

# Vzgoja

Revija za učitelje,  
vzgojitelje in starše

september 2019

Letnik XXI/3 ■ številka **83**  
cena 5,80 eur



**V žarišču:  
Družinska pedagogika  
in šola za starše**

stran 19

**Naš pogovor:  
dr. Janko Kos**

stran 23

**Spoprijemanje s  
stresom**

stran 40

**Otrokov  
najzgodnejši razvoj**





Joseph Cornell



# Doživljanje narave

Dejavnosti za ozaveščanje o naravi za vse starosti

www.mohorjeva.org

Knjiga *Doživljanje narave* je prava zakladnica iger in dejavnosti v naravi, ki v otrocih in odraslih budijo naravno radovednost, domišljijo in čudenje ter povezanost z naravo.

Avtor knjige, **Joseph Cornell** je svetovno znan naravoslovni pedagog, pripovedovalec zgodb in pisatelj. Je ustanovitelj in predsednik *Sharing Nature Worldwide*, enega od najbolj splošno cenjenih programov ozaveščanja o naravi.

(196 strani, mehka vezava, 23,50 €)



CELJSKA MOHORJEVA DRUŽBA  
— Prva slovenska založba —

Ljubljana, Nazorjeva ulica 1, T 01 244 36 50

Celje, Prešernova ulica 23, T 03 490 14 20

radio **ognjišče** 

vabi na

**romanje v Fatimo**  
ob 102. obletnici prikazovanj

S posebnim letalom z letališča Jožeta Pučnika,  
Ljubljana - Brnik, 19. in 20. oktobra 2019.  
Duhovni vodja romanja bo nadškof Anton Stres.

Prijave sprejemamo na 080 19 60.

Radio Ognjišče d.o.o., Trg Brlobo 11, Kopet, Foto: ARD

**Vzgoja**

**Žepni koledar Vzgoja**

- Za obodbe od avgusta 2019 do decembra 2020
- Format 100 x 190 mm
- Cena na uredništvu: 6 € (+ poština)
- Naročila: 01/43-83-983; revija.vzgoja@rkc.si; www.dkps.si

**VZGOJA**  
za ljubezen  
do domovine  
in države

MEDNARODNA KONFERenca 2019

23. 11. 2019, OŠ Radlje ob Dravi

Več informacij na spletni strani Društva katoliških pedagogov Slovenije

## Svet revije

mag. Ivan Bresciani  
mag. Albert Bačar  
dr. Viljem Lovše  
Jože Mlakar  
Marjan Peneš  
dr. Andrej Perko  
dr. Peter Svetina  
Marija Šušteršič  
Marija ŽabjekOdgovorni urednik  
dr. Silvo Šinkovec

## Uredniški odbor

Erika Ašič  
dr. Janez Gabrijelčič  
dr. Dejan Hozjan  
dr. Jana Kalin  
dr. Vanja Kiswarday  
mag. Marijana Kolenko  
dr. Nives Ličen  
dr. Franci M. Kolenec  
prof. Bernarda Mal  
dr. Anton Meden

## Naslov uredništva

Vzgoja, Rožna ulica 2,  
1000 Ljubljana  
01/43-83-983  
revija.vzgoja@gmail.com  
silvo.sinkovec@rkc.si  
http://www.revija-vzgoja.si

## ID za DDV

SI64231160

## Transakcijski račun

SI56 6100 0000 9750 496  
odprt pri Delavski hranilnici d.d.

## Oblikovanje in prelom

Tiskarna Oman, Kranj

## Tisk

Grafis trade d.o.o.

## Lektoriranje

Barbara Rodošek

Revija *Vzgoja* izhaja štirikrat letno. Cena  
izvoda v letu 2019 je 5,80 €. Naročnina  
za naročnike v Sloveniji je 23 € (tujina 36 €).  
DDV in poština sta všteta v ceno.  
Odpoved naročnine sprejemamo samo  
pisno za naslednje obračunsko obdobje.  
Navodila za pisanje prispevkov lahko dobite  
na uredništvu ali na spletni strani.  
Nenaročenih prispevkov ne honoriramo.  
Če naročniki svojega izvoda ne prejmete na  
dom, prosimo, da nas o tem obvestite.  
Natisnjenih 1500 izvodov.

ISSN: 1580-0482

Revijo sofinancira Javna agencija  
za raziskovalno dejavnost RS.Družinska  
pedagogika■ **Silvo Šinkovec**, D. J., dr. ped. znanosti, psiholog,  
defektolog in teolog, je predavatelj, terapevt, voditelj več  
seminarjev, šol za starše in duhovnih vaj, urednik revije *Vzgoja*,  
duhovni asistent DKPS in direktor *Inštituta Franca Pedička*.

»Blagor družine je odločilnega pomena za prihodnost sveta in Cerkve,« je zapisal papež Frančišek v čudoviti knjigi o družini (Radost ljubezni, 2016, Ljubljana: Družina), zato bo družina vedno posebna skrb družbe. Naša revija *Vzgoja* družini ves čas posveča posebno pozornost, rubrika za starše nagovarja prve vzgojitelje. Tokrat žariščno temo posvečamo družinski pedagogiki.

Prva vzgoja se dogaja v družini. Za vse poklice se ljudje pripravljamo, le za starševski poklic ni študija. Mama in oče se morata na podlagi svojih izkušenj znajti v svoji vlogi. Če večina staršev dobro opravlja svojo nalogo, pa je vprašanje, kaj se dogaja v ekonomsko, čustveno, kulturno ter duhovno šibkih družinah, v nepopolnih in spreminjajočih se družinah, v družinah, v katerih imajo starši resno težavo s svojo zasvojenostjo ali boleznijo, tam, kjer se zgodi smrt, ločitev, finančni polom, selitev v drug kraj ali v tujino. Kakšna je družinska vzgoja, če starši niso dobili potrebne kulture življenja, da bi tudi sami postajali nosilci zdrave kulture? Danes se sprašujemo tudi o družinski vzgoji v digitalni družbi.

Naloge družine so številne. Otroku naj zagotavlja materialno gotovost (stanovanje, hrano, obleko, obutev, šolanje itd.), čustveno varnost, varno socialno okolje za učenje odnosov, življenje zdrave spolne identitete, učenje jezika, temeljnih vrednot in za uvajanje v duhovnost. Že Pestalozzi omenja družinsko pedagogiko. Odkar pa se je razmahnila družinska terapija, veliko več govorimo in pišemo o družini. Družinska terapija se je v osemdesetih letih razširila ter se v devetdesetih močno uveljavila tudi pri nas. Na tem področju je veliko smeri, zato je pogled na družinsko vzgojo odvisen od antropološkega koncepta, na katerem temelji terapevtska šola. Vzgojno-izobraževalne ustanove vedno iščejo pravi odnos s starši. Med mnogimi knjigami, ki opisujejo ta odnos, naj omenim knjigo *Otroci so tega vredni* (Coloro-

so, 1996, Ljubljana: Tangram) in zbornik *Družina – šola* (Žerovnik (ured.), 1998, Ljubljana: Družina, Pedagoški inštitut).

Ko so na pedagoški fakulteti v Salamanki ugotovili, da bodoči učitelji niso dovolj pripravljeni na dialog s starši, so uvedli predmet družinska pedagogika. Če učitelji niso pripravljeni na pogovor s starši, se jih bojijo, se jim izogibajo ali se skrijejo v formalistične odnose, kar jim daje lažno varnost. Starši to vrnejo s formalističnim odnosom; z inšpektorji in sodniki.

Kako naj vrtec, šola staršem priskočita na pomoč, da bodo dobri 'družinski pedagogi'? V vrtcih in šolah so bila vedno predavanja za starše, saj šola vedno išče svoje prve zaveznike. Če je odnos med starši in vzgojitelji/učitelji sodelovalen, potem se večina vprašanj, povezanih z otroki, dobro reši. V šestdesetih letih je Pediček veliko predaval staršem ter ljubezen staršev predstavil kot »čudežni kamen vzgoje« (Pediček, *Vozli družinske vzgoje*, 1971, Ljubljana: DZS, str. 41).

V devetdesetih letih se je razširila šola za starše. Za to žarišče smo vprašali strokovnjake, ki predavajo staršem ali vodijo šole za starše, kakšna je njihova 'družinska pedagogika', kakšna vzgojna sporočila posredujejo staršem. Sodelovati s starši pogosto pomeni dotikati se njihove krhkosti, nevednosti in ranjenosti. Papež Frančišek zato pravi, naj se »odpovemo temu, da bi se kot posamezniki ali kot skupnost zatekali v zavetja, ki nam omogočajo obdržati varno razdaljo do jedra človeškega trpljenja; naj raje vstopimo v stik s stvarnim življenjem drugih in spoznamo moč nežnosti. Če storimo to, bo pot našega življenja res čudovita« (2016: 308). Kdor zmore nežno prisotnost, bo ravnal prav, sočutno in ustvarjalno. Zato v družini potrebujemo duhovnost, ki jo papež vidi kot pot izpolnitve: »Kdor ima globoko hrepenenje po duhovnosti, /.../ je to pot /.../ k vrhuncu mističnega zedinjenja« (n. d.: 316). ■



9

### Tri žarišča današnje družinske pedagogike

... Veliko se govori, da današnje stanje družine ni idealno. Razsvetljeno mišljenje je v dveh stoletjih res specializiralo levo polovico naših možganov za kritično analizo vseh in vsega, tudi družine. Tej polovici svojega razuma dajemo tudi v tem članku priložnost, da posreduje kritična spoznanja o današnji družini. ...

### Učitelj naravoslovja

... Privlačno poučevanje naravoslovnih predmetov (biologija, fizika, kemija) je zanimiv, zahteven in potreben izziv. Osnova za to je strasten učitelj, ki ljubi svoj predmet in se vseskozi pogloblja v didaktiko in metodiko poučevanja, ki išče nove izzive v podajanju snovi. Vendar to še ni dovolj, spremljati mora razvoj svoje stroke in slediti novostim na področju svojega predmeta. Učitelj se mora razvijati, ne sme stopicati na enem mestu. ...



24

### Vzgoja za ljubezen do domovine

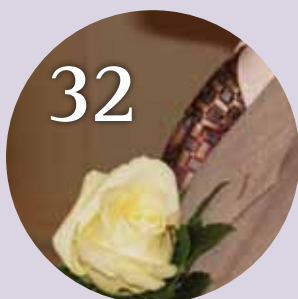
... Globalizacija, hiter tehnološki razvoj in številne migracije silijo človeka, da se vse bolj zapira vase in postaja osamljen. Vzpodbuja se individualizem. Kdor ne pripada družbi, se zanj ne čuti odgovornega. Človek z narodno zavestjo misli na svojo skupnost, ji želi pripadati ter čuti odgovornost za sooblikovanje svojega okolja. ...



28

### Kultura vedenja

... Čeprav nekateri nepremišljeno trdijo, da lahko vljudnostna pravila in knjige o lepem vedenju kot staro kramo zmečemo v smeti, praksa vsak dan na vseh področjih našega življenja dokazuje, da ljudje potrebujemo določena pravila vedenja, pravila v odnosu s partnerjem, otroki, kolegi, na delovnem mestu in s poslovnimi partnerji. Potrebujemo pravila komunikacije z drugimi ljudmi. Ta zunanja podoba našega vedenja nam včasih povzroča težave. ...



32

### Vrtec v naravi

... 'Nature preschools' ali vrtci v naravi so v nasprotju z gozdnimi vrtci, ki imajo svoje korenine v Evropi, nastali v Severni Ameriki. V vrtcih v naravi so osredotočeni na kurikulum, ki daje prednost naravi in temelji na sezonskem dogajanju v naravnem svetu. Povzemajo Fröbelovo, Montessorijino in Steinerjevo pedagogiko. ...



46

## Uvodnik

- 3 *Silvo Šinkovec: Družinska pedagogika*

## V žarišču:

### Družinska pedagogika in šola za starše

- 5 *Marja Jager Žigon: Draga mama, dragi oče*  
6 *Irma Veljić: Družina – otrokov svet v malem*  
9 *Jože Ramovš: Tri žarišča današnje družinske pedagogike*  
11 *Nives Ličen: Starši v spremenjeni kulturi*  
13 *Dragica Motik: Starši – posredovalci jezika, kulture in vrednot*  
16 *Sabina Dogenik: Pogovor s starši v stiski*  
17 *Violeta Irgl: Starši potrebujejo podporo*

## Naš pogovor

- 19 *Silvo Šinkovec: Janko Kos: Hrepenenje po lepem*

## Biti vzgojitelj

- 23 *Maja Bajt: Spoprijemanje s stresom*  
24 *Boris Kham: Učitelj naravoslovja*

## Vzgojni načrt

- 27 *Mateja Brudar: Naučiti reči 'ne'*  
28 *Branka Roškar: Vzgoja za ljubezen do domovine*  
30 *Monika Šuligoj: Socialne igre pri vseh predmetih*

## Starši

- 32 *Bojana Košnik Čuk: Kultura vedenja*  
34 *Irena Potočar Papež: Ponudimo roko*  
35 *Romana Žitko Rožmanc: Jeza lahko služi grajenju vezi*  
36 *Gloria Orgolič: Spolne zlorabe mladih*

## Področja vzgoje

- 37 *Tatjana Vertačnik: Moč pogovora: empatija*  
38 *Milček Komelj: Veselo duhoviti 'družinski žanr'*  
40 *Marjeta Krejči Hrastar: Otrokov najzgodnejši razvoj*

## Duhovni izziv

- 42 *Bogomir Novak: Kako se veselimo življenja?*  
44 *Tanja Pogorevc Novak: Dnevi 'odprtih vrat' svetnikov*

## Izkušnje

- 45 *Nevenka Tomšič-Iskra: Projekt Beremo skupaj*  
46 *Nuša Turk: Vrtec v naravi*

## Bralni namig

## Iz življenja DKPS

## Napovedni koledar

## Summary



# Draga mama, dragi oče

## Iz pisma staršem Rad/-a bi ti povedal/-a

■ **Marja Jager Žigon**, univ. dipl. psihologinja, je službeno pot začela v vrtcu, nadaljevala kot vzgojiteljica v dijaškem domu, med sedemletnim bivanjem v tujini je intenzivno delovala v kulturnem društvu *Sava* v Frankfurtu, zadnjih 21 let pa je bila zaposlena na *Gimmaziji Jožeta Plečnika*, najprej kot profesorica psihologije in 18 let kot svetovalka v svetovalni službi. Več let je predavala in vodila delavnice za starše pod okriljem društva *Vezi*.

*Kadar so bili dijaki po pisanju testa nemirni ali utrujeni od pouka in tedaj, ko je bilo treba osmisliti nenadno suplenco, sem pogosto uporabila tehniko pisanja nedokončanih stavkov, katerih vsebino sem sproti prilagajala situaciji v razredu.*

Dijaki so na začetku ure prejeli preprosto navodilo, naj začetne stavke nadaljujejo z besedami, ki jim spontano pridejo na misel. Prosila sem jih, naj se ne podpišejo, in jim obljubila, da bom ob naslednjem srečanju prebrala vse njihove misli 'v paketu', da bo vsak lahko prepoznal svoj zapis. Povedala sem jim, da z vsebinsko drugačno učno uro želimo pripeljati košček resničnega življenja v pretežno storilnostno naravnani šolski prostor.

Dijaki so brez izjeme lepo sodelovali in nemalokdaj izrazili navdušenje nad izpeljano uro. In tako se je nabralo skoraj štiristo delovnih listov. Njihovi iskreni odgovori so presenečali z iskričastostjo in izzvali pošteni razmislek o njihovi resnici, ki so jo anonimno upali povedati.

Izbrala sem nekaj stavkov, ki odražajo njihov čustveni in vrednostni odnos do staršev. Začetni stavek *Draga mama, dragi oče, rad/-a bi ti povedal/-a* so nadaljevali takole:

- da te imam zelo rada, čeprav tega včasih ne pokažem;
- da vaju imam rada, ne glede na vse;
- da vaju včasih res ne prenašam;
- da se zelo bojim zate, prosim, ne predaj se boleznim;
- da vaju imam rad kljub vsem nesporazumom, ki jih imamo;
- da te imam noro rada in neumnosti ne počnem zanalašč;
- da si najboljši oči na svetu in te ne bi zamenjala za 'nben dnar';
- da vaju imam neizmerno rada, čeprav včasih rečem, da vaju nočem več videti;
- da ti ni treba vsega komentirati;
- da si včasih zelo nadležna, a te imam vseeno rad;

- da imam srečo, ker si moja mama, saj vedno poskrbiš za stvari, ki jih sama nisem sposobna urediti;
- da sem vesela, ker imaš veliko mero razumevanja do mojih bedarij;
- da si mi dal res čudovito življenje;
- da spoštujem tvojo vzgojo;
- da ne bom celo življenje majhen otrok;
- da sem hvaležna za to, kar si naredil zame, ker si se boril, da nisem ostala pri mami;
- da ne glede na to, kolikokrat se skregamo, vaju imam še vedno enako rada;
- da se spomnita, da sta bila tudi vidva mlada;
- da se postavi na realna tla in se umiri in se ne vtikaj v mojo zasebnost;
- da mi veliko pomeniš in si mi včasih za vzor;
- da imam slabo vest, ker ti povzročam toliko problemov, da se toliko sekiraš zaradi mene; ampak jaz se zelo trudim, da bi lahko bila ponosna name;
- da mi nudita res lepo življenje;
- da nobeden ni popoln, tudi jaz ne;
- da te imam rada in mi ni vseeno zate, čeprav vem, da se ne ukvarjam veliko s tabo, ker se mi ne da;
- da bom dobil popravni izpit;
- da si v mojem življenju zelo pomembna;
- da te imam rada, kljub temu da včasih ne zgleda tako;
- da se bom izselila takoj, ko se bom lahko;
- da vaju imam rada, ker skrbita zame in me spodbujata;
- da vaju imam rada, čeprav sem velikokrat tečna, sitna in vama ugovarjam;
- da brez vaju ne bi bila tako v redu punca, kot sem;

- da te imam rada z vsemi tistimi tvojimi 'zateženimi' dnevi vred;
- da sta najboljša starša na svetu, in kljub temu da se kdaj kregata, vaju imam oba zelo rada.
- Draga mama, rada bi ti povedala vse, kar ti še nisem in si ne upam.

Vedno sem z zanimanjem brala njihove zapisane misli, navduševale so me njihova iskrenost in velika samokritičnost, pa tudi pravičnost. Najbolj pa me je ganila njihova brezpogojna ljubezen, ki jo čutijo do staršev. Lahko bi povedali kar koli, pa jih je 90 % najprej želelo izraziti ljubezen.

Rada bi verjela, da znajo tudi vsi starši brezpogojno imeti radi svoje otroke, ker so vredni in zaželeni, 'kljub vsemu'. Včasih se prepričujem, da jim nekateri tega samo ne znajo pokazati na pravi in razviden način. In vendar ni vedno tako. So starši, ki so tako zaprejeni v svoje lastne probleme, da porabijo vse moči in čas za reševanje svojih osebnih stisk in ne vidijo svojih odraščajočih otrok, ki so lačni njihove ljubezni in hlepijo po pozornosti, potrditvi, da so za starše dovolj dobri taki, kot so.

Najbolj se me je dotaknilo dve strani dolgo pismo, ko je dijak najprej nanizal mnogo obtožb proti svojemu očetu in mami (vsakemu posebej) in zaključil z besedami: »Kljub temu da sem za vaju samo obveznost, vaju pogrešam in vem, da vaju imam rad ter bi vse dal za vajin iskren objem kot nekoč, ko sem bil majhen.«

Velik del svojih dosedanjih izkušenj – lepih, čudovitih, koristnih in poučnih, pa tudi manj lepih in celo grozljivih – so dijaki dobili v svojih družinah. Ta svoj notranji svet prinašajo v srednjo šolo, zato menim, da v šolskih klopih na nek neviden, a vpliven način sedijo tudi družine, ne samo njihovi ukaželjni, radoživi, včasih naveličani, nemirni mladostniki. ◀



# Družina – otrokov svet v malem

»V družini doživljamo največje veselje, srečo, a tudi najbolj boleča razočaranja ...«

(M. Tomori)

■ **Irma Veljić**, prof. ped. in andragogike, ima izkušnje s pedagoškim delom v osnovni šoli ter z delom specialnega pedagoga. Bila je svetovalka na ZRSŠ, je soavtorica in avtorica več knjig.

*Družino poimenujemo tudi socialna maternica, ki naj otroku podarja in omogoča vse tisto, kar bo nujno potreboval v vseh nadaljnjih socialnih sredinah: občutek varnosti, pripadnosti, ljubezni in samospoštovanja.*

Pojem družine je v različnih časovnih in družbenih obdobjih opredeljen z različnimi poudarki; kot skupnost enega ali obeh staršev z otrokom, otroki; kot zakonska zveza med enim moškim in eno žensko, ki sta odprta za življenje ...

Strinjamo pa se tudi s trditvijo psihiatrinje M. Tomori, ki ima dolgoletne izkušnje v terapevtskih postopkih z otroki in mladostniki (v nadaljevanju otroci). Družino opredeljuje kot prvo odločujoče okolje, kjer naj vsak otrok in posameznik ob družinskem sožitju doživljata največje veselje, neponovljivost, pomembnost, uspehe in samopotrjevanje. Pomanjkanje ali odsotnost tega pa spremlja razočaranje v vsem nadaljnjem življenju.

Družino poimenujemo tudi socialna maternica, ki naj otroku podarja in omogoča vse tisto, kar bo nujno potreboval v vseh nadaljnjih socialnih sredinah: občutek varnosti, pripadnosti, ljubezni in samospoštovanja. Uresničeno bo pomembno prispevalo k njegovi intelektualni rasti, estetskemu vrednotenju ponujenega in ob vedno novih izzivih k želeni samoaktualizaciji. Zato upravičeno trdimo, da je družina za otroka svet v malem, vse pridobljeno v njej mu bo ob učinkoviti vzgoji trden temelj za zadovoljno, dejavno in uspešno sobivanje.

Vzgajati pomeni spodbujati, razvijati in soustvarjati odprte medosebne odnose v lastni družini. Usmerjeni naj bodo v smiselno porabo življenjske energije, v poglobljeno spoznavanje in spoštovanje vseh članov, njihove različnosti, upravičenih pričakovanj, interesov, izzivov in reševanje stisk. Starši naj otrokom z zgledom privzgojajo

trajne vrednote in skrb za ohranjanje ožjega okolja ter celotne narave. Učijo naj jih spoznavati in spoštovati svojo in tudi druge prisotne kulture v ožjem okolju in širše. Vse privzgojeno in ponotranjeno bo postopno, glede na zrelost, pomembno vplivalo tudi na vzpostavljanje in poglobljanje vrednih medčloveških odnosov.

Cilje želenega starši uresničujejo tudi ob zgledu lastne samoomejitvene avtoritete, ob podpori, sprejetosti in postopnem rahljanju avtoritativne navezanosti nase.

## Starševska avtoriteta je pomembna

Prava avtoriteta daje otroku notranjo moč s ciljem, da vsebino in postopke vzgojnega delovanja ob pridobivanju lastnih izkušenj sprejema in jih ponotranji. Njen vpliv je nepogrešljiv in potreben še posebej v zgodnjem obdobju otrokovega življenja, saj takrat čuti veliko pomanjkanje samostojnosti in mu v tem obdobju svoboda pomeni celo obliko nasilja. Otrokova podreitev drugi pomembni osebi – staršem je zato v tem obdobju nujna, saj ob njej poleg podrejanja doživlja tudi udobje. Seveda pa lahko z zorenjem postane stalno podrejanje velika ovira pri njegovi osebni svobodi ter razvoju kritične in vse bolj odgovorne osebnosti. Pomembno je, da se starši tega zavedajo in postopno prevzemajo le vlogo občasne podpore, ki jo otrok v zahtevnih okoliščinah zares potrebuje. Pri izpolnjevanju te vloge pa so uspešni le, če otroka dovolj poznajo, se znajo vživeti vanj, prepoznajo, razumejo in se pravi čas primerno odzovejo

na njegove stiske, odkrivajo njegova močna in šibka področja, ga znajo motivirati, poslušati, mu dopuščajo tudi lastno mnenje in odgovornost za lastno izbiro ter njene posledice.

Družinska dinamika nastaja in se kakovostno krepi tudi ob spodbudah in delovanju avtoritativnega vzgojnega stila staršev, ki otroka ob odprti in spoštljivi komunikaciji usmerja in mu ob vedno novih izkušnjah pomaga prepoznavati in upoštevati meje dopustnega, spodobnega in vrednega ob upoštevanju, da je vsak edinstven in enkrat. Živi samo enkrat in nobenega od preživetih dni ne more ponoviti, zato je zelo pomembno, kam dnevno usmerja svojo življenjsko energijo in cilje. Raziskave potrjujejo, da avtoritativni starši s svojim vzgojnim pristopom pomembno prispevajo k pravočasni otrokovi odraslosti, samostojnosti, uspešnosti, delavnosti, zadovoljstvu in komunikacijski kompetentnosti. Vse te lastnosti in sposobnosti so v času odraslosti nujne za uspešno sobivanje v vse bolj heterogenih socialnih, jezikovnih in kulturnih sredinah.

Ob vsej osebnostni različnosti pa so družinskim članom skupne določene potrebe in zmožnosti. Pomembno je, da jih starši prepoznavajo in spremljajo njihovo uresničevanje, pa tudi morebitne ovire za doseg določenega cilja in odzive nanje.

## Zadovoljene pomembne življenjske potrebe so vir celostnega otrokovega razvoja

Potreba je stanje notranje napetosti, energija, ki intenzivno motivira in ob porušenem notranjem ravnovesju teži k zadovoljitvi in ponovni vzpostavitvi notranje stabilnosti. Večina otrokovih neprijetnih občutkov in stanj nas opozarja, da določena pomembna potreba ni bila zadovoljena v zadostni meri.



Življenjsko pomembne potrebe so skupne tako otrokom kot odraslim, ne glede na kulturne in družbene razmere. Proces njihovega prepoznavanja in zadovoljevanja pa se začneja in poteka najprej v lastni družini. Primerno zadovoljene dajejo moč, da tudi v zahtevnih situacijah otrok izbere pravo rešitev in zmore primerno delovati. Pogosto pa se dogaja, da določene potrebe ne zaznava dovolj močno in ne čuti vzgiba, da bi jo zadovoljil, ali pa jo nekontrolirano zadovoljuje. V obeh primerih sta starševsko spremljanje ter podpora nujna, saj veliko prispevata tudi k pridobivanju in vzdrževanju otrokovih pozitivnih navad.

Osnovne človekove potrebe so prirojene, nekatere so v celotnem življenju posameznika stalne, druge pa se v različnih življenjskih obdobjih tudi spreminjajo; otroška igra npr. prehaja v ustvarjalno delovanje in zrelo presojanje življenjskih izkušenj. Z

zavestnim učenjem in ponavljajočim načinom vedenja pa privzgamajmo tudi umetne potrebe, ki so za zdravo življenje koristne in nujne, npr. skrb za osebno, prostorsko urejenost, za zunanji izgled itd.

Vse večja ponudba okolice, reklam in drugih spodbud pa pogosto brez spremljanja in nadzora staršev oblikuje zgrešeno zadovoljevanje življenjskih potreb, neprimerne oblike vedenja in privzgaaja različne razvade, ki škodujejo zdravemu in celostnemu razvoju posameznika in širši skupnosti. Moč in doslednost starševskega vpliva pa otroka usmerjata k pravi odločitvi in izbiri ponujenega.

### ***Bistvo življenjsko pomembnih potreb in načini uresničevanja***

Predpogoj za doseganje zastavljenih ciljev je gotovo poznavanje poti do njih. Tudi

vedenje in spoštovanje otrokovih pomembnih potreb je prvi pogoj za njihovo prepoznavanje, spremljanje in primerno zadovoljevanje. Razvrščamo jih v telesne, duševne, duhovne, socialne, razvojne in bivanjske potrebe.

### **Telesne potrebe**

To so potrebe po preživetju s hrano, zrakom, toploto, gibanjem, počitkom. Njihovo primerno zadovoljevanje v organizmu razvija sposobnosti, da hrano spreminja v gradbeni material in krepí njegov obrambni sistem. Pogosto se pojavi sočasna težnja po zadovoljitvi več potreb hkrati. V tem primeru se telo odzove s sposobnostjo, da vzpostavi prednostni red zadovoljitev. Pri telesnih potrebah to omogoča vgrajeni obrambni/imunski mehanizem, ki ustvarja obrambo pred boleznijo (levkociti, trombociti v krvi). Skrbi tudi za pravo mero zadovoljitev in za smiselni čas morebitne odložitve.

Zaradi različnih vzrokov in vplivov pa obrambni mehanizem lahko tudi zbolí. Takrat postane vpliv telesnih potreb razdralen ter preprečuje zdrav razvoj (odpove obrambni mehanizem lakote, zaznavanje bolečine, refleksu bruhanja, higienske navade ...).

Neupravičena skrb staršev in prevelika svoboda otroka pri zadovoljevanju teh potreb pogosto vodita tudi v razvajenost. Ta se odraža v otrokovi pretirani zahtevnosti po pozornosti staršev, njihovi preveliki naklonjenosti in odsotnosti nedopustnega.

### **Duševne potrebe**

Te domujejo v višje razvitem možgansko-živčnem sistemu; njegove obsežne dejavnosti se uresničujejo delno na zavestni, še v večjem obsegu pa na podzavestni ravni. Omogočajo nam zaznavanje z vsemi čutili, razumevanje dogajanja v svetu okrog nas in v nas, usmerjajo razumsko mišljenje in sklepanje, razlikovanje prijetnih in neprijetnih čustev v duševnem dogajanju, motivacijo, spominsko shranjevanje vsebin, zavestno vedenje in ravnanje v določenih situacijah. Omogočajo tudi oblikovanje vzorcev pozitivnih navad in preprečevanje razvad ter duševno ravnovesje in varnost.

Duševni obrambni mehanizem varuje otrokov razum, ki omogoča izogibanje

Foto: Alenka Veber





različnim nevarnostim, selekcionirano zaznavanje, pozabljanje ter logično doje-manje in presojanje dogodkov, dejstev. Te pomembne sposobnosti pa različni vzroki lahko spremenijo v bolno opravičevanje neprimerne vedenja, zanikanje realnega stanja in odrivanje v podzavest vsega nepri-jetnega, vezanega na prisotno težavo.

### Duhovne potrebe

Značilne so samo za človeka in so izražene v svobodi odločanja, v smiselnem izboru med različnimi možnostmi in vrednostjo le-teh.

Povezane so s temeljnimi vprašanji o smislu življenja, o posameznikovi svobodni odločitvi, njegovi odgovornosti do sebe in drugih, o zavestni usmerjenosti in pome-nu celotnega ekološkega prostora in časa, o izražanju in doživljanju ljubezni in sreče. Vprašanja o smislu življenja so temeljna in vsakemu posamezniku že vrojena. Kako in kdaj bo prejemal spodbude za njihovo uresničevanje in vredne odgovore nanje, pa je v veliki meri odvisno najprej od staršev. Otrok si vprašanja o sebi začne postavljati zelo zgodaj, ko se začne zavedati sebe in razlikovati od drugih.

Starši z zgledom in spodbudami pomemb-no prispevajo k temu, da vse bolj prepo-znava lastne pomembne potrebe, jih zmore usklajevati z možnostmi okolja in je vedno bolj v poglobljenem stiku s samim seboj. Pomemben duhovni obrambni mehanizem je vest – notranji kompas za svobodno in odgovorno odločanje ter pravo izbiro po-nudb.

Razdiralnost duhovnega obrambnega me-hanizma pa se kaže v otrokovi razvajanosti in zahtevah ter v:

- pretirani skrbi za zadovoljitev vsake nje-gove potrebe, kar posledično otežuje pro-ces pravega zavedanja sebe, razlikovanje pomembnih in manj pomembnih potreb;
- odsotnosti vrednih odgovorov na temelj-na življenjska vprašanja; zaradi navide-zne svobode in odvisnosti od staršev ter drugih oseb nima priložnosti, da bi razvi-jal pristen odnos do sebe, imel rad sebe in druge, jih spoštoval;
- oviranem duhovnem razvoju zaradi pre-tirane navezanosti na materialne dobrine in potrošniško kulturo.

### Socialne potrebe

Te otroku ob primerni zadovoljitvi omo-gočajo vzpostavljane in ohranjanje varnih odnosov, najprej med družinskimi člani ter postopoma tudi z drugimi ljudmi.

Najprej se vzpostavlja varen odnos z mamo, ki se kmalu zaradi vključenosti otroka v vr-tec občasno prekinja, ne da bi to sam želel. Menjava njunega stika in umika je napor tako zanj kot za mater, a se ob družinski urejenosti, preudarni postopnosti in po-navljajočem se redu postopoma umirja. V varnem družinskem vzdušju se uči uspešno širiti in obvladovati svoj vedno širši socialni prostor.

Pomemben obrambni mehanizem, vezan na socialne potrebe, je kakovostna besedna in nebesedna komunikacija med družin-skimi člani, ki jo otrok posnema in se tudi sam nanjo podobno odziva, se zna vživljati v druge, je z njimi povezan in solidaren.

Če obrambni mehanizem socialnih potreb zbolí, se njegova razdiralna moč kaže v otrokovem nerealnem doživljanju njegovih težav; vzroke zanje vedno pripisuje drugim. Usodne posledice še vedno pogosto priso-tne permissivne vzgoje otroka vodijo v:

- odsotnost priložnosti za zdravo odpove-dovanje, nezmožnost odložitve takojšnje zadovoljitve manj pomembnih potreb;
- nesposobnost navezovanja zdravih in spodbudnih socialnih stikov z okoljem;
- popolno podrejenost drugih njegovim potrebam in željam;
- neobvladovanje občasnega nujnega po-drejanja in nerealna pričakovanja do dru-gih;
- izražanje in doživljanje krivičnosti dru-gih do njega.

### Razvojne potrebe

Te odražajo otrokovo težnjo po vedno novih oblikah učenja, povezanega z vedo-željnostjo, razgledanostjo, ustvarjalnostjo in uspešnostjo, in sicer glede na zrelostno stopnjo ter spodbude družine. Lastno vre-dnost preverja s prenosom svojih izkušenj, uspehov in uspešno rešenih izzivov v pisni obliki sporočil (pa tudi drugih oblikah) svojim vrstnikom, prijateljem in drugim zanj pomembnim osebam.

Pomemben obrambni mehanizem pri uspe-

šnem izpolnjevanju teh potreb je enačenje z vzorniki in pozitivnimi lastnostmi njemu pomembnih drugih. Pomeni najhitrejši in nezahteven način učenja, pristno poveza-nost s člani družine, sorodniki, znanci in tudi z izborom prijateljev.

Trajno pomanjkanje in odsotnost primer-ne motivacije otroka za postopno dosega-nje zelenih ciljev pogosto prebudi bolne obrambne mehanizme in onemogoča nje-gov nadaljnji zdrav razvoj.

### Bivanjske potrebe

Frankl bivanjske potrebe opredeljuje kot voljo do smisla, doživljanje smisla ob iz-vrševanju dejanja, situacije, trenutka, ži-vljenja. Ta razvoj je dolgotrajen, vezan na spodbude in uresničevanje otrokovih po-membnih potreb, zrelost in kulturno oko-lje. To življenjsko energijo posameznik žal prepogosto usmerja v tekmovalnost, uspeh, egoizem, udobje – v potrditev *imeti*. Tako v njem nastaja eksistencialna praznina, kjer ni prostora za človečnost, življenje, zdravje, družino, kar uspešno vodi v izpolnitev po-treb po *biti*.

### Starši so uspešna spodbuda mladim za oblikovanje vrednejšega in lepšega sveta

Potrditev mladih, da to res velja, je v odgo-voru, kaj in koliko so jim starši zmogli dati za vredno popotnico v času svoje 'starše-vske izposoje otroka'. Pozitivne odgovore ali potrebne spremembe v vzgojnem delo-vanju bodo prejemali ob odgovorih na po-membna vprašanja:

- Kaj sem danes prispeval/-a k zadovoljitvi pomembnih otrokovih in svojih potreb?
- S čim v odnosu do otroka in sebe danes nisem bil/-a uspešen/-na?
- Kako bom jutri zamujeno, zgrešeno popravil/-a, spremenil/-a?

### Literatura

- Juhant, Marko; Levč, Simona (2011): *Varuh otrokovih dolžnosti*. Mavčiče: Čmrlj.
- Kroflič, Robi (1997): *Med poslušnostjo in odgovornostjo: proce-sno-razvojni model moralne vzgoje*. Ljubljana: Vija.
- Ramovš, Jože (2017): *Sožitje v družini*. Celje, Ljubljana: Celjska Mohorjeva družba, Društvo Mohorjeva družba; Ljubljana: In-štitut Antona Trstenjaka.
- Tomori, Martina (1994): *Knjiga o družini*. Ljubljana: EWO.
- Žorž, Bogdan (2002): *Razvajanost – rak sodobne vzgoje*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.



# Tri žarišča današnje družinske pedagogike



■ **Jože Ramovš**, prof. dr., antropolog, logoterapevt, je opravil specializacijo iz partnerskega komuniciranja, je predstojnik Inštituta Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje. Posveča se razvoju metode skupinskega socialnega učenja za osebnostno rast in oblikovanje lepšega sožitja v družini, službi in družbi, posebej med generacijami v današnji demografski tranziciji staranja prebivalstva. V bibliografski bazi COBISS ima več kot tisoč člankov in drugih del, med njimi dvajset samostojnih knjig in osemnajst v soavtorstvu, devetintrideset ponatisov in prevodov v tuje jezike.

*Veliko se govori, da današnje stanje družine ni idealno. Razsvetljeno mišljenje je v dveh stoletjih res specializiralo levo polovico naših možganov za kritično analizo vseh in vsega, tudi družine. Tej polovici svojega razuma dajemo tudi v tem članku priložnost, da posreduje kritična spoznanja o današnji družini. Toda z dogovorom, da temu sledi enako stvaren razmislek o tem, kaj je glede družine danes boljše, kakor je bilo v njeni zgodovini; zgodovina družine pa teče, odkar obstaja človeštvo. Česa bi se Adam in Eva, Romeo in Julija, sv. Ema Krška in Viljem Savinjski, Coretta Scott in Martin Luter King danes od srca razveselili v primerjavi z družinsko izkušnjo v času svojega življenja?*

*Ko gornik obhodi senčno in sončno stran hriba, lahko markira na njegov vrh varno in lepo stezo. Po analizi temne in svetle strani današnje družine sledi v zadnjem delu članka sinteza treh nalog današnje družinske pedagogike, ki se mi kažejo po desetletjih dela na tem področju.<sup>1</sup>*

## Kritičen pogled na stanje današnje družine s senčne in sončne strani

Ko rečemo »stanje današnje družine«, imamo pred očmi domet svoje izkušnje, torej izkušnje z družino po 2. svetovni vojni.

Etabilirani tok psihologije in sociologije družine v času komunističnega socializma je izhajal iz Engelsove teorije o izvoru družine, privatne lastnine in države; še v sedemdesetih letih smo se je morali učiti kot osnovno snov za izpit iz psihologije družine. Nekateri sociologi in psihologi pa so sledili pomembnim spoznanjem o družini, npr. profesorica psihologije družine na višji šoli in pozneje *Fakulteti za socialno delo* Gabi Čačinovič Vogrinčič med drugim o drami povezanosti in osamosvajanja staršev in otrok (Stierlin), o nujnosti ohranitve generacijskih razlik (Lidz) in o družini kot delovni skupini (Bion). Varaždinski psihiater Pavao Brajša, ki je od konca sedemdesetih let izdal svoje knjige tudi v slovenščini, je zbral izjemno paleto spoznanj tedanjih vodilnih raziskovalcev o odnosni psihodinamiki v družini.

Na nobeni od slovenskih fakultet ni uspelo ne v času marksističnega socializma ne v samostojni Sloveniji sintetizirati spoznanj v učinkovito strokovno pomoč družini v njeni potradicionalni tranziciji. Seveda je ta sinteza lahko samo interdisciplinarna, možnost za njeno oblikovanje pa je na vseh fakultetah, kjer izobražujejo za delo z ljudmi in za ljudi: v psihologiji, sociologiji, pravu, teologiji, politologiji, pedagogiki, novinarstvu, socialnem delu, na upravni fakulteti, v ekonomiji in še kje. V stališču do družine, do njenega stanja in razvoja, glede njenega poslanstva in smisla so nekateri profesorji na fakultetah bolj ali manj protagonisti sodobnega toka resignirane

zmede glede družine kot temeljne medspolne, medgeneracijske in reprodukcijske enote življenja in sožitja v človeški skupnosti.

Na robu ali izven uradne univerzitetne sfere smo imeli tudi prodorne mislece, ki so raziskovali in pisali o družini. Za pedagogiko in širše, za vse antropološke vede, je bil to zlasti Franc Pediček (1922–2008), ki je zablestel kot gimnazijski psiholog na elitni bežigradski gimnaziji, profesor na športni fakulteti in direktor Pedagoškega inštituta. V začetku sedemdesetih let je bil zaradi svojih demokratičnih vzgojnih idej in pobud politično zavržen, od tedaj je bil za uradno znanost politični desident in nazorski reakcionar. V času svojega družbenega ugleda je pisal pronicljive sinteze družinske pedagogike o vozlih družinske vzgoje in pedagogiki odnosa do mladostnikov. Tudi v svojih starostnih pedagoških monografijah se je zavzemal za družinsko pedagogiko; njegova izrecna želja, o kateri sva večkrat govorila, je bilo snovanje kodeksa družinske etike.<sup>2</sup> Med katoliškimi duhovniki se je družini življenjsko posvetil jezuit Vital Vider (roj. 1929), ki je od začetka sedemdesetih let razvijal in uvajal model zakonskih skupin in vodil duhovne vaje za zakonce. Ves čas je pisal knjige o zakonu in družini za širšo javnost in priročnike za delo v zakonskih skupinah. Pediček, Vider in podobni so kljub svoji marginalizirani usodi v slovenski javnosti opravili pomembno delo za sintezo spoznanj o potrebah in možnostih današnje družine za sodobno družinsko pedagogiko.

V preteklega pol stoletja je bilo v Sloveniji vpeljanih tudi nekaj pomembnih vidikov sodobne družbene podpore družini. Najvidnejša sta porodniški dopust in otroško varstvo v vrtcih.

Kakšna je razlika glede družine v času marksističnega socializma in po osamosvojitvi slovenske države in tranziciji v kapitalizem? Druž-



Foto: BS

## Tri velike možnosti in naloge današnje družinske pedagogike

Družinska pedagogika je znanost, ki raziskuje in razvija možnosti za kakovostno sožitje današnje družine; sožitje v družini pa je prostor in metoda za osebno rast in človeško zorenje vsakega od družinskih članov. Po izkušnjah in spoznanjih, ki sem jih bil deležen v pol stoletja študija in dela v praksi, ima družinska pedagogika danes tri pomembna žarišča (več v knjigi *Sožitje v družini*, Ramovš, 2017).

### 1. Razvijanje in poučevanje metod za komuniciranje in sodelovanje.

Konkretni vzorci za vsakdanje družinsko občevarje in sodelovanje iz tradicionalne, kmečko-obrtniške in patriarhalne družine v današnjih življenjskih razmerah niso nič bolj uporabni kakor kuhanje v črni kuhinji ali kolovrat za prejo. Komuniciranje, ki ustreza razmeram, pa ne nastane samo od sebe. Današnje zanašanje na spontano oblikovanje lepšega sožitja ne more dati boljših učinkov, kakor bi jih dal spontani razvoj elektronike. Družinska pedagogika ima pri razvijanju sodobnih metod za komuniciranje in sodelovanje v družini iste možnosti in naloge, kakor jih ima elektronska znanost pri razvoju informacijsko-komunikacijske tehnologije. Najbolj pereče je pomanjkanje sodobnih veščin za komuniciranje in sodelovanje med staršema.

### 2. Spoznavanje in prevzemanje smiselnih vlog.

Vloge v družini so danes najbolj v krizi: spolne, starševske, generacijske, gospodinjstvo-gospodarske in komunikacijske. Poleg pomanjkanja veščin in metod za prevzemanje in uresničevanje pomembnih vlog v družinskem sožitju vlada glede vlog tudi huda miselna zmeda.

### 3. Usmeritev pozornosti na veščine za lepo vzdušje v družini.

Moč za razvoj družine je od nekdaj pritekala iz veselja, navdušenja, radovednosti, zanimanja za drugega in vživljanja vanj. Te veščine so osnova dialoga in sodelovanja. Družina živi in se razvija s svojo delavnostjo, poštenostjo in z radostnim praznovanjem. Danes imamo na voljo sveža spoznanja o možganih, ki vse to potrjujejo in pomagajo razvijati veščine za lepo vzdušje v družini.

Razvojno raziskovanje in oblikovanje metod za navedena tri žarišča je pomembna naloga družinske pedagogike. Kakovostne univerze v tujini imajo družinsko pedagogiko za temeljni predmet.<sup>3</sup> Ko bo pri nas ta ali ona univerza ali fakulteta, civilna ali cerkvena organizacija posegla po tej nalogi, bodo ta tri žarišča družinske pedagogike dobra priložnost za njeno razvojno raziskovanje in širjenje znanja. ◀

#### *Pomembe*

<sup>1</sup> Glej avtorjevo obsežno knjigo o tej vsebini *Sožitje v družini* (2017); leta 1994 je organiziral v Cankarjevem domu v Ljubljani dvodnevno osrednjo nacionalno prireditve ob mednarodnem letu družine in znanstveni simpozij (Ramovš, Jože (ured.) (1995): *Družina*, zbornik predavanj. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za psihologijo, logoterapijo in antropohigieno).

<sup>2</sup> O Francu Pedičku in njegovem delu je največ informacij v monografiji Šinkovec, Silvo (ured.) (2013): *Franc Pediček, slovenski pedagog*. Naslovi omenjenih Pedičkovih knjig pa so: *Puberteta – drugo rojstvo* (1966), *Mladostnikove zadrege* (1966), *Mladostnikovo vedenje* (1968), *Midva* (1969), *Vozli družinske vzgoje* (1971), *Pedagogika danes* (1992), *Edukacija danes* (1994), *Moja hoja za pedagogiko* (2006).

<sup>3</sup> Mednarodna univerza Università pontificia salesiana (UPS) v Rimu, ki zbira razgledane in uspešne učitelje z vsega sveta (salezijanci kot redovniki za vzgojo delujejo po vseh celinah), ima temeljni predmet in seminar o družinski pedagogiki (informacija iz prve roke, ker tam študira socialno pedagogiko moja hčerka Marta).

beni prostor se je demokratično razširil; Pedičku danes nihče ne bi prepovedoval objavljajanja, odmev na njegovo prizadevanje za družino pa bi bil na levi in desni verjetno manjši, kakor je bil na njegove družinske knjige pred pol stoletja. Današnja politična, raziskovalna, pedagoška in publicistična moč iz javnih finančnih virov je v Sloveniji ostala pretežno predtranzicijska, v družino pa sta posegla trg in kapital, ki vztrajno razkrajata družino in naravo. Družina ne dobiva ne iz političnih, ne znanstvenih, ne civilnih, ne tradicionalnih ali drugih virov učinkovitih spoznanj in metod za svojo bolečo potradicionalno tranzicijo; ta pa je bistvo njenih zagat. Na nebu sodobne slovenske družine ni velikih zvezd, je pa zvezdni prah dragocenih prizadevanj na raznih straneh – iz zvezdnega prahu pa se rojevajo nove galaksije! Najpomembnejše je širjenje zakonskih in družinskih skupin, ki se napaja iz več virov: karizmatičnih, iz cerkvenopastoralnih in iz strokovnih. Danes so zelo potrebne tudi zakonske skupine za starše odraslih otrok, naši poskusi na tem področju se zelo dobro obnesejo.

Po hribu sodobne slovenske družine hodimo izmenoma po senčni in sončni strani. Sonca za rast družine je danes na njem dovolj; noben rod naših prednikov ga ni doživiljal več.

Ena od lepih barv na svetli strani današnje družine je njena materialna varnost. Vso preteklost so morali starši, otroci in starci garati, da so preživeli; velikokrat lačni, prezebli, slabo oblečeni, bolni in kratkega življenjskega veka. Danes imamo relativno udobje. Osnovna materialna varnost, izobrazba ter zavestno razvijanje notranje svobode in smiselne orientacije so pogoji za oblikovanje lepšega družinskega sožitja in za osebno duhovno zorenje vsakega družinskega člana. Osebnostno zorenje družinskih članov in razvoj lepega sožitja pa sta prej ali slej glavni konceptualni in metodični cilj družinske pedagogike.

Na sončni strani družinske gore je krasna barva današnje epohalno preseganje patriarhalne nadvlade nad ženskami. Pri tem današnji rodovi sodelujemo v bolečem zdravljenju ene največjih razvojnih zablod človeštva, ki je trajala deset tisočletij.



# Starši v spremenjeni kulturi

■ **Nives Ličen**, izr. prof. dr., je predstojnica Oddelka za pedagogiko in andragogiko na Filozofski fakulteti Univerze v Ljubljani. Je raziskovalka učenja v vsakdanjem življenju, ukvarja se predvsem z biografskim učenjem v odraslosti. Njena bibliografija obsega preko 250 enot.

*V sodobnem času manične začasnosti, hiperpotrošništva, 'potrženja' odnosov, komercializacije ljubezni in silne negotovosti je težko razmišljati, kako biti starš. Težko je tudi zato, ker so starši soočeni s kritikami o nevzgojenih otrocih, s klici po discipliniranju in ponovni avtoritarnosti. Vprašanje ni le vprašanje staršev, temveč je vprašanje celotne skupnosti. Vzgajati pomeni učiti otroka, kako živeti v svetu. Sodobni svet pa je tako spremenljiv, da postaja vzgoja že skoraj misterij (Andreoli, 2014). Kako naj delujeta oče in mati, da bi otroci razvili občutek smiselnosti življenja in zadovoljstva v življenju? Kaj je pomembno in kaj ni pomembno?*

Družina je prostor mnogih odnosov, čustev – tako ljubeznivosti kot jeze in ljubosumnja, hrane, denarja, znanja, zdravja in boleznih ... Družine so s svojim mikroživljenjem vpletene v kulturno okolje, ki ga obvladujejo tekmovalno doseganje dobičkov in s tem povezana zavist, puščanje šibkejših za sabo. V nasprotju s tem je družina skupina, v kateri so ljudje solidarni drug z drugim, sočutni in skrbijo za šibkejši, bolne, stare. Na eni strani so torej družbena pričakovanja o učinkovitosti v delovnem okolju (kjer je prevladujoč odnos tekmovalnosti in je tudi zato vedno več izgorelosti), na drugi strani je družinski svet, v katerem je prevladujoč odnos solidarnosti. Vanj iz zunanjega sveta pronicajo vse težave, zato so odločitve mater in očetov vedno težje. V realnem življenju seveda ni enostavne dihotomije, kot sem jo zgoraj nakazala v dvojici tekmovalnost/solidarnost, temveč so omrežja odnosov prepletena. Posledice mobinga na delovnem mestu se preselijo v družino in obratno – družinska (pre)obremenjenost, npr. čustvena obremenjenost, se odraža na delu. Ključna razlika v primerjavi s preteklostjo je ozaveščanje, da sta za kakovost življenja, občutek smiselnosti in blagostanja poleg materialnega blagostanja, znanja in veščin pomembni čustvena in duhovna inteligentnost.

## Starši so najbolj ponosni, ko jih otroci presežejo

V dnevih ob zaključku šolskega leta sem bila na obisku pri družini, v kateri živijo

skupaj tri generacije. Stari starši so v otroštvu doživeli drugo svetovno vojno in po vojni niso imeli možnosti, da bi se šolali. Ob uspehu vnukov je stara mama s solznimi očmi in tresočo brado dejala: »To je taka sreča, da se ne da povedati.« Sreča je v družini povezana z uspehom drugih. Povezana je s sprejemanjem drugih. V zgornjem primeru, ko je bila stara mama tako srečna, da je jokala od sreče, je bil uspeh otrok prepoznaven v željah stare mame (šolska uspešnost). To je bila tudi njena želja. Otroci so danes drugačni od staršev. »Kako naj spremljam svojega sina, ki se odmika v svet interneta, ki ga jaz ne poznam?« se sprašuje mama. »Kako naj spremljam hčerko, ki objavlja svoje 'fotke' na FB?« Prihaja nova generacija, ki ni podobna prejšnji. Starši otrok

ne poznajo, zato se jim lahko le približajo in jih spodbudijo, da razvijejo svojo notranjo željo, ki bo večja od strahu pred neznanim. Ljubezen v družini ni le romantična zaljubljenost med dvema, temveč je bolj dolgotrajno čustvo. Vključuje sočutje, odpuščanje, kompromise, potrpežljivost. Največji izziv so nove vloge matere in očeta, ki staršem niso (pre)dane, niso (pre)pisane, temveč jih morajo oblikovati. Otroci se namreč vzgajajo v odnosih in prav odnosi so tista mreža, ki jo družina nenehno ustvarja. Sodobni oče ni več avtoritarni oče, kot ga poznamo iz zgodbe o Ojdiu, temveč je bolj podoben Odiseju, očetu, ki je na dolgem potovanju, in očetu iz zgodbe o izgubljenem sinu. Recalciti (2018), filozof in psihoanalitik, ga imenuje »najdeni sin«. Av-



Foto: Peter Prebil

toritarni oče in odpuščajoči oče – to sta dva pomembna vzorca, ob katerih razmišljamo o starših in otrocih: na eni strani avtoritaren odrasli, ki bi svojega sina ubil, na drugi strani nekdo, ki odpušča. V zgodbi o izgubljenem sinu oče pripravi celo zabavo, ko se sin vrne, čeprav je sin naredil veliko napak in zapravljal polovico premoženja. Oče sina ne obsoja.<sup>1</sup> Ljubi otroka, ki je drugačen od idealnega otroka. Pri sodobnih odnosih pa napaka, padec (pogosto) nista tolerirana; omejitve, ki jo otrok mogoče ima, ni sprejeta.

*Vsak otrok je darilo, vsak je poseben, celovit, je melodija, ki jo starši slišijo in nadaljujejo ter preko tega vzgajajo tudi sebe.*

Da bi bil otrok uspešen, poskušajo starši odstraniti vsako omejitev. Nasprotno od dobrega namena (da bi otrok razvil svoje zmožnosti) se včasih razvijejo odnosi, v katerih rastejo 'mali tirani' (Ukmar, 2017). Vedejo se kot princi, ki jim družina nudi vse ugodje. Paradoks sodobne vzgoje je v (zmožnem) prepričanju, da je odnos med starši in otroki odnos enakopravnih, da imajo oboji enake pravice, da so v dialoškem razmerju. To vodi v zmedenost, saj otroci ne morejo imeti enakih odgovornosti, ker jih preprosto ne zmorejo. V resnici je vedno odrasli tisti, ki vodi in usmerja dialog ter postavlja pravila.

## Razlika med Ojdipom in Telemahom

Omenjala sem Odiseja, ki je na poti. Zgodba o Odiseju in njegovih potovanjih ter dolgoletni odsotnosti je zgodba o odsotnem očetu. Njegov odnos do sina je drugačen od tekmovalnega odnosa med Lajem in Ojdipom. Odisej je oče, ki ga Telemah pričakuje, se ga razveseli in skupaj razrešita problem s snubci Telemahove matere in Odisejeve žene. Telemahov kompleks, kot ga imenuje Recalcati (2014), je naslednji model za razumevanje sodobnih odnosov med starši in otroki. Patriarhalna figura očeta (kot gospodarja, ki lahko ubije svojega otroka; ki utiša svojega otroka s pogledom; ki je

nepremagljiv v odnosu s svojim otrokom) je izzvenela. Kaže se kot erozija avtoritete. Čeprav ne žalujemo za takim likom očeta, pa se sprašujemo, kakšna naj bo sodobna vloga očeta. Sodobni oče je 'anti-Laj' (Recalcati, 2017), s sinom ni v odnosu »ali jaz ali ti«, temveč se z njim povezuje.

## In matere?

Oče – po psihoanalitični interpretaciji vlog – otrokom preda odnos do reda v družbi, smisel zakona. Mati pa otrokom preda željo živeti življenje. Materina ljubezen do otroka je vedno partikularna ljubezen, njena ljubezen ni nekaj splošnega, temveč je vedno ljubezen do natančno te deklice in natančno tega dečka. Mati izdeluje (in podarja otroku) ljubeč odnos. To je zelo pomembno, ker se otrok vidi skozi oči matere. Občutek o sebi gradi preko tega, kar čuti, da njegova mati čuti do njega. Mati daje otroku hrano (ohranja ga pri življenju) in daje mu sporočilo, da je ljubljen. Poleg tega, da se mati posveča otroku, pa mu mora podariti tudi sporočilo, da ni zgolj mati, temveč ima tudi druge pomembne odnose. Ne navezuje se le na otroka (in otroka nase). Za 'dovolj dober' odnos (idealnih odnosov ni) je potrebno, da mati in otrok nista sama v zaprti celici, da ne dušita drug drugega. Mati, ki se ne zna odmakniti (navezati na partnerja, delo ...), otroka pogosto posesivno navezuje.

## Kaj naj dajo starši?

Izkušnja starševstva je transformacija človeka, rojstvo otroka povzroči, da se svet ponovno začne. Vsak otrok je darilo, vsak je poseben, celovit, je melodija, ki jo starši slišijo in nadaljujejo ter preko tega vzgajajo tudi sebe.

Otroka je treba naučiti, da bo zmožel občutiti hvaležnost, ki je nasprotje zavisti. Če poskusim odgovoriti na vprašanje v uvodu: pomembna sta temeljno upanje in zaupanje. Otroku, ki je deležen zaupanja, bo razvil svojo željo, ki ga bo vodila v življenje. Upre naj se podjetniškim načelom, da mora biti vse hitro in učinkovito. Otroku potrebuje veliko časa, glasbe, objemov, zgodb, slik, travnih bilk in 'neproduktivne' domišljije. ◀

## Literatura

- Andreoli, Vittorino (2014): *L'educazione (im)possibile*. Milano: Rizzoli.
- Nouwen, Henri J. M. (2006): *Platno ljubezni*. Ljubljana: Založba Dravljice.
- Recalcati, Massimo (2014): *Il complesso di Telemaco. Genitori e figli dopo il tramonto del padre*. Milano: Feltrinelli.
- Recalcati, Massimo (2017): *Cosa resta del padre? La paternità nell'epoca ipermoderna*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Recalcati, Massimo (2018): *Il segreto del figlio. Da Edipo al figlio ritrovato*. Milano: Feltrinelli.
- Ukmar, Giuliana (2017): *Se mi vuoi bene, dimmi di no*. Milano: Franco Angeli.

## Opomba

<sup>1</sup> Naj spomnim na izjemno delo Rembrandta, ki upodablja očeta, ki odpušča. Sina objema z ljubečima rokama, ki sta upodobljeni kot roka ženskega in moškega principa. Gl. Nouwen, 2006.



Foto: Petra Duhannoy



# Starši – posredovalci jezika, kulture in vrednot

■ **Dragica Motik**, upokojena prof. zgodovine, je bila pet let učiteljica dopolnilnega pouka slovenščine v Nemčiji, nato veliko let višja svetovalka za dopolnilni pouk slovenščine v tujini na *Zavodu RS za šolstvo*, od šolskega leta 2010 do 2017 pa je ponovno poučevala dopolnilni pouk slovenščine v Čabru, Tršču, Prezidu, Buzetu, Pulju in na Reki.

*V prispevku bomo spregovorili o pomembnih vzgojnih prijemih staršev, ki živijo v tujini, pa kljub temu svojim potomcem uspešno posredujejo družinske vrednote, med katere nedvomno sodijo slovenski jezik in prvine slovenskega kulturnega izročila. Pri tem prizadevanju jih podpira tudi slovenska država.*

Pomembni spodbujevalci učenja slovenščine, spoznavanja in ohranjanja prvin slovenske kulture v tujini so učitelji dopolnilnega pouka slovenščine. Ti so v neposrednem stiku s slovenskimi družinami in posredujejo konkretne usmeritve za delovanje v družinskem okolju. Avtorica tega prispevka imam izkušnje kot učiteljica dopolnilnega pouka slovenščine v Nemčiji in na Hrvaškem ter kot svetovalka za dopolnilni pouk slovenščine v tujini na *Zavodu RS za šolstvo* (ZRSŠ), zato bom

spregovorila o tem področju z obeh vidikov. Da je vloga družine najpomembnejša pri ohranitvi slovenskega jezika, slovenske kulture in slovenstva, pa nas prepriča dejstvo, da slovenščina živi tudi v tretji, četrti in peti generaciji med našimi izseljenci v Argentini, Avstraliji, ZDA in Kanadi. Ti so desetletja uspevali tudi brez podpore države Slovenije, saj so v družini in v slovenskih skupnostih premogli velik naboje, voljo in vztrajnost. Slovenski izseljenci so se takoj po izselitvi iz Slovenije oz. po prihodu v

*»Materinščina nam postane razumljiva šele, ko jo lahko začutimo s perspektive nekega drugega jezika.«*

*(Goethe)*

omenjene države zavedali, da jim bo uspelo ohraniti in prenesti slovenščino na potomce le, če bodo razvili dobro sodelovanje med starši in učitelji slovenščine in drugih predmetov v slovenskem jeziku v sobotnih šolah. Starši so se vključevali v številne dejavnosti, povezane z vzgojo v teh šolah, učitelji pa so staršem dajali usmeritve za vzgojo otrok v domačem okolju. Medtem ko je potekal organiziran pouk slovenščine v slovenskih domovih, so starši za otroke pripravljali malico in bili v pomoč učiteljem. Kot pomembno pisno spodbudo staršem predstavljamo zanimivo informacijo, ki so jo pripravili učitelji in v njej pozvali starše ter jim svetovali, kaj naj z otroki naredijo doma, da bi daleč od domovine slovenstvo živelo in se obdržalo. Informacijo so pomenovali *Danes še ni prepozno*. V okvirčku je nekaj poudarkov iz nje.

## *Danes še ni prepozno*

Po vseh krajih velikega Buenos Airesa in v notranjosti imamo vsako soboto slovensko šolo. Zavedamo se, da je reden pouk v slovenski šoli povezan z žrtvami vseh: staršev, otrok in učiteljstva. Najprej se moramo zavedati, da šola ne more nadomestiti družine. Otrok se mora pri starših naučiti slovenske govorice in to znanje mora neprestano rasti vzporedno z otrokovim razvojem. Šola lahko gradi samo na tisti podlagi, ki jo otrok prinese s seboj od doma. Učiteljstvo jemlje svoje delo silno resno. Želeli bi, da bi bili tudi starši navzoči na naših rednih mesečnih sejah, ko pripravljamo učni program, ko se pogovarjamo, kako bi izboljšali učne pripomočke ...

A gre za več kot samo za jezik. Vaši otroci se bodo v angleških tečajih učili angleščine, pa se kljub temu ne bodo čutili Angleže. Cilj vse naše domače vzgoje pa mora stremeti za tem, da se bodo naši otroci čutili Slovence. A nujno je, da naš pouk sloni na trdni podlagi – na znanju slovenskega jezika. To pa morete dati svojim otrokom edinole vi, starši. Zato se ves učiteljski zbor obrača na vas z nujno prošnjo, da storite vse, kar je v vaših močeh, da bodo vaši otroci znali slovensko.

Pogovarjajte se z njimi, berite jim, pripovedujte jim pravljice. Večkrat jim dajte v roke slovenske knjige in revije. Zahtevajte, da bo v vaši družini slovenščina pogovorni jezik – tudi med otroki. Posebej opozarjamo na slovenske običaje pri ohranjanju godov in praznikov (slovenska voščila in pesmi). Ti-

sti, ki imate v bližini starega očeta in staro mamo, pustite otrokom, da bodo čim več v njihovi družbi. Saj se znajo stari starši in vnuki tako pristrčno pogovarjati! Zanimajte se za slovensko šolo. Poglejte otrokom mape in zvezke, nadzirajte njihove naloge in učenje. Če boste vi, slovenski starši, izpolnili svojo dolžnost, potem bo zmogla slovenska šola z uspehom delovati. Če pa vi v svojih družinah ne boste ustvarjali podlage za slovenski pouk, potem je zaman delo v slovenski šoli.

Premislite naslednja vprašanja in nanje odkritosrčno odgovorite, kako je bilo do sedaj in kaj lahko naredite v bodoče:

- Se zavedam, da so naši otroci po rodu Slovenci?
- Se zavedam, kolikšnega pomena je znanje slovenskega jezika?



- Se zavedam, da je družinska verska in narodnostna vzgoja podlaga za ves nadaljnji otrokov razvoj?
- Sem pripravljen storiti vse, kar morem, da bodo moji otroci znali slovensko in se čutili Slovence?
- Sem pripravljen podpirati pouk v slovenski šoli?

- Se zavedam pomena udeležbe pri slovenski sv. maši?
- Znam ceniti slovenske kulturne prireditve?
- Se zavedam, kakšno škodo delam, če kritiziram učitelje, duhovnike in javne delavce pred otroki?

- Se zavedam odgovornosti, ki jo nosim za svoja dejanja, pred svojimi otroki, pred slovenskim narodom, pred zgodovino?

Danes je še čas, da popravimo, kar smo morda zdaj pogrešili. Jutri utegne biti prepozno!

*Učitelji slovenskih sobotnih šol<sup>1</sup>*



Foto: arhiv Dragice Motik

## Staršem pri ohranitvi slovenstva na tujem pomaga slovenska država

Od osamosvojitve leta 1991 tudi Republika Slovenija pomaga izseljenskim slovenskim skupnostim; financira spopolnjevanje (izseljenskih) učiteljev v sobotnih šolah, zagotavlja učna gradiva, podeljuje štipendije mladim izseljencem za študij v Sloveniji, financira obiske učencev in dijakov v Sloveniji ter njihovo udeležbo na poletnih šolah slovenščine ipd.

Podpora slovenskim potomcem po evropskih državah (zdomcem) pa poteka že od 60. in 70. let preteklega stoletja in se je začela kmalu po začetku izseljevanja Slovencev v evropske države; številni so mislili, da tja odhajajo začasno, da bi našli zaposlitev. Ta 'začasnost' se je z vsakim letom in desetle-

tjem podaljševala in se spreminjala v stalno bivanje na tujem. Rojevali so se otroci in na tujem začeli obiskovati vrtce in šole. Mnogi starši so svojim otrokom želeli prihraniti težave, ki so jih sami doživeli, ker niso znali jezika države, v katero so se 'začasno' priselili, zato so v družinskem okolju z otrokom pogosto govorili v tujem jeziku. V mnogih primerih starši sami niso dobro obvladali tujega jezika, zato so otroke mnogokrat prikrajšali za najgloblja starševska čustva, ki jih ti lahko izrazijo le v maternem jeziku. Mislili so, da bodo otroku pomagali. »Naj se najprej nauči jezika okolja, slovenščine pa se bo lahko naučil pozneje,« so pogosto govorili. Otroci iz takšnih družin so se res pozneje začeli učiti slovenščine, toda pot je bila veliko bolj naporna. O težavah pri učenju slovenščine v poznejših otroških letih zelo slikovito pripoveduje pisatelj Lojze

Kovačič v svoji knjigi *Prišleki*. Pretresljivo je njegovo pričevanje in izražanje najglobljih občutij, ki so ga spremljala na tej poti učenja jezika njegovega očeta: »... Če sva se menila, se nisva v bazelščini, ampak v tem novem, slovenskem jeziku, ki sem se ga po malem naučil. Kar spremenil se je v nekega

*Starši so najboljši posredovalci  
maternega jezika, prvin narodne  
kulture in družinskih vrednot  
na potomce.*

drugega moža. Kakšnega? Manj ali bolj dostopnega? Nisem razvozlal. /.../ Novi jezik, v katerem sva se pogovarjala, je bil nekaj posebnega. Kot nepoznana, komaj napol skuhana, še surova jed v ustih. Če bi si rekla, kakšen je krompir v oblicah, ki ga ravnokar žvečiva, užiten ali ne, bi si to bolje znala izraziti. Razumel sem že nekatere besede in kaj pomenijo. Samo v njih še ni bilo srca, ne razuma ...» (Kovačič, 1984: 115).

V šoli ni šlo brez težavnih zapletov: »... jezikovne naloge so mrgolele od napak ... lepomiselnost je bil ves poplaval ... branje je šlo komaj za silo ... Izpraševanje na izust pred tablo ... to bi moral kdo slišati ... Besede sem izgovarjal z muko ... bile so podobne kamnitim kockam, ki sem jih moral z jezikom na silo zrivati iz ust ... iz gola, kotičkov, sredine ust ... Z njimi si nisem mogel dosti pomagati, kaj šele izraziti ... nisem mogel z njimi imeti nikogar rad, se jeziti nanj, se nasmejati šali. Vse besede so bile ovite s trni ali v klobčič zmeštranih niti ... vse to ni bilo mogoče ne prijeto, obračati, kaj šele razmotati ... Ni šlo! Bila je skrivnost ...» (Kovačič, 1984: 159).

Ta občutja so znana marsikateremu potomcu Slovencev, ki se je preselil (vrnil) v



Slovenijo in je bil prej v družinskem okolju prikrajšan za slovenščino. Tudi zato je potrebna pomoč države, da z učitelji dopolnilnega pouka slovenščine v tujini na različne načine spodbuja slovenske starše, da bi z otroki od rojstva dalje v družinskem okolju govorili slovensko.

### **Učitelji pomagamo staršem in otrokom vztrajati na poti k cilju**

Na ZRSŠ smo s pomočjo učiteljev pomagali staršem tudi s pripravljenim listovnikom (ZRSŠ: Gradiva za začetnike) ter informacijo za starše otrok, udeležencev dopolnilnega pouka slovenščine v tujini. Povabili smo jih k sodelovanju z učitelji in predlagali, da se s svojim otrokom vedno pogovarjajo slovensko (če sami obvladajo jezik), da ga spodbujajo k obiskovanju dopolnilnega pouka slovenščine in mu pomagajo, da vztraja pri učenju. Staršem smo svetovali, naj se z otrokom pogovarjajo o pouku slovenščine, ga spodbujajo k uporabi novih slovenskih besed, naj sami kažejo resnično zanimanje za ta pouk, naj mu povedo slovenske izštevke, pripovedujejo o junakih iz kraja, od koder izhajajo, mu berejo zgodbe in pravljice v slovenščini, otroku naj poiščejo besedila slovenskih otroških in ljudskih pesmi, naj mu pomagajo pri domačih nalogah, ki jih dobi pri dopolnilnem pouku slovenščine, naj skupaj z njim iščejo vire, ki jih bo pri pouku potreboval oz. uporabljal (fotografije, zemljevide, zgodbe, pripovedke, anekdote itd.). Starši naj otroka spodbuja-

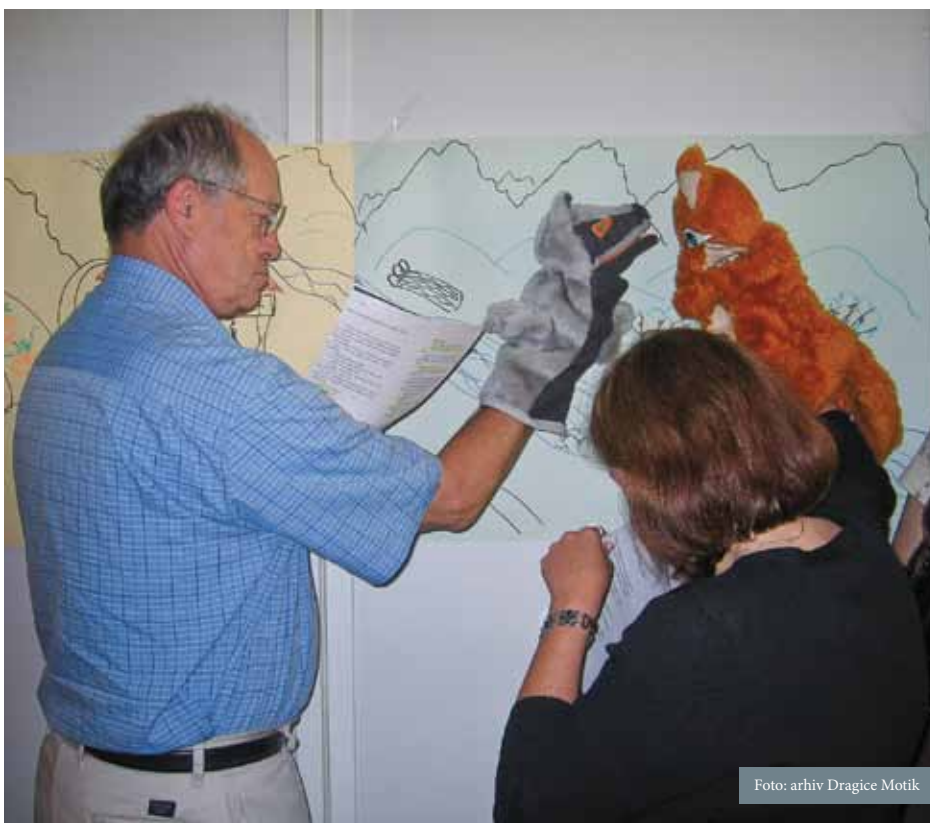


Foto: arhiv Dragice Motik

*Fotografije so s seminarja z učitelji, ki v Avstraliji, Argentini, ZDA in Kanadi potomce slovenskih izseljencev poučujejo slovenščino in druge predmete v slovenščini (2006). Financiralo ga je MIZŠ, organiziral pa ZRSŠ. Voditeljica seminarja je bila Dragica Motik, svetovalka za izobraževanje slovenskih učiteljev v tujini. Fotografije predstavljajo delovno vzdušje v lutkovni pedagoški delavnici, na kateri so se učitelji v 4 šolskih urah naučili besedilo in animacijske korake ter lutkovno igrico uspešno predstavili na zaključku seminarja.*

jo, da o vsem, kar ga zanima, pripoveduje v slovenščini. S pomočjo zanimivih besedil naj ga seznanjajo z aktualnimi dogodki v Sloveniji, skupaj z otrokom naj si ogledajo slovensko otroško igro ali film na televiziji ali ob obisku v Sloveniji obišejo lutkovno ali drugo predstavo ter se o tem pogovarjajo. Z otrokom naj se udeležujejo srečanj s kulturnimi ustvarjalci iz Slovenije v tujini, spodbujajo naj ga k sodelovanju na različnih tekmovanjih v Sloveniji (bralna značka, sodelovanje v kvizih itd.), naj piše sorodnikom in prijateljem v Slovenijo, naročijo naj ga na slovensko otroško revijo ali knjižno zbirko, spodbujajo naj ga, da piše dnevnik v slovenskem jeziku ipd.

Tisti starši, ki se s svojim otrokom od rojstva niso pogovarjali v slovenščini, bodo težko kar na lepem začeli govoriti z njim slovensko, ker se otrok ne bo odzival. Takšnim staršem smo svetovali, da otroka kljub temu vpišejo k dopolnilnemu pouku slovenščine in se z njim dogovorijo, da se

bodo enkrat do dvakrat na teden v določenem časovnem intervalu z njim pogovarjali v slovenščini in počeli nekaj od predlaganih aktivnosti.

Po mojih izkušnjah in izkušnjah učiteljev dopolnilnega pouka slovenščine v tujini, s katerimi sem imela v triindvajsetih letih številne strokovne pogovore o poučevanju, je aktivno sodelovanje staršev pomemben prispevek k ohranitvi slovenstva na tujem. ◀

### **Literatura**

- Holc, Nada idr. (2009): *Portfolio za dopolnilni pouk slovenščine v tujini. Za mlajše in starejše učence*. Ljubljana: ZRSŠ.
- Kovačič, Lojze (1984): *Prišleki. 1 in 2. del*. Ljubljana: Slovenska matica.
- ZRSŠ: *Gradiva za začetnike*. Pridobljeno 14. 7. 2019 s spletne strani: <https://www.zrss.si/sticisce/dopolnilni-pouk/ucbenik-ucna-gradiva/gradiva-za-zacetnike/>.

### **Opombe**

- 1 *Danes še ni prepozno*. Letak so pripravili učitelji sobotnih šol slovenščine in drugih predmetov v slovenščini. Leta 1999 so ga izročili avtorici tega prispevka ob njenem obisku sobotnih šol in slovenskih skupnosti v Buenos Airesu. Pouk organizira *Združena Slovenija* v Argentini.



Foto: arhiv Dragice Motik

# Pogovor s starši v stiski

■ **Sabina Dogenik**, univ. dipl. soc. ped., dela v Posvetovalnici za učence in starše Novo mesto.



*Sodelovanje s strokovnimi službami je namenjeno staršem, otrokom in vzgojnemu osebju, da skupaj soustvarimo dober izid za vse udeležene. Strokovni delavci od staršev pričakujemo odnos, ki bo sodelovalen, in želimo si, da bi prizadevanja vseh, ki delamo z otrokom, vodila v isto smer.*

Kadar pridejo na pogovor starši, ki potrebujejo svetovanje in pomoč, je njihova pripravljenost za iskanje skupnih rešitev večja kot v primerih, ko so starši povabljeni v svetovalni odnos zaradi omilitve neželenih oblik vedenja otrok ali staršev. Takrat se v prvi vrsti srečujemo z ranljivostjo staršev in družin.

Osredotočili se bomo na dve skupini staršev, ki najpogosteje zavračajo sodelovalni odnos s strokovnimi službami – na starše, ki so v vzgoji nemočni ali neveščni, in starše, ki želijo zapreti družinski sistem, ker se v njem dogajajo nedopustna dejanja.

## Ko starši čutijo nemoč

Dandanes se mnogokrat srečujemo s starši, ki se pri vzgojnih vprašanjih nekako ne znajdejo. S starši, ki otroku težko postavijo meje in omejitve. S starši, ki jim otroci predstavljajo velik vzgojni izziv. Razlogi se včasih skrivajo v starših, včasih pa tudi v specifikah otroka in njegovega duševnega razvoja.

Včasih starši že v sebi nosijo stisko, nepredelana čutenja iz lastne otroške zgodbe, in ko se jim rodi otrok, se ob njem težje znajdejo. Nekateri starši so opremljeni z notranjimi kapacitetami, da se bodo zmogli soočiti z lastno stisko in je ne bodo prenašali na otroka, spet drugi so pri tem malo manj spretni.

S posledicami domače vzgoje pa se pogosto soočimo v šoli ali vrtcu, ko se otroci odzovejo na podlagi čutenj, ki so jih prejeli v družini. Nekateri otroci pridejo v šolo ali vrtec čustveno neopremljeni za soočanje z naporji, nepripravljeni na prilagajanje v socialnih stikih, neodporni na izzive življenja. Kadar koli morata vzgojitelj ali učitelj spregovoriti o sliki otroka, ki je v šoli precej drugačna kot doma, se staršem podrejo mnoge predstave – o njih samih, o njihovem otroku, o lastni vzgoji.

Pomembno je, da v tovrsten pogovor vstopamo z veliko rahločutnostjo, predvsem pa brez trohice obsojanja. Učitelji in starši nismo na dveh bregovih, stojimo na mostu, ki povezuje oba bregova, in naša skupna skrb je otrokov zdrav napredek.

Učitelji si ne delajmo vnaprejšnjih predstav, kako bi starši morali vzgajati svojega otroka, ne izhajajmo iz predpostavke, da mi vemo, kaj je za konkretno družino dobro in kaj ne. Ne poznamo vsega ozadja, ne poznamo vseh razlogov, zakaj starši v odnosu do otroka ravna na zanje specifičen način. Vsako vedenje ima svoje razloge in dobro je, če si vzamemo čas, da spoznamo in prepoznamo način razmišljanja staršev naših otrok. Ko se povežemo in vzpostavimo zaupen odnos, bomo lažje sodelovalno delovali v otrokovo dobro.

## Ko sumimo zlorabo ali nasilje

V družinah, kjer sta prisotna nasilje ali zloraba, je storilca zelo strah, da bo nekdo od zunaj to zlorabo razkril. V šolah, vrtcih in drugih strokovnih institucijah pa smo pozorni na otroke ter njihovo vedenje in se trudimo, da zaznani sumi ne gredo mimo nas. Ko je potrebno soočenje in pogovor o temah, ki so težke za vse, tako za družino kot za strokovne delavce šole, se starši pogosto postavijo v obrambno držo. To je razumljivo. Nikomur ni lahko govoriti o lastnih napakah in vedno, ko nas nekdo opozori nanje, je prvi vzgib, da želimo napako skriti. Zato se zna zgoditi, da ob jasnem soočenju z neustreznim ravnanjem z otrokom šola, vrtec ali druge strokovne ustanove doživijo zanikanje ali obtožbe, morda celo grožnje. To je dinamika ustrahovanja, ki so je običajno deležni že v sami družini, sedaj pa se prenese še na druge ustanove.

Pomembno je, da imamo že vnaprej oblikovane in dogovorjene protokole in ravnanje v tovrstnih primerih; pomembno je, da vemo, kdaj je treba določene primere predati naprej ustreznim strokovnim službam; in pomembno je, da ohranimo pred očmi naš glavni cilj – dobrobit otrok, s katerimi delamo in se srečujemo.

Dobrobit otrok gre vedno z roko v roki z dobrobitjo staršev. Kadar prepoznamo, da starši ne zmorejo ustrezno odigrati svoje starševske vloge, se odzovemo s postopnimi koraki, ustrezno, strokovno in z veliko mero rahločutnosti.

*Ko se povežemo in vzpostavimo zaupen odnos, bomo lažje sodelovalno delovali v otrokovo dobro.*

Kdaj in koliko se že na šoli pogovarjati s starši in kdaj ukrepati naprej? Zakon o preprečevanju nasilja v družini je jasen. Sporočimo vsak sum čustvenega, fizičnega ali spolnega nasilja. Sum. Dejanj ni treba raziskovati, ne zbiramo dokazov, sum sporočimo ustreznim strokovnim službam.

Družini, ki se srečuje s kakršno koli obliko nasilja ali zlorabo, ne moremo ustrezno pomagati le v okviru šole ali vrtca. Družina potrebuje trdno strokovno oporo in nadaljnje spremljanje in le s prepoznavanjem, pogovorom in soočenjem s tovrstnimi dejanji ji lahko pomagamo, da bodo pričeli družinski člani graditi zdravo in varno okolje za svoje otroke.

Dileme, s katerimi se srečujemo vsi strokovni delavci, so jasne. Smo se morda zmotili? Bomo družini s tem naredili še več škode? Bo otrokom po prijavi v družinskem sistemu še bolj hudo? Ali jih lahko zaščitimo že



sami? Ali lahko sami naredimo dovolj, da bi pomagali staršem? Ali se prijave bojimo? Se bojimo, da bodo starši prišli v šolo, vrtec in nas besedno napadli? O tem moramo jasno premisliti in se pogovoriti, bodisi na šoli ali v vrtcu bodisi z usposobljenimi strokovnimi službami. Če starši ne zmorejo zagotoviti stabilne čustvene in fizične varnosti za svoje

otroke, jim moramo z ustreznimi strokovnimi koraki in razdelitvijo pristojnosti med strokovne službe pri tem pomagati. Želimo si, da bi starši v strokovnih delavcih šole prepoznali dragocene sodelavce na otrokovi poti v življenje. Žal smo prepogosto postavljeni na tnalo obsojanja, ocenjevanja in oporekanja našim

strokovnim odločitvam. Kadar smo pripravljani iskreno prisluhniti staršem, s katerimi se srečujemo, in kadar starši vsaj malo odprejo vrata zaupanja tudi nam, se odpre prostor za sodelovalni odnos, preko katerega bomo odprli pot učenosti, na katero bo lahko stopal sproščen, varen in miren otrok. ◀

# Starši potrebujejo podporo

■ **Violeta Irgl**, mag., specialistka zakonske in družinske terapije, je ustanoviteljica inštituta za okrevanje po travmi, psihoterapijo in svetovanje *Rahločutnost* in moderatorica foruma za žalujoče na portalu Med.Over.Net. Je predavateljica in voditeljica delavnic ter avtorica nekaterih strokovnih del.

*S člankom želim prispevati k prenosu znanstvenih in strokovnih spoznanj in izkušenj iz klinične psihoterapevtske prakse k drugim strokovnjakom, ki se pri svojem delu srečujejo z zapleti v starševstvu in s težavami, ki se pojavljajo pri otrocih in mladostnikih.<sup>1</sup>*

## Uvod

V psihoterapevtski praksi se vsak dan soočam z bolečimi stiskami, ki jih starši opisujejo predvsem kot občutke nesposobnosti v vlogi staršev, občutke strahu, nemoči, krivde, obupa, kot impulzivno odzivanje na otrokovo vedenje, kot občutek izgube kontrole nad situacijo, ter z mnogovrstnimi *simptomi*, stiskami in težavami otrok in mladostnikov, ki se najpogosteje kažejo kot učne težave, agresivnost, depresija, tesnoba, samopoškodovanje, težave v odnosih, zasvojenosti, različne zdravstvene težave itd. Raziskava *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji* (Jeriček Klanšček idr., 2018) je potrdila opažanja iz klinične psihoterapevtske prakse, da imajo mladi vse več duševnih in vedenjskih težav. Naj na tem mestu izpostavim samo dva statistična podatka, ki govorita sama po sebi: v obdobju od leta 2008 do leta 2015 se je število obravnav otrok in mladostnikov s končno diagnozo duševne in vedenjske motnje povečalo kar za 71 %, število receptov, izdanih za zdravila za zdravljenje duševnih motenj

otrok in mladostnikov, pa se je povečalo skoraj za 50 %. Duševno zdravje v otroštvu in mladostništvu je pomemben napovednik duševnega zdravja odraslih, saj se polovica vseh duševnih motenj začne do 14. leta starosti, tri četrtine pa do 24. leta. Zagotovo so to podatki, ki kličejo po razumevanju vzroka težav.

## Tudi starši so bili otroci

K zavedanju o vzrokih težav v starševstvu in duševnih ter vedenjskih težav otrok in mladostnikov je pomembno prispevala študija obremenjujočih izkušenj v otroštvu,<sup>2</sup> ki je bila prvič izvedena v Ameriki v letih 1995–1997 na vzorcu več kot 17 tisoč ljudi. Glavna raziskovalca, zdravnik Robert Anda in Vincent Felitti, sta pokazala, da imajo obremenjujoče izkušnje iz izvorne družine izjemen vpliv na fizično in duševno zdravje, na za zdravje tvegano vedenje, pa tudi na šolski uspeh, zaposlitev oziroma širše na socialno-ekonomski položaj posameznika. Raziskovalca sta torej analizirala učinkovanje desetih izrazito stresnih dogajanj iz izvorni

družini: fizične, čustvene in spolne zlorabe s strani staršev ali skrbnikov, fizično in čustveno zanemarjanje, zasvojenost, duševne bolezni, kriminal v družini, nasilje med staršema ali skrbniki, izguba enega od staršev (ločitev, zapustitev, smrt). Rezultati o pogostosti dogodkov so bili zaskrbljujoči in presenetljivi: okrog dve tretjini anketiranih je poročalo o vsaj eni obremenjujoči izkušnji, desetina do šestina pa ima za sabo štiri ali več takšnih izkušenj. Več kot je bilo takih izkušenj, slabše je bilo duševno in fizično zdravje nekoga. Pri ljudeh s štirimi obremenjujočimi izkušnjami obstaja v primerjavi s tistimi, ki nimajo nobene takšne izkušnje, izrazito večja verjetnost, da bodo redni kadilci, da bodo debeli, zasvojeni z alkoholom ali drogami, da bodo imeli srčne, ledvične bolezni, pljučnega raka, kronični bronhitis, da bodo nagnjeni k samomorilnosti, imeli učne in vedenjske težave v šoli itd. Rezultati številnih poznejših izvedb študije so si zelo podobni – tako v ZDA kot v mnogih drugih državah in na različnih vzorcih. Slovenija več kot dvajset let od prve izvedbe študije še nima tovrstnih primerljivih rezultatov.

## Pomen zgodnjih izkušenj

S sodobnimi nevroznanstvenimi spoznanji (npr. teorija navezanosti (Bowlby, 1997), polivagalna teorija,<sup>3</sup> medosebna nevrobiologija (Siegel, 1999)) se nam vedno bolj raz-





kriva razumevanje mehanizmov in povezav, kako zgodnje obremenjujoče izkušnje vodijo do neugodnih posledic za celotno človekovo življenje. Vedno bolj se zavedamo, kako zelo so za vse naše življenje pomembne prav izkušnje prvih šestih in predvsem prvih treh let življenja. Človek potrebuje veliko let, da se osamosvoji. V najzgodnejšem otroštvu smo povsem nemočni, t. i. zunanjí fetus. Eno izmed ključnih spoznanj je, da se po naravi *otroški možgani razvijajo in zorijo izven maternice preko izkušenj, in to v odnosu z okolico*. Človeška vrsta je po naravi za to nalogo opremljena s *sistemom starševstva*. Odnos med staršem in otrokom je najbolj naraven odnos, v katerem starši skrbijo za otroka in ga varujejo. Najpomembnejši varovalni dejavnik za otrokov optimalni razvoj, katerega eden od pomembnih ciljev je razvoj zmožnosti samoregulacije (samopomirjanja), je varen, stabilen, uglašen, podporen *odnos* z materjo oziroma očetom ali drugo odraslo osebo, ki zagotavlja ustrezno nego in zaščito (varna navezanost). Izhodišče uresničevanja starševske vloge z vidika duševnega zdravja je torej omogočanje in spodbujanje otrokovega optimalnega razvoja s ciljem oblikovanja primerne čustvovanja, mišljenja, vedenja in razvijanja otrokovih potencialov ter spodbujanja otrokovega osamosvajanja in avtonomije.

### Obremenjujoče psihične vsebine lahko krnijo starševstvo

Kot kažejo zgoraj omenjene študije učinkovanja obremenjujočih izkušenj v otroštvu in številne druge študije ter klinične izkušnje, je lahko zaradi slabih zgodnjih izkušenj pred starši izjemen izziv, kako vzpostaviti in vzdrževati varno navezan odnos z njihovim otrokom. Izkušnje odnosa s starši iz otroštva pomembno zaznamujejo način, na katerega bomo oblikovali svojo starševsko vlogo v odraslosti. Obremenilne psihične vsebine lahko krnijo kapaciteto za naravno prizadevanje staršev za skrb in varovanje otroka. Nebogljenost in ranljivost otroka prebudita najbolj ranljive občutke tudi v starših, ki pa se nanje ne morejo vedno primerno odzvati. Starši se pri svojem vzgojnem delovanju pogosto srečujejo z občutki nemoči in krivde. Stiska staršev, ki se kaže tudi v neempatičnem in impulzivnem

delovanju staršev, lahko povzroča odnosno razvojno travmo v vzgojnem procesu.

Odnosno razvojno travmo razumemo kot preveliko možgansko vznemirjenost, ki ni regulirana. Starši, ki svojega telesnega vznemirjenja (slaba samoregulacija, napestost, nemir, tesnoba, pritisk itd.) ne zmorejo umiriti, ne morejo občutiti sočutja do otrokove ranljivosti in nebogljenosti. Ko niso zadovoljene otrokove primarne potrebe (po varnosti, da je otrok viđen in globoko začuten v svojem bistvu, po tolaženju in pomirjanju, po zaščiti, da mu pomagamo razviti in ponotranjiti občutek dobrega počutja v sebi itd.), govorimo o nevarni navezanosti, saj otrok ostaja v stresu (stanju čustvene oz. telesne vznemirjenosti), ki mu ga nihče ne pomaga obvladovati. Strokovnjaki za tak stres uporabljamo izraz toksični stres (t. i. nereguliran sistem stresnega odzivanja). Toksični stres v otroštvu drastično vpliva na temeljno biološko delovanje telesa ter na razvoj možganov in drugih organov. Posledice so povezane z razvojem simptomatičnega vedenja otroka in se kažejo v vzorcih čustvovanja in vedenja tako na čustvenem kot na psihičnem področju in v odnosih: na ravni kognicije, čustvovanja, zmožnosti učenja, samopodobe, socialnih veščin, spolne identitete in odnosov, v občutkih nemirnosti, tesnobe, nepripadanja itd. Obremenjujoče izkušnje imajo lahko zelo negativne učinke tudi na prihodnje generacije. Obstajajo mnoge dokazljive povezave, da se starševstvo medgeneracijsko prenaša (predvsem z izkušnjo kaznovanja in z uporabo telesnega kaznovanja pri vzgoji lastnih otrok).

### Podpreti starše in otroke

Izkušnje in odzivi staršev, ki iščejo pomoč (veliko jih tega žal še ne zmore), kažejo, da starši zelo potrebujejo podporo in priloženost za predelavo starševskih stisk. Kot smo poudarili, je odnos med starši in otrokom naraven odnos, v katerem starši skrbijo za svojega otroka in ga varujejo. To je najpomembnejši varovalni dejavnik za otrokov optimalni razvoj. Težave se pojavijo, če starši nimajo znanja, če imajo napačne informacije, če so obremenjeni z izkušnjami iz lastnega otroštva, ki se jih niti ne zavedajo. Tako ne morejo dati otroku tistega, kar potrebuje (ali celo huje ...).

Spodbudno je, da se v zadnjem desetletju tudi v Sloveniji vse več govori in javno izpostavlja pomen izkušenj zgodnjega otroštva. Razvijajo se tudi strokovno utemeljeni in vse bolj celoviti podporni pristopi, temelječi na sodobnem razumevanju travme, še posebej odnosne razvojne travme.<sup>4</sup>

Poti podpore in pomoči so različne. Ena od možnih poti je individualna, partnerska in družinska psihoterapija (npr. relacijska družinska terapija<sup>5</sup>). Terapevt s svojim delovanjem ponuja izkušnjo odnosa, v katerem so prepoznane telesne senzacije, čustva pa poimenovana in obvladljiva. Poleg tega ustvari čustveno varen prostor, ki udeležencu terapije omogoči raziskovanje izvora čustvenih stisk na notranjepsihični ravni, torej v najglobljih zgodnjih odnosih s starši. Nova izkušnja odnosa, ki ga ustvarita terapevt in udeleženec, in novo ovrednotenje čustvenih procesov v primarnih odnosih s starši omogočata možnost drugačnega odzivanja (tudi na otrokove potrebe in vedenje).

Vedno več mladih odraslih in mladih parov išče pomoč pri raziskovanju in ozaveščanju svoje otroške zgodbe v želji, da nadomestijo lastne razvojne zaostanke za varno starševstvo. Zelo potrebne in dobro obiskane so v praksi tudi skupine in delavnice za nosečnice, mlade mamice z dojenčki in mlade starše ter delavnice za učence in dijakke na področju krepitve občutka lastne vrednosti. Zelo pomembna in dobro sprejeta so tudi predavanja in delavnice za vzgojitelje, učitelje, socialne delavce o duševnem zdravju, duševnih motnjah otrok in rizičnih ter varovalnih dejavnikih otroštva. ◀

### Literatura

- Bowlby, John (1997): *Attachment and loss*. Vol. 1, *Attachment*. London: Pimlico.
- Irgl, Violeta; Debeljak, Jana (2017): *Konec molka: Kako naj otroka, ko doživi travmatično izgubo matere ali očeta, podpremo in mu pomagamo*. Ljubljana: Psihoterapija.
- Jeriček Klanšček, Helena idr. (2018): *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji*. Dostopno na: [http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/dusevno\\_zdravje\\_otrok\\_in\\_mladostnikov\\_v\\_sloveniji\\_9\\_05\\_18.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/dusevno_zdravje_otrok_in_mladostnikov_v_sloveniji_9_05_18.pdf). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Siegel, Daniel J. (1999): *The developing mind: how relationships and the brain interact to shape who we are*. New York, London: The Guilford Press, cop.

### Opombe

- 1 Vsem, ki vas poglobljeno zanima področje podpore in pomoči otroku in staršu po travmatični izgubi, priporočam v branje knjigo *Konec molka: Kako naj otroka, ko doživi travmatično izgubo matere ali očeta, podpremo in mu pomagamo* (Irgl, Debeljak, 2017).
- 2 Adverse Childhood Experiences Study – ACE Study.
- 3 Utemeljitelj Stephen Porges.
- 4 Več tudi na [www.rahloutnost.si](http://www.rahloutnost.si).
- 5 Več teoretsko poglobljenega znanja o relacijski družinski terapiji najdete v besedilih Christiana Gostečnika.

# Hrepenenje po lepem

## Naš pogovor: dr. Janko Kos

■ **Silvo Šinkovec**, D. J., dr. ped. znanosti, psiholog, defektolog in teolog, je predavatelj, terapevt, voditelj več seminarjev, šol za starše in duhovnih vaj, urednik revije *Vzgoja*, duhovni asistent DKPS in direktor *Inštituta Franca Pedička*.

*Dr. Janko Kos, ki je že leta 1977 postal dopisni član SAZU, je izjemen ustvarjalec. Napisal je veliko knjig, člankov, monografij, urejal revije, zbirke, zbornike. Vse življenje se ukvarja z literaturo, besedo, jezikom. Z duhom, ki ga besede nosijo bralcu. Ukvarjal se je s filozofijo (Oris filozofije, 1967, 1970 – 2. izdaja). Je velik poznavalec slovenske in svetovne književnosti. Poznavalec velikih duhov človeštva. Hkrati pa ima o stvareh in vprašanjih človeka svoje mnenje, svoje stališče. Zato je uspešen interpret pisane besede in interpret časa, dogodkov. Ne samo diagnostik sodobne krize zahodne civilizacije, ampak tudi iskalec osnov za obrat iz krize. Pogovor z njim je izjemno zanimiv. Z veseljem ga 28. septembra 2019 pričakujemo na Ponikvi, kjer nas bo nagovoril na Slomškovem dnevu.*



**Dr. Kos, katere so bile vaše najljubše knjige iz otroštva in mladosti?**

Zelo zelo so me navdušile knjige. Vsa takratna otroška literatura. Potem že bolj zahtevni avtorji. Prvi, ki je name zelo vplival, je bil Charles Dickens z Oliverjem Twistom, Davidom Copperfieldom. Verjetno je ostal moj najljubši pisatelj. Takrat nisem vedel, da je med velikimi realisti v 19. stoletju edini, ki nosi v sebi krščanstvo. Vera pri Dickensu

je nekaj naravnega, bila je poetično izražena, kajti Dickens ni bil samo realist, ampak tudi pesnik.

**Kateri dogodki so vas v življenju najbolj zaznamovali?**

Takih dogodkov je veliko. Med vojno so Italijani odpeljali brata proti Gonarsu, pa so ga prevzeli partizani. Vrnili so ujete dijake. To je bilo za domače zelo hudo, pa se je na srečo dobro končalo. V študentskem času je na mene najbolj vplivala afeta z Jožetom Pučnikom. Bil sem zraven, to opisujem v svojih spominjanjih (*Ideologi in oporečniki: spominjanja*, 2015). Bilo je hudo. Zaprl so ga za toliko let ... In mi smo ostali na prostem. To z moralnega stališča ni bilo prijetno. To je vplivalo, da sem bil zelo zavzet zanj v času slovenske osamosvojitve, vse do njegove smrti.

**Kaj ste cenili pri Pučniku?**

Nepopustljivost, demokracijo, odkritost. Ni mu bilo za politično moč. Imel pa je politično karizmo.

**Kdo je še vplival na vas?**

Mnogi. Oče, kipar. Mama, učiteljica, ki me je uvajala v literaturo. Žena, blizu mi je bila po značaju, usmerjenosti. Družina. Iz javnega življenja pa profesorji, na primer Anton Slodnjak, ki me je usmeril k Prešernu in Čopu. Anton Ocvirk kot vodilni kom-

parativist svojega časa, ki me je usmeril v čisto znanost, v staro in moderno literaturo. On me je tudi povabil na univerzo.

**Kaj je za vas največji dar v življenju?**

Pisanje, strast do pisanja. Nisem želel postati literat, pesnik. Zanimala me je literatura, njeni formalni, vsebinski, duhovni vidiki. To je bil moj začetni interes, ki sem mu ostal zvest do konca.

**Kdaj ste začutili klic za opravljanje svojega poslanstva?**

Nekateri začnejo delati in kasneje odkrijejo svoje poslanstvo. Tako je bilo s Prešernom. Cankar se je zgodaj zavedal svojega pisateljskega poslanstva. Jaz sem začel z delom, delal sem zaradi dela. Slovencem sem želel dati neka spoznanja o literaturi, kulturi, duhovnem življenju. Šele sedaj, v zadnjem desetletju, čutim, da je to moje poslanstvo.

**Katere so bile glavne ovire na vaši poklicni poti?**

Literaturi sem se posvečal od svojega 17. leta dalje, ko sem začel objavljati. Že takrat sem naletel na ovire. Ideologija, partijska kontrola. To je bilo neprijetno. To so bile ovire za iskanje službe. Te pa so se po neki božji previdnosti reševale. Kar primerno. Kajti poleg ovir so vedno prihajale tudi spodbude. Dobival sem naloge, ki sem jih

rad sprejemal. To me je spodbujalo. Po sreči sem prejel gimnazijsko profesuro, kar je bilo presenetljivo. To je bil čas Staneta Kavčiča, ki je tudi oporečnikom dal možnost.

***Kljub mnogim preprekam ste kot profesor na univerzi ohranili visoko korektnost in spoštovanje do svojih študentov, odločnost in smisel za humor. Tako se vas spomnijo vaši študentje.***

Po značaju sem bil precej zadržan. Kot polemik in kritik sem povedal marsikaj ostrega, v osebnem odnosu pa sem bil blag; tudi v odnosu do študentov. Študentom sem bil naklonjen. Zaupal sem v svojo znanstvenost, svoje znanstveno delo, kar je dalo osebno trdnost.

***Kako doživljate slovenski jezik v družbi svetovnih jezikov?***

Slovenščina je za nas materni jezik. To je nekaj drugega kot priučeni jeziki. V svojem maternem jeziku mislimo. V tujih jezikih ne mislimo. Forma slovenskega jezika daje obliko našemu mišljenju. Slovenci mislimo po slovensko. Naša identiteta kot *forma mentis* je odvisna od jezika. Mi smo svoj jezik. Brez tega smo nič.

Slovenščina je kompleksen jezik. Slovnico, akcentuacijsko, skladenjsko. Precej zapleten je. Zato se tudi izobraženci znajdemo v težavah pri izražanju: spoli, dvojina ... Slovenščina ni lahek jezik, zato ga nekateri slabo govorijo. Angleščina, ki se je vsi učimo, je precej preprosta.

***Kaj pa prevodi?***

Pogosto tožimo nad svojim jezikom. Toda prevajamo vse, naši prevajalci so tudi zelo kvalitetni. V svojih prevodih ustvarjajo povsem nove besedne zveze. Rešujejo hude jezikovne probleme, ko prevajajo filozofska, znanstvena, teološka dela. Pri nas izhajajo imenitni prevodi. To je velik podvig prevajalcev; o tem premalo govorimo, tudi na televiziji. Prevodi ustvarjajo moderne oblike jezika.

***Vse to ponuja naš jezik?***

Seveda. Ker je kompleksen. Važna pa je tudi estetika. Slovenci se premalo zavedamo, da ima naš jezik svojo estetiko, drugačno od

nemškega, francoskega, italijanskega. Vsak jezik ima svojo estetiko, in to do neke perfektnosti. Nekateri izobraženci s področja teh jezikov svoj jezik govorijo s posebnim užitek, ker čutijo njegovo estetiko. Zame je, na primer, zelo lep jezik poljščina s svojimi akcenti, z melodijo, s številnimi konzonanti. Nekaj čisto drugega je italijanščina s svojo estetiko. Tudi slovenščina jo ima. To se čuti pri Prešernu, ki jo je izvelkel iz slovenščine. Ima posebno kakovost pri vokalih, šumnikih, sičnikih, precejšnje število konzonantov. Tega se je treba zavedati. Mnogi govorci na radiu in na televiziji to vedo in uspešno gojijo to estetiko.

***Slovenščina se sooča z globalizacijo, s tujimi jeziki (v filmih, glasbi ...).***

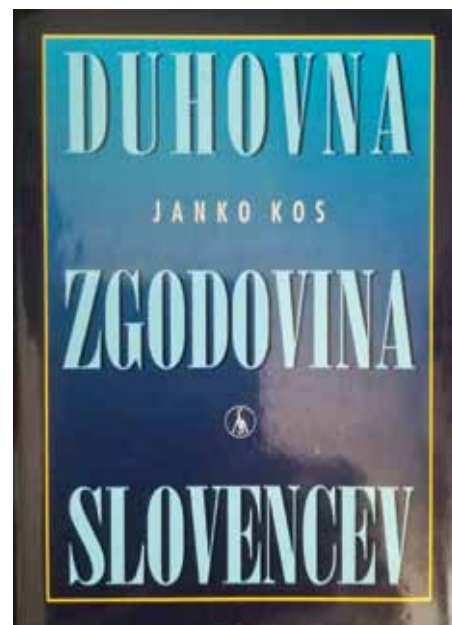
***Kako bo preživela, kako bomo Slovenci preživeli s svojim jezikom?***

Slovenščina se je desetletja, stoletje borila z nemščino. Na začetku je bilo sobivanje z nemščino tudi prijetno. Dolgo smo nemščino s pridom uporabljali kot vir, celo kot vzporedni jezik, pri znanstvenih delih. Kopitar, Miklošič, Milan Vidmar. Prešeren je pesnil v nemščini, pisma je pisal večinoma v nemščini. Z nacionalnimi gibanji 19. stoletja je to razmerje postalo napeto. Končalo se je s pregonom nemščine.

*Naloga jezikoslovcev, slavistov, umetnikov, tudi znanstvenikov je, da stojijo za slovenščino na vseh ravneh.*

Nekaj podobnega se sedaj dogaja z angleščino, ki pa je bolj agresivna. V naš svet vdira preko glasbe, filmov, medijev. Tudi preko turizma, ker se prilagajamo turistom z napisi. Potrebujemo varovalko. To je naša jezikovna zavest in volja, da ohranjamo slovenščino – na najvišji ravni. Potrebni so tudi zakoni. Teh zakonov se je treba držati, saj je slovenščina uradni državni jezik. Nekateri menijo, da iz različnih razlogov teh zakonov ni treba povsem upoštevati. Iščejo luknje v zakonu. Naloga jezikoslovcev, slavistov, umetnikov, tudi znanstvenikov je, da stojijo za slovenščino na vseh ravneh.

Problem je na univerzi – naj se predava v angleščini ali ne? Ne moremo iti tako da-



leč kot Nizozemci, Švedi ali Danci, ki kar prepuščajo angleščino v svoje univerzitetne centre. Njim je to lahko. Kot narod so bolj samozavestni. Mi smo majhni, po gospodarski in politični moči rahlo šibkejši, zato je treba res paziti, z zakoni se moramo zavarovati, da ne bi podlegli tistemu, kar za nas ne bi bilo dobro.

***Prihodnost je odvisna tudi od slovenščine v šoli.***

Bistveno pri slovenskem jeziku najbrž ni to, da se že v osnovni šoli pretirano teoretično ukvarjajo s slovenščino. Zlasti s terminologijo, ki jo je pri nas uvedel Jože Toporišič, ki je seveda kot znanstvenik zelo zaslužen. Prenos te terminologije v šolo je povzročil nekaj neljubih posledic. Slovenščina je postala breme, pri učencih in dijakih ni priljubljena. Naši učbeniki bi morali iti nazaj v bolj preprosto in pregledno vedenje o slovnici. Učbeniki Kozme Ahačiča gredo v to smer, so preprostejši, preglednejši in preciznejši. Mislim, da je to prava smer za reševanje poučevanja slovenščine.

Mlade Slovence pa je treba ozaveščati tudi o estetiki slovenskega jezika. Navajati jih je treba na to, da začnejo uživati v estetiki svojega jezika. Mladi ne smejo ostati na internetni slovenščini, tam postane preprosta, siromašna, primitivna. Treba jim je dati v roke zahtevnejše tekste, pesniške in umetniške, tudi znanstvene, filozofske, teološke spise. Pouk slovenščine mora biti tudi

intelektualno zahteven, že v osnovni šoli, v srednji pa sploh. To je pogoj za dobro slovenščino v javnosti, v politiki, družbenem življenju, kulturi.

Potem je tu pouk o slovenski in svetovni literaturi. Francozi se učijo o svoji literaturi, ker je vseobsežna, starodavna. Njim evropska ali svetovna literatura nista tako zelo potrebni kot nam, Slovencem. Zakaj učiti o slovenski literaturi? O njej učimo, ker je to naša literatura. Ne samo zato, ker je vrhunska in boljša od drugih. Treba jo je predstaviti kot temelj slovenske zavesti, slovenske identitete: zgodovinske, moralne, verske itd. Brez tega zavedanja postane slovenska literatura nezanimiva. To se mora odražati v učnih načrtih in učbenikih.

Vprašanje, kakšen naj bo delež slovenske in kakšen svetovne literature, se dotika slovenske nacionalne misli. Kaj potrebujemo za razgled izven svojega sveta, koliko naj vemo o svetovni in evropski literaturi, kaj moramo vedeti o Homerju, Danteju, Cervantesu in Shakespearu, Molièrju? Vse to v razmerju do svoje literature.

Osnova za pristop k slovenski literaturi mora biti znanost. Vsak predmet v šoli ima podlago v nekem znanstvenem področju. Pri literaturi sta to literarna zgodovina, teorija. Tega je premalo. Učni načrti, mogoče učitelji ne, so prezrli to znanstveno osnovo in jo hočejo nadomestiti z bolj ali manj doživljajsko pedagogiko. Da bi učencem približevali literaturo kot zgolj doživljajsko, subjektivno. Kot da naj vsak po svoje nekaj razume in doživi. To je sicer lepo, ni pa prav. Doživljajska pedagogika lahko nastopi potem, ko je že narejena neka osnova za dovolj pametno in razgledano poznavanje literature od Trubarja ali Brižinskih spomenikov do danes. Še bolj to velja za srednjo šolo.

***Veliko ste se posvečali Prešernu (Prešernov pesniški razvoj, 1966; Prešeren in njegova doba, 1991; Neznani Prešeren, 1994; Prešeren in krščanstvo, 2002). Kakšna je danes Prešernova vloga?***

Pri Prešernu sta bistvena jezik in njegov slog. To je vrhunska slovenščina. Preprosta, precizna, hkrati poetično zaokrožena. To je skoraj nedosegljivo. Oton Župančič trdi, da po Prešernu takšne perfekcije ni

dosegel nihče več. Njegova poezija odraža estetiko in logiko slovenskega jezika. Na Prešerna pa nas priklenejo tudi teme, misli, ideje, vsebina. Tega je pri Prešernu veliko. Na primer *Zdravljica*. Za našo himno je bila izbrana samo sedma kitica, ker je internacionalna. V celoti pa je nekaj drugega, izhaja iz nacionalne misli. Včasih precej ostra, govori tudi o razmerju med Slovani in teh konfliktih. Internacionalnost, ki jo zapojemo v sedmi kitici, je odvisna od nacionalne misli. Od naše identitete. Prešeren je v tem pogledu še vedno koristna šola.

***Mladi ne smejo ostati na internetni slovenščini, tam postane preprosta, siromašna, primitivna. Treba jim je dati v roke zahtevnejše tekste, pesniške in umetniške, tudi znanstvene, filozofske, teološke spise.***

Tudi mnoge njegove druge misli so pomembne. Pri Prešernu me je vedno zanimalo razmerje med njegovim krščanstvom in svobodomiselnostjo. Bil je svobodomislec in kristjan. Včasih močno nagnjen h krščanstvu, česar naši liberalni interpreti niso hoteli videti. Pri tem so se motili. Zame osebno je pomemben zlasti *Krst*. S svojo zgodbo. Zlasti pa je pomembna Bogomilina veroizpoved. To je vrhunska stvar. Na hitro, na kratko in čisto točno povedano, kaj je bistvo krščanstva. To ni bila samo neka naloga, v kateri bi povedal, kaj je krščanstvo. Ta veroizpoved je osebno videno in doživeto krščanstvo.

Pri Prešernu je zelo pomemben trenutek, ko se je čutil osamljenega in zapuščenega. To piše prijatelju Stanku Vrazu in pravi, da mu želi uspeh v tujem jeziku. On pa tega ne bo počel, ampak bo vztrajal pri slovenščini, slovenski kulturi in poeziji. To je pomembno tudi za današnji čas. Ne glede na nenaklonjene okoliščine je treba vztrajati v svojem jeziku. To je on čudovito napravil v času, ko je bilo res zelo težko, ko še ni bilo prave podlage za slovenski narod, politiko. Danes je to drugače, pa vendar smo pred nevarnostjo.

***Cankarjevo leto je tudi vas zaposlilo (Ivan Cankar med***

***Shakespearjem in Cervantesom, 2017; Misliti Cankarja, 2018).***

***Kakšna je Cankarjeva vloga danes?***

Cankar je drugačen od Prešerna. Prešeren je razpet med skrajnostma, pa vendar enoten in umirjen. Cankar je raznovrsten, šel je skozi različne faze, od anarhizma, ničejanstva, preko socialne demokracije, delno marksizma do zadnjih let, ko se je očitno bližal religioznosti. Bližal se je Janezu Evangelistu Kreku.

Pri Cankarju najdemo različne stvari. Knjige, ki so izšle v Cankarjevem letu, so zelo različne. Mladi levičarji bi v Cankarju radi videli predvsem mladostni anarhizem, ki ga pri Cankarju najdemo na primer v komediji *Za narodov blagor*. Zato skrajna levica iz Cankarja lahko vzame ta del. Nekateri v njem vidijo predvsem socialdemokrata. Cankar kot celota pa je veliko več. Obsežna in vsestranska osebnost.

V Cankarjevem letu sem se ukvarjal z njegovim odnosom do Platona. Njegove ideje o lepoti so v veliki meri vzete iz platonizma in neoplatonizma. To je prvi opazil Tine Hribar. Cankarja s Platonom povezuje ideja hrepenenja. Platon v *Simpoziju* prvič predstavi idejo hrepenenja po presežnem, večni lepoti. To je prevzel tudi sv. Avguštin. Pri njem je ideja hrepenenja v *Izpovedih* ena bistvenih kategorij. Hrepenenje je postavil v okvir božjega. Pri Slovencih je idejo hrepenenja prvi uvedel Prešeren. Že Stritar je Prešerna razlagal na podlagi platonizma. Govori o tem, da je hrepenenje položeno v človeka. Osrednja zamisel, ki jo najdemo tudi pri Cankarju, je hrepenenje kot osnovni človekov nagib. Hrepenenje po presežnem, po lepoti. Cankar je bral Avgušтина leta 1898 in je bil prevzet. To se je kazalo v njegovih poznejših delih.

***Katera dela sodobnih slovenskih in svetovnih mojstrov besede danes hranijo vašo dušo?***

Gre za vprašanje, kje je sodobna svetovna in kje slovenska literatura. Poznamo velike sodobne pisatelje, na primer Franzen v Ameriki, Houellebecq v Franciji, Drago Jančar je pri Slovencih najbolj prevajan pisatelj, med pesniki so prvovrstni Milan Jesih, Boris A. Novak. Zame pa je vprašanje, če ti pisci predstavljajo duha literature na najvišji ravni. To, kar so bili pred desetletji Paul

Claudel, André Gide, Marcel Proust, Franz Kafka. Ti veliki pisatelji so bili tudi veliki duhovi. Ne vem, ali so sedanji svetovni ali naši pisatelji prav to. Dvomim. To je odraz duhovne krize sodobnega sveta. Ta se odraža v literaturi, kiparstvu, glasbi. Vprašanje je, kako ven iz tega, kako prenoviti civilizacijo; kaj nas lahko reši pred hujšimi posledicami te krize. Zanima pa me, kaj lahko prinese obrat. Trenutno se pri založbi Beletrina snuje zbirka klasičnih pripovednikov. Povzela bo klasična dela, novele in romane na najvišji ravni. Treba se bo vrniti h klasičkom poezije, dramatike, filozofije, teologije. Klasika je naša rešitev.

### Kako vidite Sveto pismo v učnem načrtu?

Sveto pismo je postavljeno v učne načrte, toda v osnovni šoli je tega zelo malo, kar je popolnoma narobe. Gre za ideološko prevladnost, da ne bi učenci nenadoma preveč videli *Svetega pisma* in ga razumeli. Sveto pismo je treba bolje umestiti v učne načrte za osnovno šolo. Poleg slovenske literature morajo učenci spoznavati tudi svetovno, k temu sodi tudi *Sveto pismo*. *Sveto pismo* je dostopno, razumljivo mladim na vseh ravneh.

*Doživljajska pedagogika lahko nastopi potem, ko je že narejena neka osnova za dovolj pametno in razgledano poznavanje literature od Trubarja ali Brižinskih spomenikov do danes.*

Ob tem je pomembno vprašanje, kako *Sveto pismo* poučevati, da bodo učenci razumeli, kaj je to. En pristop je literarnozgodovinski. Vprašanje pa je, ali s to metodo lahko odpremo nekatere bistvene razsežnosti *Svetega pisma*. Na primer, razlika med *Novo* in *Staro zavezo*. Gre za prelom, za nadaljevanje. Cerkev *Staro zavezo* razume kot napoved *Nove zaveze*. Kako pa to pojasniti osnovnošolcem? Torej ne gre samo za zanimive zgodbe o Davidu in Samsonu, ampak se mora učencem predstaviti smisel vseh zgodb. To je duhovni smisel. Treba je razložiti tudi, kakšen pomen ima *Sveto pismo* za Jude, za kristjane, kaj je islam pobral

iz *Svetega pisma*. Gre za temeljne religijske in moralne probleme človeka. Takšen pouk neki liberalni ideologiji, ki prevladuje v naši šoli, ne diši. Zato je treba zahtevati drugačen učni načrt. Religija je pomemben del kulture, zato jo je treba drugače obravnavati, kot jo sedaj. To naj začutijo učenci že v osnovni, še bolj pa v srednji šoli.

### Kam gresta Slovenija in Evropa danes (Slovenci in Evropa, 2007)?

Gre za krizo evroameriške civilizacije. O tem se govori že desetletja, Spengler je na primer napovedal zaton Zahoda. Stvar je resna. Kriza izhaja iz razsvetljenstva. Pojmovanje svobode je bilo na začetku velika spodbuda, potem je prestopilo mejo. Ta svoboda uničuje našo civilizacijo. V tej obliki ta civilizacija ne bo mogla preživeti. Ob boku islamske, ki se želi prenavljati v prvotni obliki, kitajske, ki se vrača h konfucijanstvu, v povezavi s komunizmom in kapitalizmom ... Liberalizem zahodnjaške civilizacije je šibek, nemočen. Za preživetje bo treba poiskati nekaj drugega. Rešitev bo mogoče najti tam, kjer se je kriza že zgodila in je prenova delovala. Mislim na krizo srednjeveške civilizacije. V 14. in 15. stoletju je vse razpadalo, tudi v Cerkvah. Iz tega je Evropa rešila vrnitev k antiki, iz česar izvirata humanizem in renesansa, ter k prvotnemu duhu krščanstva: protestantizem in prenova katoliške skupnosti s tridentinskim koncilom, jezuitstvom itd. Tudi v današnji krizi se bomo morali vrniti k temu, kar je že bilo trdno, sicer v neki novi obliki, k antiki in h krščanstvu. Brez tega ni prihodnosti naše civilizacije.

### Duh bo rodil prihodnost. Kateri elementi duhovnosti so ključni za slovensko dušo (Duhovna zgodovina Slovencev, 1996)?

Do 18. stoletja je bilo krščanstvo temelj slovenske duše. Od tu naprej se je naselila tudi svobodomiselnost, ki je sobivala v napetosti s krščanstvom. V 20. stoletju je prerasla v skrajni ateizem, kar je bilo zelo slabo. Tudi razsvetljenstvo se je za Slovence pokazalo kot nevarno.

Slomšek je lep primer katoliškega razsvetljenstva. Po življenjski modrosti je bil razsvetljenec (Blaže in Nežica, vse delo za izobraževanje, tisk). To je bilo razsvetljenstvo,



povezano s krščanstvom, s katolištvom. Slomšek je bil naklonjen Prešernu, razumel je, kaj pomeni poezija za Slovence in slovenstvo. To je bilo takrat v Evropi običajno, Matija Čop je bil navdušen nad pisatelji, ki so bili nosilci katoliškega razsvetljenstva, na primer Manzoni, ki ga je Čop oboževal, Mickiewicz, ki ga je Prešeren prevajal. V tej povezavi je bilo razsvetljenstvo zelo plodno. Današnja situacija je povsem drugačna, ko se maje celotna stavba te civilizacije.

### S čim se sedaj ukvarjate?

Trenutno pripravljam knjigo o primerjalni zgodovini svetovne literature, kar je težko delo. Na literarni in duhovnozgodovinski podlagi. Zanima me kriza civilizacije. Kako smo v njej Slovenci, kaj se nam obeta in kje iskati oporo za obrat zdrsa civilizacije. Ne vem, ali se naša politika zaveda resnosti situacije, v katero je vpeta. ◀

*Hvala za pogovor.*

# Spoprijemanje s stresom

## Kako si lahko pomagamo in dobro poskrbimo zase

■ **Maja Bajt**, mag., univ. dipl. psih., spec. integrativne psihoterapije, *Inštitut tukaj in zdaj*, je izvajalka delavnic in predavanj o duševnem zdravju.

*Kljub temu, da je delo z otroki in mladostniki lahko zelo prijetno in nas nagraduje, je poklic vzgojitelja/učitelja eden izmed najbolj obremenjujočih in stresnih. Doživljanje stresa je pogosto povezano z zahtevnimi delovnimi razmerami (delo z velikim številom otrok, delo z zahtevnejšimi otroki, delo s starši, časovna preobremenitev ...).*

### Učitelji/vzgojitelji v stresu

Zahteve dela z otroki in njihovimi družinami so fizične, intelektualne in predvsem čustvene, saj zahtevajo veliko fleksibilnosti, sočutja in stalno visoko raven energije. Ni presenetljivo, da se tudi najbolj predani vzgojitelji/učitelji srečujejo s pogostim doživljanjem stresa in celo izgorelostjo.

Stres je normalen, avtomatiziran odziv našega organizma, ki se pojavi v situaciji, ko zaznamo, da nas nekaj oziroma nekdo ogroža, oziroma ko ocenimo, da naše zmognosti presegajo zahteve iz okolice. Odzovemo se na način 'beg ali boj', v zelo ogrožajočih okoliščinah pa celo zmrznemo. Odziv je bil enak že v pradžini, saj je človeku in človeški vrsti omogočal preživetje, vendar pa so se od pradžine spremenile naše obremenitve. Danes nas ne ogrožajo več divje zveri, temveč na videz povsem banalni dražljaji, kot so časovni pritisk, zahteve dela ipd.

V stresni situaciji se v telesu sproži močna reakcija – aktivirajo se stresni hormoni, predvsem adrenalin in kortizol, kar telo izjemno izčrpa. Če lahko zaznamo, kdaj se v nas sproži stresna reakcija, lahko opazimo, da srce bije bolj pospešeno, dihanje postane hitro in plitvo, mišice se napnejo in so pripravljene na akcijo, čuti se izostrijo in pozornost se ozko usmeri na vir nevarnosti, miselno in vedenjsko postanemo zelo omejeni – razmišljamo in vedemo se zelo avtomatizirano, reaktivno, lahko se pojavijo močne čustvene reakcije. Ko stresna reakcija mine, se praviloma sprostimo, kadar pa je stresa preveč ali/in traja predolgo, pa ostajamo v pripravljenosti in napetosti. Lahko

se pojavijo številni neprijetni simptomi, ki so posledica dolgotrajne izpostavljenosti stresu. Simptomi, ki nakazujejo, da smo v stresu, so lahko telesni, mentalni, vedenjski in čustveni. Pri vsakem posamezniku oz. posameznici lahko prevladujejo njegovi tipični simptomi stresa. Doživljanje in stresni odzivi so sicer močno povezani z našimi življenjskimi izkušnjami, osebnostnimi lastnostmi ter splošnim stanjem in počutjem.

### Stres – ga prepoznamo?

- **Telesni simptomi:** potne dlani, pospešeno dihanje, zakrčene mišice, tresenje, glavobol, slabost, slabša imunost in pogosto zbolevanje ...
- **Mentalni simptomi:** pomanjkanje pozornosti, togo mišljenje, težave pri koncentraciji, neorganiziranost, neodločnost, občutljivost na kritiko, izguba smisla za humor, negativne samokritične misli («Tega ne zmorem.» »To je preveč zame.» »Eksplodiral/a bom.»).
- **Vedenjski simptomi:** jok, kričanje, preklinjanje, preobilno prehranjevanje, motnje spanja, socialni umik, izogibanje določenim situacijam ...
- **Čustveni simptomi:** občutja napetosti, pomanjkanje volje, tesnoba, pretirana čustvenost, izbruhi jeze, razdražljivost, prepirljivost ...

Kadar je stresa preveč ali/in traja predolgo, doživljamo kronični stres, ki ima škodljive telesne in psihične posledice.

Kljub temu da je stres del našega vsakdana, ponavadi ne iščemo pomoči, ko se pojavijo znaki stresa, ampak se skušamo prepričati,

da ni tako hudo in da bo že bolje. Ko občutimo stres, v večini primerov ne naredimo nič posebnega, vendar bi stres morali jemati resneje. Če pride do kroničnega stanja, se stres težje reši; dlje ko odlašamo, več stisk se nabere v nas.

Pozorni bodimo na opozorilne znake stresa. Ključno je prepoznavanje:

- znakov, da smo v stresu (moji tipični znaki);
- prepoznavanje sprožilcev oziroma celo vzrokov (kaj nam povzroči največ stresa, kdaj se stres pojavi ...);
- kaj se zgodi z nami, ko je stresa preveč (npr. postanemo jezni ...).

Ni dovolj zgolj to, da se po obremenitvah sproščamo, saj je takrat lahko že prepozno. Živeti moramo tako, da je sprostitve del človekovega vsakdana. Sproščamo se lahko na več načinov; medtem ko nekomu pomaga vsakodneveni sprehod, drugemu pomaga urica s prijatelji. V veliko pomoč so nam lahko tehnike, ki dokazano koristijo pri spoprijemanju s stresom: meditacija, čuječnost, avtogeni trening, molitev itn.

### Učinkovito spoprijemanje s stresom je pomembno

Doživljanje stresa pri vzgojiteljih/učiteljih ima lahko negativen učinek na otroke, saj lahko zaradi lastne preobremenjenosti postanemo manj občutljivi in manj odzivni na resnične potrebe otrok, zato smo manj v stiku z njihovimi zanimanji, imamo manjšo kapaciteto in motivacijo za delo z otroki.

Kadar smo v stresu, pogosto ravnamo reaktivno, avtomatizirano, kot bi bili na avtopilotu. Umirjena, stabilna odrasla oseba, ki se je zmožna uglašiti s čustvenim stanjem otroka, ima izjemno pomembno vlogo pri njegovem čustvenem razvoju. Zato je sploh pri delu z majhnimi otroki izjemno pomembno, da si krepimo samozavedanje, poznamo lastne sprožilce in uravnavamo lastne odzive na stres.

## Med seboj si lahko pomagamo

V vseh kolektivih so zelo pomembni dobri medosebni odnosi med sodelavci, saj spoštljiva, iskrena in podporna komunikacija lahko zmanjša breme stresa. Med seboj si lahko pomagamo in se podpiramo na različne načine:

- pozorni smo na sodelavca, prepoznavamo znake, kdaj je v stresu, mu ob tem ponudimo pomoč;
- s sodelavci se pogovorimo o dejavnostih, ki nam povzročajo stres, se tako razbremenimo in morda najdemo nove načine ravnanja (npr. težave z določenim otrokom/starši; rutina in specifične naloge, ki so za nas posebej stresne);
- medsebojno druženje (sprostitve, priložnost za pogovor);
- praktična pomoč (morda za nekaj trenutkov prevzamemo delo namesto sodelavca, kadar ima občutek, da je preobremenjen);
- redna podporna pogovorna srečanja za zaposlene, na katerih se pogovarjamo o temah, ki nas posebej obremenjujejo, in skupaj iščemo rešitve;
- poiščemo pomoč strokovnjaka.

## Ključna je skrb zase

Četudi so urejene delovne okoliščine in prijetno okolje izjemnega pomena, pa lahko pri spoprijemanju s stresom največ naredi vsak sam. Dobra skrb zase je pri tem zelo pomembna. To pomeni v prvi vrsti poskrbeti za svoje osnovne življenjske potrebe: zagotoviti si dovolj spanja, skrbeti za urejeno in uravnoteženo prehrano, redno telesno vadbo, dovolj počitka, imeti dobro organizirano vsakodnevno življenje.

Umirjenost in stabilnost si zagotovimo že s tem, da v svojem življenju najdemo čas za sedem ključnih sestavin, ki pomagajo ustvarjati dobro počutje in zdravje:

- **Čas za spanje:** priporoča se 7–9 ur spanja na noč; vsaj eno uro pred spanjem izklopimo digitalne naprave in elektronske zaslone, zmanjšamo osvetlitev prostora vsaj pol ure pred spanjem, izogibamo se poživilom.
- **Čas za šport:** čas za telesno gibanje – vsaj pol ure na dan, na svežem zraku.

- **Čas za zbranost:** čas za usmerjeno pozornost, kar pomeni, da počnemo eno stvar naenkrat in vsako stvar posebej.
- **Čas zase:** čas za refleksijo o svojem notranjem svetu – za zaznavanje čustev, misli, spominov, hrepenenj, mnenj, pogledov na svet itn. Preprost način je usmerjanje pozornosti v notranje dogajanje, čustva, podobe, misli, občutke.
- **Čas za počitek:** čas brez načrtov in ciljev, ko ne skušamo ničesar doseči, čas, ko pustimo domišljiji prosto pot. Takrat možgani polnijo baterije, psiha si odpočije.
- **Čas za igro:** čas za smeh, ustvarjalnost, uganjanje norčij nas razbremeni in razvedri.
- **Čas za povezovanje:** povezovanje z drugimi ljudmi in planetom (živalmi, rastlinami ...). Posebej pomemben je čas, ki ga preživimo v podpornih odnosih.

*Umirjena, stabilna odrasla oseba, ki se je zmožna uglasiti s čustvenim stanjem otroka, ima izjemno pomembno vlogo pri njegovem čustvenem razvoju.*

Če imamo težave s stresom, nam lahko zelo pomaga akcijski načrt, kako ravnati v času, ko je stresa preveč.

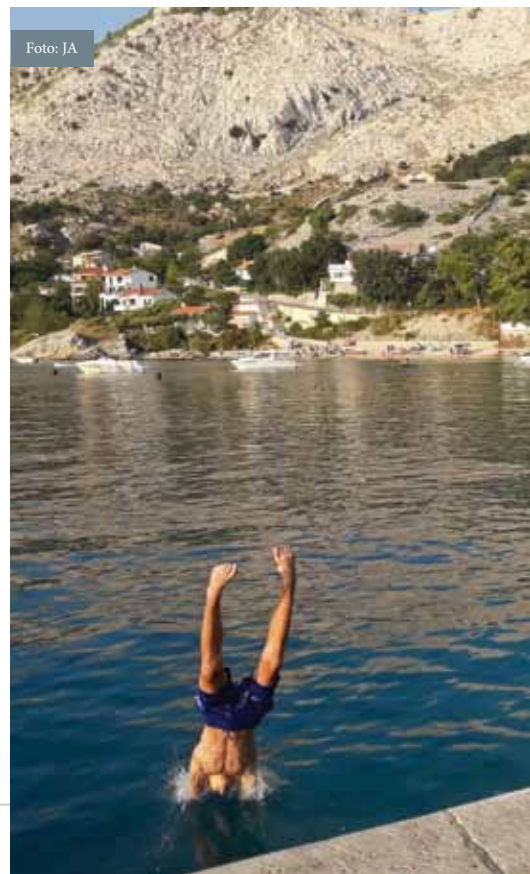
## Prva pomoč v stresu

Kaj lahko naredimo v trenutku, ko imamo občutek, da je vsega preveč in izgubljammo nadzor?

- Vzamemo si **čas za predah** (kadar je to mogoče): sodelavca/sodelavko prosimo za pomoč, odidemo iz prostora, kjer se nahajamo, poiščemo miren prostor, nekajkrat globoko zadihamo in se skušamo umiriti. Včasih pomaga, da si obraz ali roke oplaknemo s hladno vodo.
- **Dihanje:** dihanje nam je lahko v veliko pomoč, kadar smo v stresu. Pod vplivom stresa je dihanje plitvo in hitro, da pa bi lahko prekinili odziv telesa v stresu in se umirili, moramo dihanje ozavestiti, upočasniti in poglobiti. Še bolj si lahko pomagamo, če zavestno nekoliko podaljšamo fazo izdih.

- **Štetje:** v mislih štejemo, lahko si omislimo bolj kompleksne načine štetja, npr. štetje nazaj, štetje po 3, štetje po lihih številih ... nekaj, s čimer vklopimo razmišljujoči del možganov.
- **Petje:** glasno ali tiho; tudi s petjem vklopimo razmišljujoči del možganov.
- **Priklop na 'tukaj in zdaj':** zavestno se osredotočimo na zaznave dražljajev, ki prihajajo do nas v tem trenutku. Ozremo se naokrog – kaj vidimo? Kaj vonjamo? Česa se dotikamo? Kaj slišimo? Včasih pomaga, če si na glas povemo, kaj nas obdaja oz. kaj zaznavamo.
- **Prizemljitev:** osredotočimo se na stik svojega telesa s tlemi oziroma s podlago pod seboj, da začutimo ta stik.
- **Spijemo požirek vode:** aktivacija žlez slinavk v ustih spodbudi prefrontalni korteks (razmišljujoči del možganov), ki ima vlogo regulacije čustev in vedenja.
- **Podporni samogovor:** pogovorimo se s sabo, lahko le v mislih, na podporen, sprejemajoč in sočuten način, npr. v smislu: »Zdajle mi je res težko. Čutim jezo, najraje bi eksplodirala. Vendar je XY samo otrok, ki v tem trenutku ne zmore drugače. Tega ne dela nalašč. Moja naloga je, da poskrbim zanj.«

Foto: JA



# Učitelj naravoslovja

■ **Boris Kham**, prof. fizike in amaterski astronom, ima naziv svetnik. Na osnovni in srednji šoli je poučeval 40 let, sodeloval je v različnih komisijah in pri organizaciji medpredmetnih taborov. Je avtor radijskih oddaj, samostojnih razstav ter vrste strokovnih člankov. Prejel je *Slomškovo priznanje za življenjsko delo* (DKPS, 2011), *priznanje za življenjsko delo na področju poučevanja matematike, fizike in astronomije* (DMFA Slovenije, 2014) ter naziv *Prometej znanosti za odličnost v komuniciranju* za leto 2009 (Slovenska znanstvena fundacija).



*Privlačno poučevanje naravoslovnih predmetov (biologija, fizika, kemija) je zanimiv, zahteven in potreben izziv. Osnova za to je strasten učitelj, ki ljubi svoj predmet in se vseskozi pogloblja v didaktiko in metodiko poučevanja, ki išče nove izzive v podajanju snovi. Vendar to še ni dovolj, spremljati mora razvoj svoje stroke in slediti novostim na področju svojega predmeta. Učitelj se mora razvijati, ne sme stopicati na enem mestu. Poučevanje naravoslovnih predmetov ni samo podajanje vsebine določenega predmeta, temveč je tudi vzgajanje odnosa do zakonitosti v naravi in vzpodbujanje k razmišljanju o svetu, vesolju in smotrnosti narave.*

## Primeri iz vsakdanjega življenja

Vsak učitelj, ne samo naravoslovec, igra odločilno vlogo pri oblikovanju in razvijanju odnosa do učenja. Prebujati mora radovednost, razvijati samostojnost in spodbujati intelektualno doslednost. Vzpodbujati mora kritičen odnos do podatkov (meritev). »Da bi se učenci dobro učili, mora učitelj v svoja izhodišča vključevati znanje, ki ga učenci prinašajo v šolo« (Delors, 1996: 135). Če želi pri učencih razvijati »samostojnost, ustvarjalnost in radovednost, mora vsekakor ohranяти odmaknjenost šol in socialnega okolja, da bi tako otroci imeli priložnost za preizkušanje svojega kritičnega presojanja« (Delors, 1996: 135–136). Učitelj mora z učenci debatirati o določenem problemu, jim pri tem pustiti nekaj širine, a mora ob koncu 'potegniti črto', s svojo strokovno avtoriteto povzeti, izpostaviti in v kontekst umestiti bistvene vsebinske poudarke. Od učitelja se torej zahtevajo sposobnost, strokovnost in velika požrtvovalnost, kar pa mu hkrati nalaga tudi izjemno odgovornost. Ali se tega šolske oblasti zavedajo? Žal prevečkrat samo zahtevajo, naj 'deluje' na pedagoški zanos, na vse drugo pa pozabijo.

Dr. Janez Strnad je zapisal: »Zahteve za učitelje niso samo drugačne od razisko-

valčevih, ampak so tudi bolj raznovrstne. Učitelj mora biti dovolj razgledan, samostojen in ozaveščen. Pred učiteljem fizike je veliko zahtev, ki jih je težko v celoti izpolniti« (Strnad, 2006: 39). To pa ne velja samo za učitelje fizike, temveč tudi za ostale učitelje naravoslovja, ki samozavest črpajo iz poskuševalskega raziskovanja. Navadno se ga ob dodatnem naporu za nekaj časa lotijo. Vsak učitelj poučuje po svoje in to pravico vsekakor ima, vendar mora upoštevati zakone naravoslovja. Koristno je, da učitelj o tem razmišlja in si ustvari lasten pogled; biti mora suveren in avtonomen.

Dr. Janez Strnad posreduje definicijo naravoslovja: »Naravoslovje je sistematično zbiranje znanja o naravi in urejanje in povezovanje tega znanja z zakoni in teorijami, ki jih je mogoče preizkusiti. Uspeh in verodostojnost izhajata iz pripravljenosti naravoslovcev, da:

1. objavijo svoje zamisli in izide, da jih je mogoče neodvisno preizkusiti in ponoviti, kar zahteva popolno in odprto izmenjavo podatkov, postopkov in gradiva, in
2. opustijo ali spremenijo sprejete sklepe, če se pojavijo popolnejše in zanesljivejše ugotovitve. Vztrajanje na teh načelih vodi do mehanizma, ki dopušča, da se popravimo« (Strnad, 2006: 23).

Pri poučevanju naravoslovnih predmetov se srečamo še z matematiko (predvsem fizika, kemija). Matematika naredi naravoslovje (predvsem fiziko) težavno, toda tudi močno, vznemirljivo in lépo. Ob uporabi matematike za zapis fizikalnih zakonov spoznamo (doživimo) urejenost narave. Učitelj fizike mora sodelovati z učiteljem matematike, da je čim manj nesporazumov v matematičnem naravoslovju (predvsem v fiziki). Poglejmo si primer. Vzamemo ravno palico (dolžine npr. 50 cm) in jo zapičimo v ravna tla pravokotno na podlago. Izbere mo primerno mesto, kjer bo pogled odprt na vzhod in zahod. Dolžino sence merimo npr. vsako uro od jutra do večera. Iz meritev bomo hitro ugotovili dejstvo, da je senca okoli poldneva najkrajša. Če smo si meritev zabeležili tudi na tla, bomo takoj opazili, da se senca giblje po paraboli. Iz dolžine sence in dolžine palice lahko določimo tudi kot, pod katerim padajo sončni žarki na Zemljo. Če smo še nekoliko bolj zagreti, si bomo narisali dva grafa: graf dolžine sence v odvisnosti od časa, ki bo pokazal, da je senca okoli poldneva najkrajša, in graf kota Sonca nad obzorjem v odvisnosti od časa, ki bo pokazal, da je okoli poldneva kot Sonca nad obzorjem največji. Grafa narišemo na milimetrski papir ali z računalnikom. Oba grafa bosta paraboli. Potem lahko naredimo korak naprej in s primerno metodo določimo še matematični zapis za paraboli. Tako smo meritev preslikali v matematični zapis. Opisana naloga je podrobno predstavljena v reviji *Spika* (Kham, Rozmus, 2014).

Fizikalne naravne zakone zapisujemo z enačbami. Te pa so pogosto sestavljene iz količin, ki jih je treba učencem razložiti. Razlaga mora biti jasna in razumljiva, zato si je smiselno pomagati z že znanimi matematičnimi in/ali fizikalnimi zapisi, količinami, enotami, simboli. Kjer je možno, je modro narediti kratek skok v matematiko. Poglejmo primer. Rezultanta ( $R$ ) vseh zunanjih sil na opazovano telo z maso ( $m$ ) je



Foto: Petra Duhanjov

premo sorazmerna s pospeškom telesa ( $a$ ). To zapišemo z enačbo  $R = m \cdot a$ . Skočimo v matematiko, kjer premo sorazmerje zapišemo z enačbo  $y = k \cdot x$ , pri čemer  $y$  označuje odvisno spremenljivko,  $k$  konstanto in  $x$  neodvisno spremenljivko. Primerjamo obe enačbi in ugotovimo, da  $R$  ustreza  $y$ ,  $m$  ustreza  $k$  in  $a$  ustreza  $x$ . Iz tega izpeljemo, da  $R$  označuje odvisno spremenljivko,  $m$  konstanto in  $a$  neodvisno spremenljivko. Rezultanta je torej premo sorazmerna s pospeškom.

Pri poučevanju naravoslovnih predmetov je pomembno, da jemljemo primere iz vsakdanjega življenja. Ko smo v razredu, imamo pred sabo paletu učencev, od zelo dojemljivih in zavzetih do takih, ki jim naravoslovje ni blizu (npr. izraziti 'jezikoslovci'). Zato moramo paziti, da jim naravoslovja ne prisutimo. To pa od nas zahteva, da smo stalni iskalci novih poti v didaktiki in metodiki poučevanja. Učitelj naravoslovja se mora zavedati, da njegov predmet ni niti edini niti najpomembnejši v učnem procesu.

## Osebnostna rast učitelja

Naj ob koncu nanizam nekaj idej, kako lahko učitelj osebnostno raste in se razvija, kako lahko popestri pouk naravoslovja. Najprej se mi zdi smiselno udeležiti se re-

dnih posodobitvenih seminarjev in slediti strokovni literaturi ter spletnim virom; kvalitetne in ažurne so po mojih izkušnjah npr. revije *Kemija v šoli*, *Fizika v šoli*, *Spika*, *Vzgoja*, *Didakta* ... Velik doprinos imajo tudi izmenjave izkušenj s kolegi iz različnih šolskih okolij, povezovanje med šolami (*Gimnazija Jožeta Plečnika* je npr. sodelovala z *Zvezno gimnazijo za Slovence* v Celovcu, *Elektrotehniško-računalniško strokovno šolo Ljubljana* ...), sodelovanje učiteljev, pa tudi sodelovanje v mednarodnih projektih (npr. Comenius, UNESCO). Tako spoznavamo drugačne pristope, metode in oblike dela.

Toplo priporočam obisk spletne strani gibanja *Science on Stage Europe* (*Znanost na odru*), ki želi povezovati učitelje naravoslovja znotraj Evrope, pa tudi širše (za več gl. povezavo na koncu članka). Sam sem se udeležil tega festivala v Londonu, in sicer osrednjega dogodka gibanja; izkušnjo sem opisal v članku *Utrinki s festivala Science on Stage 2015* (Kham, 2015b). Namen festivala je srečanje učiteljev in izmenjava izkušenj, dobrih praks in literature; gibanje kot celota spodbuja učitelje, da pokažejo svoje dosežke in izdelke. Na njihovi spletni strani najdemo veliko idej in možnosti za mednarodno sodelovanje.

Še en zelo zanimiv dogodek bi rad pred-

stavil – *Slovenski festival znanosti v organizaciji Slovenske znanstvene fundacije*, ki bo konec letošnjega septembra potekal že petindvajseti (za več gl. povezavo na koncu članka). V okviru večdnevnega dogajanja, namenjenega zlasti zadnji triadi OŠ in srednješolcem, se s svojimi izdelki, izsledki, raziskavami, inovacijami ipd. predstavljajo strokovnjaki, raziskovalci, mladi raziskovalci, učitelji in dijaki. Med predstavljenimi projekti mednarodna strokovna komisija izbere slovensko delegacijo za predstavitev na festivalu *Science on Stage*. Delovanje *Slovenske znanstvene fundacije* smo leta 2015 v *Vzgoji* predstavili v pogovoru z dr. Edvardom Kobalom, predsednikom organizacije (Kham, 2015a).

Prav je, da se učitelj udeležuje v prvi vrsti domačih kongresov naravoslovja (npr. 5. konferenca učiteljev naravoslovnih predmetov – NAK 2019, ki bo 23. in 24. oktobra 2019 v Kongresnem centru Laško) in da je povezan v skupnosti SSIO. Za učiteljevo rast je dobro, da napiše kakšen članek za strokovno revijo, če le ima žilico za pisanje, ali pa aktivno sodeluje na kongresih, srečanjih, festivalih in podobnih dogodkih.

Čeprav v svojem pisanju aktivno spodbujam in podpiram učiteljevo udejstvovanje, se obenem dobro zavedam, da v nekaterih okoljih vodstvo šol zavira daljše bivanje na kongresih (npr. dopoldne učitelj 'oddela' ves pouk, popoldne pa lahko gre na kongres, ki se je seveda začel zjutraj), pa tudi nakup strokovnih revij. To lahko učitelja pahne v nelagodje ter mu vzame optimizem in navdušenje. Govorim iz lastne izkušnje, šel sem skozi vse te faze ... in vztrajal.

Še nekaj idej o poučevanju naravoslovnih predmetov pa v naslednji številki *Vzgoje*. ◀

## Literatura

- Delors, Jacques (1996): Učenje. Skriti zaklad. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Kham, Boris (2015a): Posredovanje znanja prinaša odgovornost. Pogovor z dr. Edvardom Kobalom. V: *Vzgoja*, letnik XVII, št. 67, str. 30–33.
- Kham, Boris (2015b): Utrinki s festivala Science on Stage 2015. V: *Vzgoja*, letnik XVII, št. 67, str. 24, 29.
- Kham, Boris; Rozmus, Daša (2014): Višina nebesnega objekta, krivulje in matematične funkcije. V: *Spika*, letnik 22, št. 10, str. 435–438.
- Strnad, Janez (2006): O poučevanju fizike. Ljubljana: DFMA – založništvo.

## Spletni viri

- <https://www.science-on-stage.eu/page/display/4/97/0/s>.
- <https://www.science-on-stage.eu/page/display/2/2/91/SI/Slovenia>.
- <http://www.u-zsf.si>.

# Naučiti reči 'ne'

■ **Mateja Brudar** je profesorica informatike na Šolskem centru Novo mesto in poučuje že 17 let. Sodeluje pri številnih projektih, skrbi za spletno stran šole, izvaja delavnice, povezane z njenim področjem.

*Mnogo mnenj in diskusij v povezavi z uporabo informacijske tehnologije pri otrocih in mladostnikih je v preteklem obdobju že preplavilo našo družbo. Eni zagovarjajo koristnost uporabe, medtem ko drugi zagovarjajo njeno omejeno uporabo oz. svetujejo, naj zlasti majhni otroci čim kasneje pridejo v stik z računalnikom ali pametnim telefonom.*

## Kam usmeriti energijo

Zadnje čase se velikokrat ukvarjam z mislijo, kako naj staršem, prijateljem, otrokom in mladostnikom odgovorim na njihovo pogosto vprašanje, kaj sama kot informatik menim o tej problematiki. Tako mladostnikom kot otrokom je nekaj, kar se jim prepo-ve, še posebej privlačno. Ne moremo mimo dejstva, da mladostnik brez uporabe računalnika ali pametnega telefona enostavno ne bo zmožl dobiti nekaterih odgovorov na vprašanja, ki jih ponuja splet. Nič slabega ne vidim v tem, če mladostnika naučimo pravilno uporabljati računalnik in obdelovati informacije, ki so mu na voljo. V prvi vrsti pa se mi zdi pomembno naučiti starše, kako postopati v tovrstnih primerih.

Marsikatero starše je strah pred novo tehnologijo, zato se odločijo, da mladostniku popolnoma prepovejo uporabo računalnika. Drugi starši, ki ne znajo uporabljati spleta, pogledajo stran in otroku pustijo, da se sam odloča, koliko časa bo na računalniku ali telefonu in katere informacije, aplikacije, igrice ... bodo tiste, ki ga bodo zaposlovale; izgovarjajo se, da svojemu otroku zaupajo. V prvi vrsti je odgovornost staršev, da svojim otrokom razložijo in postavijo jasne meje glede uporabe informacijske tehnologije. In težji del šele sledi. Teh meja se morajo dosledno držati.

Čeprav je težko in naporno, morajo biti starši pri svojih otrocih in mladostnikih dosledni. To pa predstavlja sprotno preverjanje, ali se dogovora držijo ali ne.

Uporaba informacijske tehnologije je za sodobnega človeka neobhodno potrebna in prav je, da se mladostniki z njo srečajo pod vodstvom starejše osebe. Starši smo prvi, ki smo otroku ali mladostniku dolžni povedati, da z njeno uporabo ni nič narobe, če

mladostnik zmore reči jasen 'ne' določenim ponujenim vsebinam in možnostim. Gre za trdnost značaja, ki jo je treba negovati, spodbujati in krepiti. Zlasti mladostniki mi večkrat povedo, da so zadovoljni, ko se naučijo obvladovati svoje želje, da bi namesto učenja igrali igrice. Ko uspejo ponotranjiti to, kar jim v šoli in doma ves čas govorimo – da je v življenju treba znati postaviti prioritete – postanejo bolj samozavestni. V šoli je ta prioriteta učenje.

Energijo, ki jo usmerjamo v to, kako preprečiti uporabo računalnika ali pametnega telefona, kar je ob iznajdljivosti mladostnikov misija nemogoče, bi morali nameniti temu, da ob vsaki priložnosti na različne načine poudarjamo, kako se upreti spletnim skušnjavam. Najbolj uspešni bomo takrat, ko jim bomo uspeli približati spoznanje, zakaj je to zanje dobro in kakšne koristi bodo imeli od tega.

Pravo znanje uporabe računalnika ni poznavanje družbenih omrežij in igranje igrice, ampak poznavanje programskega jezika, delovanja računalnika ... Mladostniki so v svojem poznavanju delovanja in tega, kar ima dejansko uporabno vrednost, zelo skromni (oblikovanje določenega dokumenta, uporaba Excela ...). Ker uporaba teh programov pomeni, da se je treba naučiti nekaterih zakonitosti, jim tovrstno delo ne ustreza. Pogosto so prepričani, da sami že vse znajo in jih starejši ne moremo naučiti prav nič novega. Poseben izziv mi predstavljajo zlasti tisti mladi, ki so prepričani, da so pametnejši od predhodnih generacij, ker gre za znanost, ki se praktično dnevno spreminja, nadgrajuje.

Znanje uporabe računalnika in programskih jezikov lahko naše življenje olajša, a takoj trčimo ob problem, ko zlorabimo čas



Foto: Petra Duhanny

uporabe razne tehnologije. Ker je informatika del našega vsakdanjega življenja, nas je preveč strah, kam nas bo to pripeljalo. Bojimo se zlasti za otroke in mladostnike, zato se pogosto odzovemo napačno.

## Izzivi so obvladljivi

Izzivi, ki nam jih ponuja doba, vsekakor niso lahki, niso pa neobvladljivi. Z doslednim postavljanjem meja, koliko časa so lahko otroci ali mladostniki v stiku s tovrstnimi napravami, ter predvsem s pogovorom in močnimi argumenti se bomo najbolj učinkovito spopadli z nalogo, ki je pred nami, da jim pomagamo odrasti v odgovorne ljudi.

Lažen občutek ugodja in obvladljivost situacij ter odnosov v računalniškem svetu pov-



Foto: Peter Prebil

zročata namišljeno srečo, ki je mladostniki ne prepoznajo. Ker lažje obvladujejo svoje življenje 's tipkami na računalniku', kot sami pravijo, jim uporaba družbenih omrežij ali igranje igrice nudita beg pred svetom, v katerem živijo. Ta svet nam prinaša tudi

težave in od nas pričakuje, da jih bomo rešili. Tudi zaradi majhne samozavesti oz. nizke samopodobe se mladostniki težko uprejo

*Pravo znanje uporabe računalnika ni poznavanje družbenih omrežij in igranje igrice, ampak poznavanje programskega jezika, delovanja računalnika*

temu navideznemu ugodju. Pravzaprav potrebujejo našo trdno voljo in prepričanje, da se lahko živi tudi drugače, da lahko srečo poiščemo tudi drugje, ne samo pred ekrani. Najprej jim moramo biti zgled. Potem jim moramo predočiti, kdaj bodo v življenju zmagovalci – ne takrat, ko bodo v igrici zmagali, nabrali veliko točk, ampak takrat, ko se bodo znali temu upreti. To ne pomeni, da je uporaba informacijske tehnologije prepovedana, ampak mora biti omejena in osmišljena. Starši jim jo moramo pomagati osmisliti, saj sami tega ne zmorejo. Če staršem to predstavlja izziv, potem se je v prvi vrsti treba z njim soočiti. Ne obupajmo, ampak se borimo. Vzemimo si čas, energijo in se opremimo s potrpežljivostjo, s katero

bomo pristopili do mladostnika in mu pomagali, da si bo znal sam postaviti omejitve, zato da bo lažje obvladoval svoje življenje. Tako mu pomagamo rasti v bolj odgovornega in srečnega človeka. Vsak problem lahko vzamemo kot izziv in ga obrnemo v človekov prid. Če nam je na pot poslano soočanje s težavami, ki nam jih ponuja uporaba sodobne tehnologije, jih moramo odrasli vzeti kot priložnost, da bomo otrokom in mladostnikom privzgojili odgovornost. To je priložnost za osebnostno rast mladih in ne nazadnje staršev in učiteljev – da probleme jemljemo kot izzive ter da nismo le pasivni in ne objokujemo svoje usode. S tega zornega kota vidim v prvi vrsti priložnost za pravi pristop nas, odraslih, da z otroki in mladostniki zgradimo odgovoren odnos, v katerem osmislimo primerno uporabo informacijske tehnologije, in ne odnos, v katerem nas bo tehnologija razdvajala, ker bo odrasle postavila na eno stran, mlade pa na drugo. V takem primeru bodo mladi razumeli, da smo odrasli proti napredku, oni pa se borijo zanj. Problem pa je v tem, kako znamo in želimo odrasli osmisliti, kaj nam v življenju predstavlja sodobno življenje, ter to sprejeti kot izziv in novo priložnost. 

# Vzgoja za ljubezen do domovine

■ **Branka Roškar**, prof. geografije in teologije, je učiteljica geografije na OŠ Radlje ob Dravi.



*Globalizacija, hiter tehnološki razvoj in številne migracije silijo človeka, da se vse bolj zapira vase in postaja osamljen. Vzpodbuja se individualizem. Kdor ne pripada družbi, se zanj ne čuti odgovornega. Človek z narodno zavestjo misli na svojo skupnost, ji želi pripadati ter čuti odgovornost za sooblikovanje svojega okolja.*

Ko človek gradi svojo družbo, svojo narodno identiteto, se zaveda svojih korenin, vrednot in kulture, najde tudi svoje mesto v širši družbi in svetu. Ker so to osnove, ki lahko izboljšajo zavedanje o skupnih evropskih vrednotah in so zapisane v 2. členu

*Pogodbe o Evropski uniji* (spoštovanje človekovega dostojanstva, svobode, demokracije, enakosti, pravne države in spoštovanje človekovih pravic ...), je *Svet Evropske unije* spodbudil razvijanje državljskih kompetenc kot eno izmed devetih pomembnih

ključnih veščin za vseživljenjsko učenje (Uradni list EU, 2016: 17). Razvoj državljskih kompetenc (veščin), ki predstavlja sposobnost, da ravnamo kot odgovorni državljani, temelji na razvoju treh temeljnih področij (Priporočilo Sveta EU, 2018: 7):

- znanja: poznavanje načel in pojmov ter vrednot demokratičnega državljanstva;
- odnosov: spoštovanje človekovih pravic in temeljnih načel demokracije;
- spretnosti: razvoj sposobnosti za učinkovito sodelovanje v družbi, kritično razmišljanje in celovito reševanje problemov.

Da se približamo smernicam, ki so podane na ravni Evropske unije, in lahko gradimo Evropo na skupnih temeljih in vrednotah, je potrebno zavedanje in poznavanje lastne biti, lastne kulture, dediščine, jezika, zgodovine ...

## Domoljubje

Razvijanje pozitivnih čustev do domovine in države je treba vključiti že v razvoj mladih. S tem posameznik ustvari svoj odnos do skupnosti, v kateri odrasča. Seveda pa je domovinska vzgoja vzgoja za domoljubje (ljubezen do doma, domovine) in ne vzpodbujanje nacionalizma (prepričanje o več vrednosti lastnega naroda). Ker je bil pojem domoljubje v preteklosti velikokrat narobe interpretiran, se mu v šolskem prostoru pogosto izogibamo. Dosedanji projekti, ki so bili v Sloveniji izvedeni na področju aktivnega državljanstva, zlasti domoljubja, so bolj poudarjali področje državljske vzgoje, premalo pa domoljubno vzgojo mladih. Zelo malo je bilo tudi aktivnosti, ki bi kakor koli okrepile domoljubno zavest vseh akterjev, ki so aktivno vključeni v proces vzgoje in izobraževanja (ZRSS, 2013).

Z vzgojo pozitivnega odnosa do domovine in države bodo mladi odrasli v aktivne državljane, ki bodo v svetu branili vrednote, svobodo in človekove pravice. Čutili bodo pripadnost, spoštovanje, odgovornost ter soudeležnost pri razvoju družbe; sprva na področju svoje domovine, kasneje pa v skupnem evropskem prostoru.

## Narodna identiteta in dediščina

Narodno identiteto posameznik razvije, ko spoznava svojo zgodovino, kulturo, narodne običaje in položaj svojega naroda med ostalimi sosednjimi narodi. To je oblika samozavedanja in samospoštovanja. Kdor se ne spoštuje dovolj, vidi drugega kot grožnjo in se z njim primerja z zanikanjem njegove vrednosti (Kovšca v Šinkovec, 2019).

Slovenci smo številčno eden izmed manjših evropskih narodov, ki imamo privilegij imeti lastno državo. Številčno večji Katalonci, Galicijci, Škoti ... še zmeraj od časa do časa izrazijo svojo zahtevo po teritorialni samostojnosti v evropskem prostoru. Že iz tega preprostega razloga je prav, da kot na-

rod gradimo svojo identiteto. Alojz Kovšca izpostavi, da smo Slovenci lahko Evropejci in tudi državljani sveta, a če izgubimo narodno identiteto, smo le skupina posameznikov, ki se trudi za biološko in materialno preživetje (Kovšca v Šinkovec, 2019: 19).

Temelj vsake narodne identitete je dediščina. Kot pravi priznana muzeologinja in arheologinja Verena Perko, dediščine ne ohranjamo le z zakoni, ampak z odnosom. Dediščina je vrednota. Je temelj, na katerem se gradi evropskost, zato so se za njeno ohranjanje zavzeli tudi v evropskem parlamentu. Dediščina je naša identiteta, je temelj našega znanja, razvojni, gospodarski in turistični ter ne nazadnje tudi temeljni politični kapital. Kdor se tega zaveda, ravna z dediščino bolj previdno in spoštljivo (Perko, 2017).

Mednarodna konferenca *Vzgoja za ljubezen do domovine in države*, ki bo potekala na dan Rudolfa Maistra, je priložnost za srečanje vseh, ki na svojem predmetnem področju znotraj vzgojno-izobraževalnega procesa:

- spodbujajo razvoj državljskih kompetenc;
- spodbujajo učence k aktivnemu državljanstvu in razvijajo pozitiven odnos do naroda, domovine in države;
- medpredmetno sodelujejo znotraj domovinskih in državljskih tem.

Konferenca bo priložnost za poglobitev

### Mednarodna konferenca **Vzgoja za ljubezen do domovine in države**

**23. 11. 2019, Radlje ob Dravi**

Več informacij in prijava:  
<https://www.dkps.si>

Sodelovali bodo:

g. Alojz Kovšca, dr. Valentin Inzko,  
ddr. Verena Perko,  
dr. Borut Holcman, ga. Sara Bevc  
Jonan, dr. Silvo Šinkovec in drugi.

znanja o državljski in domovinski kulturi ter ozaveščanje pomena in nujnosti vzgoje za aktivno državljanstvo in pozitiven odnos do države in naroda. 

### Literatura

- Perko, Verena (2017): *Intervju* – TV. Pridobljeno 25. 7. 2019 s spletne strani: <https://4d.rtvsl.si/arhiv/intervju-tv/174482095>.
- *Priporočilo Sveta z dne 22. maja 2018 o ključnih kompetencah za vseživljenjsko učenje* (2018). Pridobljeno 25. 7. 2019 s spletne strani: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604\(01\)&from=EN](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604(01)&from=EN).
- Šinkovec, Silvo (2019): Narodna identiteta je oblika samozavedanja in samospoštovanja. Pogovor z g. Alojzom Kovščo. V: *Vzgoja*, letnik XXI/2, št. 82, str. 18–20.
- Uradni list Evropske unije (2016): *Pogodbe o EU in pogodbe o delovanju EU*. Zvezek 59. Pridobljeno 25. 7. 2019 s spletne strani: [https://www.ecb.europa.eu/ecb/legal/pdf/oj\\_c\\_2016\\_202\\_full\\_sl\\_txt2.pdf](https://www.ecb.europa.eu/ecb/legal/pdf/oj_c_2016_202_full_sl_txt2.pdf).
- Zavod RS za šolstvo (2013): *Aktivno državljanstvo in domovina: Opis projekta*. Pridobljeno 25. 7. 2019 s spletne strani: [https://www.zrss.si/projektiess/gradiva/Projekt12\\_Opis-projekta.pdf](https://www.zrss.si/projektiess/gradiva/Projekt12_Opis-projekta.pdf).



Foto: Peter Prebil

# Socialne igre pri vseh predmetih

■ **Monika Šuligoj**, prof. razrednega pouka, mentorica, 20 let poučuje v prvem triletju na OŠ Alojza Gradnika Dobrovo.

*Socialne igre so lepa priložnost za gradnjo odnosov v skupini ter urjenje in nadgrajevanje socialnih veščin ter interakcije v skupini. V vzgojno-izobraževalnem delu, ki je podrejeno predvsem doseganju ciljev posameznega predmeta po učnem načrtu, lahko najdemo dovolj priložnosti, da socialne igre ali vsaj elemente socialnih iger vključimo tudi v izvedbo katerega koli predmeta oziroma področja v katerem koli starostnem obdobju predšolskega, osnovnošolskega in srednješolskega izobraževanja.*

## Igra kot način bivanja

Spodobnega in pričakovanega obnašanja se začnemo učiti, ko smo še čisto majhni. Pravil se otroci učijo, ko opazujejo odrasle, s katerimi bivajo. To lahko dosežemo tudi z igro (Lepičnik Vodopivec, 2013).

Igro lahko razumemo kot način bivanja, ki otroku omogoča, da preizkuša meje lastnega in medosebnega jaza, preigrava različne scenarije ter z različnih vidikov raziskuje, kaj sploh pomeni biti človek. Z vključevanjem v igro otroci predelujejo čustva in se sami učijo odzivati v posameznih situacijah, pa tudi tega, kako se bodo odzvali drugi. Igra pomaga, da se poveča zmožnost prilagajanja v situacijah, ki jih ne moremo vnaprej predvidevati in se premišljeno odzvati (Turk Niskač, 2017).

Če želimo narediti nekaj dobrega za krepitev in rast skupine ter za vsakega posameznika v njej, to lahko naredimo s socialnimi igrami (Virk Rode; Belak Ožbolt, 1990).

Socialno igro moram najprej sama dobro poznati in se na izvedbo pripraviti, potem pa jo lahko prilagodim potrebam posameznega predmetnega področja in z njo na prijeten način, z igro, ponovim ali uvedem vsebino, ki se trenutno obravnava. Tako socialno igro izkoristim in jo uporabim z dveh razlogoma: kot socialna bitja vstopamo v interakcijo s člani skupine in nadgrajujemo kakovost bivanja v skupini, hkrati pa uvedemo ali utrjujemo obravnavano temo,

vsebino in sledimo ciljem izobraževalnega področja.

Izbrano socialno igro najprej izvedem kot socialno igro, z vsemi elementi, ki didaktično opredeljujejo izvedbo, vključno s pogovorom o doživljanju in počutju posameznika med igro. Tako lahko igro igram večkrat, še posebej če zaznam, da je članom skupine igra všeč ali jo celo sami želijo še igrati. V

nadaljevanju pogosto (če igra to dopušča) način in potek izvedbe ohranim, spremeni pa vsebino in jo prilagodim vsebinam pri drugih predmetih.

## Socialna igra 'klobčič'

Število igralcev je poljubno. Skupina naj ne bo prevelika, posebej kadar jo igramo z mlajšimi udeleženci. Za izvedbo potrebujemo klobčič volne. Posedemo se v krog, na stole ali na tla. Igro začneja vodja. V rokah drži klobčič volne, pove svoje ime, odvije nekaj volne in klobčič poda tistemu, ki si ga izbere. Nit volne pri tem pridržijo. Igralec, ki mu je bil podan klobčič, tega ulovi, pove svoje ime, odvije nekaj volne, nit pridržijo in poda klobčič naslednjemu, ki si ga izbere. Tako igra teče, dokler ne pridejo na vrsto vsi člani v skupini (Socialne igre, spletni vir).

Igro lahko igramo tudi v obratni/nasprotni smeri, tako da mrežo razpletamo. Udeleženec, ki je klobčič prejel zadnji, poda klobčič tistemu, od katerega ga je prejel. Pri tem spet lahko pove svoje ime ali pa vodja določi drugo nalogo. Ta sprejme klobčič in nanj navije volno, ki ni navita. Nato pogleda, od koga je klobčič prejel in ga poda njemu. Igra teče, dokler mreža ni razpletena in vsa volnena nit navita v klobčič.



Foto: arhiv ŽU Slivnica

Po igri se pogovarjamo o tem, kako so udeleženci igro doživeli, kako so se med njo počutili in ali so se naučili česa novega. Pri tem naj se zvrstijo vsi.

Ob ponovnem igranju lahko nalogo v igri spreminjamo. Tako npr. udeleženci dobijo nalogo, da povedo, kje so doma, kako prihajajo v šolo, koliko članov šteje njihova družina, kako je ime bratom, sestram, mami, očetu ... kaj radi jedo, pijejo, katera je njihova najljubša barva, pesem, knjiga, pravljica, pesniška zbirka ... vreme, letni čas, mesec, dan v tednu ... igrača, igralo itd. Za potrebe različnih predmetov lahko osnovno obliko igre prilagodimo tako, da sledimo ciljem izbranega predmeta. Predstavila bom nekaj primerov za prvo triletno. Pri vsakem predmetu bom nakazala nekaj najbolj očitnih možnosti, ki jih vidim in se mi zdijo smiselne glede na to, kar ponuja in omogoča osnovna oblika opisane socialne igre. Teme posameznih predmetov so povzete po učnem načrtu (2011).

## Slovenščina

- Jezikovna in slogovna zmožnost: poimenovanje bitij, predmetov ... izmišljanje novih besed; navajanje besed z istega tematskega polja; opisovanje dogodka ter izražanje njegovega dejanja glede na čas sporočanja (zdaj, prej, potem), glede na njegovo zaporedje (najprej, nato, potem, zatem, nazadnje); opisovanje osebe, predmeta ...
- Književnost: izražanje doživetja, ki se mu je vzbudilo med poslušanjem/branjem ter primerjanje le-tega z doživetji drugih v skupini; naštevanje, opisovanje književnih oseb, dogajalnega/-ih prostora/-ov v pravljici, zgodbi, prepoznavanje in navajanje dobrih in slabih lastnosti književnih oseb; predstavljane svojih razlogov, zakaj se jim kateri od dogodkov, oseb ipd. zdi pomemben; iskanje podobnosti/razlik med književno osebo in njimi; opisovanje razlike med svetom, v katerem živijo (realnim svetom), in svetom v književnem delu (domišljajskim svetom) ...

## Matematika

- Geometrija in merjenje – orientacija in geometrijske oblike: opredeljevanje in opisovanje položaja učenca, ki mu bo podal klobčič (sedi levo/desno); opisovanje

osnovnih geometrijskih oblik, teles, likov s čim več značilnostmi; poimenovanje simetričnih predmetov, črk, števil.

- Naravna števila: štetje s koraki po 2, 5, 10 ... naprej/nazaj; predhodnik, naslednik – glede na dano število, ki ga pove učenec, ki bo podal klobčič.
- Računske operacije: računanje (v obsegu naravnih števil do 10, 20, 100): učenec pove račun (seštevanje, odštevanje, množenje, deljenje), učenec, ki ulovi klobčič, ga mora izračunati; navajanje večkratnikov izbranega števila v rastočem, padajočem zaporedju.

## Spoznavanje okolja

- Čas: ustrezna uporaba časovnih izrazov (leto, letni časi, mesec, dan v tednu).
- Prostor: opisovanje bližnje okolice, učilnice, šole ... vsak, ki prejme klobčič, navede eno stvar.
- Snovi: poznavanje lastnosti nekaterih teles in snovi; naštevanje predmetov iz določene snovi.
- Živa bitja: prepoznavanje in poimenovanje živih bitij; sestavljanje prehranjevalnih verig.
- Človek: predstavljane razmišljanja o tem, zakaj je skrb za zdravje pomembna; predstavljane načinov, kako skrbimo za zdravje.
- Jaz – skupnosti – odnosi: razmišljanje o tem, zakaj je znanje pomembno; pasti potrošništva; opisovanje, kako spoštljivo ravnati s seboj, z drugimi; pravice in dolžnosti; predstavljane, kaj se mora in kaj sme; zamisli o tem, zakaj je sodelovanje med ljudmi potrebno.
- Promet – okolje: vzroki za potovanja, za onesnaženje okolja; zamisli za izboljšanje okolja glede na onesnaženost; razlogi za varovanje okolja.

## Angleščina

Predstavi se v angleškem jeziku: kako mu je ime, navede osnovne osebne podatke; pove besede, ki smo jih v tekoči uri na novo spoznali; štetje, barve, dnevi v tednu, imena mesecev, delov telesa, pohištva, prostorov, gibanja ...

## Glasbena umetnost

Naštevane glasbil (tolkala, pihala, brenkala, trobila ...); naštevanje ritmičnih



glasbil; izvajanje ritmične fraze z različnimi onomatopojami, ki se jih domislijo igralci; izvajanje ritmiziranega besedila po frazah – vsak igralec pove naslednji del besedila ...

## Likovna umetnost

Naštevane slikarskih/risarskih/kiparskih/grafičnih materialov; naštevanje hladnih/toplih barv.

## Zaključek

Radi pozabljamo, da se otroci mnogo stvari naučijo z opazovanjem vrstnikov in odraslih, z zgledom, igro, preizkušanjem različnih možnosti in tudi preko napak. Za vse to sta potrebna prostor in čas. In čas za igro si preprosto moramo vzeti. Igra je način bivanja in sobivanja, zato je ni nikoli preveč, ne v zgodnjem in ne v poznem otroštvu, ne v mladostništvu. Gódi nam tudi v zrelih letih. Z malo poguma in odločnosti pri tem, da igro, tudi socialno, vključujemo v vzgojno-izobraževalni proces, si učitelji pridobimo pozitivne izkušnje. Igra v našem oddelku/razredu kaj kmalu postane nepogrešljiva. 

## Literatura

- Lepičnik Vodopivec, Jurka (2013): *Socialne spretnosti pri pouku*. Pridobljeno 9. 1. 2019 s spletne strani: <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-ZBHUG62j>.
- *Socialne igre*. Pridobljeno 9. 1. 2019 s spletne strani: <http://igramose.blogspot.com/p/socialne-igre.html>.
- Turk Niskač, Barbara (2017): *Igra, osnovni gradnik otroštva: Prosta igra vsak dan vse skrbi odvrže stran*. Pridobljeno 5. 1. 2019 s spletne strani: <https://www.dnevnik.si/1042761839>.
- *Učni načrt* (2011): Slovenščina, Matematika, Spoznavanje okolja, Glasbena umetnost, Likovna umetnost, Šport, Angleščina. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport.
- Virk Rode, Jožica; Belak Ožbolt, Jasna (1990): *Razred kot socialna skupina in socialne igre*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

# Kultura vedenja

■ **Bojana Košnik Čuk**, univ. dipl. geografinja in prof. zgodovine, je opravljala vrsto vodstvenih del v povezavi s protokolom: na Ministrstvu za zunanje zadeve RS, v Službi Vlade RS za evropske zadeve, v Vladi RS (Servis za protokolarne storitve Brdo), v kabinetu županje Mestne občine Ljubljana, na Ministrstvu za obrambo RS. Že nekaj let ima svoje podjetje za svetovanje, izobraževanje Bonton d. o. o. V Sloveniji in v tujini predava in vodi delavnice o diplomatskem, poslovnem protokolu in kulturi vedenja.

*Čeprav nekateri nepremišljeno trdijo, da lahko vljudnostna pravila in knjige o lepem vedenju kot staro kramo zmečemo v smeti, praksa vsak dan na vseh področjih našega življenja dokazuje, da ljudje potrebujemo določena pravila vedenja, pravila v odnosu s partnerjem, otroki, kolegi, na delovnem mestu in s poslovnimi partnerji. Potrebujemo pravila komunikacije z drugimi ljudmi. Ta zunanja podoba našega vedenja nam včasih povzroča težave.*

Pravila lepega vedenja so vedno obstajala in tako bo tudi v prihodnje, pa čeprav se pravila spreminjajo, ker so izraz duha časa, razmerij moči in socialne strukture. Sodobna pravila lepega vedenja nam morajo pomagati pri povezovanju in nas ne smejo ovirati. Biti morajo sprejemljiva, ne dogmatična, ustrezati morajo tako mlajšim kot starejšim. Pomembno pa je, da krepijo medsebojno razumevanje, strpnost, obzirnost, da vzpodbujajo in izkazujejo pripravljenost za pomoč drugim. To pa je že nekaj osnovnih temeljev za dobro vseh nas, ki smo vključeni v te procese.

*Nikar ne pustimo človečnosti pred vrati, ko vstopamo v službo, še zlasti če gre za okolje, kjer vzgajamo naše otroke, ki nam v življenju zagotovo zelo veliko pomenijo.*

Ne smemo pozabiti, da ima vsakdo svojo osebnost, svoje dostojanstvo, zaradi česar uporablja svoja pravila obnašanja, kar pa nas ne sme zmeti, da bi zaradi tega izgubili svojo pokončnost. Zaradi pretiranega prilagajanja ne smemo ravnati v nasprotju s svojimi temeljnimi načeli in pravili lepega vedenja.

Nič ne bi bilo narobe, če se vprašamo, ali se je naše vedenje res tako zelo poslabšalo. Splošno mnenje je res tako. Ne smemo pa pozabiti, da so v vseh obdobjih živeli neo-

tesanci in nevzgojeni ljudje, tudi v visokih krogih.

V zdajšnjih časih smo v mnogo stvareh postali zelo liberalni. Vprašanje je, ali gre res za svobodomiselnost; vsekakor so postala pravila lepega obnašanja veliko bolj popustljiva in ljudje jih manj upoštevamo. Spremenila se je meja, do katere smo še pripravljeni zamizati na eno oko. Vsi pa vemo, da je zelo lahko pokritizirati, še lažje je soditi dejanja drugih, zato bi bilo prav, da začnemo stvari urejati že v naših domovih, doma za mizo in v dnevnikih sobah, od tam naprej pa na naših delovnih mestih, v pisarnah.

Nikar ne pustimo človečnosti pred vrati, ko vstopamo v službo, še zlasti če gre za okolje, kjer vzgajamo naše otroke, ki nam v življenju zagotovo zelo veliko pomenijo. Da bomo omogočili človečnost, si pomagajmo z občutkom za taktost, kajti ne za ljudi ne za delovno okolje ni koristno, če je sleherni dan med sodelavci kot vreme, kjer enkrat nastopi nevihta s strelami, drugič pa sonce. V naših medsebojnih odnosih upoštevajmo, da mora biti naše vedenje tako, da drugim ne bo škodovalo, temveč jim bo koristilo, ne vzbujalo občutka krivde in bo veljalo za pošteno. omagajmo si z osnovnimi pravili o prednostih: ženska pred moškim, starejši pred mlajšim, prišlek ali gost pred domačim, višji po položaju pred nižjim ...

Če se sodelavci na delovnem mestu pozdravljajo, to ni samo dostojno, ampak je tudi prijetno. Predvsem moški kolegi so poklicani, da prvi pozdravljajo svoje sodelavke, ki jih srečujejo na hodnikih ali

v drugih prostorih službe. Naj to postane vsakdanja navada. Moški kolegi pri vstopanju v prostor praviloma dajejo prednost kolegicam; v vsakdanjih stikih naj to pravilo velja ne glede na položaj ali funkcijo, ki jo imajo moški.

Ko je v podjetju ali ustanovi zelo pomemben obisk, je situacija seveda drugačna, ker takrat šteje samo naš položaj v podjetju, instituciji in ne to, kdo je moškega in kdo ženskega spola. Zatorej velja, da pri strogo poslovnem odnosu spol (in tudi starost) vedno zanemarimo in upoštevamo samo položaj posameznika. To je preprosta formula, s katero si vedno lahko pomagamo, če se znajdemo pred dilemo.

Nikar ne pozabimo, da ima pri vstopanju v dvigalo dama prednost, ko pa bomo v dvigalo stopali s poslovnimi partnerji, gosti, bomo upoštevali pravila, ki veljajo za odnos med nadrejenim in podrejenim.

Pri rokovanju si zapomnimo, da roko ponudi tisti, ki je v danem trenutku višji v družbeni razvrstitvi. Torej vselej dama ponudi roko gospodu in ne obratno. Starejši ponudi roko mlajšemu, tisti, ki je po položaju višji, jo ponudi nižjemu. Ta pravila so lahko nekoliko ohlapnejša v primeru, ko se znajdemo sredi večje skupine ljudi in zelo težko določimo pravilno razporeditev. Zelo nevljudno je, kadar gospod prvi poda roko dami.

Tudi pri predstavljanju velja temeljna prednostna razvrstitev, kar pomeni, da predstavimo prišleka navzočim, nižjega po položaju višjemu, mlajšega starejšemu ... in ne pozabimo, gospoda dami, neznanega znancem.

Ne smemo pozabiti, da je telefon po eni strani res nepogrešljiv, po drugi strani pa zvoni vedno ob nepravem trenutku. Naj nam bo stroga zapoved, da telefoniranje ni hladen obred, zato si 'privoščimo' in izrazimo vso toplino človeškega glasu, ki jo premoremo. Posebno poglavje so prenosni telefoni, ki so skoraj nepogrešljivi, vendar ni nobenega opravičila, da zvonijo praktično povsod. To zvonjenje presega že vse meje dobrega okusa, zatorej ne pozabimo, da v restavracijah, na kulturnih prireditvah, v zdravstvenih in izobraževalnih ustanovah ter na sestankih, pa naj bo to sestanek s poslovnimi partnerji ali v okviru podjetja s sodelavci, mobilni telefoni ne smejo zvoniti in tudi oglašati se ne smemo nanje.

Ne moremo mimo odnosa med ženskami in moškimi. Nadrejenost se umika enakopravnosti, saj ženske danes posegajo po najvišjih položajih. Načelo emancipacije, enakopravnega položaja pa velja tako za moške kot za ženske. Vendar zaradi enakopravnosti ni treba poriniti v pozabo ženske rahločutnosti, čustvene topline in strpnosti. Naj vse to ne umori vljudnosti, pozornosti, galantnosti do sodelavcev in sodelavk.

*Nikoli ne pozabimo, da je za službo pomembno zlasti troje: profesionalnost, znanje in kultura vedenja, saj so od tega odvisni delovni dosežki cele skupine.*

Z uniformiranostjo nihče ni zadovoljen, z različnostjo pa ne le da priznavamo posameznikovo enkratnost, ampak jo tudi negujemo.

Previdni bodimo tudi pri tikanju. Dobro premislimo, kdaj in komu bomo dovolili tikanje. Nekateri ljudje raje ostanejo pri vikanju. Zakaj ne, če jim to omogoča lažje delo. Veliko bolj neprimerno je, če se tikamo in zaradi tega naš odnos prerašča že v pravo domačnost.

Danes največ zaposlenih ljudi v razvitih državah pretežni del dneva preživi v službi,

zato postaja delovno okolje pomemben dejavnik pri oblikovanju človeških navad in vedenjskih vzorcev. Vsako delovno okolje je posebna skupnost, ki ima svoje navade, pravila, statusne simbole, in če se zaposleni želi obdržati in delati v skupini, ki deluje po načelu skupnih poslovnih in družbenih interesov, mora seveda te norme upoštevati. Smisla poslovanja in dela nasploh ne povezujejo samo gmotne vrednote, ampak ga sestavljajo pisana in nepisana pravila, ki so pomembna za skupino ljudi z istimi interesi. Zato imajo tudi pravila, tako kot svetovni nazori in vrednote, nalogo, da združujejo neko skupino. Mnogih pravil se naučimo, ko pridemo v neko novo institucijo, novo delovno okolje, vseeno pa večina pravil lepega vedenja velja v vseh delovnih okoljih, morebiti z nekaterimi posebnostmi, vendar se teh tako in tako učimo vse življenje.

Če na svoje delovno mesto gledamo kot na nadaljevanje šolanja ali kot na novo obdobje v življenju, lahko svojega sodelavca prepričamo, da je vsaka sprememba, ki teži k boljši socializaciji, boljšemu delovnemu rezultatu, upravičena.

Najbrž se vsi zavedamo, da je težko omikati ljudi, ki v življenju niso poznali ustreznih družbenih in socialnih vedenjskih oblik. Včasih si grobost ali celo neotesanost narobe razlagamo kot obliko sproščenega in naravnega vedenja. Kadar kdo kar naprej poudarja, da je preprost človek, človek iz ljudstva, in hoče s tem upravičiti svojo neuglajenost, ne bo nevljudno in proti pravilom bontona, če mu poskušamo pojasniti, da tako razmišljanje ne drži. Ravno med ljudstvom so se ohranile tradicionalne oblike vedenja, ki so nam še danes zgled: pozdravljanje starejših, izražanje spoštovanja do starejših, pomoč pri delu in podobno.

Nekje morajo podjetja, institucije bolj gojiti lepo vedenje kot drugod. Povsod pa bi morali opazovati vedenje v delovnem okolju, med zaposlenimi, in se truditi ustvarjati prijetno podobo tudi navzven; kjer se namreč prijazno pozdravljajo med seboj, bodo prijazno pozdravili tudi stranko, otroke, starše. Pozitivna podoba se pojavlja že na vhodu v podjetja in ustanove. Običajno je tam, kjer vlada red že zunaj, tudi notranje komuniciranje na dobri, pozitivni ravni.

Če opazimo, da zaposleni na primer zamujajo, tega ne smemo v nedogled spregledovati, problem moramo urediti z mirnim, vendar odločnim glasom, nikakor nevljudno in robato. Z grobostjo in nevljudnostjo ne moremo rešiti nobene težave, saj ena zaletava beseda spodbudi drugo in tako naprej. Ravno tako so neumestne kletvice in druge nespodobne besede. Bahanje z izobrazbo in inteligentnostjo, nacionalno ali versko pripadnostjo je tako neokusno kot žaljivo.

Nikoli ne pozabimo, da je za službo pomembno zlasti troje: profesionalnost, znanje in kultura vedenja, saj so od tega odvisni delovni dosežki cele skupine. Torej naj nam ne bo težko nasmehniti se in hkrati pozdraviti, pomembno je tudi uporabljati besedi 'hvala' in 'prosim'. Zelo pomemben je čut za delo – nihče naj ne sedi križem rok, imejmo pozitiven odnos tudi do delovnih sredstev in ne pozabimo na gospodarno porabo materiala. Vsoto vseh teh lastnosti bi lahko poimenovali delovna kultura, ki nedvomno vpliva na skupne delovne dosežke in ohranja prijetno delovno ozračje v podjetju, instituciji ...

*Starši naj bi bili vedno zgled svojim otrokom: s svojimi dejanji, z vedenjem, besedami in načinom komuniciranja.*

Vse navedeno je še toliko bolj pomembno, ko govorimo o družini, o osnovni celici družbe, kjer sta medsebojno spoštovanje in upoštevanje osnovna pogoja za sožitje. Starši naj bi bili vedno zgled svojim otrokom: s svojimi dejanji, z vedenjem, besedami in načinom komuniciranja. To je najboljša popotnica, ki jo lahko damo svojim otrokom na njihovi poti v prihodnost. Biti zgled svojim otrokom je velika odgovornost. Otroci so naše zrcalo, v njih odsevajo naše navade in odnos do življenja. Uspeh bomo dosegli le z razlago in pojasnili, brez prisile. Otroci niso naša lastnina, zato svojih neizpolnjenih ambicij ne prenašajmo nanje. So svoje osebnosti, unikatne stvaritve.

Z medsebojnim spoštovanjem, s prilagajanjem in strpnostjo bomo brez konfliktov lahko zaživel v širši skupnosti. ◀



Foto: Matej Hozjen

# Ponudimo roko

■ **Irena Potočar Papež** je motivacijska predavateljica, avtorica knjig in moderatorka, lastnica podjetja *Peresa*.



■ *To je zgodba o mladostniku, ki je virtualni svet in računalniške igrice zamenjal za pristno pomoč, slušalke in telefon pa brez obotavljanja pospravil v žep.*



Foto: JA

Novo obdobje. Nov začetek. Novi obrazi. Nove izkušnje. Nova znanja in spoznanja. Vse to prinaša novo šolsko leto. Za vse. Male in velike. Bolj ali manj učene. Doktorje znanosti in preprosteže. Odrasle in otroke. Ljubitelje matematike in ljubitelje slovenščine. In ljubitelje obojega. Ter sovražnike obojega.

Zato se z veseljem in veliko mero radovednosti podajmo na novo (vzgojno-izobraževalno) potovanje. Združimo individualne veščine, spretnosti in odlike v kolektivno srečo in uspeh. Tudi z opazovanjem, s pomočjo, poslušanjem in slisanjem. Zato podajam zgodbo, ki zajema vse to.

Bilo je na videz predvidljivo jutro novega šolskega dne. Kot vsa dotedanja. Pa vendarle je bilo za Nejca drugačno. Čeprav pri odhodu od doma tega še ni vedel.

Na poti do šole je v nekaj minutah storil

več kot marsikdo v celém življenju. Opazil je, videl in pomagal. Pomagal je stari ženici, ki je padla in se poškodovala. Je podatek, da je ni poznal, pomemben? Priskočil ji je na pomoč, poklical rešilca in z njo počakal na njegov prihod.

To zgodbo mi je povedala profesorica na eni od slovenskih srednjih šol. Nejc je njihov dijak. Ne divjak. Ponosni so nanj. Upravičeno.

Za njegovo lepo dejanje so na šoli izvedeli po kakšnem tednu. A z njim se ni hvalisal sam. Omenjena ženica je čez kakšen teden, po zdravljenju, prišla na šolo ter vodstvu povedala zgodbo. Povedala je, kako izjemnega fanta imajo na šoli. Prišla ga je pohvalit in izrazit hvaležnost mladostniku, ki je naredil nekaj, za kar človek ne potrebuje najnovejšega telefona ali računalnika in hlač po zadnji modi. Potrebuje le veliko srce in empatijo.

Ko sva se s profesorico dogovarjali za predavanje na njihovi šoli, na katerem so bili prisotni vsi dijaki in zaposleni, mi je povedala za ta primer. Ker je bila tema bonton v povezavi s komuniciranjem, sem ji dejala, da jim bom ob tej priložnosti podarila eno svojo knjigo *Bonton (bonbon) za vsak dan*. Bila je navdušena, a je ob tem rekla: »Če pa to res nameravate narediti, imamo na šoli eno prošnjo. Bi jo lahko podarili našemu dijaku, na odru, pred vsemi?« Prošnjo je utemeljila z zgornjo zgodbo. Rekla je: »Mislimo, da bo gesta prava zanj. Zasluži si, da je pohvaljen pred vsemi, pred celo šolo.« Seveda sem bila takoj za to. Tako sem v zaključek predavanja vpletla tudi njega. Povprašala sem, ali je med njimi ta in ta, ter ga prosila, da se mi pridruži na odru. Še danes vidim njegov izraz na obrazu in čutim drgetanje njegove roke, ko sem mu jo stisnila in izrekla nekaj v zvezi s tem, da taka dejanja barvajo naš svet in

ustvarjajo lep vsakdan. Zase in za druge. Niso ocene tiste, ki določajo človeka. Dejanja so tista, ki ga zaznamujejo. Ob teh besedah je bilo 680 ljudi povsem tiho, ob izročitvi knjige Nejcu pa je dvorana zaplapolala v izjemnem aplavzu. Petnajstletnik, ki je morda od koga dobil tudi etiketo, češ da je čuden, ker ni družaben, da je zamišljen, odsoten, je postal šolski junak. Povsem zaslužen.

Meni pa je na poti proti domu igralo srce, ker sem bila del tega lepega, pozitivnega vzdušja na njihovi šoli. In znova sta se mi potrdili dve pravili:

1. Nikoli nikogar ne etiketirajmo. Ustvarimo si mnenje po daljšem času, pogovoru, druženju. In še to brez obsodb, saj za nikogar ne vemo, zakaj je tak, kakršen je, in kako težak križ morda nosi na svojem hrbtu. Raje se vprašajmo, ali mu lahko pomagamo.
2. Pohvala naj se ne valja pod mizo. Osebo, ki si to zasluži, na glas pohvalimo. Pohvala je izjemna motivacija in čudovito življenjsko darilo.

Ob vsem tem se mi je zdelo izjemno, da si je gospa vzela čas, poizvedela, katero šolo obiskuje Nejc (ob nezgodi je namreč izvedela le, kako mu je ime in kako se piše), in se odpravila na šolo.

Novo šolsko leto s seboj prinaša obilo možnosti za lepa doživetja, dejanja, srčnost in srečnost. Naj nas to vodi skozi vse dni, tedne in mesece, ki prihajajo in bodo pustili sledi tudi v vrtcih in šolah. Tudi s prijaznimi besedami in dejanji ustvarjajte zgodbe, ki bodo kasneje omogočale lepe spomine. In to prav vsem. Malim in velikim. Bolj ali manj učenim. Doktorjem znanosti in preprostežem. Odraslim in otrokom. Delajmo to brez izjem, preračunljivosti, izgovorov, vzdihovanja in slabe volje. Soustvarjajmo lep(ši) svet. 

# Jeza lahko služi grajenju vezi

■ **Romana Žitko Rožmanc**, mag., specialistka zakonske in družinske terapije, je katehistinja v župniji Vrhnika in opravlja terapevtsko in svetovalno delo v *svetovalnici Župnijske karitas Vrhnika*. Je tudi supervizorka in predavateljica različnim skupinam.

*Gregor Veliki in Janez Kasijan sta jezo umestila med glavne grehe. Jeza kot čustvo ni greh, a ko pod njenim vplivom na uničujoč način posegamo v življenja drugih ali si uničujemo lastno, govorimo o grehu. Jeza sama po sebi ni negativna, ampak nam daje moč, ki jo potrebujemo za spremembe ali razvoj.*

Pomembno je, da se svoje jeze ne bojimo, ampak jo izkoristimo za razvoj. Jeza nas opozarja na nevarnosti, ko moramo braniti svoje meje. Jeza ima pravico, da živi na naših delovnih mestih, doma, v družini, na igrišču, v šoli, pri verouku ... Redko znamo čustvo jeze izraziti na primeren način. Pogosto obtožujemo ali ponižujemo. Slednje je najbolj prepoznavno ravno pri otrocih in toliko, kolikor je otrok, je tudi različnih oblik izražanja jeze.

»Tu sem zaradi svojega sina. Zelo me skrbi zanj,« je v terapevtski pisarni razlagala mati. »Vedno je bil zelo priden fant. Od tretjega razreda dalje pa so se začele pojavljati težave v šoli. Tudi z očetom se ves čas prepirata. Vse sem že poskušala, da bi se odnos med njima izboljšal, da bi bil v šoli bolj odgovoren. A nič ne pomaga. Jezna sem nanj in na svojega moža. Možu sem povedala, kam danes odhajam, in sem želela, da gre z menoj, vendar pravi, da ne bo poslušal govorčenja.« Že v kratki uvodni predstavitvi je bilo jasno, kje je vzrok težav. Problem je v sinu in očetu. Če bi vprašali očeta, bi verjetno predstavil povsem drugačno zgodbo. Da sta problematična sin in mati. Povsem predvidljivo je, da družinski člani definirajo težave v opisani smeri. Ko smo jezni, ne vidimo vzorcev, ampak posameznike. Mati je opisala dogodek preteklega večera. »Sin je po večerji gledal televizijo, namesto da bi dokončal domačo nalogo iz matematike, čeprav je sam dejal, da jo bo dokončal do večerje. Oče mu je dejal, da se vede povsem neodgovorno in da se ni držal dogovo-

ra. Sin pa je vztrajno ponavljal, da bo nalogo dokončal po oddaji. Takrat se je oče razjezil. Mati je med tem časom pospravljala posodo v kuhinji in poslušala njuno prepiranje. Nato pa se je odzvala in dejala očetu, naj se ne jezi, ker bo oddaje konec čez približno 15 minut.« Oče je začel kričati nanjo in ji dejal, da če ona ne bi razvadila sina, ne bi imeli nobenih težav v šoli. Nato sta se starša prepirala naprej, sin pa je odšel v svojo sobo in se ulegel na posteljo. Preden je mati vstopila v dialog med očetom in sinom, je bil spor v odnosu med očetom in sinom. Ko pa je mati vstopila s svojim posredovanjem, je postala tarča moževske kritike.

Po pripovedovanju matere se je ta vzorec zaradi napetosti izredno hitro spreminjal. Oče je obstal v položaju blatenja in obtoževanja sina. Napet je postal že kmalu, ko je ugotovil, da se sin ni držal dogovora. Ko je ta družina pod stresom, navadno vsak prevzame svojo vlogo.

Oče obstane v položaju očitania sinu. Napet postane že ob prvem znaku sinovega neprimernega ali neodgovornega vedenja. Mati 'igra' vlogo reševalca – mediatorja za sina in očitania možu. Včasih celo prevzame vlogo mediatorja in obema ponudi različne predloge, kako naj se vedeta drug do drugega. Sin ostane v nefunkcionalnem položaju. Tako v šoli kot doma so ga okarakterizirali kot problematičnega in nenadoma mu je namenjen zelo pomemben del starševske skrbi in pozornosti.

Oba, oče in mati, sta obstala v ponavljajočem se ciklusu preprirov, kako biti dober

starš in kdo je za kaj odgovoren, pri čemer je oče na strani prava in reda, mati pa na strani ljubezni in razumevanja. Čustvena napetost, ki izhaja iz konfliktov, se prelije tudi na druga področja njunega zakonskega in medosebnega življenja.

Za mater je bilo najtežje odnos med očetom in sinom prepustiti njima in se naučiti opazovati občutja jeze, ki se prebuja v njej. Čeprav se je sin ves čas trudil postaviti mater v vlogo reševalca, je sinu rekla: »To je med teboj in očetom. Zato se pogovori z njim. Oče in jaz imava včasih različna



Foto: Peter Prebil

pravila. To so očetova pravila in to je med teboj in njim, zato rešita po svojih najboljših močeh.« Tako je mati postala manj odzivna na dogajanje med očetom in sinom. Sin pa je postopoma postajal bolj odgovoren. Tudi težave v šoli so počasi izzvenele, odnos z očetom pa se je izboljšal. Jeza gradi vezi in vodi do sprememb. ◀

## Literatura

- Grzywocz, Krzysztof (2019): *Neljuba čustva*. Ljubljana: Družina.
- Lerner, Harriet (2002): *The dance of connection*. New York: HarperCollins Publishers.
- Lerner, Harriet (2004): *The dance of anger*. London: HarperCollins Publishers.

# Spolne zlorabe mladih

■ Gloria Orgolič je gimnazijska maturantka in animatorka.

*Spolno nasilje res ni pojav 21. stoletja, vendar je bila tema dolga leta tabu in predvsem očem skrit pojav. Marsikatera spolna zloraba je bila do sedaj že odkrita, vendar je ozaveščenost o tem predvsem med mladimi, ki so največkrat žrtve spolnih zlorab, premajhna.*

## Kaj je spolna zloraba?

Spolna zloraba je definirana kot katero koli načrtno dejanje, ko močnejša oseba izkoristi šibkejšo za svoje spolno vznburjenje in/ali za potešitev svoje spolne sle. Pri tem gre lahko za enkratni dogodek ali dlje časa ponavljajočo se zlorabo, pri čemer storilec ni član ožje družine ali pa gre za incest. Incest je spolna zloraba, kjer je storilec član ožje družine (mati, oče, brat, sestra, dedek, babica ...). Take zgodbe največkrat ostanejo neodkrita oziroma v krogu družine. Najpogostejša povezava med žrtvijo in storilcem je mladostnik – odrasel (Frei, 1996: 12). Poznamo različne vrste dejanj, ki jih razumemo kot spolno zlorabo (Bain, 1996: 13):

- odrasli mladega poljublja in ljubkuje na način, ki povzroča nelagodje, sram in za drugo;
- odrasli mladega kopa na način, ki pri tej osebi povzroča nelagodje;
- mladostnik je prisiljen h gledanju spolnih aktov ali genitalij drugih ljudi;
- odrasli kaže mladostniku pornografske filme ali slike;
- odrasli mladostnika sili k poziranju ali slikanju pornografskih slik ali filmov;
- odrasli se dotika mladostnikovih intimnih delov telesa;
- odrasli mladostnika prisili, da se dotika njegovih spolnih organov;
- odrasli mladostnika prisili k oralnemu seksu;
- odrasla oseba mladostniku vstavi prst, penis ali predmet v nožnico ali zadnjično odprtino.

Takšna dejanja pri žrtvi pustijo marsikatero posledico, ki jo spremljajo kasneje v življenju. Pojavijo se lahko na telesni ravni (vnetje, težko požiranje, spolne bolezni ...), na

področju sposobnosti (motnje pri koncentraciji, izogibanje športu ali različnim položajem pri športni vzgoji, pozabljivost ...) ali na duševni in socialni ravni (izogibanje določenemu spolu, strah pred dotikanjem, zbujanje ponoči, nočne more ...). »Pri spolni zlorabi ne gre toliko za zadovoljevanje spolne sle, temveč za zadovoljevanje potrebe po moči« (Bain, 1996: 28).

## Kdo so storilci in kdo žrtve?

Če pogledamo statistične podatke, se med storilci pojavijo različni tipi ljudi. Med njimi je največ izobraženih ljudi (zdravniki, inženirji, bankirji, šolski direktorji ...), nemalokrat pa se tukaj znajdejo tudi preprosti delavci in na žalost tudi družinski člani. Torej, če strnemo, so to ljudje, ki potrjujejo svojo moč s tem, da se 'spravijo' nad šibkejšo osebo, ki postane žrtev. Med žrtvami so ljudje različne starosti in iz vseh socialnih razredov. Med njimi je največ otrok in mladostnikov, starih med 5 in 20 let, med žrtvami pa se znajdejo tudi dojenčki in ljudje v partnerskem odnosu. »Tam, kjer naj bi bil otrok najbolj varen in naj bi občutil največje zaupanje – namreč v okviru družine – je spolna zloraba najpogostejša, zlasti spolna zloraba deklic« (Frei, 1996: 17).

## Spolne zlorabe mladostnikov

Spolna zloraba mladostnikov je bila še nedolgo nazaj tabu. Za take zlorabe je vedel le malokdo, zato je zelo težko reči, koliko je vseh žrtev. Nemški kriminalistični urad je že leta 1985 opozoril na to, da 45 % žrtev spolnih zlorab ni imelo niti 10 let. Na drugi strani je v Veliki Britaniji kasneje tekla ponovna raziskava in odkrila, da je med 2019 vprašanimi 10 % takih, ki so imeli vsaj eno

seksualno izkušnjo, ki je sodila v krog spolne zlorabe (Bain, 1996: 14–15).

Vsi ti podatki so nekoliko zastareli. Da bi dobila vsaj občutek o številu spolnih zlorab med mladimi v mojem okolišu, sem naredila krajšo raziskavo na to temo. Nanjo se je odzvalo 84 mladih.

Anketa je bila anonimna. Vprašanje se je glasilo: »Ali ste bili kdaj žrtev spolnega nasilja?« Od 84 sodelujočih oseb jih je 29 % odgovorilo z 'da'. Ti, ki so odgovorili pritrdilno, so kot spolno nasilje razumeli otipavanje, pisanje sporočil z nezaželeno spolno vsebino, posilstvo, nezaželen stik z drugo osebo in opolzko govorjenje. Upoštevati moramo tudi to, da je morda kateri izmed sodelujočih odgovoril na to vprašanje z 'ne', kljub temu da je bil žrtev spolne zlorabe. Lahko rečem, da je odstotek pritrdilnih odgovorov minimalna vrednost realnega odstotka.

## Pomoč

Vsaka mlada oseba, ki je v takšnem položaju, kaže znake trpljenja in vsaj prikrito kliče na pomoč, tudi če o svojem obupnem položaju ne govori naravnost. Te klice na pomoč z lahkoto prepoznamo, saj se oseba vede in izgleda popolnoma drugače kot ponavadi, predvsem če gre za težje spolne zlorabe.

Takoj ko je mogoče, sami ali kdor koli, ki mu zaupamo, prijavimo zlorabo organom, ki skrbijo za varstvo zlorabljenih oseb, na primer socialnemu delavcu na šoli, centru za socialno delo, lahko pa tudi neposredno policiji. Zavedati se moramo, da žrtev ni odgovorna za to, kar se bo dogajalo s storilcem potem, ko bo zloraba odkrita. Storilec sam nikoli ne išče pomoči prostovoljno, prav tako sam ne bo prenehal s tem početjem, ker se mu zdi oziroma je prepričan, da ne dela nič narobe. Pred seboj zakrije resnico tako, da si dopoveduje, da to počne zaradi velike ljubezni do žrtve (Bain, 1996: 28). ◀

## Literatura

- Bain, Ouainé; Sanders Maureen (1996): *Ko pride na dan: vodič za mlade, ki so bili spolno zlorabljeni*. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše: Co Libri.
- Frei, Karin (1996): *Spolna zloraba: z odkrito besedo do varnosti*. Ljubljana: Kres.

# Moč pogovora: empatija

■ **Tatjana Vertačnik**, univ. dipl. psihologinja, strokovna vodja Društva Zaupni telefon Samarijan.

*Na zaupnem telefonu za klic v stiski Društva Zaupni telefon Samarijan sem sprejela klic mladega fanta, starega nekje med 24 in 26 let. Mlad moški pravzaprav. Pripovedoval mi je o svojem življenju, obremenjen z očetovim ravnanjem in iskanjem smisla.*

## Primer

Šola mu je šla vedno zlahka, brez učenja. Zaključil je gimnazijo, že v prvem letniku fakultete pa je bil neuspešen. Obveznosti so se začele zjutraj, njemu pa se ni ljubilo vstajati tako zgodaj. Tudi sicer je rad dolgo spal. Ni našel motivacije za študij, ni ga zanimalo, nobene želje ni imel. Nikoli ni delal stvari, ki ga niso veselile – tak je bil že od majhnega. Delal je le tisto, kar je imel rad, kar ga je pritegnilo samo od sebe. Zdaj občasno dela, le vse se mu zdi čisto brez smisla.

Pogovor je zahteven, zatika se. Nič, kar rečem, se ne zdi prav. Čutim, da se ne morem prav živjeti, da ne zmorem empatije, fant pa tudi ne pusti blizu. Začutim, da sem se začela opredeljevati, da začenjam presoјati in razlagati, kaj so morda mislili ali želeli njegovi starši. V mislih se mi ustvarja zmeda in občutim nemir. Težko se živim v svet klicalca, v njegova čustva, razmišljanje, predvsem v njegove motive in vrednote. Fant mi v tem trenutku ne bi mogel biti bolj oddaljen. Prihaja iz sodobne, izobra-

žene družine, ki je otrokom veliko nudila, a zanj zdaj to nima nikakršne vrednosti. Počuti se prikrajšanega in meni, da so ga starši usmerjali v napačne dejavnosti. Da so ravnali tako ali drugače, vedno napačno. S strani očeta se čuti spregledanega in do staršev čuti jezo, celo sovražnost. Vso odgovornost za svoje počutje pripisuje drugim in ne zmore volje za spremembo. Ne najde smisla, da bi si uredil samostojno življenje, niti ga zares ne išče več.

Do klicalca mi pomaga vprašanje: »Kako je biti ti?« Fanta vprašam in odgovarja mi, da dobro, »the best«, z njim ni nič narobe. Čudi se, kaj ga sploh sprašujem, postaja nezaupljiv. Mirno vztrajam, ohranim spoštljivo držo in iskreno me zanima: »Kako je biti ti?« Čez čas njegov glas postaja mehkejši, bolj mil, izgubi ostrino. Začutim, da sva se srečala. In da ga resnično slišim. Iz 'borbe' z menoj in obrambne drže se obrača vase in zaznam njegova pristna čustva. Zdaj zmorem empatijo. Pripoveduje o občutkih razvrednotenja, občutenja praznine, nesmisla, obupa, strašanskega nemira. O bolečini. Občutim, kako do konca strog in grob je s seboj in kako je povsem izgubil občutek lastne vrednosti. Njegov občutek razbremenitve je prišel z glasnim izdihom in je skoraj viden.

## O empatiji

Carl Rogers označuje *empatijo* kot občutenje sogovornikovega notranjega sveta in njegovih čisto osebnih pomenov, kot da bi bili naši, vendar naj pri tem ne bi izgubili tisto »kot da« razdaljo. Skratka, živimo se v drugega in obenem ostajamo v sebi;

ne dovolimo, da nas sogovornikova čustva odnašajo. Prizadevamo si čutiti in si predstavljati, ne samo analizirati povedano. Ne gre torej samo za prepoznavanje čustev pri klicalcu; začutiti jih moramo podobno kot takrat, ko gledamo film ali beremo leposlovno knjigo. Tako s svojim odzivanjem gradimo pomenljivo osebno interakcijo in vzpostavljamo odnos.

Težko se bomo vživeli v nekaj, česar sami nismo nikoli doživeli. Težje dostopne nam bodo osebe ali situacije, ki so zelo drugačne od nas ali naših izkušenj, vrednot, značaja, življenjske usmeritve, družbene plasti, generacije in podobno. Včasih bomo pri sebi naleteli na odpor ali se bodo v nas sprožili obrambni mehanizmi, če se bo treba vživljati v teme ali čustva, s katerimi sami težko ravnamo ali zadevajo naša nepredelana doživetja. Empatično poslušanje tudi ne bo prišlo kar samo od sebe; treba se je zavestno odločiti zanj in ga vaditi.

Z izrazom *empatični odsev* označujemo ubesedovanje doživljajskih vsebin, ki smo jih z empatijo zaznali pri sogovorniku. Postanemo mu živo človeško ogledalo. Odsevati poskušamo kar se da natančno. Nismo ogledalo, ki pači – niti pesimistično niti optimistično. Vendar ne odsevamo samo površinsko ali zunanje kot steklo ogledala, temveč empatično, večplastno. V svoje besede vnesemo tisto, česar naš sogovornik še ne more jasno izreči. S pomočjo našega empatičnega odseva klicalec spozna sebe bolj jasno in celovito; zave se tako površinskega kot globlje ležečega dogajanja v svoji notranjosti. Empatično odsevanje lahko primerjamo z vlogo resonančne skrinje pri glasbilo: okrepi osnovni ton, obenem pa naredi slišne še spremljajoče tone in barvne odtenke. Empatično odsevanje ni pomembno samo za klicalca, ampak tudi za nas. V oporo nam je, ko si prizadevamo človeka v stiski najprej sistematično poslušati, ga v celoti sprejeti in spoštovati. Preprečuje nam, da bi nasilno vnašali v pogovor lastne poglede in rešitve.

Ko ravnamo z notranjim svetom drugega človeka, je potrebna visoka stopnja etičnosti. Čustva so močna sila in pogosto glavni vzrok mnogih stisk. So pa tudi energija, ki daje rast in vodi k polnejšemu življenju.

*Povzeto po: Učno gradivo za usposabljanje novih prostovoljcev, Društvo Zaupni telefon Samarijan.* ◀



# Veselo duhoviti 'družinski žanr'

## Jurij Kalan: Hi, Anže, olje na platnu, 2000

■ **Milčec Komelj**, dr. znanosti in pesnik, je do upokojitve leta 2011 predaval na Oddelku za umetnostno zgodovino Filozofske fakultete v Ljubljani. Deset let je bil predsednik Slovenske matice. Je redni član Slovenske akademije znanosti in umetnosti, redni član Evropske akademije znanosti in umetnosti v Salzburgu in častni občan Novega mesta. Njegova bibliografija obsega nad 1500 objav, od tega več kot 30 knjig in vrsto katalogov.

*V središču podobe Hi, Anže dominira krepak dojenček, ki zvedavo strmi v gledalca, kot bi se zavedal svoje veljave; nanj pa so osredotočene vse hkrati skrbne in polaščevalske kretnje njegovih domačih, ki ga obdajajo in mu intenzivno posvečajo vso svojo pozornost.*

Deček sedi štiporamo na najbrž očetovih ramenih; oče je pokleknil na eno koleno, da je umetniku pred prizorom priskrbel primeren fokus, otroka pa pridržujejo ali se k njemu usmerjajo vsi navzoči. Mati ga drži okrog pasu in za roko, z druge strani vanj izteguje roko žena na levi, ki je najbrž pravkar pritekla od opravljanja, saj v levici še drži iglo, in proti otroku v tej kompozicijskem spletu izproža dlan tudi moški z desne, pod žensko na levi pa se prikazuje z iztegnjenim jezikom še zadovoljen domači kuža.

*Ljubljeni otrok, ki ga na sliki domači povzdigujejo še vsega nebogljenega, a očitno samozavestnega, je obdan z vso ljubečo pozornostjo in je tako videti »na konju« že zelo kmalu po rojstvu.*

Vsi navzoči so zavzeti z otrokom, naslov slike *Hi, Anže* v otroški igri odmeva kot *Hi, konjiček*, in ponosni očka, ki se ga otrok oklepa za priček, se veselo smeji. Vse to je na ostro izrisani sliki jasno razvidno že na prvi pogled, konkretna imena figur pa bi nam najbrž lahko pojasnil sam avtor, ki praviloma upodablja ljudi iz svojega domačega okolja, a za umevanje podobe niso bistvena.

Kompozicijski izrez slike je tak, kot bi se umetnik v prizor zastrmel s fotografskim aparatom, ki do neke mere spači perspektivo ter oblička in perspektivne skrajša-

ve bolj ali manj deformira. Zlasti stranski figuri z nesorazmerno velikimi obličji sta videti že malone karikaturni. Pri tem ne gre za smešenje očitno ljubeznivih ljudi z blagimi pogledi, ampak prej za poudarjanje njihovih značajskih karakteristik; a slikar že z zabavnim izživiljanjem nad groteskno velikimi nosovi, ki rinejo v otrokovo bližino, daje podobi tudi pečat morda nekoliko ironičnega ali vsaj hudomušnega pogleda na dogajanje.

Ljubljeni otrok, ki ga na sliki domači povzdigujejo še vsega nebogljenega, a očitno samozavestnega, je obdan z vso ljubečo pozornostjo in je tako videti »na konju« že zelo kmalu po rojstvu. Njegovo gledanje predse gotovo srka vase vse to, kar je videti pred njim, ne da bi mogli trditi, da že daljnovidno zre v življenje, ampak je slika usmerjena le v živahno otrpel, hipoma zajet trenutek družinskih razmerij, ki se izkazujejo v ponosnem navdušenju nad potomcem, zato so zbrani ljudje na sliki videti v resnici takšni, kot bi se na njej vsi skupaj razigrano nastavili pred slikarjem prav podobno, kot se ljudje navadno postavijo pred fotografskim aparatom. (Slikar pa je včasih svoje prizore v resnici naslikal tudi s pomočjo fotografije.)

Umetnik je, če upoštevamo še njegove druge slike, ustvarjalni 'lovec' na prizore iz življenjske resničnosti, ki mu sami prihajajo pred čopič. Predstavlja se nam kot pričevalec o družinskih razmerjih, srečanjih in praznovanjih, kamor so ob ljudeh enako nazorno vključena tudi predmetna tihožitja in pogosto še kak pomembnejši pes, ki na

nekaterih slikah deluje celo kot tisti otroški prijatelj, če že ne 'vzgojitelj', ki lahko v otroku najpristneje prebujajo vrednote prijateljstva, privrženosti in ljubezni.

Kalanove podobe so zaradi zanimanja za konkretno realnost 'hiperrealistično' objektivistične, a z drastičnim stopnjevanjem karakternih potez in grimas tudi poudarjeno izrazne. Vsekakor pa je vanje molče zajeto tudi umetnikovo dobrodušno komentiranje, če ne drugače, že z izborom naslikanih situacij. Le stvar gledalca pa je, če se ob njih sprašuje tudi o naravi odnosov med ljudmi ali morebiti celo o vprašanih družinskih vzgojeh, pa naj se nad idiličnimi, a prav nič idealizirano, kaj šele vsečno sladkobno naslikanimi prizori oziroma situacijami navdušuje ali jih kritizira.

Umetnik očitno ni moralist, a je do odnosov med ljudmi in v družinah vse prej kot brezbrizen, saj jih opazuje in registrira več kot intenzivno in nadvse duhovito, na njegovih slikah pa razpoznavamo 'naturščike', ki ga ustvarjalno kar najbolj privlačijo. Njegove podobe so pričevanje o vsakodnevnostih sedanjega življenja, ko se družine veselijo otrok (ob tem, ko jih imamo Slovenci vse premalo) in jim zato puščajo neskajljeno razigranost in svobodo; ali pa se raje posvečajo samim sebi in je kakšno majhno bitje na sliki tisti čas najsrečnejše v družbi s psom.

Vsekakor je umetnik nadvse oster opazova-

*Pojezdi v najsvetlejšo življenjsko prihodnost s kar najboljšo družinsko podporo.*

lec s smislom za ironično zaznambo in celo parodijo. Javnosti se je predstavil tudi kot član neformalne skupine razigranih ustvarjalcev *Divji v srcu*, ki jih ob sproščeno rado-



živem pogledu na življenje povezuje zlasti humor; o Kalanovem smislu za humor pa priča že dejstvo, da je bil umetnik vselej naklonjeno sprejet tudi na nekdanjih trienalih humorja in satire *Aritas*.

Četudi je umetnik v svojem delu usmerjen v vsakdanje družinsko življenje, se samo po sebi razume, da kot sodoben ustvarjalec pričuje o povsem drugačnem družbenem okolju in ljudeh kot npr. naši bidermajerski slikarji, nekdanji pričevalci o družinah 19. stoletja. Ne le da pri njih ni niti sledu o čem povsem sproščenem, kaj šele divjem, ampak tako v načinu slikanja kot uglašeni zadržanosti upodobljencev, staršev in otrok, dominirajo uglašenost, otroška pridnost, ljubeznivost in predpi-

sana meščanska etiketa. Najbolj brezčasen prototip in etično pomenljiv zgled za srečno družino, v katere jedru sije otrokova navzočnost, je bila v likovni zgodovini ves čas doslej predvsem podoba Svete družine, ki priteguje tudi navzočnost duhovne dimenzije in nadzemske svetosti in je tudi v naši umetnosti ne manjka. Kalanov 'družinski žanr' pa je izrazito tuzemski. Veselje nad otrokom v košku, ne več v božičnih jaslih, je v slovenski umetnosti pred Kalanom morda najlepše izpričal slikar France Kralj s sliko *Rodbinski naslednik*, ki jo danes hranijo v kostanjeviški galeriji Božidarja Jakca. Pričujoča Kalanova podoba pa je last umetniške zbirke Nove ljubljanske banke, za katero so njeni sve-

tovalci skušali izbrati kar najbolj tipična še dostopna dela posameznih ustvarjalcev; za Kalana se je kot docela prepoznavna umetnikova osebna izkaznica izkazala prav slika *Hi, Anže*.

Umetnik se je kot zelo unikatna osebnost pojavil v slovenski umetnosti v času dominiranja t. i. osebnih poetik sredi osemdesetih let 20. stoletja. Njegov slikarski način je primerjalno usmerjene kritike upravičeno spomnil zlasti na nemške predstavnike t. i. nove stvarnosti: likovne smeri, ki se je na različne načine usmerjala v družbeno realnost, a je vsebovala prijeme, značilne za ekspresionizem. Tedanji umetniki so odkrivali zlasti anomalije v času družbene krize po prvi svetovni vojni, na Kalanovih slikah pa je zajeta bolj ljubezniva sodobnost, ko zadovoljne družine žive vsaj v navidezni varnosti, se s sosedi in prijatelji srečujejo po domovih in na vrtovih, kjer se sproščajo radoživi otroci, umetnika pa najbolj pritegujejo njihove vselej pomenljive in docela individualizirane fiziognomije. (Zato ga je že njegova profesorica Metka Krašovec označevala za nadvse izrazitega portretista.)

Ostrina Kalanovega pogleda in hotena trdota potez, ki izrisujejo obličja in skozi nje iščejo značajske poteze, vnaša v umetnikove slike tudi nekakšno slikarsko trdost, kakršna kliče po rezbarjenju, zato je pričel slikar svoje obraze oživljati tudi v kiparski obliki, jih utelešati v lesu kot nekakšne »pastirske rezbarije«, kot jih označuje, ter jih razvrščati celo v frize, nanizane kot ogrlice iz obličij obeh spolov in vseh starosti. Ker nam Kalanova specifična optika na tej s figurami neprodušno natrpani sliki približuje le ljudi, na njej za kaj drugega niti ni več prostora, niti za prostor ne, zato lahko nakazuje prostorskost njenega prizorišča le travniško rumena svetloba med človeškimi figurami in v zapolnjenem prostoru med človeškimi nogami zagozdeni pes, ki pričakuje od gledalca prav tolikšno pozornost kot zadovoljni in hkrati nebolgljeni, a vsekakor dobro negovani dojenček. Ob pogledu na sliko mu lahko, tako kakor vsem otrokom, samo zaželimo: Hi, Anže, pojezdi v najsvetlejšo življenjsko prihodnost s kar najboljšo družinsko podporo, ki te počlovečuje, ne poneumlja, in ti ne bo odvzela ne razsodnosti ne svobode. 

# Otrokov najzgodnejši razvoj

## Vpliv nosečnosti, poroda in prvih treh let življenja na otrokove sposobnosti



■ **Marjeta Krejči Hrastar**, višja fizioterapevtka, je inštruktorica za integracijo refleksov po metodi MNRI\* in inštruktorica za BrainGym. Intenzivno se izobražuje in pridobiva klinično prakso tako v ZDA kot v Evropi, in sicer na ravni neinvazivnih tehnik vstopanja v integracijo primarnih možganskih povezav na podlagi gibanja, katerih rezultat je razvoj višjih in nižjih možganskih funkcij. Vodi rehabilitacijski center, ki se osredotoča na optimiziranje možganskega delovanja. Iskana je v Sloveniji in v tujini.

*V zadnjih letih prihaja do opaznih odstopanj v vzgoji in razvoju otrok, vse več je otrok s posebnimi potrebami, učnimi težavami in čustvenimi vedenjskimi posebnostmi.*

Starši poiščejo pomoč, ker sami ne zmorejo več obvladati težav, s katerimi se srečuje njihov otrok. Simptomi, s katerimi prihajajo k meni, pa so sledeči: govorno-jezikovne težave, disleksija, motnje pozornosti (ADD), motnje pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD), avtizem, čustvene težave, duševne stiske, strahovi in negotovost, vedenjske posebnosti, dnevno/nočno mokrenje, slabša motorika (groba, fina in grafo-motorika), senzorne motnje, nedoraslost, nezrelost ob vstopu v šolo, preobremenjenost s šolo.

### *Ko stres ni razrešen*

Ob študiju tehnik, ki obravnavajo omejeno simptomatiko, in s pridobivanjem klinične prakse sem spoznala, da je simptomatika lahko velikokrat povezana s potekom otrokovega razvoja v najnežnejšem obdobju. V tem obdobju je namreč razvoj njegovega živčnega sistema najintenzivnejši. Poleg tega je rojstvo velik stresni dogodek za otroka in velikokrat se zgodi, da otrok v tem stresu obtiči, ker mu 'sodobni človek' ne zna več samodejno pomagati, ga pomiriti, da bi izstopil iz stresa. Stres se tako v najnežnejšem obdobju ne 'odplavi' iz telesa in otroku vsaka nova neznana situacija še povečuje stres, namesto da bi si nabiral nove izkušnje ter ob njih rasel in napredoval. Otrok, ki raste s stresom v sebi, ima lahko kasneje težave na različnih področjih

razvoja, ki ga omogoča živčni sistem. Hkrati te izkušnje vplivajo na to, kako se bo v odrasli dobi soočal s stresom in ga obvladoval. Kot sem omenila v 82. številki revije *Vzgoja* (Krejči Hrastar, 2019), telo ne more delovati hkrati v dveh sistemih: sistemu zaščite in sistemu napredka; ali deluje v enem ali drugem. Tako se otrok v lastni koži ne počuti varnega, zato ne more napredovati (v vseh pogledih). Stresni dogodek, ki se pojavi v tem obdobju, podre prvo domino v gradnji otrokovega razvoja in za seboj potegne še ostale. Vzroki za otrokov stres se lahko sestavijo kot napolitanka in sprožijo simptome, ki so naštet zgoraj.

Domina, ki pade, je lahko le eno neugodje, ki ga otrok občuti ob prehodu iz varnega 'vodnega' okolja v materinem trebuhu, kjer so čutila zavarovana, v ta svet, kjer mora sam dihati, kjer se mora takoj navaditi na silo težnosti, svetlobo, zvok, dotik.

Domina je lahko samo pretirana svetloba, ki ji je bil kot novorojenček izpostavljen tik po rojstvu. Sedaj je otrok kot šolar preobčutljiv na belino listov v zvezku, ki v njegove oči sijejo zanj premočno. Morda se je mamica med nosečnostjo ustrašila kakega hrupa ali pa so ga prehrupno pričakali tik po rojstvu in je otrok sedaj preobčutljiv za hrup; težko mu je že v razredu, kjer vsak od vsaj 24 sošolcev brska po peresnici ali lista po knjigi, kaj šele v odmevaajoči šolski jedilnici. Morda se otrok ni plazil in kobacal ter se je v stoječi položaj potegnil neposredno

iz sedečega položaja in je na ta način shodil, sedaj pa ima težave pri telesni vzgoji in ne more narediti prevala, ima pa tudi velike težave, ko si je treba zapomniti učno snov.

### *Ni vseeno*

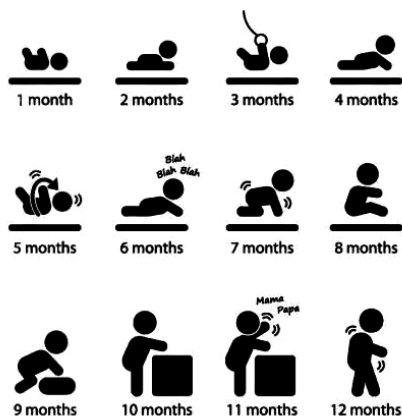
Prav tako je pomembno, da se takoj po rojstvu vzpostavijo sesanje, požiranje in dihanje v sinhronem ritmu, da se ob tem vzpostavi očesni stik z mamo, saj le-ta vpliva na kasnejše otrokovo vstopanje v socialne stike. Dojenje ni dragoceno le zaradi hranilnih snovi, ki jih otrok dobi z materinim mlekom, ampak tudi zaradi materine bradavice, ki seže ob dojenju do konca trdega neba (dudka in nastavki sežejo le tik za dlesni) in ob potegu otrok naredi primeren podtlak, s katerim vpliva na razvoj in gibanje kranialnih kosti, kar omogoča boljši razvoj možganov. Prav tako je Božji načrt upošteval, da se otrok hrani na levi in na desni dojki, saj se na ta način razvijata obe možganski polovici. Otrok, hranjen po steklenički, je običajno hranjen le na eni strani, zato lahko pri njem nastopi razvojna asimetrija. Asimetrija telesa pa je pokazatelj asimetrije možganskih polovic, kar lahko otroku kasneje v življenju povzroča precejšnje težave.

Usta in dlani zavzemajo v senzorni in motorični skorji velikih možganov veliki območji, ki sta blizu drugo drugemu, zato so dlani in usta razvojno tesno povezana. Če se naravni mehanizmi gibanja rok ne vzpostavijo in ima otrok dolgo stisnjen palec v pest, ne razpre dlani ob opori na roke, se ne prestreže ob padcu naprej, vstran, nazaj, se s težavo potegne z rokami naprej/navzgor,

ima lahko kasneje težave z artikulacijo, govorom in vsemi dejavnostmi, pri katerih je potrebna fina motorika.

Čas, preživet na trebuščku, je za otroka v prvem letu življenja ključnega pomena za razvoj njegovih možganov zaradi 10. kranialnega živca (*nervus vagus*), katerega avtonomna veja oživčuje prebavne organe in po katerem je glava nevrološko povezana s trebuščkom. Trebušna lega otroku omogoča oporo na roke na trdi podlagi (poskrbimo, da ni odlagan le na mehko podlago), saj se tako integrirajo refleksi rok, ki vplivajo na celosten razvoj dlani in rok, kar je pomembno za grobo in fino motoriko in posledično za funkcionalno uporabo rok.

Pri delu z otroki se pogosto srečujem tudi s slabo oživenimi stopali in neintegriranimi stopalnimi refleksi, kar povzroča hojo po prstih, ploska stopala, pretirano pokrčene prste na nogah, stopala, ki so obrnjena pretirano navzven ali navznoter. Te spremembe stopal se kasneje odražajo kot težave v mišljenju, dojemanju in povezovanju v kontekst, včasih tudi kot odsotnost govora. Komercialni svet moderne starše zasipa z vsemi mogočimi pripomočki za sedenje, zibanje, s hojicami itd. Lupinice so varen pripomoček zgolj za transport dojenčka, saj je otrok v lupinici v 'banana' položaju, ki ukrivlja hrbtenico in onemogoča izravnavo trupa. Hkrati je pri tem glava izven osi poravnave, s tem je tudi hipofiza izven osi, kar negativno vpliva na sproščanje hormonov sreče. Pravzaprav je ta ukrivljeni položaj enak položaju, ki ga zavzemajo starčki, ko ne zmorejo več poravnave ob vsakodnevnih aktivnostih. Mi pa dojenčke s fiksiranjem v lupinico silimo v ta položaj ...



Slika 1:  
Shema pravilnega razvoja v prvem letu.

Vsekakor je priporočljivo, da gre pri dojenčku v prvem letu vse po načrtu samodejnih refleksov, kot prikazuje shema pravilnega razvoja (Slika 1: Critical Developmental Milestones You Won't want Your Child to Miss, 2015).

## Elektronske naprave

Dotakniti se želim še vpliva mobilnih telefonov ter računalniškega in drugih ekranov. Vemo, da telefoni sevajo, sevanje pa se v vodi okrepi. Če noseča mamica drži telefon preblizu trebuha, to neugodno vpliva na razvoj otročička, mama pa živi v drugem svetu, nepovezana s seboj in z bitjem, ki prihaja.

Impulzi ekranov so preveč intenzivni za otrokove oči in možgane. Zmotno je mišljenje, da se bo otrok veliko naučil z ekranov. Otrok se v prvih letih življenja lahko uči izključno izkustveno. Lahko mu več tisočkrat pokažemo filmček, kako se natoči voda iz vrča v kozarec, pa se ob tem ne bo naučil fizikalnih zakonitosti o teži vrča in sili, ki je potrebna za prehod vode iz vrča v kozarec, dokler ne bo nekajkrat poizkusil sam. Dr. Carla Hannaford (2007) v knjigi *Smart moves* opisuje tudi, da je finomotorična koordinacija očesnih mišic, ki omogoča binokularni vid, zrela za procese učenja in branja šele v starosti 7–8 let; če oči do te starosti niso zrele za branje, niso zrele niti za uporabo ekrana. Količina impulzov z ekranov pa možgane tako preplavi, da otrokom, ki so prezgodaj izpostavljeni temu, ne pritegne pozornosti nič drugega kot le ekran.

## Človek je celostno bitje

Dragocen uvid s pomočjo tega znanja je za nas tudi čustveni vidik. Pri sodobnih otrocih zaznavamo vse več čustvenih izbruhov, opozicionalnega vedenja, pomanjkljivega odzivanja na usmerjanje s strani staršev, učiteljev in vzgojiteljev. Vse to je lahko povezano z vplivi sodobne prehrane, izpostavljenostjo ekranom moderne tehnologije in tudi velikim maminim stresom v prvih mesecih nosečnosti.

Današnji starši so odrasčali v času, ko je bilo 'moderno', da se je otrokom v vsem ali skoraj v vsem ugodilo. Ko ti razvajeni mladi ljudje postanejo starši, v kritični fazi otrokovega razvoja niso pripravljeni, da bi svoje

potrebe dali na drugo mesto in najprej zadovoljili potrebe otroka. Po zakonih narave je, da morajo biti v prvem, najnežnejšem obdobju otrokove potrebe pred potrebami starša, saj le tako dojenček na telesni ravni zazna, da je sprejet in ljubljen in da je to zanj varno okolje. Ti starši sami niso prejeli jasnih meja, zato se ne zmorejo odpovedati sebi v dobro otroka in mu s tem dati potrebne varnosti. Gre za razumevanje in sledenje naravnim potrebam otroka ter ustvarjanje primerne varnega okolja z jasnimi postavljanjem meja. To je lahko eden od vzrokov, da je vsaka naslednja generacija manj funkcionalna. Seveda so tu izvzeti vsi ljubeči starši, ki se trudijo in sledijo potrebam otroka.

## Opaziti in se čim prej odzvati

Metoda MNRI, o kateri je bilo več napisane v pretekli številki revije *Vzgoja* (Krejši Hrastar, 2019), je ključ za pomoč, kadar opazimo zgoraj omenjene odklone in zastoje v razvoju. Za strokovne delavce je zelo pomembno, da omenjene nepravilnosti v razvoju opazijo čim prej, ne šele takrat, ko se pojavijo vedenjske in učne težave v šoli, saj je odpravljanje težav v zgodnjem obdobju veliko lažje kot v adolescenci ali kasneje. 



Podrobneje bomo o tem govorili na delavnici **Vpliv nosečnosti in poroda ter prvih treh let življenja na otrokov kasnejši razvoj**, ki bo 30. 11. 2019 v Ljubljani.

[www.dkps.si](http://www.dkps.si)  
[dkps.seminarji@gmail.com](mailto:dkps.seminarji@gmail.com)

## Literatura

- *Critical Developmental Milestones You Won't want Your Child to Miss* (2015). Dostopno na: <https://ilslearningcorner.com/2015-09-critical-developmental-milestones-you-wont-want-your-child-to-miss/?fbclid=IwAR0mhgoGoB4DruRxllQr5Bzp2EXC9PsoBqntXc1oN3>.
- Hannaford, Carla (2007): *Pametni pokreti. Zašto ne učimo samo glavom: gimnastika za mozak*. Buševac: Ostvarenje.
- Krejši Hrastar, Marjeta (2019): *Metoda MNRI*. V: *Vzgoja* (Področja vzgoje), letnik XXI, št. 82, str. 36–37.
- Masgutova, Svetlana (2010): *Integracija otrokovih dinamičnih in posturalnih refleksov*. Za interno uporabo.
- Spitzer, Manfred (2017): *Digitalna demenca*. Celovec: Mohorjeva.
- Spletna stran: [www.masgutovamethod.com](http://www.masgutovamethod.com)
- Spletna stran: [www.masgutovamethode.nl](http://www.masgutovamethode.nl)

# Kako se veselimo življenja?

■ **Bogomir Novak** je bil v letih 1985–2012 redno zaposleni raziskovalec vzgoje in izobraževanja na *Pedagoškem inštitutu* v Ljubljani. Je avtor 705 bibliografskih enot, od tega ene znanstvene in več strokovnih monografij. Po upokojitvi sodeluje s *Pedagoškim inštitutom* kot član raziskovalne skupine, na mednarodnih konferencah *Instituta Sorena Kierkegaarda* in s centri dnevnih dejavnosti za starejše v Ljubljani.



*Občutenje veselja motivira posameznike za sodelovanje, smiselno odločanje, ohranjanje zdrave drže ali hitrejše zdravljenje, če so bolni. Veseli ljudje so optimistični, mirni, duševno zdravi in imajo boljše medosebne odnose. Manj možnosti imajo, da postanejo depresivni, dementni in da zbolijo. To pa pomeni tudi daljše življenje.<sup>1</sup>*

»Tukaj bodo živeli veseli ljudje.«

(Cankar, Kurent)

## Veselje do življenja v različnih kulturah

Veselje do življenja (lat. *laetitia*, fr. *joi de vivre*, nem. *Lebensfreude*, jap. *ikigay*) je eno izmed osnovnih, prirojenih pozitiv-

nih čustev, ki jih doživljamo, kadar se nam izpolni pomembna želja. Veselje ima tudi prilagoditveno funkcijo, saj nas usmerja k takšnim dejavnostim, pri katerih to čustvo doživljamo večkrat.

Marsikje po svetu so že zastopali in še zastopajo ideal veselja. Iz stare Grčije poznamo Demokritovo delo *O veselju* (*Peri euthymies*), ki je posvečeno *euthymia*, kar je dobro, veselo razpoloženje duše. Zanj veselje dosežemo tako, da duševne atome zaščitimo pred nasilnimi motnjami. Epikur pozneje razvije Demokritovo idejo, da si morajo ljudje prizadevati za srečo telesnih in duhovnih užitkov, ki izhajajo iz umirjenosti uma. Kristjanom Jezus daje svoj mir, ki nam ga svet ne more dati. Za Avguštna je naša duša nemirna, dokler ne najde spokoja v Gospodu. Včasih na spomeniku preminulega preberemo, da je »našel večni mir in pokoj«.

Na dansko srečno, uravnoteženo vzgojo kažeta izraza *hygge* in *lykke*. Po evropski družboslovni raziskavi, ki so jo opravili na *Inštitutu za raziskovanje sreče* na Danskem, so Danci najsrečnejši v Evropi, ker se najraje družijo s prijatelji in družino ter se počutijo najmirnejše in najvarnejše. Evropejci se želimo učiti dobrega – *hygge* življenja.

Švedski izraz *lagom* ponazarja čudovito ravnovesje v vseh dejavnostih, ki jih počnemo. *Lagom* lahko opišemo kot 'ravno prav' v vsem, kar delamo: ne preveč, ne premalo, ne prepočasi, ne prehitro, ne preveliko, ne premajhno – ravno prav. Na Japonskem po-

znajo dobro življenje kot *ikagey*. Z veseljem ugotavljamo, da starogrški ideal prave mere človeka (gr. *metron anthropon*) gojijo tudi (post)moderne narodi.

Videti je, da v Sloveniji iščemo težjo pot do sreče, ker smo pozno dobili samostojno državo, kot narod pa smo bili med okupacijo obsojeni na etnocid. Zato je treba otroke bolj navajati na vzdržljivost v nesreči in jih učiti strategije za njeno premagovanje. To je naš križev pot. Škoda je, da starši in šola premalo opozarjajo otroke in mladino na nekatere tipične 'udarce usode'. Vzgoja kot priprava na prihodnje življenje je nujno pomanjkljiva, ker mehanizmi, na katere smo še do nedavna pristajali, ne delujejo več dobro.

*Zato se lahko odvadimo sedmih škodljivih navad: grajanja, obtoževanja, pritoževanja, sitnarjenja, groženj, kaznovanja, podkupovanja.*

Tako Vodnik kot Cankar predvidevata, da se na Kranjskem da najti srečo in veselje. Vodnik se sklicuje na um, Cankar pa še na blagglasno govorico. Vprašanje je, ali naša pridnost vključuje tudi prizadevanje za veselje. Bog nas je na sončni strani Alp obdaruil z obema rokama, gre le za to, da zemljo pravilno obdelamo. To velja tudi za odnose med nami.



Foto: JA

## Zakaj je treba izbirati med veseljem in veseljačenjem?

Zakaj še vedno radi pretiravamo? Zaradi senzacionalizma, lažne pomembnosti, ekshibicionizma, povnanjenja naj bi bile vse skrivnosti razkrinkane, razvpite, škandalizirane. Podobno kot Bruckner (2004) opozarja na nevarnosti težnje po nenehni vzhičenosti, Lutz (2009) opozarja na težnjo po nenehnem zdravju za vsako ceno kot na najbolj škodljivo navado. Kot je nenehna vzhičenost pretiravanje v sreči, je salutokratizem pretiravanje v težnji po zdravem načinu življenja. Niti felicitologija niti uradna in alternativna medicina skupaj ne moreta nadomestiti Božje vsevednosti.

Ameriški psihiater William Glasser (2007)<sup>2</sup> nas s teorijo svobodne izbire opozarja vsaj na to, da ne izbiramo nekritično vsega, kar nam ponuja družba, ampak smo za izbire in odločitve odgovorni sami. Zato se lahko odvadimo sedmih škodljivih navad: grajanja, obtoževanja, pritoževanja, sitnarjenja, groženj, kaznovanja, podkupovanja ljudi, ki bi jih radi nadzirali, ki nas ločujejo. Navajajmo pa se na skrbnost, zaupanje, poslušanje, podpiranje, prispevanje, sprejemanje, spodbujanje, hrabrenje, spoštovanje in stalno pogovarjanje o tistem, s čimer se ne strinjamo. Učinkovit nadzor nad lastnim življenjem si pridobimo le s samokontrolo. Te pa ne dosežemo brez osebnostne rasti.

Tradicionalno gledano, so pristno veselje najbolje zastopale religije, med katerimi je za nas najpomembnejše krščanstvo. Zanj so pomembni trije cilji: veselje, svoboda in lepota življenja. Sveti Pavel nam svetuje: »Ljubezen bodi brez hinavščine« (Rim 12,9). Krščanska vzgoja za veselje vključuje tudi metode, kako ga doseči. Sovražite hudo, držite se dobrega; bratovsko se med seboj ljubite; v spoštovanju drug drugemu pomagajte; v gorečnosti ne bodite počasni; v duhu bodite goreči; Gospodu služite. V upanju se veselite; v nadlogi potrpite; v molitvi vztrajajte; s svetimi v potrebah delite; gostoljubje gojite (prim. Rim 12,5–16). Kot vemo, je treba upati celo proti upanju, se veseliti kljub trpljenju. Papež Frančišek (2018: 63–64) razlikuje med t. i. policijsko in obrtniško, rokodelsko vzgojo. Prva gojenca samo od zunaj kontrolira in izključuje, kadar ni ubogljiv, druga pa ga spremlja in

dograjuje, kolikor to potrebuje. Šele ta je celostna in služi svetemu in zvestemu Božjemu ljudstvu.

## Pot k vstajenski radosti

Grün (2012) opisuje pot vstajenja, ki jo hodimo v 50 dneh velikonočnega časa, kot pot do vedno večje živosti, svobode in veselja. Vsako nedeljo praznujemo Gospodovo vstajenje, ko stopamo na vstajensko pot, da bi vedno znova v sebi vzbudili življenje, ki nam ga med tednom zapira ubijajoči delovni ritem. Za vsak teden je Grün izbral velikonočni evangelij, iz njega pa za vsak dan namenil določen simbol ali osebo, ki služi kot razlaga našega življenja. Razlaga nam sliko, da na svoje življenje in vstajenje pogledamo z drugimi očmi. Temu sledijo vaje, ki ozdravljajo našo ranjenost, ali pa vprašanja, na katera odgovarja konkretno življenje. Bodimo sami sprememba, ki jo želimo v svetu. Tej usmeritvi sledijo molitve matere Terezije. Ena izmed njenih molitev je tudi naslednja:

- »1) Veselje Jezusovega srca, napolni moje srce.
- 2) Usmiljenje Jezusovega srca, dotakni se mojega srca.
- 3) Ljubezen Jezusovega srca, vžgi moje srce.
- 4) Mir Jezusovega srca, okrepi moje srce.
- 5) Ponižnost Jezusovega srca, naredi moje srce skromno.
- 6) Svetost Jezusovega srca, posveti moje srce.
- 7) Čistost Jezusovega srca, očisti moje srce.«<sup>3</sup>

V navedeni molitvi je tudi vidno, v kakšnem duhovnem vrednotnem kontekstu se veselje nahaja. Sadovi Svetega Duha so: ljubezen, veselje, mir, potrpežljivost, blagost, dobrotljivost, zvestoba, krotkost, samoobvladovanje (Gal 5,22–23).

Pri vzpostavljanju in ohranjanju veselega vzdušja potrebujemo medsebojno občestveno in skupinsko podporo, da eden drugemu prižigamo luči, oplajamo ideje, se stimuliramo, motiviramo. Temu bi v šoli in doma rekli pozitivna socialna klima. Skušali smo razlikovati med napačnim in pravim razumevanjem veselja. Izogibati bi se morali negativnim pojavom veselja, kot so veseljačenje, razgrajanje, sanjarije,

zavist ... Pijančevanje in kmečke veselice so tradicionalni rituali veselosti. Pijančevanje je v Sloveniji še v porastu kot 'mokra kultura pitja'. Še vedno velja kot funkcionalno sredstvo zabavnega druženja, čeprav se izkazuje kot disfunkcionalno – sodeč po prometnih nesrečah in obiskih pri psihoterapevtih.

*Pri vzpostavljanju in ohranjanju veselega vzdušja potrebujemo medsebojno občestveno in skupinsko podporo, da eden drugemu prižigamo luči, oplajamo ideje, se stimuliramo, motiviramo. Temu bi v šoli in doma rekli pozitivna socialna klima.*

Veselite izhaja iz okolja in vzdušja specifične skladnosti življenja s seboj, z drugimi in z Bogom. Notranje vsebine transformiramo v zunanje in obratno. Pristno veselje že na začetku razlikujemo od veseljačenja, burke, razgrajanja, razposajenosti, krohotanja.

Pri veselju gre za človeško presežnost. Francoski raziskovalci (Verduyn in sodelavci) so analizirali pogoje trajnega veselja. A ni skrivnost, da je najbolj trajna večna ljubezen kot agape (Frančišek, 2016). Pavlova ljubezen (1 Kor 13) se veseli življenja. V krščanstvu je Bog ljubezen, ki prinaša veselje kot oznanilo. ◀

## Literatura

- Bruckner, Pascal (2004): *Nenehna vzhičenost. Esej o prisilni sreči*. Ljubljana: Študentska založba.
- Glasser, William (2007): *Nova psihologija svobode*. Ljubljana: Louisa.
- Grün, Anselm (2012): *Izkusimo velikonočno veselje*. Ljubljana: Založba Ognjišče.
- Lutz, Manfred (2009): *Veselje do življenja. Brez sadističnih diet, obsedenosti z zdravjem in malikovanjem fitnesa. Knjiga o tveganih in stranskih učinkih pretirane skrbi za zdravje in o tem, kako uživati v življenju*. Maribor: Slomškova založba.
- Lutz, Manfred (2010): *Bog – kratka zgodovina največjega*. Maribor: Slomškova založba.
- Papež Frančišek (2016): *Radost ljubezni/Amoris laetitia*. Ljubljana: Družina.
- Papež Frančišek (2018): *Moč poklicanosti*. Ljubljana: Družina.

## Opombe

- 1 Več o veselju na spletni strani: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Veselje> (pridobljeno 10. 5. 2019).
- 2 Proti represivni vzgoji je nastopal tudi ameriški psihiater William Glasser, ki je precej odmeven tudi v Sloveniji, saj imamo v Preseerjah pri Radomljah osnovno šolo, ki temelji na Glasserjevi teoriji izbire.
- 3 To in druge molitve matere Terezije glej na spletni strani Bodi sonček: <http://blaz-batagelj.blogspot.com/2013/04/molitve-matere-terezije.html> (pridobljeno 11. 5. 2019).

# Dnevi 'odprtih vrat' svetnikov

■ **Tanja Pogorevc Novak**, profesorica likovne umetnosti, ima dvajset let izkušenj s poučevanjem. Zaposlena je na OŠ Mozirje. Je ilustratorica in avtorica lesenih didaktičnih lutk, ki jih predstavlja na svoji spletni strani *Bohkov kotek*.



*Večkrat sem deležna vprašanja, kaj sem po horoskopu, kot pa, kdaj godujem. In razmišljam, kaj botruje temu. Razlog je najbrž tudi v tem, da svetnikov ne poznamo dobro in o krstnih zavetnikih nimamo dovolj močne zavesti.*

O imenih je veliko napisanega, prav tako o njihovem izvoru in pomenu. Navdihujoč je uvod v knjigo *Leksikon imen* (Keber, 1988), ki bralca ne pusti hladnega ob zavedanju veličine poimenovanja ljudi skozi zgodovino. Keber med drugim navaja (pri tem se opira na R. F. Arnolda in W. Seibicke), da imajo pri dajanju oziroma izbiranju imen glavno besedo, s tem pa tudi odgovornost starši otroka ter da se pri izboru imen ravnamo po nekih splošno veljavnih motivih oz. dejavnikih. To so:

- dejavnik tradicije (pogled nazaj na imena, ki so običajna v družini, okolju, pokrajini),
- etični dejavnik (ime naj bi izražalo koristno željo, bilo naj bi dober znak),
- verski dejavnik (npr. svetniška imena – otrok se zaupa varstvu svetnika – ali bo trska imena),
- dinastični dejavnik (imena, ki so v rabi v vladarskih družinah),



Eva  
Foto: Tanja Pogorevc Novak

- politični dejavnik (imena po državnikih, politikih, revolucionarjih itd.),
- literarni dejavnik (imena pesnikov in pisateljev ter imena iz njihovih del),
- dejavnik blagolasnosti (težnja po posebno zvenceh imenih),
- dejavnik sosedstva (s tem je mišljeno izposojanje imen iz drugih jezikov),
- nevpadljivost (dajanje prednosti že dolgo znanim imenom, zavestno izogibanje modnim imenom).

Najbrž bi zdaj, po več desetletjih od izida knjige, avtor dodal še kakšen dejavnik. Dinamika poimenovanja je, kot navaja Statistični urad Slovenije, zelo velika. Prej naštetim dejavnikom in dejstvu, da starši še izraziteje kažejo željo po enkratnosti, je skupna težnja po čim boljši popotnici, ki jo želijo dati svojim otrokom – na začetku predvsem z imenom, ki je človekova prva identifikacija. Ime je beseda, ki jo bodo »na tvoj račun« izgovarjali tudi drugi, bo tebi lastna in bo pomemben del tvoje podobe. Četudi obstaja veliko ljudi z istim imenom, zaporedjem istih črk, kot jih no-

siš sam, si kot edinstvena oseba z njim enkratno in neponovljivo. Če pa je tvoje ime pred tabo nosil nekdo, ki je pomembno zaznamoval naš zemeljski prostor in bil svetel zgled širši množici ljudi v več časovnih obdobjih, je popotnica toliko bogatejša.

## Krstna imena in njihovi zavetniki

Bolj kot unikatnost, trend v času rojstva ali sozvočje črk nam daje dober občutek in z njim povezano samozavest ime s svetostjo. Svetost je pristnost, pravi dr. Anton Štrukelj v uvodu h knjigi *Svetniki in godovni zavetniki*, in ni privilegij nekaterih. Vsak človek je poklican k popolni ljubezni in k svetosti, svetniki pa so odprta vrata h Kristusu. Ko ima svetnik svoj god, praznujemo tudi mi. Komur je npr. ime Jože, praznuje godovni dan na praznik sv. Jožefa, 19. marca. Praznik svetnika se ponavlja praznuje tudi po župnijah, ko je 'župnijski dan', žegnanje.

Po krščanski tradiciji velja, da nam vsak svetnik lahko pomaga, če smo z njim povezani. Na godovni dan, običajno gre za zavetnikov dan smrti, ki ga razumemo kot njegov rojstni dan za nebesa, pa ima svoj 'dan odprtih vrat'. Na ta dan opozori, da ima moč, da nam pomaga. Če želimo, se z njim povežemo. Ta dan je tudi god za tistega, čigar krstno ime nosi.

Občudovanje svetnikov sega v zgodnje obdobje krščanstva in v svetniškem kalendarju Katoliške cerkve najdemo v vsakem dnevu navedenih mnogo imen svetih ljudi, katerih življenjepisi nas razsvetlujejo. Mnogi med njimi niso bili izjemne osebnosti, nekateri so delovali prav neznatno. Skupno jim je to, da so za nas most k izvoru svetega. Z godovnim dnem jim izražamo globoko spoštovanje.



Jurij  
Foto: Tanja Pogorevc Novak

### Kdaj pa ti goduješ?

Iz svojih izkušenj lahko povem, da ko otroku pripoveduješ o življenju in delih njegovega krstnega zavetnika, mu ime postane še bolj všeč in je nanj zelo ponosen. Ker to ime s sabo nosi nekaj več kot črke. Če pa boste z nekaj truda, četudi z občutkom nespre-

tnosti, z otrokom ob pripovedovanju zgodbe iz priročnih materialov izdelali podobo svetnika s simboli, s katerimi se upodablja, boste pozitivno presenečeni še sami. Kar korajžno, ne komplicirajte! Dobre stvari so dobre kljub skromnosti v izražanju in preprosti upodobitvi. 

### Literatura

- Čuk, Silvester (2016): *Svetnik za vsak dan*. Koper: Ognjišče.
- Keber, Janez (1988): *Leksikon imen*. Celje: Mohorjeva družba Celje.
- Reven, Zdravko (1990): *Kdaj goduješ?* Ljubljana: Katehetski center.
- Schaubert, Vera; Schindler, Michael (1995): *Svetniki in godovni zavetniki za vsak dan v letu*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

## Izkušnje

# Projekt Beremo skupaj

■ **Nevenka Tomšič-Iskra**, prof. slovenskega jezika in književnosti, poučuje na *Srednji šoli za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo* (SŠFKZ) v Ljubljani. V šolstvu dela 27 let, ima naziv mentorica.

**Državnemu projektu Beremo skupaj se je v lanskem šolskem letu (2017/18) pridružila tudi naša šola. Prve informacije o tem projektu sem dobila v aktivu. Namen se mi je zdel dober, zato sem začela razmišljati, kako in v katerem letniku bi to prvič izvedla.**

### Skupno branje med poukom

Naša šola izvaja štiri programe: farmacevtski tehnik, kozmetični tehnik, zobotehnik in tehnik laboratorijske biomedicine. Prvi dve leti imajo dijaki štiri ure slovenskega jezika na teden, v tretjem in četrtem pa po tri ure. To pomeni, da imamo učitelji v prvem in drugem letniku več možnosti, da določeni snovi namenimo kakšno dodatno uro. Razmišljala sem, da so nekateri teksti v izboru za obvezno domače branje zahtevni in da bi bilo ustrezno in hkrati zanimivo, če bi jih vsaj deloma, če že ne v celoti (pač odvisno od dolžine) prebrali skupaj. Hkrati pa je tudi res, da dijaki premalo berejo na glas med uro, saj navadno primanjkuje časa.

### Prvi letnik – Antigona

Pomislila sem na prvi letnik. V izboru je Sofoklejeva *Antigona*. Vsako leto sem ta tekst izbrala za izhodišče esejističnega pisanja. Moj šolski načrt in priprave so skladno s tem potekale septembra in oktobra. Zdi se mi pomembno, da v prvih letnikih začnem z literarno teorijo. Vedno se izkaže, da približno polovica razreda pojme pozna, ostali pa le površno, nikakor pa ne natančno. Vzporedno naredim pre-

gled orientalske in antične književnosti. Dijaki dobijo vpogled v ljudsko verovanje tudi preko zgodb, ki to podpirajo. Na to se kasneje lepo navezujejo tudi zgodbe iz Svetega pisma, ki so v izboru za obvezno domače branje. Šolske ure so namenjene pogovoru o razvoju gledališča, katarzi, vlogi zbora. Pomembne so zgodbe, ki so vezane na Antigono, v prvi vrsti Ojdip in njegova družina. Kakšno uro rada namenim pomenu družine, tako tradicionalne kot sodobne. Ta tema se dobro obnese kot spis za domačo nalogo in hkrati uvajanje v bogatenje besedišča.

Pred skupno uro branja sem dijakom dala natančna navodila, ki so skupna za vsa domača branja. Želela sem, da najprej skrbno preberejo spremno besedo iz zbirke *Klasje* in si tako izoblikujejo prvi vtis o delu, ob tem pa napravijo izpiske o Sofokleju in tebanskem mitu, zapišejo svojo oznako Antigone, razmislijo o vlogi zbora, o pojmihi 'tragedija' in 'tragično'. Nato naj začnejo z branjem drame, ki pa naj bi jo sproti obnavljali. Obnova, ki nastaja ob branju, je vezana na količino prebranega teksta in je enkrat natančneje označena, drugič pa bolj opisna. Tak dnevnik branja mi veliko pove o njihovem načinu branja. Ob obnovi se mi

zdijo pomembni tudi citati, ki jih sami izberejo. To je zanimiva iztočnica za kasnejši pogovor ob tekstu. Ob tem nastajajo tudi zapisi manj razumljivih besed oz. teksta.

Skupno branje sem razdelila na tri šolske ure. Moj načrt je bil naslednji: prvo uro naj bi dijaki predstavili Antigono, njen položaj v drami in podali svoje mnenje o njej, obnovili tebanski mit ter ga povezali z Antigono, nato bi predstavili še vlogo Kreona in Ismene, na koncu pa razložili svoje razumevanje tragičnosti.

Drugo šolsko uro smo na glas prebrali uvodni del ter prvo, drugo in tretje poglavje. Dijaki so si sami razdelili vloge. Sproti smo obnavljali dramsko dogajanje; tako so imeli priložnost pokazati svoje razumevanje vsebine. Razložili so tudi vlogo zbora.

Tretjo uro smo prebrali še četrto in peto poglavje ter sklepni prizor. Pogovorili smo se o pojmu tragičnosti, izpostavili Antigonino pot in oblikovali dramski trikotnik. Zaključili smo z razmišljanjem o aktualnosti drame *Antigona* v današnjem času.

Dijaki so pokazali razumevanje drame tudi z utemeljitvami:

- o enotnosti dejanja in zgradbe ter katarze;
- kako se oblikujejo značaji oseb in njihovo spreminjanje;
- o simetriji kot obveznem elementu harmonije;
- o osnovnem konfliktu;
- o vprašanju, ali je Antigona moralna zmagovalka.

Temu delu so sledili koraki do eseja. Prvo navodilo je bilo naslednje:

1. Izberi motiv – pokop trupla, obsodba, Kreonova drža, Hajmonovo nasprotovanje obsodbi.

2. Postavi motiv v vsebino in odlomek obnove.
3. Zavzemi lastno stališče.
4. Izpelji zaključke.

Izhodišče za naslednje korake so bili odlomki iz *Branj 1* (2000). Najprej *Prva zbornica pesem*, ob kateri je sledil razmislek: O katerih zmagah človeka govori? Kdaj je človek nemočen? Kaj mora spoštovati? Je to razmišljanje aktualno tudi danes?

Nato drugi izbrani odlomek – Antigonin upor: Za katero pravico si prizadeva in kaj zastopa Kreon? V čem je njena tragičnost? Za zaključek nam je ostal še celostni pogled na Antigonino vlogo z izbranim citatom »Ne da sovražim, le da ljubim, sem na svetu«.

## Drugi letnik – Krst pri Savici

V drugem letniku sem za temo skupnega branja iz izbora obveznega domačega branja izbrala Prešernov *Krst pri Savici*. Iz izkušenj vem, da to pesnitev dijaki težko berejo. Moje navodilo pred branjem je bilo, da doma preberejo pesnitev in vodijo dnevnik branja, pred tem pa se informirajo o času nastanka pesnitve, o zgodovinskih ter literarnih okoliščinah. V prvi skupni

uri smo ponovili literarno teorijo o soneetni obliki, dijaki pa so predstavili svoje razumevanje pesnitve. Izpostavili smo 1. del – Posvetilni sonet Matiju Čopu. Pogovor je bil usmerjen v motiv smrti prijatelja in pesnikovo odpoved ljubezni.

Druga ura je bila namenjena *Uvodu*. Izhodišče je bilo zgodovinsko ozadje, motiv pokristjanjevanja ter Črtomirjev nagovor zbrani četi. Začrtali smo zgradbo *Uvoda*: uvodni del, nagovor, zaključek – motiv poboja, bratomorna vojna.

Tretjo uro smo namenili *Krstu*. Izpostavili smo lirske, epske in dramske prvine. Povzeli smo dialog med Črtomirjem in Bogomilo ter Črtomirjem in duhovnikom. Izpostavili smo razumske in čustvene prvine. Skupne ure branja in pogovora smo zaključili s pisnim razmišljanjem dijakov o:

- Črtomirjevi usodi in smislu usode;
- romantičnem pojmovanju usode: odločitev za življenje, čeprav je to resignirano vztrajanje brez sreče.

## Bilo je vredno

Z delom v razredu sem bila zadovoljna. Za uspešno izpeljano delo je bila bistvena

njihova predpriprava: individualno branje besedila in spremne besede (zbirka Klasje). Izkazalo se je, da so bili bolj pripravljeni na te ure kot na običajen pogovor o tekstu. Zanimivo se jim je zdelo predelati določen del besedila v igro vlog, posledično pa so bili bolj ustvarjalni tudi pri pisnem razmišljanju o prebranem. ◀

## Literatura

- Ambrož, Darinka (2000): *Branja 2: berilo in učbenik za 2. letnik gimnazij ter štiriletnih strokovnih šol*, 1. izd., 1. natis. Ljubljana: DZS.
- Cuderman, Vinko idr. (2001): *Branja 1: berilo in učbenik za 1. letnik gimnazij ter štiriletnih strokovnih šol*, 1. izd., 1. natis. Ljubljana: DZS.
- Prešeren, France (1991): *Krst pri Savici*. Ljubljana: DZS.
- Sofokles (1994): *Antigona*. Ljubljana: DZS.



Vabljeni na strokovni posvet

## Kje smo z vzgojnim načrtom

Celje, OŠ Lava, 15. 11. 2019

Inštitut Franca Pedička,  
ifp@vrn.si, www.pedagogika.si,  
041 785 111

# Vrtec v naravi

## Nature preschool

■ **Nuša Turk**, univ. dipl. inž. gozdarstva, certificirana gozdna pedagoginja, ima izkušnje z delom z otroki in mladimi.

**'Nature preschools' ali vrtci v naravi so v nasprotju z gozdnimi vrtci, ki imajo svoje korenine v Evropi, nastali v Severni Ameriki. V vrtcih v naravi so osredotočeni na kurikulum, ki daje prednost naravi in temelji na sezonskem dogajanju v naravnem svetu. Povzemajo Fröbelovo, Montessorijino in Steinerjevo pedagogiko. Delujejo po štirih načelih: glava, roke, srce in celovitost (holizem).**

## Kaj je vrtec v naravi

V ZDA vrtec poimenujejo preschool oziroma mala šola. V zadnjih letih je v ZDA zaznati velik porast vrtcev v naravi, ki se imenujejo *Nature preschools*. Izhajajo iz okoljskih izobraževalnih gibanj in centrov

izobraževanja o naravi (*Nature Centers*). Prvi takšen vrtec je nastal že leta 1976 v zvezni državi Massachusetts.

V Evropi vedno bolj postajajo aktualni gozdni vrtci. Gozdni vrtci imajo svojo filozofijo. Otroci so zunaj v vsakem vremenu. Ima-

jo le kakšno prikolico, kočo ali kmetijo, kjer se lahko otroci preoblečejo, in sobo, kjer se lahko zadržujejo v ekstremnih vremenskih razmerah. Otroci preživijo 90 % časa zunaj, le 10 % časa pa v notranjem prostoru.

Ekološko hrano pogosto pomalicaajo zunaj, pijejo zeliščne čaje, igrajo se z blatom, vodo in naravnimi materiali. Otroci imajo možnost, da sami rešujejo medsebojne konflikte. Odrasli je večinoma le opazovalec, ki se v igro otrok ne vmešava.

V vrtcih v naravi pa so osredotočeni na kurikulum, ki daje prednost naravi in vključuje veliko časa, preživetega zunaj, v naravnem okolju. Otroci niso zunaj 90 % časa





Foto: Nuša Turk

kot v gozdnih vrtcih in tudi ne v vsakem vremenu. Njihov program vključuje približno 50 % časa, preživetega zunaj, odvisno od vremena. Notranjost učilnic je polna naravnih materialov in živali, ki pričarajo domače vzdušje in odsevajo zunanje okolje. Aktivnosti, ki so vezane na naravo, potekajo v učilnicah in zunaj, v naravnem okolju. Od ostalih vrtcev v ZDA jih loči tudi to, da imajo dostop do različnih habitatov s pohodniškimi potmi, imajo tako divje kot domače živali, pa tudi ptice. Zaposlene imajo naravoslovce, ki jim nudijo posebne programe. Imajo vrtove, rastlinjake, sadovnjake in čebelnjake. Glavni koncept kurikuluma je narava; vse temelji na sezonskem dogajanju v naravnem svetu. Vsi ti vrtci imajo lepo izdelane notranje prostore, uveljavljen kurikulum in lepo naravno okolico, pogosto z ribnikom.

*The Dodge Nature Preschool* v zahodnem St. Paulu v Minnesoti je na zunaj videti kot čudovita kočica ob jezeru. V notranjosti je kamin z udobnimi fotelji in blazinami. Otroci in starši se nemudoma počutijo dobrodošle in domače. Vsaka učilnica ima veliko koticov in skrivališč za različne aktivnosti, lesen strop, številna okna in neposreden dostop do narave. To je kmetija, kjer imajo tudi kokoši. Otroci skrbijo za kokoši in vrtnarijo. Če kokoška pogine, jo pokopljejo in se od nje poslovijo. Tako se srečujejo tudi z minevanjem, ki je del našega življenja.

Otroci razvijajo vseživljenjsko povezanost s čudesi in lepoto narave, medtem ko raziskujejo kmetijo, ribnike, prerije in gozdove. Zunanji igralni prostor ima lesene strukture za plezanje, brunarico ter zelenjavni in cvetlični vrt z vrati, ki vodijo v *Dodge Nature Center*.

*Čas, preživet med igro z naravnimi materiali, gradi temelje za znanstveno razumevanje v kasnejših letih ter razvija odnos spoštovanja in odgovornosti do našega planeta.*

Že Friederich Fröbel, ustanovitelj prvega vrtca, je poudarjal pomen vključevanja narave v predšolsko izobraževanje otrok. Maria Montessori je zagovarjala, da narava odseva otrokovo naravno stanje in da otroci potrebujejo dostop do naravnega okolja. Povezala je izobraževanje o naravi z otrokovim naravnim razvojem in v svoje otroške zavode uvedla tudi vrtnarjenje. Rudolf Steiner je pod vplivom zgodnjega otroškega izobraževanja o naravi razvil waldorfsko pedagogiko. Da bi omogočil naravni razvoj otrok, je v svojih učilnicah ustvaril toplo, domače vzdušje, ki zagotavlja varnost s predvidljivo rutino. Učilnice vsebujejo naravne materiale, kot so storži,

školjke, kamni in les. Ta je lahko uporabljen tako za dekoracijo kot za ustvarjalno igro (Sobel, 2016: 50).

Čas, preživet med igro z naravnimi materiali, gradi temelje za znanstveno razumevanje v kasnejših letih ter razvija odnos spoštovanja in odgovornosti do našega planeta. Vrtci v naravi povzemajo Fröbelovo, Montessorijino in Steinerjevo pedagogiko. Delujejo po štirih načelih: glava, roke, srce in celovitost (holizem). Glava zajema razvoj kognitivnih spretnosti, kot so pisanje, branje, računanje ter zmožnost reševanja problemov. Srce zajema razvoj globokega občutka empatije, vzajemnosti ter ljubezni do družine, prijateljev in bližnjih. Roke zajemajo razvoj fizičnih kompetenc telesa in razumevanja, kako narediti stvari z lastnimi rokami (ročne spretnosti). Holizem pa zajema razvoj duhovnega občutka povezanosti z naravo in z vsemi bitji (Sobel, 2016: 85).

### **Prednosti vrtca v naravi**

Čeprav so prisotne tudi določene nevarnosti, prevladujejo pozitivne lastnosti takšnega vrtca. Te so kognitivne, ustvarjalne, fizične in duhovne.

- Kognitivne koristi so, kar je tudi znanstveno dokazano, da otroški um stimulira vse, kar ga obkroža. Bolj ko je njegovo okolje mnogovrstno, dinamično in privlačno, bolj se njegov um uči in raste. Naravno okolje je popoln izraz tega kognitivnega bogastva, veliko več, kot lahko pripomorejo najboljše in najbolj dovršene notranje igralnice. Naravno okolje vključuje opazovanje, osredotočenost, raziskovanje, zbiranje, razvrščanje, eksperimentiranje in gradnjo. Otroci se igrajo in se skozi igro tudi učijo. To močno stimulira njihov um in postavlja temelj kasnejšemu akademskemu učenju (Sobel, 2016: 143). Švicarski pediater je v filmu *School's out*, ki govori o švicarskem gozdnem vrtcu, opomnil, da je videl veliko otrok z motnjo pozornosti v običajnih vrtcih, a nobenega otroka z motnjo pozornosti v gozdnih vrtcih.
- Naravno okolje zagotavlja neskončne možnosti in spodbude za ustvarjanje zgodb in igranje različnih vlog. V naravi najdemo veliko ustvarjalnega materiala, tudi za risanje in slikanje z naravnimi

barvili. Otroci imajo svobodo ustvarjanja in domišljije.

- Prednosti na fizičnem področju pa so možnosti tekanja, skakanja, kopanja, plezanja, preskakovanja, pohodništva, prenašanja težkih bremen in lovljenja ravnotežja. Otroci so manj bolni, imajo boljše motorične spretnosti, še posebej imajo razvito ravnotežje, so bolj gibčni in imajo večjo moč rok. Imajo tudi boljše koncentracijo in boljše koordinacijo. Medicinske raziskave pravijo, da redno gibanje v naravi zagotavlja nizko stopnjo izpostavljenosti bakterijam, kar povzroči razvoj protiteles v imunskem sistemu (Sobel, 2016: 147). To, da so otroci umazani, pravzaprav pomeni boljši imunski sistem ter posledično manj alergij in avtoimunih bolezni.
- Socialne in čustvene dobrobiti so: spodbujanje radovednosti, ljubezni do učenja in raziskovanja, zmožnost slediti enostavnim navodilom, lastna pobuda in razvijanje pozitivne samopodobe, ki se oblikuje skozi igro. Otrok se svobodno odloča, s kom se bo igral, kaj se bo igral in koliko časa.
- Ne moremo pa spregledati niti duhovnega doprinosa, saj čas, preživet v naravi, še posebej tih, miren čas, preživet v potrpežljivem opazovanju in sanjarjenju, spodbuja otrokov občutek za lepoto, navdušenje, čudenje in spoštovanje.

## Gozdne delavnice po vzoru vrtca v naravi

Za otroke v vrtcu montessori sem enkrat tedensko izvajala gozdne delavnice v naravi. Delavnice niso vključevale le proste igre, temveč so bile tematsko obarvane in otroci so se učili preko izkušenj. Na poti v gozd smo videli mlake, spomladi so v njih oživele žabe, ki smo jih lovili z ribiškimi mrežami. Tako smo spoznavali razvojni krog žab. Dali smo jih v steklene kozarce, napolnjene z vodo, kjer smo jih lahko opazovali tudi s povečevalnimi stekli. Ujeli smo tudi pupka ter videli velikega hrošča plenilskega kozaka, ki lahko napade pupka. Tako smo spoznavali odnos med plenom in

plenilcem ter kako se lahko plen zavaruje pred plenilci. Na koncu smo vse ujete živali vrnili nazaj v vodo. Ob mlakah smo videli tudi kačje pastirje in se o njih učili.

Z daljnogledom smo opazovali ptice ter spoznavali različne vrste ptic in značilnosti njihovega oglašanja. S povečevalnimi stekli smo raziskovali tla in opazovali hrošče, mravlje ter ostala drobna bitja iz sveta žuželk. Učili smo se o življenju mravelj, njihovi socialni ureditvi in gradnji mravljišč. Otroci so mravljišča tudi narisali. Domišljiji so dali prosto pot in mravljišča so imela v svoji notranjosti tudi otroški vrtec, šolo, gledališče, kinodvorano ... Obravnavali smo tudi gobe. Zakaj so gobe pomembne, zakaj izumirajo, kakšne gobe poznamo, kako jih pravilno nabiramo ... Otrok se je zelo dotaknilo dejstvo, da gobe izumirajo zaradi sprememb v okolju, izsekavanja dreves in onesnaževanja. Skupaj smo napisali in narisali plakat, ki smo ga nalepili na drevo v gozdu. Plakat je opozarjal vse obiskovalce gozda, naj ne sekajo dreves, ker gobe izumirajo. Gob naj ne trgajo s koreninicami in narave naj ne onesnažujejo s smetmi. Spodaj pa smo se podpisali: otroci, varuhi narave.

V gozdu smo iskali in spoznavali sledi gozdnih živali. Našli smo ostanke storžev, ki so jih obglodale veverice, lupino sršenjega gnezda, gosnice, pozimi pa srnine sledi v

snegu. Spomladi smo lovili metulje. Spoznavali smo različne vrste metuljev, razvojni krog metulja, razlike med dnevnimi in nočnimi metulji ter barvali različne pobarvanke metuljev.

Spoznavali smo življenje medveda in volka, njune značilnosti ter prehrano. Iz knjig smo spoznali lisičji brlog, medvedov brlog, jazbino, žolnino duplo ... Risali smo podzemna domovanja jazbecov, ki imajo pod zemljo pravo večsobno stanovanje s straniščem vred. Otrokom sem pokazala roge gamsa ter rogovje jelena in srnjaka.

Veliko smo ustvarjali. Z dekorativnimi kamni smo ustvarjali broške z motivi žuželk. Ustvarjali smo tudi kačje pastirje in metulje. Naredili smo si papirnate zmaje, ki smo jih spuščali, in gradili zavetišča. Posejali smo tudi semena bukev.

Otrokom so bile gozdne delavnice všeč. Vsi skupaj smo postali bolj pozorni na drobna bitja iz sveta žuželk, ki jih drugače skoraj ne opazimo. Postali smo pozorni na podrobnosti in si vzeli čas za raziskovanje in opazovanje. V živali in rastline smo se poglobili. Naravo smo se naučili opazovati in tudi bolje razumeti. ◀

### Viri

- Sobel, David (2016): *Nature Preschools and Forest Kindergartens. The Handbook for Outdoor Learning*. St Paul, MN: Redleaf Press.
- Spletni vir: <https://www.dodgenaturecenter.org/Preschool>.



Foto: Nuša Turk

Gregor Žvelc (ured.)

**Terapija sprejemanja in predanosti***Čuječnost in psihološka fleksibilnost v psihoterapiji***Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani, 2019****256 strani, cena: 22,90 €**

Monografija se posveča predvsem procesom čuječnosti v psihoterapiji, ki omogočajo večjo psihološko fleksibilnost, večjo notranjo svobodo ter prilagodljivost v vedenjskih odzivih.

Predstavljeni so temeljni teoretični koncepti terapije sprejemanja in predanosti, temeljni procesi psihološke fleksibilnosti (kognitivna difuzija, sprejemanje, sedanja trenutnost, jaz kot kontekst, vrednote in predana aktivnost) ter sovpadajoči procesi psihološke nefleksibilnosti in njihova povezava s psihopatologijo.

Jana Kalin, Renata Čepić (ured.)

**Poklicni razvoj učiteljev***Ugled in transverzalne kompetence***Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani; Reka: Pedagoška fakulteta Univerze na Reki, 2019****266 strani, cena: 24,90 €**

Besedilo je osredotočeno na učiteljev profesionalni razvoj s perspektive potreb, ki jih učitelji prepoznajo za kakovostno opravljanje svojega dela, in presoje njihove usposobljenosti za delovanje na različnih strokovnih področjih. Avtorje so posebej zanimali učiteljeve kompetence za razvijanje t. i. transverzalnih kompetenc pri učencih, ki postajajo nujnost v sodobnem svetu in eden temeljnih ciljev, ki jih želimo doseči z izobraževanjem (npr. razvijanje metakognitivnih spretnosti, kritičnega mišljenja, sprejemanje drugačnosti v inkluzivnih okoljih). Posebna pozornost je namenjena raziskovanju ugleda učiteljskega poklica v družbi s perspektive učiteljev. Rezultati so predstavljeni komparativno za Slovenijo in Hrvaško, kar prinaša zanimive vpoglede in izpostavlja nova vprašanja.

Violeta Irgl

**Konec molka****Ljubljana: Psihoterapija, 2017**  
**114 strani, cena: 22,00 €**

Knjiga temelji na osebnih izkušnjah in znanju. V njej lahko najdemo odgovore na to, kako naj otroka, ki doživi travmatično izgubo matere ali očeta, podpremo in mu pomagamo.

Delo govori o bolečini in posledicah prekinjenega odnosa med staršem in otrokom. Ob vsebini iščemo poti, kako otroku pomagati, da ubesedi svoje doživljanje, občutje, razmišljanje, vprašanja, da zmore izraziti svojo bolečino in v njej ne ostaja sam in nem. Knjiga lahko pomaga tudi odraslim s podobno izkušnjo, da zberejo pogum in se odločijo poiskati pomoč.

Roman Globokar

**Vzgojni izzivi šole v digitalni dobi****Ljubljana: Teološka fakulteta, 2019****247 strani, cena: 10 €**

Avtor v knjigi celostno in temeljito prikaže spremembe na področju vzgoje in izobraževanja, do katerih je prišlo zaradi pojava digitalne tehnologije v zadnjem desetletju. Poleg analize šolskega procesa, kulturnega konteksta, razvoja možganov in vpliva digitalnih tehnologij na razvoj otrok avtor nakaže, kaj lahko tako starši kot šola storimo na vzgojnem področju.

Eva Boštjančič, Ana Reberc (ured.)

**Obrazi nasilja na delovnem mestu***Psihološki pogledi in slovenska praksa***Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani, 2019**  
**307 strani, cena: 19,90 €**

Center za psihologijo v šolah in izobraževanju

**Dvajset najpomembnejših psiholoških načel za poučevanje in učenje ustvarjalnih, talentiranih in nadarjenih učencev od vrtca do srednje šole****Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani, 2019**  
**57 strani, cena: 6,00 €**

## Slomškova priznanja 2019

V soboto, 28. 9. 2019, bo na Ponikvi tradicionalno srečanje učiteljev, vzgojiteljev, katehetov in staršev. Tam bomo **Slomškova priznanja** podelili **ge. Janji Lajevci, dr. Vinku Potočniku in ge. Martini Komanu**. Naziv **častni član DKPS** bo prejel **dr. Janko Kos**. Povzemamo utemeljitve priznanj (v celoti so objavljene na spletni strani [www.dkps.si](http://www.dkps.si)), prejemnikom iskreno čestitamo in se zahvaljujemo za njihovo delo.

Dr. **Janko Kos** se je rodil v Ljubljani, 9. 3. 1931. Leta 1969 je na *Filozofski fakulteti* v Ljubljani doktoriral. Služboval je kot dramaturg v lutkovnem gledališču in kot gimnazijski profesor. Bil je redni profesor za primerjalno književnost in literarno teorijo na *Filozofski fakulteti* v Ljubljani in predstojnik tega oddelka. Od leta 1983 je bil redni član *Slovenske akademije znanosti in umetnosti*, v okviru katere je nekaj časa upravljal tudi *Inštitut za slovensko literaturo in literarne vede ZRC SAZU*. Bil je sourednik številnih revij in knjižnih zbirk ter glavni urednik *Literarnega leksikona*.

Bil je predsednik izvršilnega odbora *Društva za primerjalno književnost SR Slovenije*; upravnik *Inštituta za slovensko literaturo in literarne vede SAZU*; predsednik *Znanstvenega sveta* tega inštituta; član *Strokovnega sveta SRS za vzgojo in izobraževanje*; predsednik žirije *Jurčičevega sklada*; član *Nacionalnega kurikularnega sveta*; predsednik sveta *Kulturnega foruma*; predsednik programske komisije *Sveta RTV Slovenije*, član *Sveta RS za visoko šolstvo* in član programskega sveta RTV Slovenija.

Začel je s pisanjem kritičnih in esejističnih spisov o slovenski književnosti, načelnih vprašanjih literature, kritike in esejistike in nato prešel k znanstveni obravnavi. Objavil je več pomembnih študij o smereh in razvojnih težnjah novejšje slovenske literature ter o njenih pomembnejših zastopnikih, vodil pa je tudi interdisciplinarno raziskavo *Brižinskih spomenikov*. Na področju primerjalne literarne zgodovine je obravnaval zlasti razsvetljenstvo, predromantiko, romantiko, avantgardo in modernizem ter postmodernizem. Analiziral je glavne zamisli primerjalne književnosti na Slovenskem. Preiskoval je temelje literarne zgodovine in periodizacije, načelne opredelitve dob, smeri, tokov in gibanj. V literarno teorijo je vpeljal novo sistematiko, podrobno obdelal morfologijo in aksiologijo, pregledal zgodovino literarnih tipologij in vzpostavil nov tipološki sistem z osnovnimi kategorijami. Med vrstami in zvrstmi je posebej raziskoval roman in liriko. Analiziral je metode literarne vede in njihove slovenske aplikacije. Z izpolnjeno verzijo duhovnozgodovinske metode je bistveno prenovil historično-empirično osnovo svoje stroke. Kosova bibliografija obsega več kot 650 enot, med temi so samostojne knjižne monografije (preko 30), razprave in študije, učbeniki in priročniki, spremne besede, ocene in intervjuji, poleg tega številne geselske enote za *Enciklopedijo Slovenije*.

Prejel je nagrado *Kidričevega sklada* za urejanje in avtorstvo pri seriji znanstvenoraziskovalnih razprav *Literarni leksikon* (ZRC SAZU), podeljen mu je bil red zaslug za narod s srebrnimi žarki, po upokojitvi je bil imenovan za zaslužnega profesorja ljubljanske univerze. Dobil je *Zoisovo nagrado za življenjsko delo*, veliko priznanje *Filozofske fakultete* za pedagoško delo in zlati red za zasluge Republike Slovenije.

**Janja Lajevci** se je rodila 1. 8. 1945 kot peti, najmlajši otrok. Otroštvo so preživljali skromno, saj je oče ob pritisku tedanjega režima doživel tako psihično stisko, da je bil hospitaliziran in je do konca življenja živel v umobolnici. Bil je slikar in ta talent je podedovala tudi Janja. Imela je željo pomagati otrokom. Aktivno se je vključila v župnijo. V šentpetrski veroučni skupini se je zaljubila in zavezala svojemu možu Borutu.

Skupaj z njim, v zavesti, da smo na svet poslani zato, da delamo dobro, je vse svoje talente in moči usmerjala v dobro za druge. Koliko otrok sta jemala s seboj na morje, v gore, je težko prešteti. Kako globoka je bila njuna zavest: »Zanalašč' delati dobro!«

Diplomirala je iz specialne pedagogike in se zaposlila v *Centru slepih in slabovidnih* v Ljubljani. Ko so se rojevali otroci, je ob spoznanju, da se ob delu s slepimi ne more razdajati v celoti, nadaljevala svoje delo v dijaškem domu za medicinske sestre. Vedno je pričevala in pokončno vzgajala za dobro. Bivši dijaki in dijakinje jo pozdravljajo s hvaležnostjo. Vedno jih je v molitvi priporočala v varstvo in jim bila blizu.

Svojo službeno pot je nadaljevala kot vzgojiteljica v *Škofovih zavodih*. Bila je blizu dijakom. Nekateri prijemi vodstva so bili skregani z njenimi prepričanji. Po upokojitvi je svojo ljubezen do vzgojitelskega poklica nadaljevala v rejništvu dveh gluhih otrok. Srečna je bila, čeprav je bilo njeno delo zelo naporno in odgovorno.

Janja je od samega začetka aktivno povezana z DKPS. Tudi sedaj skrbi za svojo duhovno rast in hodi na duhovne vaje, Slomškove dneve, duhovno branje in rada priskoči na pomoč, kadar je to potrebno. Danes je babica šestnajstim vnukom. Po smrti moža se je v celoti posvetila poklicu babice. »Sama si je kriva, zakaj pa nas je imela in s svojim zgledom prepričala v to, da imamo danes svoje otroke, da se splača 'zanalašč' vztrajati v dobrem in se imeti rad,« je hudomušno povedala njena hčerka.

Kot zgledna kristjanka je aktivna tudi pri Karitas in v župniji. Vsa leta pa je spremljala delovanje društva in se udeleževala naših dejavnosti.

Dr. **Vinko Potočnik** se je rodil leta 1947 v Ravnah pri Šoštanju. Po osnovni šoli je vstopil v Slomškovo semenišče v Mariboru. Po gimnazijski maturi je študiral teologijo na *Teološki fakulteti* v Ljubljani in po diplomi prejel duhovniško posvečenje. Po dveh letih kaplanske službe v stolnici v Mariboru je nadaljeval študij družbenih ved na papeški univerzi *Gregoriana* v Rimu. Leta 1980 je doktoriral s področja družbenih ved. Od leta 1981 do upokojitve leta 2011 je bil predavatelj za sociologijo religije in psihologijo religije na *Teološki fakulteti* v Ljubljani in enoti v Mariboru.

V svojem znanstvenoraziskovalnem delu se posveča predvsem proučevanju sodobnega človeka in njegove religioznosti ter njegovemu umeščanju v sodobno kulturo in družbo. Znotraj slovenskega in srednjeevropskega prostora proučuje mesto religiozne kulture, vrednotne in etične usmeritve ter medgeneracijsko sodelovanje. Vrsto let je opravljal službo prodekana in predstojnika enote *Teološke fakultete* v Mariboru. Zaslužen je za uvedbo dvo-predmetnega programa teologije v navezavi z različnimi programi – najprej na *Pedagoški* in nato *Filozofski fakulteti* v Mariboru.

Dr. Potočnik je zagotovo bistveno prispeval k razvoju sociologije religije v Sloveniji, hkrati pa je vsa leta svojega znanstvenega dela ostajal predan tako pedagoškemu kot pastoralnemu poslanstvu. Velja za priljubljenega, odprtega in dinamičnega predavatelja, hkrati pa teoretična spoznanja nenehno prevaja v konkretno pastoralno delo Cerkve na Slovenskem. Sodeloval je na mnogih pastoralnih in katehetskih posvetovanjih in simpozijih. Tudi po upokojitvi ostaja aktiven v pastoralnem delu v različnih župnijah in pastoralnih telesih tako na škofijski kot slovenski ravni. Čeprav so številke v raziskavah pogosto zaskrbljujoče, ne izgubi zaupanja v človeka in iskanje novih poti.

Mnoge usmeritve v Cerkvi na Slovenskem, tudi pastoralni načrt *Pridite in poglejte* (2012) ter *Slovenski katehetski načrt* (2017), svojo analizo družbe in človeka v njej gradijo na spoznanjih in izsledkih znanstvenoraziskovalnega dela dr. Potočnika. Z njim nas vabi, da bi v vseh vzgojno-izobraževalnih prizadevanjih (za)upali: »Cerkve je povabljeni, da trdna navznoter pogumno spoznava in razume okolje, v katerem je. Ga niti ne obsoja niti se z njim ne prepira. Nova evangelizacija ni morala, ampak srečanje z Očetom v Kristusu« (V mreži, 2018).

**Martina Koman** se je rodila 2. 1. 1931 v Ljubljani. Po vojni je obiskovala žensko realno gimnazijo v Ljubljani ter diplomirala na *Prirodoslovno matematični fakulteti* v Ljubljani.

Njena poklicna pot profesorice matematike in fizike se je začela na Jesenicah, kjer je bila takrat gimnazija še osemletna. Ko so gimnazijo razpolovili in so nižje oddelke priključili osnovni šoli, je poučevala na OŠ *Prežihov Voranc*. Tu je bila tri leta pomočnica ravnatelja, pozneje pa je učila v gimnaziji na Jesenicah. Zadnje profesorsko mesto je dobila na *Gimnaziji Postojna*, kjer je 8 let delala tudi kot pomočnica ravnatelja. Sodelavci v Postojni so jo poznali kot 'deklico za vse', saj se je lotila vsakega dela, ki ga je bilo treba postoriti. Vse svoje poklicno življenje je bila aktivna članica *Društva matematikov, fizikov in astronomov*, veliko let je bila tajnica društva, dolgoletna članica skupine za pedagoško dejavnost, leta 1983 pa celo prva in edina ženska predsednica.

V času slovenske osamosvojitve se je upokojila, a dela, radoživosti in volje do življenja ji še danes ne manjka. V letih, ko je skrbela za strica v Zagrebu, je aktivno sodelovala v društvu *Slovenski dom Zagreb* in bila prva predsednica duhovne sekcije in *MePZ A. M. Slomšek*. Z njimi je ostala povezana tudi potem, ko se je vrnila domov v Dravljje in skrbela za sestro. Jesen življenja preživlja v domu upokojencev v Postojni, kjer je predsednica sveta stanovalcev in veliko časa posveča ostalim varovancem, skrbi za kapelo, knjižnico, pomaga pri duhovni oskrbi varovancev, sodeluje na raznih prireditvah in v projektih, nekaterim učencem pa še danes pomaga pri trenju matematičnih orehov. Vedno se iskreno razveseli novih generacij mladih zdravstvenikov. Nikdar jih ne pozabi pohvaliti, v njih vidi človeka vredno prihodnost.

Svojo moč črpa iz globoke vere, ki se je nanjo razlila ob domačem ognjišču. Vera, odgovornost, pogum in domoljubje so njena dota, ki ji noben politični sistem ni mogel priti do živga. Odprtost do ljudi, pravičnost z zdravim mero razuma, pluralnost in modra kritična distanca do dogodkov, so lastnosti, ki jo najbolj opredeljujejo. Njena vedrina in delavnost bogatita skupnosti, ki jim pripada. Najbolj je

zadovoljna, ko delo za dobro skupnosti, ki si ga naloži, kar najbolj opravi. Pedagoški etos je neločljiv del njenega življenja. Kot pravi sama, je »Božja režija na dolgi rok« najboljša popotnica v njenem bogatem življenju, ki je svetel zgled in dejavna spodbuda vsem, ki so se in se še srečujemo z njo.

## Zaključek prostovoljskega leta Človek za druge

V lepem številu smo se mentorji in prostovoljci 3. 6. 2019 zbrali pri Sv. Jožefu na zaključnem pikniku. Za mizo, obloženo z okusnimi prigrizki in pijačo, smo se sestali kot vitezi okrogle mize, potem ko s(m)o zaključili svojo misijo. Za nami je bilo dejavno leto, polno novih izkušenj, spletnja odnosov, veselja in zadovoljstva. V našem programu je v letu 2018/19 delalo več kot 60 prostovoljcev, ki so pomagali osebam v različnih situacijah.

Prostovoljci si zaslužijo najmanj zahvalo za svoje delo, še lepše pa je posebno priznanje. S prostovoljko Nežo sva se udeležili slovesne prireditve *Prostovoljec leta*, ki že vrsto let pod okriljem predsednika države poteka v zahvalo prostovoljcem in voditeljem projektov.

Emma Kotar

## 25 let območne skupnosti Zahodna Dolenjska

Cerkev Sv. Lovrenca v Željnah je bila 25. 6. 2019 sredi vročega prazničnega popoldneva polna. Domači duhovnik g. Damjan Štih in p. Silvo Šinkovec sta somaševala in nas nagovorila. Ludvik Mihelič, prvi predsednik OS Zahodna Dolenjska, je osvežil spomin na daljna devetdeseta leta in kasnejše živo društveno delovanje. Tega je dobro desetletje uspešno vodil naš dragi prijatelj Alojz Košir. Vsa ta leta delovanja so bogatila člane, kulturno življenje in šolo na Kočevskem. Lep kulturni program so sooblikovali člani OS s svojo poezijo in vokalna skupina Mavrica z lepo domačo pesmijo. Z zanimanjem smo prisluhnili tudi predstavitvi zgodovine kraja Željne in cerkve sv. Lovrenca, ki nam jo je predstavila profesorica zgodovine Nataša Car.

Naši dragi Dolenjci – že četrto stoletja ste enako živahni, vedrega duha in s srcem ukoreninjeni v ljubezni do domovine in v ljubezni do društva. Hvala vam za 25 let sodelovanja v DKPS in za nepozabno praznovanje vaše 25-letnice!

Helena Kregar

## Predpočitniško srečanje organov DKPS

V petek, 28. 6. 2019, smo se člani upravnega odbora in drugih organov našega društva zbrali pri Magdi Jarc, ki nas je ob tej priložnosti sprejela v svoj dom. Kot prvi kristjani smo se v majhni sobici stiskali okoli praznične mize, ki je ponujala najboljšo gostijo – Jezusa. Jezus nas je še močneje povezal med seboj; spomnili smo se, kdo nas združuje, kdo nas vodi. V molitvi smo prosili za različne namene, tudi za blagoslov društva in vseh članov. Po sveti maši nas je

na vrtu ob hiši pričakalo čudovito zelenje – drevesa, trava, cvetlice. Zadovoljno smo posedli okoli miz in si privoščili okusen domači golaž, raznovrstne solate ter pecivo pridnih rok. Tudi dobre kapljice ni manjkalo!

*Ema Kotar*

## Srčna dežela

Od 8. do 26. 7. 2019 je bilo na dvorišču Rožne ulice v Ljubljani pestro. Za otroke od 1. do 5. razreda smo imeli počitniško varstvo z imenom *Srčna dežela*, ki ga je sofinancirala MOL. Otroci so poslušali zgodbo *Kdo je napravil Vidku srajčico*, ki so jo s pomočjo delavnic, pogovorov in vprašanj 'prenesli' v svoj vsakdan. Ogledali smo si botanični vrt, z visokega grajskega zidu so si lahko ogledali Ljubljano in se igrali v grajskem parku ter sodelovali s starejšimi občani v Domu Janeza Krstnika Trnovo, kjer so izdelovali blazinice, se družili s starejšimi in od njih izvedeli kakšno zanimivo zgodbo. Vsak otrok je izdelal in okrasil stojalo za svinčnike, skrojil in zašil srajčico za svojo lutko, na koncu pa se je s svojim talentom izkazal pred starši v zaključni predstavi. V goste smo povabili tudi Gašperja Stojca, cirkuškega pedagoga, ki nam je predstavil spretnosti žongliranja in nam na preprost način predal svoje znanje.

*Vital Mihelčič*

## SIESC 2019

64. srečanje SIESC (*European Federation of Christian Teachers*) – Zveze krščanskih učiteljev Evrope – je letos potekalo od 22. do 27. 7. 2019 v Tinjah na avstrijskem Koroškem. Letošnji naslov je bil *Prispevek šol k integraciji z razumnim vključevanjem*. Predavanja in razprave v skupinah so osvetlili različnost šolajočih se otrok v državah udeleženkah, pristope in načine vključevanja otrok v šolanje in družbo ter načine in ravnanja, ki jih uporabljajo šole in učitelji pri tem zahtevnem delu. Iz Slovenije se je SIESC-a udeležilo več predstavnic iz DKPS: Magda Jarc, delegatka društva v SIESC-u, Karmen Koprivec, Barbara Kavčnik, Mateja Ipavec in Darja Mazi Leskovar. Njihove vtise lahko preberete na spletni strani DKPS.

*Helena Kregar*

## Načrtovalni dan DKPS

V pastoralnem domu v Preski, kjer deluje tudi montessori vrtec, smo se 24. 8. 2019 zbrali na načrtovalnem dnevu. Pozdravil nas je domači župnik in naša predsednica. Delo je vodila podpredsednica društva. Po sveti maši so nosilci dejavnosti predstavili nekaj projektov DKPS: *Teden vzgoje*, molitvene kartice ter posveta *Vzgoja za ljubezen do domovine* in *Vzgojni načrt*. V skupinah smo razmišljali o načrtu dela v območnih skupnostih in o povezanosti med njimi. Ogledali smo si tudi Rahelin vrtec – hišo otrok Montessori. Zahvaljujemo se gospodu župniku za gostoljubje in vsem, ki so sodelovali, da smo preživeli lep in bogat dan.

*Magdalena Jarc*

## Ogled ruskih ikon

Mestni muzej že nekaj časa gosti svetovno znano zbirko ruskih ikon. 26. 8. 2019 se nas je na pobudo našega duhovnega asistenta zbrala velika skupina obiskovalcev, ki smo se razdelili v skupine za vodene ogled po razstavi. Lahko smo si tudi sami ogledali umetnine, ki so jih restavradorji oteli zobu časa in veri nenaklonjeni zgodovini, saj so pod debelimi sloji premazov skrite čakale, da jih nekdo odkrije svetu. Ob najstarejši razstavljeni ikoni je nekdo spregledal. Prevzela nas je tiha komunikacija iz oči v oči, dotik božanskega in človeškega ter čudenje, da je v veri vse mogoče. Ustvarjalci ikon so neznani, skromni, anonimni, v službi Boga.

*Magdalena Jarc*

## O, Vrba

30. 8. 2019 smo se zbrali pri sv. maši v cerkvi sv. Marka v Vrbi na Gorenjskem. Med zbiranjem smo v zgodnjem poletnem večeru lahko občudovali lepoto planin – Triglava in bližnje Ajdne, Stola in Monštrance. Slovesen občutek je bil, da smo skupaj med seboj, z Bogom in z našim največjim pesnikom. Po sveti maši je gospod Anatol Štern ob soju sveč recitiral nekaj Prešernovih sonetov in Krst pri Savici. »De pravi Bog se kliče Bog ljubezni, / de ljubi vse ljudi, svoje otroke, / de zemlja, kjer vijó viharji jezni, / je skušnje kraj, de so naš dom visoke / nebesa, de trpljenje in bolezní / z veseljam vred so dar njegove rôle, / de čudno k sebi vódt' otroke ljube, / de ne želi nobenega pogube.«

*Magdalena Jarc*

## Teden Vzgoje 2019

»Svetost in vzgoja v digitalnem času« je tema, ki smo se ji posvečali v letošnjem *Tednu vzgoje*. Spremljevalno gradivo so pripravili učitelji in vzgojitelji iz različnih vzgojno-izobraževalnih ustanov, zaokrožili pa so ga uvodna spodbuda p. Silva Šinkovca in ga. Marije Žabjek, nagovor ljubljanskega nadškofa in predsednika Slovenske škofovske konference msgr. Stanislava Zoreta, poslanica dr. Marjana Turnška, upokojenega nadškofa in predsednika Slovenskega katehetskega urada, ter poseben obrazec za blagoslov novega šolskega leta. Otrokom, vzgojiteljem in katehetom smo zaželeli sreče in blagoslova v novem šolskem letu.

*Ema Kotar*

## Babi, daj predpasnik

O, ti moj vnuček! Všeč sem ti s predpasnikom, takim na žepe. V žepu imam rožni venec. Delam in molim, tudi zate, moj vnuk, in za Slomškov dan. Anton Martin je bil velik človek in velik Slovenec. Letos mineva 23 let, odkar smo s tvojim atkom in tetami in strici in mnogimi ljudmi odšli z vlakom v Maribor. Papež Janez Pavel II. ga je razglasil za blaženega. Sedaj je v nebesih in prosi za nas, mi pa prosimo, da bo kmalu postal svetnik, zato gremo spet v njegovo rojstno hišo na Ponikvo. Prideš tudi ti?

*Magdalena Jarc*

## Slomškov dan

DKPS, SKU in župnija Ponikva vabijo na praznovanje Slomškovega dne, ki bo **28. septembra 2019** na **Ponikvi**. Začne se ob 9.00 (do 15.00). Uvodu bodo sledili predavanje dr. Janka Kosa *Duhovnost v vzgojnem procesu*, podelitev Slomškovih priznanj, sveta maša in kosilo.

**Prijave in informacije:** dkps@rkc.si, 01/43-83-983.

## Postani prostovoljec programa Človek za druge

Pridružite se nam kot prostovoljec/-ka na enem izmed naslednjih področij: druženje z ostarelimi, pomoč para- ali tetraplegikom, spremljanje slepih, učna pomoč šolskim/predšolskim otrokom, pomoč otrokom v bazenu URI Soča, druženje z mladimi v Domu Janeza Levca, pomoč beguncem.

**Uvodno srečanje** za prostovoljce bo predvidoma v torek, **22. oktobra 2019**, ob 18.00 v Ljubljani. Spremljajte nas na: <http://clovek-zadruge.blogspot.com/>, Facebook, [clovekza-druge@gmail.com](mailto:clovekza-druge@gmail.com), 01/43-83-983.

## Kako organizirati prostovoljsko delo v svojem okolju

Vabimo vas na brezplačno izobraževanje, ki bo **21. oktobra 2019**, od 10.00 do 13.00 na Ljudski univerzi **Tržič**. Namenjeno je vsem, ki v svojem okolju (šola, kraj, društvo ...) opažate potrebe po prostovoljstvu in bi ga želeli vzpostaviti, vendar potrebujete več informacij (Zakon o prostovoljstvu, priprava organizacije, promocija, iskanje prostovoljcev, dogovor o prostovoljnem delu, mentorstvo idr.).

**Izvajalka:** Ema Kotar, koordinatorica programa *Človek za druge*.

**Prijave:** natalija.brumen@lu-trzic.si, 041 611 314.

## Molitev in sv. maše za domovino

Vabljeni v ljubljansko stolnico k molitvi za domovino, ki jo vodi p. Silvo Šinkovec. Prihodnji datumi: 7. 9.; 12. 10.; 2. 11.; 7. 12. 2019. Molitev se začne ob 16.00.

Nova spletna stran Društva katoliških pedagogov Slovenije: [www.dkps.si](http://www.dkps.si)

Naročite ali podarite revijo Vzgoja:  
[www.dkps.si/revija-vzgoja](http://www.dkps.si/revija-vzgoja)

## Romanje

Vabljeni na 4-dnevno romanje v **San Giovanni Rotondo in Loreto**, ki bo od 27. do 30. 10. 2019.

**Duhovno vodstvo:** p. Silvo Šinkovec.  
**Informacije in prijave:** [www.dkps.si](http://www.dkps.si).

## Šola za starše

Starši bodo spoznali razvoj otrok, razmišljali o svoji vlogi ter poiskali prave rešitve za naprej. Za udeležence z območja MOL je udeležba brezplačna.

**Izvedba:** Ljubljana, sv. Jakob (Rožna ul. 2):

3. 10. 2019 Čustvena zrelost

10. 10. 2019 Odgovornost staršev za celovit otrokov razvoj

17. 10. 2019 Kaj je v naši družini vredno

24. 10. 2019 Moralni razvoj otroka

7. 11. 2019 Znamo otroku postavljati prave meje in z odgovornostjo reči 'ne'?

14. 11. 2019 Starši spremljamo otroka v šoli

**Predavatelji:** dr. Silvo Šinkovec, Irma Veljić in Dragica Motik

## Seminarji 2019/2020

*Seminarji za pedagoške delavce, starše in vse, ki želijo osebno in strokovno rasti. V Društvu katoliških pedagogov Slovenije (DKPS) jih izvajamo že več kot 20 let.*

### Vpliv gibanja na razvoj in učenje otrok\*

Spoznamo ključne vzroke, ki vplivajo na možgansko delovanje otrok 21. stoletja (nemirnost, uravnavanje pozornosti z zdravili, nemotiviranost, porast bralno-napisovalnih, učnih in čustvenih težav). Teoretično in praktično spoznamo nove pristope k poučevanju, ki vključujejo gibanje in optimizacijo možganskega delovanja v vse procese vzgoje in učenja.

**Obseg:** 8 ur

**Izvedba:** Ljubljana

1. izvedba: 28. 9. 2019

2. izvedba: 7. 3. 2020

**Predavateljici:** Marjeta Krejči Hrstar, Tatjana Jakovljević

### Moteči, nevidni in travmatizirani učenci\*

Prepoznavamo otroke in mladostnike v stiski in se seznanimo z možnimi posledicami travmatskih izkušenj. Usvojimo veščine s področja učinkovitega sporazumevanja, gradnje kakovostnih odnosov, uravnavanja obrambnih vedenj in veščine reševanja problemov, ki pomagajo graditi kakovosten stik z otrokom, sodelavci in starši. Prepoznavamo svoje notranje vire moči in točke rasti.

**Obseg:** 8 ur

**Izvedba:** Ljubljana, 5. 10. 2019

**Predavateljica:** Julija Pelc

### Inteligentna čustva

Čustva, njihov pomen in težave, ki jih imamo z njimi. Čustvena pismenost predpostavlja poznavanje osnovnih čustev: jeze, strahu, žalosti, krivde, sramu, ponosa, ljubezni. Pri vsakem čustvu spoznamo, kaj nam sporoča, kako ga doživljamo in kako ga dobro ali slabo uporabimo.

**Obseg:** 16 ur

**Izvedba:** Ljubljana, 18.–19. 10. 2019

**Predavatelj:** dr. Silvo Šinkovec

### Supervizija za pedagoške delavce\*

Udeleženci v majhni skupini osvetlujejo različne situacije in vprašanja, povezana z vzgojnim, pedagoškim in drugim strokovnim delom, ter iščejo odgovore nanje. Supervizija je proces, ki v varnem okolju omogoča hitrejšo učenje in preizkušanje idej ter s tem povezano strokovno in osebno rast.

**Obseg:**

24 ur; 8 zaporednih srečanj po 3 ure

**Izvedba:**

Ljubljana, 21. 10. 2019–11. 4. 2020

**Predavateljica:** Julija Pelc

### Dobro obvladovanje stresa pri pedagoških delavcih\*

Prepoznavamo izgorlost in destruktivno delovanje majhnega dolgotrajnega stresa na naše možgane. Predstavimo znanja in

tehnike pomoči pri obvladovanju stresnih situacij v pedagoškem poklicu. Praktično se usposobimo za tehnike samopomoči in samoregulacije v stresni situaciji.

**Obseg:** 8 ur

**Izvedba:** Ljubljana

1. izvedba: 9. 11. 2019

2. izvedba: 25. 1. 2020

**Predavateljica:** Marjeta Krejči Hrastar

### Učinkovito govorno nastopanje\*

Spoznamo pomen, vlogo in osnovna načela govornega nastopanja, usvojimo pravila učinkovitega predstavljanja misli, idej in spoznanj, uporabljamo posamezne elemente govorne prepričljivosti v različnih govornih položajih, usposabljamo se za spretno argumentiranje ter oblikujemo živ slog govorjenja.

**Obseg:** 8 ur; do 15 udeležencev

**Izvedba:** Ljubljana, 16. 11. 2019

**Predavateljica:** mag. Hedvika Dermol Hvala

### Medvrstniško nasilje\*

Pridobili bomo znanje, ki omogoča konstituiranje sistemskih rešitev tako v preventivi kot kurativi medvrstniškega nasilja na ravni posameznega pedagoškega delavca ter na ravni šole.

**Obseg:** 8 ur

**Izvedba:** Ljubljana, 23. 11. 2019

**Predavateljici:** Marjeta Krejči Hrastar, Tatjana Jakovljevič

### Vzgoja za ljubezen do domovine in države – mednarodna konferenca\*

Spodbudimo učitelje, da pri svojem predmetu znotraj vzgojno-izobraževalnega procesa razvijajo državljanske kompetence, kot so politična pismenost, razvoj kritičnega mišljenja, nekaterih stališč in vrednot, spodbujajo učence k aktivnemu državljanstvu in razvijajo pozitiven odnos do domovine in države.

**Obseg:** 8 ur

**Izvedba:** Radlje ob Dravi, 23. 11. 2019

**Predavatelji:** g. Alojz Kovšca, dr. Valentin Inzko, g. Pawel Czerwinski, ddr. Verna Perko, dr. Borut Holcman, ga. Sara Bevc Jonan, dr. Silvo Šinkovec in drugi.

### Vpliv nosečnosti, poroda in prvih treh let življenja na otrokov kasnejši razvoj\*

Seznanimo se z nevrološko osnovo razvoja otrokovega govora, pozornosti, vedenja, intelektualnih sposobnosti, čustvovanja, samostojnosti. Razjasnimo ovire v otrokovem nevrološkem razvoju, ki se kažejo kot razvojne, učne ali vedenjske motnje, ter vpliv dejavnikov sodobne družbe na razvoj otrok in porast odklonov v njihovem razvoju.

**Obseg:** 8 ur

**Izvedba:** Ljubljana, 30. 11. 2019

**Predavateljica:** Marjeta Krejči Hrastar

### Vključevanje otrok različnih kultur in veroizpovedi v skupino\*

Spoznamo vzroke nestrpnega odnosa, ki izvirajo iz nepoznavanja in napačnega vrednotenja različnih kulturnih in verskih prvin, ozavešimo pomen prepoznavanja in spoštovanja prvin kulture in vere otrok in mladostnikov ter povezovanja le-teh s prvinami kulture in veroizpovedi življenjskega okolja.

**Obseg:** 16 ur

**Izvedba:** Ljubljana

1. del: 30. 11. 2019

2. del: 7. 12. 2019

**Predavatelji:** Sara Bevc Jonan, dr. Silvo Šinkovec, Dragica Motik, Irma Veljić

### Osebni dnevnik

Naučimo se uporabljati osebni dnevnik kot metodo osebnostne rasti. Urejamo svojo notranjost, da pridemo od tesnobe razpoloženja do notranjega miru. Prebujamo ustvarjalnost. Ozavešimo pretekle življenjske izkušnje in jih povežemo v smiselno celoto (narativna filozofija).

**Obseg:** 32 ur

**Izvedba:** Ljubljana

1. del: 10.–12. 1. 2020

2. del: 14.–16. 2. 2020

**Predavatelj:** dr. Silvo Šinkovec

### Spodbujanje razvoja samozavesti in samospoštovanja\*

Kaj je samospoštovanje, kako se razvija, kateri so znaki osebnostne krhkosti, visokega in nizkega samospoštovanja ter kakšen je pomen občutka lastne vrednosti za raz-



Foto: Peter Prebil

lična področja osebnosti. Seznanimo se z obrambnim vedenjem kot posledico nizkega samospoštovanja ter mehanizmi, ki vzdržujejo nizko samospoštovanje.

**Obseg:** 16 ur

**Izvedba:** Ljubljana, 24.–25. 1. 2020

**Predavatelj:** dr. Silvo Šinkovec

### Moj otrok ima težave – kako mu lahko pomagam?

Možgani današnjih otrok so zaradi preobsežnega učnega načrta v šolah, pretirano vodenih dejavnosti v predšolskem obdobju in prevelikih pričakovanj staršev preobremenjeni s stresnimi hormoni. Posledice se lahko kažejo v govorno-jezikovnih težavah, motnjah branja in pisanja, pomanjkanju motivacije, čustvenih/duševnih stiskah, motnjah pozornosti, hiperaktivnosti (ADD/ADHD), nedoraslosti, motnjah avtističnega spektra in simptomatiki čustvene anksioznosti otrok. Na seminarju bomo predstavili znanje in tehnike za starše, da bodo znali vplivati na možganske strukture, preko katerih se izboljšuje delovanje višjih miselnih funkcij, kar bo otrokom omogočilo celosten razvojni napredek.

**Obseg:** 4 ure

**Izvedba:** Ljubljana, 12. 2. 2020

**Predavateljica:** Marjeta Krejči Hrastar

## Učitelji, starši, učenci – ustvarjanje spodbudnega odnosa\*

Ugotavljamo in vrednotimo primerne ter trajne oblike stikov med učitelji, učenci in starši. Pridobimo potrebne komunikacijske veščine za razvijanje sodelujočega odnosa med vsemi deležniki. Usposobimo se za vodenje šole za starše.

**Obseg:** 16 ur

**Izvedba:** Ljubljana

1. del: 7. 3. 2020

2. del: 21. 3. 2020

**Predavateljji:** dr. Silvo Šinkovec, Dragica Motik, Irma Veljić

## Taktilna integracija MNRI®

Taktilna integracija je osnovna tehnika metode MNRI®. Njen cilj je preko kože optimizirati možgansko deblo, sprostiti obrambne reflekse in v celotnem sistemu spodbuditi varnost, iz katere izhajajo zaupanje, zdrav razvoj in pravilno delovanje ter odzivanje našega telesa. Otrokom tako zagotovimo zdravo zaznavo, optimalen razvoj kože ter pomiritev perifernega in centralnega živčnega sistema, kar je ključno za otrokov razvoj in napredek.

**Obseg:** 20 ur

**Izvedba:** Ljubljana, 23.–24. 5. 2020

**Predavateljica:** Marjeta Krejči Hrastar

*Pedagoški delavci lahko udeležbo na seminarjih uveljavljajo pri predlogu za napredovanje zaposlenih v vzgoji in izobraževanju.*

*Cene seminarjev so objavljene na spletni strani <http://www.dkps.si>. Člani DKPS in tisti, ki pridobijo dodatnega udeleženca, imajo 10-odstotni popust. Posebni popusti veljajo za študente. Popusti se ne seštevajo.*

*\* Seminarji, označeni z zvezdico, so uvrščeni v katalog KATIS, izvajamo jih tudi za učiteljske zbornice in zaključene skupine.*

## Informacije in prijave:

Društvo katoliških pedagogov Slovenije (DKPS)

Rožna ulica 2, 1000 Ljubljana

01/43 83 983

[dkps.seminarji@gmail.com](mailto:dkps.seminarji@gmail.com)

[www.dkps.si](http://www.dkps.si)

The *Focus Theme* of the 83<sup>rd</sup> Issue of the *Vzgoja* magazine is Family Pedagogy and Parents' School. Marja Jager Žigon lists some thoughts that high school students would like to convey to their parents. Irma Veljić writes about family, which is a child's, a teenager's world on a small scale; this is where children acquire basic skills, physical and emotional security, where they develop and build first relationships. Jože Ramovš points out the three focuses of family pedagogy: developing and teaching methods for communication, learning about and taking on meaningful roles in the present-day society and focusing attention on skills for a pleasant family atmosphere. Nives Ličen reflects on parents in the changed culture; she tries to find parallels in literature. Dragica Motik writes about how parents pass their mother tongue, culture and first values to their children. Her writing is based on the examples of families living abroad, where preserving one's mother tongue and culture is even more important, but also a greater challenge. Drawing from her personal experience, Sabina Dogenik writes about how to have a conversation with parents who are in need, what requires special attention and what parents need the most in that moment. Violeta Irgl also writes about parents who need support; they too have some early experiences that have marked them and that affect how they find themselves in a role of a parent. It is important not to disregard that.

In *Our Interview* Silvo Šinkovec talked to dr. Janko Kos, a Slovene literary theorist, literary comparator, historian and critic. They talked about the attitude towards the Slovene language, some prominent Slovene artists and values.

In the *Teachers* section, Maja Bajt writes about stress and how to cope with it. At the beginning of the school year, such a topic is particularly appropriate for all educators. Boris Kham writes about what a science teacher should be like, how to build on personality and expertise, and which elements to incorporate into lessons to make them successful and interesting.

In the *Parents* section Bojana Košnik Čuk

writes about the culture of behaviour; about the common principles that people should adhere to in order to make our meetings pleasant and respectful. At the beginning of the school year, Irena Potočar Papež encourages the readers not only to take care of ourselves, but to notice the plight of others and help them to the best of our ability. Romana Žitko Rožmanc pauses at anger again; she writes about how anger can be the incentive to build new, better bonds between us – providing we think it through where the anger comes from, what it means for us and the others and what we can do differently. Gloria Orgolič deals with sexual abuse of youngsters and defines it.

In *Fields of Education*, Tatjana Vertačnik writes about empathy which helps us understand other people in their experience; this is the way to reach them and help when they need it. Milček Komelj presents a work of art by the painter Jurij Kalan, *Hi, Anže* (2000). The painting is also on the magazine cover. Marjeta Krejči Hrastar writes about the earliest development of children; she presents the child's development from pregnancy through the first three years of life, when the foundations for the child's development in all areas are set.

In the *Spiritual Challenge* section Bogomir Novak reflects on joy in today's world and joy in the Scripture. He asks himself to what extent and how we can feel joy in our lives. Tanja Pogorevc Novak writes about saints, who we can turn to for help – everyone has got their name day, when their saint has got the »doors open day«.

In the *Experiences* section Nevenka Tomšič-Iskra writes about the experience of the project Reading Together, when she read and analysed some literary works together with her high school students. Nuša Turk presents Nature Preschool as a system of education. She introduces its elements in her work, and she records her experience of it for us. 

Written by: Erika Ašič  
Translated by: Tanja Volk



**Jurij Kalan: Hi, Anže, 2000**  
olje na platnu, 99,5 x 79,4 cm  
Ljubljana, Umetniška zbirka NLB