Vzgoja

Revija za učitelje, vzgojitelje in starše

junij 2022
Letnik XXIV/2 ▪ številka **94**
cena 5,80 eur

V žarišču: Skrb za celostno zdravje

stran 18

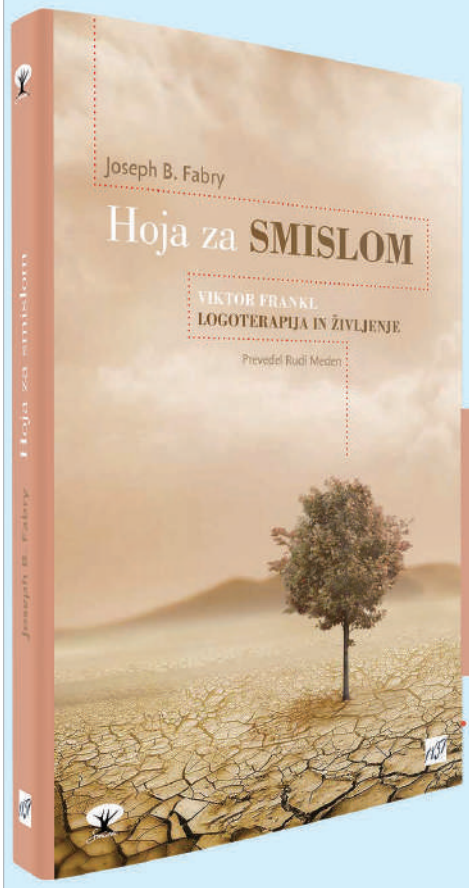
Naš pogovor: Mojca Bevc

stran 30

Čuječnost doma in v razredu

stran 44

Imamo volitve



Joseph B. Fabry

HOJA ZA SMISLOM

VIKTOR FRANKL • LOGOTERAPIJA IN ŽIVLJENJE

Franklova misel kot kažipot
za slehernikovo iskanje
življenjskega smisla

CELJSKA MOHORJEVA DRUŽBA
Prva slovenska založba

www.mohorjeva.org
Ljubljana, Nazorjeva ulica 1, T 01 244 36 50

4. mednarodna konferenca Vzgoja za ljubezen do domovine in države

ŽIVETI S KULTURNO DEDIŠČINO DANES ZA JUTRI

sobota, 19. november 2022, OŠ heroja Janeza Hribarja Stari trg pri Ložu / splet

Vabljeni predavatelji: dr. Janez Bogataj, Erika Jazbar, Janko Rožič.

Na konferenci bodo sodelovali predavatelji iz Slovenije in tujine.

Vabimo vas tako k udeležbi kot sodelovanju z izvirnim strokovnim prispevkom, ki je lahko teoretične narave ali pa primer iz prakse. Prispevek boste predstavili v eni od skupin, objavljen pa bo tudi v e-zborniku.

Rok prijave prispevka (aktivna udeležba): do 4. 7. 2022
Rok prijave za udeležbo: do 7. 11. 2022

Informacije, razpis in prijavnica:
DKPS, Rožna ulica 2, 1000 Ljubljana, 01/43-83-983
dkps.seminarji@gmail.com
www.dkps.si/izobrazevanje

Šola in zdravje

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*.

Spomladi smo imeli seminar o vzgojnih načrtih. Udeležencev je bilo skoraj petdeset. To je bil dan ustvarjalnega pogovora, poslušanja in razmišljanja, pripovedovanja o učencih po koroni. Kje so naši učenci in njihovi starši, kje so učitelji? Epidemija se je vsakega dotaknila na svoj način. Mnogim se je življenje spremenilo, nekaterim na boljše, drugim na slabše. Razpoke v odnosih in razpoke v zdravju so sedaj bolj očitne.

Na seminarju smo razmišljali, kako vzgojni načrti živijo na šolah. Eden od ravnateljev je povedal, da imajo vzgojni načrt, toda ne deluje, ker je bil prekopiran od neke druge šole. Z njim si zares ne morejo pomagati. Nekateri ravnatelji so poudarili, da se pogovarjajo s kolegi, kako bi v tem času prav pristopili do učencev, staršev in kolegov; kako bi uporabili vzgojni načrt, da bi bili blizu učencem in jim pomagali. Ob tem smo se spraševali, kaj šoli lahko pomaga, da bi bila bolj učinkovita na vzgojnem področju, da bi vzgojni načrt dobil več vetra v jadra.

Ugotavljali smo, da vzgojni načrti nimajo prave moči tudi zato, ker nimajo ustreznega okvira. Nekatere šole imajo svojo pedagoško filozofijo, npr. šola Montessori, walfdorska, Glasserjeva šola in podobno. Ob pedagoškem konceptu zbirajo vrednote, vzgojne dejavnosti, izobraževanja za učitelje in starše. Zato smo na seminarju razmišljali, kako priti do dobrih in uporabnih pedagoških konceptov. Ti bi šolam poenostavili delo ter dali vzgojnemu načrtu večjo moč in fokus. Eno od možnosti smo videli, da bi projekti Eko šola, Kulturna šola, Unescova šola ipd. prerasli v pedagoške koncepte. Tudi projekt Zdrava šola bi lahko služil kot okvir za vzgojni načrt. Iz projekta bi prerasel v pedagoški koncept.

Ena od skupin je razmišljala, kaj bi bilo treba storiti, da bi šola pri oblikovanju svojega vzgojnega koncepta za podlago vzgojnega načrta izbrala projekt Zdrava šola. Skupina je predlagala nekaj stvari. V prvi vrsti bi morali poenotiti vrednote, ki so zapisane v vzgojnem načrtu in v projektu Zdrava šola. Vrednote delujejo navdihujoče in začrtajo smer delovanja, pomagajo postavljati vzgojne cilje. Udeleženci so predlagali nekaj vrednot takšne šole: odgovornost, spoštovanje, znanje, strpnost in zdravje.

Projekt Slovenska mreža zdravih šol (SMZŠ) deluje od leta 1993, danes je v mrežo vključenih 398 vzgojno-izobraževalnih ustanov. Temeljna izhodišča za njeno delo so začrtana v Ottavski listini iz leta 1986. Poleg jasne filozofije in vrednot ima mreža tudi jasno organizacijsko strukturo. Na vsaki šoli deluje tim zdrave šole (vodja, predstavniki učiteljev, učencev, vodstva, staršev, zdravstvene službe in lokalne skupnosti), ki se sreča večkrat letno, da analizira stanje na šoli, identificira probleme, načrtuje dejavnosti ter jih vrednoti. Iz vseh poročil naredijo v mreži regijska poročila in nacionalno poročilo, kar je izhodišče za nadaljnje delo. V rubriki Naš pogovor koordinatorica SMZŠ Mojca Bevc bolj podrobno predstavi delovanje šol, ki skrbijo za zdravje.

Ko ima šola svojo filozofijo in skupen vzgojni pristop, komunikacija med deležniki lažje teče. Šola ustvarja skupni jezik. Učitelji lažje sodelujejo, skupaj razmišljajo in postajajo bolj povezani. Nobena vzgojna filozofija pa posameznega učitelja ne razbremeni samostojnega in kritičnega razmišljanja. Da bi projekt Zdrava šola lahko postal pedagoški koncept in s tem okvir za vzgojno delo, bi bilo treba storiti še marsikaj. Projekt mora odsevati temeljni smoter spodbujanja celostnega razvoja učencev, vključenost vseh razsežnosti posameznikovega razvoja. Seveda pa moramo delati na osveščanju, animirati učence, učitelje in starše, jim predstaviti stanje zdravja.

Pred nekaj dnevi mi je deklica iz osnovne šole povedala, da so se učili o tem, kaj je zdravo življenje. Za vsak prst na roki je imela svojo točko: dovolj spanja, zdrava in redna prehrana, čistoča in nega telesa, gibanje. Tega se je naučila v šoli. Učenci se morajo učiti, da bodo celostno pojmovali zdravje, skrbeli za telo, duševnost in duha, skrbeli za svoje zdravje in zdravje drugih ter ustvarjali zdrave skupnosti.

VZGOJA 94
Revija za učitelje, vzgojitelje in starše
junij 2022, leto XXIV/2

Ustanovitelja in izdajatelja
Društvo katoliških pedagogov Slovenije in Družba Jezusova

Svet revije
mag. Miran Žvanut
mag. Albert Bačar
dr. Viljem Lovše
Jože Mlakar
Marjan Peneš
dr. Andrej Perko
Marija Šušteršič
Marija Žabjek

Odgovorni 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
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
Belin

Lektoriranje
Barbara Rodošek

Revija *Vzgoja* izhaja štirikrat letno. Cena izvoda v letu 2022 je 5,80 €. Naročnina za naročnike v Sloveniji je 23 € (tujina 36 €). DDV in poštnina 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. Prispevkov ne honoriramo. Če naročniki svojega izvoda ne prejmete na dom, prosimo, da nas o tem obvestite. Natisnjenih 1500 izvodov.

ISSN: 1580-0482

Revijo sofinancirata Javna agencija za raziskovalno dejavnost RS in Ministrstvo za kulturo.

Psihološka odpornost

… Otroka ne moremo niti ne smemo obvarovati vseh frustracij. Življenjska popotnica za otroka je, da ga naučimo reševati lastne frustracije in se spopadati z njimi. Kadar otroku pomagamo in omogočimo, da sam (po potrebi skupaj z nami) išče in najde poti ter načine reševanja iz svojih stisk in težav, mu pomagamo tudi pri doživljanju sreče, …

Globlje značilnosti iger

… Gre za raziskovanje, kako vsakemu posamezniku predstaviti šport kot dejavnost, ki jo bo vzljubil in jo gojil celo življenje. To pa lahko dosežemo le, če že v otroški dobi predstavimo igro kot nekaj, kar ni prisila in je zanimivo do te mere, da se nam bodo otroci želeli priključiti sami od sebe. …

Opismenjevanje preko več čutil

… Učenci se pri metodi opismenjevanja z elementi pedagogike Marie Montessori opismenjujejo preko več čutil, torej s pomočjo slušnih, taktilnih, vidnih, vohalnih dražljajev. To otrokom omogoča poglobljen razvoj glasovnega zavedanja. …

Motnja pozornosti in hiperaktivnost pri mladostnikih

… V svetovalnem odnosu sodeluje z dijakom, starši, profesorji in razrednikom. Podpora je usmerjena v naslednji cilj: da bo dijak uspešno obvladal simptome in našel načine, kako si pri usvajanju določenih nalog pomagati z njemu lastnimi strategijami. …

Kako pripraviti šolsko predstavo in ob tem preživeti

… In ko je konec, neznansko olajšanje, sreča, ker smo spet izpeljali predstavo, ker so se dijaki lahko izkazali, se pokazali svojim vrstnikom in ostalim ter pridobili mnoge dragocene izkušnje z javnim nastopanjem, odrsko tehniko, fotografijo. …

Uvodnik

3 *Silvo Šinkovec:* **Šola in zdravje**

V žarišču: Skrb za celostno zdravje

5 *Nives Ličen:* **Skupnostno izobraževanje za zdravje**
7 *Mateja Petric:* **Psihološka odpornost**
9 *Inja Ajda Hvala:* **Mladi in iskanje psihološke pomoči**
12 *Teja Gracin:* **Izboljšanje duševnega zdravja v šoli**
14 *Katarina Jensterle Nečimer:* **Globlje značilnosti iger**
17 *Eva Jeza, Nada Galijaš:* **Društvo Šola zdravja**

Naš pogovor

18 *Silvo Šinkovec:* **Mojca Bevc: Mreža šol za promocijo zdravja**

Biti vzgojitelj

22 *Ivo Branimir Piry:* **Marko Pohlin (1735-1801)**
24 *Jana Mlačnik:* **Upoštevanje izkušenj starejših zaposlenih v izobraževanju**

Vzgojni načrt

26 *Branko Koderman:* **Okvirni načrt za predmet Krščansko slovenstvo v prvi triadi osnovne šole**
28 *Matejka Glogovčan:* **Opismenjevanje preko več čutil**

Starši

30 *Tanja Primožič:* **Čuječnost doma in v razredu**
32 *Lucija Ademoski:* **Branje in naši možgani**

Področja vzgoje

34 *Milček Komelj:* **Svetlobna podoba otroškega zdravja**
36 *Marjetka Gombač:* **Motnja pozornosti in hiperaktivnost pri mladostnikih**
38 *Lidija Golc:* **Stanovitno torej poslušaš**

Duhovni izziv

39 *Slavko Rebec:* **Seme kali in poganja**
40 *Jožica Sterle:* **O Slavku**

Izkušnje

42 *Jana Bele Lutman:* **Kako pripraviti šolsko predstavo in ob tem preživeti**
44 *Marija Pisk:* **Imamo volitve**
46 *Nuša Rutar:* **Gibalno ovirani učenci v učno-vzgojnem procesu**

48 **Bralni namig**

50 **Iz življenja DKPS**

51 *Primož Rogelj:* **O ljudeh**

52 **Napovedni koledar**

53 **Summary**

Skupnostno izobraževanje za zdravje

Kaj lahko naredimo po epidemiji?

Nives Ličen, izr. prof. dr., je zaposlena na *Filozofski fakulteti Univerze v Ljubljani*. Raziskuje učenje v vsakdanjem življenju, ukvarja se predvsem z biografskim učenjem v odraslosti, izobraževanjem starejših in skupnostnim izobraževanjem.

Ob epidemiji, onesnaženosti, naraščanju stresa in kronične utrujenosti se sprašujemo, kako lahko poskrbimo drug za drugega. Kaj lahko naredijo šole v svojem okolju? Kako lahko s sodelovanjem pomagamo ljudem, ki so bolni, in vsem drugim, da ne bi zboleli, da bi ohranjali zdravje? Ob mnogih izzivih se vedno bolj kristalizira pomen skupnosti in različnih dejavnosti v skupnosti za razvoj zdravja, kar navadno poimenujemo skupnostni pristop k zdravju.

Skupnostni pristop k zdravju

Skupnostni pristop k zdravju sloni na sistemu mnogih akterjev v skupnosti (posameznikov, organizacij, skupin), njihovega znanja, medsebojnih odnosov in komunikacije, pravne in finančne ureditve, upravljanja in drugih povezav, ki ljudem omogočajo pogoje za zdravo življenje. V tem dinamičnem sistemu se šole, vrtci, društva, zdravstvene organizacije povezujejo z mediji, gospodarskimi organizacijami, in sicer zato, da ustvarjajo pogoje za zdravje ljudi v skupnosti.[1] Če hočemo zdravje ohranjati, razvijati (ali vračati, ko zbolimo), potrebujemo znanje, navade in vrednote, podporne medsebojne odnose, ki jih vzgajamo.

Medgeneracijsko povezovanje in vzgoja za zdravje

Primer povezovanja za razvoj zdravja, znanja o zdravju in veščin sta osnovna šola in/ali vrtec, ki spleteta odnose z lokalnimi društvi pri pripravi dejavnosti za ozaveščanje o zdravem načinu življenja. To so lahko delavnice o nevarnih odpadkih ali o pomenu gibanja. Kaj je boljšega, kot če se vnuki in stari starši povežejo pri gibanju in organizirajo peš prihajanje v šolo? Ali lahko naredimo še kaj boljšega, kot povežemo aktivne starejše, ki z osnovnošolci kolesarijo in odkrivajo kulturno dediščino v šolskem okolišu? S takimi strategijami, ki jih že izvajajo nekatere šole in vrtci (npr. 'pešbus' in 'bicivlak'), spodbujamo socialno povezovanje, gibanje in medgeneracijsko sodelovanje ter razvoj medsebojnega zaupanja. V tujini so tovrstne dejavnosti znane kot *walking bus* in *bike train* in jih krepijo prav zato, da se mladi in starejši več gibljejo. Mnoge šole in tudi univerze, npr. Univerza Illinois, College of Agricultural, Consumer & Environmental Sciences; Michigan State University (Growing the next Generation, 2021), organizirajo medgeneracijsko vrtnarjenje, kjer preko medgeneracijskega povezovanja promovirajo zdravje in blagostanje s pomočjo pridobivanja vrtnarskih spretnosti. S tem širijo poznavanje zdravega prehranjevanja in tudi znanje

Foto: Metod Pezdir

o pridelavi hrane. Hrana najde svojo pot v šolsko kuhinjo, kjer jo uporabijo za malice. Skupno obdelovanje vrta ne prispeva le k spoznavanju zdrave hrane in gibanja, temveč želijo preko teh dejavnosti zmanjšati prepad med generacijami in spodbuditi pozitivno prepoznavanje odnosov izven družine ter zdrav način življenja.

Primer vpliva na ozaveščanje o zdravju je tudi dejavnost aktiva podeželskih žensk, ki organizira razstave zdrave hrane ali zdrave pridelave zelenjave in sadja. Pri skupnostnem izobraževanju za zdravje je zelo pomembno, da posamezni primeri ne ostanejo le na ravni enkratnih projektov, temveč se razvijejo v kontinuirano prakso. Skupnostni pristop k zdravju vključuje tako dejavnosti za ljudi, ki so bolni (npr. povezovanje bolnikov v društva, povezovanje pri ozaveščanju o prehrani in dietah bolnih), kot tudi dejavnosti, ki delujejo kot preventiva oz. spodbuda za zdravo življenje. Šole imajo s svojo vzgojo otrok veliko vlogo pri razvoju prepričanj in navad zdravega načina življenja. Hkrati preko otrok vplivajo tudi na družine. Več kot ljudje vedo o zdravem spanju, počitku, zraku, zelenjavi ipd., večja je možnost, da se bodo bolj zdravo prehranjevali. V naslednjem koraku pa je tudi večja možnost, da bodo kot aktivni državljani zahtevali, da umaknejo iz prodaje nezdrave pijače za otroke in nezdravo hrano, da odločevalci sprejmejo zakone, ki vplivajo na zdravo življenje.

Ranljivost in rezilientnost

Človek je ranljiv in doživlja mnoge stiske; zdi se, da je v sodobnem svetu stisk vse več. Francoski psihiater Boris Cyrulnik je oblikoval pojem rezilientnost (odpornost, trdoživost), s katerim poimenuje moč posameznika (in skupnosti), da težave premaga. Kako lahko skupnostno izobraževanje prispeva k razvoju rezilientnosti in preko tega tudi k duševnemu zdravju? Preprost odgovor je v besedah, da »pomagamo nositi bremena drug drugemu«. Z besedami vzgoje in izobraževanja to imenujemo tudi podpiranje in usmerjanje (ang. *coaching*), informiranje, svetovanje, formalno in neformalno mentorstvo, soodločanje. Mogoče se ravno pri rezilientnosti najbolj opazi, da je skupnostno izobraževanje usmerjeno v ohranjanje zdravja in oporo vsem bolnim ter ranljivim skupinam. Skupnostni pristop namreč ne zanika bolezni, ampak se usmerja predvsem v zmožnosti, ki jih imajo ljudje, četudi so bolni, usmerja se v preventivo za zdravje. Skupnostno izobraževanje za zdravje si postavlja vprašanja, kot so npr.: Kako lahko z izobraževanjem izboljšamo zdravje? Kako lahko skupaj delujemo, da pomagamo najšibkejšim? Pri tem zdravja ne razumemo le kot odsotnost bolezni, temveč predvsem kot sposobnost, da človek usmerja svoje življenje, da deluje v povezavi z drugimi. Človek potrebuje oporo, da razvije opolnomočenje in rezilientnost. Opora pa je lahko strokovna (profesionalna) ali/in podpora skupin. Papež Frančišek je v svojem nagovoru strokovnjakom na konferenci o mentalnem zdravju (Messaggio del Santo Padre Francesco …, 2021) dejal, da je pomembno vključiti v zdravljenje celoten »kontekst«, v katerem bolni živi, poskrbeti je treba za »občutek skupnosti«, saj zdravljenje ni le naloga medicinskih strokovnjakov, temveč je naloga vseh, da povezujejo znanstvena spoznanja s humanostjo skupnosti in razvijejo vključujočo skupnost. Razmišljanje, da je treba bolj skrbeti za zdravje tistih, ki so v vlogi proizvajalcev, ker več prispevajo družbi, kot za zdravje in dobro počutje krhkih, bolnih, nemočnih, je razmišljanje, ki pozablja na dostojanstvo trpečih. Prav skupnostna skrb za zdravje je vključujoča.

Zgodbe za skupnostno izobraževanje za zdravje

Za skupnostno izobraževanje za zdravje so se razvile mnoge strategije. Omenili smo medgeneracijsko povezovanje, mentorstvo, svetovanje. Med novejšimi strategijami so skupna ustvarjanja novih praks, ki se lahko gradijo tudi z uporabo narativnih metod z raziskovalnimi delavnicami, z uporabo sodobne digitalne tehnologije ali pa s klasičnimi pripovedmi 'v živo'. Narativne metode delujejo povezovalno in hkrati dekonstruirajo predsodke o bolezni in nemoči. Uporabimo jih lahko za učence vseh starosti, od vrtca do univerze za tretje življenjsko obdobje. Uporaba narativnega gradiva je ena od metod v skupnostnem izobraževanju za zdravje, ki spodbuja medsebojno razumevanje in sprejemanje (A Tale of Tales, 2021). Pojavljajo se projekti z naslovi, ki vključujejo besedne zveze »zgodbe kot most«, »digitalne zgodbe za zdravje«; so del promoviranja zdravja ali pa sprejemanja ljudi, ki so zboleli. Učenci lahko zgodbe zbirajo, zapisujejo, pripravijo intervjuje ali videoposnetke. Po zaključku epidemije je veliko možnosti, da v skupnosti z učenci zberemo zgodbe in preko tega ponovno vzpostavljamo povezave, odnose, ki so se v času epidemije razrahljali. Začnemo lahko z delovnim naslovom »Veš, kaj se mi je zgodilo?« ali »To ti moram povedati«. Epidemija je prizadela vse ljudi, nekatere s smrtjo svojcev, druge s težkim potekom bolezni, tretje z brezposelnostjo ali prenatrpanim urnikom dela od doma. Izkušnje je treba premisliti, da bi jih lahko preoblikovali v spoznanja in iz njih izšli z večjo odpornostjo. Prve korake lahko naredimo prav s pripovedovanjem, ki ga doživimo kot osvobajajočo prakso iz strahu, naslednje pa z uporabo drugih participatornih metod, kot je npr. metoda fotografiranja (*photovoice*), snemanje filmov, ustvarjanje gledaliških dogodkov.

Skupnostno izobraževanje za zdravje se v t. i. ekologiji znanja prepleta s skupnostno psihologijo, zdravstvenimi vedami, medicino, umetnostjo idr., vse z namenom, da prispeva k družbenim, kulturnim in psihičnim dejavnikom, ki vplivajo na zdravje, dobrobit in odpornost ljudi v nekem okolju.

Literatura

- *Growing the next Generation: Grandfriends and gardens* (30. 6. 2021). Pridobljeno 28. 4. 2022 s spletne strani: https://www.canr.msu.edu/resources/growing-the-next -generation-grandfriends-and-gardens.
- *Messaggio del Santo Padre Francesco alla conferenza nazionale della salute mentale* (14. 6. 2021). Pridobljeno 28. 4. 2022 s spletne strani: https://www.vatican.va/content/francesco/it/messages/pont-messages/2021/documents/20210625-messaggio-salutementale.html.
- *A Tale of Tales: Using Story-Based Techniques for Health Education, An Interview with Dr. Tapati Dutta* (2021). Pridobljeno 28. 4. 2022 s spletne strani: https://www.nchec.org/news/posts/a-tale-of-tales-using-story-based-techniques-for-health-education.

Opomba

1 Več o skupnostnem izobraževanju gl. v tematski številki revije *Andragoška spoznanja*, št. 2(2021): Izobraževanje odraslih na področju zdravja: pomen družbenokulturnih dimenzij in interdisciplinarnosti. Pridobljeno 28. 4. 2022 s spletne strani: https://revije.ff.uni-lj.si/AndragoskaSpoznanja/issue/view/741.

Psihološka odpornost

Kazalnik duševnega zdravja pri otrocih in mladostnikih

Mateja Petric, univ. dipl. pedagoginja, direktorica *Posvetovalnice za učence in starše Novo mesto*, predava in vodi delavnice za strokovne delavce in starše ter učence in dijake. Je avtorica več strokovnih prispevkov v revijah in zbornikih ter avtorica priročnika *Starševstvo je lep, a odgovoren poklic*.

Psihološka odpornost je zmožnost, da potencialne stresne situacije človek preoblikuje na znosno raven ter ostane osebnostno in čustveno trden. Psihološka odpornost je tudi kazalnik dobrega duševnega zdravja.

Kadar stiska stisne premočno

Razvoj otroka mnogi razumejo kot individualni projekt, v katerega je treba sistematično vlagati, da bi iz njega dobili točno določen rezultat. Cilj tovrstnega razmišljanja je vsestranska uspešnost otrok. Kadar in kjer štejejo predvsem uspeh, zmaga in popolnost, pot do stiske ni več daleč. Kadar si mlad človek postavi za cilj biti prvi, biti najboljši, postati in ostati perfekcionist, življenje vse prehitro postane vir napetosti, obremenitev in stisk, ki vodijo v anksioznost, depresivnost in druge oblike neželenega in odklonilnega vedenja. *Nacionalni inštitut za javno zdravje* (NIJZ) je v svoji analizi duševnega zdravja otrok in mladostnikov v Sloveniji (Jeriček Klanšček idr., 2018) zaznal porast obravnav zaradi stresnih in anksioznih motenj pri otrocih in mladostnikih. Iz študije NIJZ (Mikuž in Zupančič, 2020) je razvidno, da se je od leta 2008 do leta 2015 število obravnav otrok in mladostnikov zaradi duševnih in vedenjskih motenj povečalo za 71 %. Prav tako se je poraba zdravil za zdravljenje duševnih in vedenjskih motenj pri osebah, mlajših od 20 let, v obdobju od leta 2008 do leta 2015 povečala za 48 %. Raziskava *Fakultete za družbene vede* iz leta 2021 pa poroča, da se je med mladostniki povečalo število poskusov samomorov in pogostnost motenj hranjenja (oboje za 30 %). V Evropi je zaznati 50 % porast rabe psihostimulansov predvsem pri fantih in antidepresivov pri dekletih. Zaskrbljujoče pa je tudi, da se težave v duševnem zdravju pomikajo v zgodnejše obdobje, od 8. do 11. leta starosti.

Kako prepoznati stisko?

Otroci in mladostniki se zelo različno odzivajo na stres. Njihovo čustvovanje in vedenje je odvisno od starosti, osebnostnih značilnosti in stila soočanja s težavami. Med vedenjskimi in čustvenimi znaki stiske so pogoste predvsem težave s koncentracijo in pozornostjo, hitre spremembe v razpoloženju, jokavost, agresivni izbruhi in vedenjska odstopanja, pretirana odvisnost od drugih, izguba zanimanja za dejavnosti, ki so jih sicer imeli radi, zavračanje sodelovanja, grizenje nohtov, praskanje in ostala na telo usmerjena vedenja (samopoškodbe), odmikanje od socialnih stikov, odklanjanje šole. Nekateri otroci se na stisko odzovejo s telesnimi težavami, kot so pomanjkanje oziroma povečanje apetita, težave z odvajanjem in spanjem, bolečine v trebuhu, glavoboli, utrujenost ipd. (Dobnik Renko, 2020).

Otroka je treba opremiti in opolnomočiti za soočanje, spopadanje in premagovanje vsakodnevnih ovir in številnih frustracijskih in stresnih situacij, ki jim v življenju ni moč ubežati. Odrasli, otroku pomembni drugi (starši, vzgojitelji, učitelji), moramo biti otrokom vzor na njihovi poti odraščanja in v pomoč (še zlasti) pri spopadanju z nepredvidenimi, novimi in neželenimi življenjskimi situacijami. Otroka ne moremo niti ne smemo obvarovati vseh frustracij. Življenjska popotnica za otroka je, da ga naučimo reševati lastne frustracije in se spopadati z njimi. Kadar otroku pomagamo in omogočimo, da sam (po potrebi skupaj z nami) išče in najde poti ter načine reševanja iz svojih stisk in težav, mu pomagamo tudi pri doživljanju sreče, uspeha in dolgoročnejšega zadovoljstva.

Pomembno je, da odrasli prepoznamo njihovo vedenje in jih začutimo v pravem trenutku in na ustrezen način. V trenutkih

Foto: Matej Hozjan

otrokove stiske ne obsojajmo, moralizirajmo, kritizirajmo, saj takrat otrok potrebuje le naše razumevanje, podporo, oporo, našo pomoč in lastno moč.

Največje pasti sodobne vzgoje, ki mladih ne opremljajo najbolje za življenje, so vzgoja za izobilje, brezskrbno otroštvo, pretirano zadrževanje v virtualnem svetu, sistematično izogibanje naporom, bolečini, vzgoja v odsotnosti avtoritete, spoštovanja in odgovornosti. Vse te pasti vodijo v splošno deprimiranost ob soočanju z realnim svetom, preobčutljivost, (ne)prepoznavanje frustracij, nemoč, obup, odsotnost smisla ter do ležernih in razvajenih individualistov (egoistov), ki jim življenje (pre)hitro postane pretežko.

Psihološka odpornost

Psihološka odpornost je proces, zmožnost, da posameznik stresne in psihično naporne situacije preoblikuje na znosno raven ter ostane osebnostno in čustveno trden. Da razvije samozavest, krepi odločnost, hkrati pa oblikuje repertoar strategij za spoprijemanje z neugodnimi situacijami. Kiswarday (2013) opredeljuje psihološko odpornost kot kompleksen učno-odnosni proces, ki omogoča življenjsko odpornost v tveganih stresnih in kriznih situacijah in ki spodbuja k čimprejšnji normalizaciji stanja. Sorodni izrazi psihološke odpornosti so tudi: psihološko zdravje, osebnostna čvrstost, rezilientnost, socialno in emocionalno blagostanje, življenjska odpornost in prožnost. Kompetenca odpornosti in prožnosti vključuje telesno, čustveno, mentalno, socialno in duhovno razsežnost.

Življenje danes – življenje nekoč

Spremembe so edina stalnica v našem življenju. Sodobno življenje je 'hitro', brez pravih odnosov, komunikacije, bližine, stikov, pogledov … Živimo drug z drugim, pa mnogokrat drug mimo drugega. Pričakovanja mnogih so velika, velike pa (p)ostajajo tudi želje. Pozabljamo na to, da osnovne potrebe ljudi ostajajo majhne. Usklajevanje potreb in želja, zlasti pri mladih, je velikokrat težak in naporen proces. Gre za proces, ki jih lahko 'sesuje' ter popelje v pesimistično in brezupno razmišljanje in velikokrat tudi ravnanje. Otroci in mladostniki v današnjem času pogosteje, močneje in na drugačne načine kot pred leti izražajo strah, tesnobnost, negotovost, nemoč, soočajo se s številnimi stresnimi situacijami, dvomi, socialnimi odmiki, čustveno izgorelostjo …

Nenehnim (želenim in neželenim) spremembam lahko otrok ali mladostnik uspešno kljubuje, kadar živi v varnem okolju in kadar občuti varno čustveno navezanost, kadar ima dobre življenjske pogoje, starševsko podporo, vzpostavljen red in rutino v okolju ter razvite učne in delovne navade oziroma samoregulacijske spretnosti.

Odsotnost čustvene navezanosti in povezanosti, neustrezni vzgojni stili staršev, neugodno družinsko okolje (neustrezni medsebojni odnosi in komunikacija), slaba (samo)regulacija čustev in vedenja otroku ali mladostniku preprečujejo uspešno kljubovanje življenjskim situacijam in številnim spremembam, s katerimi se soča in srečuje.

Največji rizični dejavniki za psihološko neodpornost otrok in mladostnikov izhajajo iz družinskega okolja (slab starševski zgled, kaotične družinske navade, neaktivno preživljanje prostega časa, slabi medosebni odnosi, slabe strategije reševanja težav, prezgodnji in nenadzorovan stik z digitalizacijo …) in iz psiholoških lastnosti posameznega otroka, mladostnika (introvertiranost, čustvena labilnost, osamljenost, sramežljivost, nizka samopodoba, anksioznost, perfekcionizem, motnja pozornosti in aktivnosti, Aspergerjev sindrom …).

Pandemija je v zadnjih letih 'poskrbela' za številne spremembe v naših življenjih. Najbolj ranljivi in ogroženi so otroci s posebnimi potrebami, z različnimi učnimi težavami (splošnimi in/ali specifičnimi) in otroci iz ranljivih (tudi marginalnih) skupin, ki doživljajo nasilje, različne oblike pomanjkanja varnosti, ljubezni, sprejemanja, razumljenosti … Pandemija močno vpliva na psihološko odpornost otrok in mladostnikov. Kratkoročne posledice so že vidne, dolgoročnim posledicam v prihodnosti pa se (kot kaže realna sedanjost) tudi ne bo moč izogniti.

Kratkoročne posledice se izkazujejo v intenzivnosti stresa, s katerim se srečujejo mladi. Odtujujejo se od vrstnikov, doživljajo (večjo) učno neuspešnost, ogroženo je vsakodnevno družinsko življenje, večje je tveganje za zanemarjanje in pomanjkanje nadzora …

Dolgoročne posledice pa se bodo najverjetneje izražale preko opustitve šolanja pri mladih, v različnih oblikah delinkventnega vedenja, slabi socialni prilagojenosti, kasnejši nezaposlenosti in s tem povezanimi denarnimi težavami, pojavljale se bodo težave v poklicnem in partnerskem življenju in najverjetneje bodo (še) večje potrebe po psihiatrični pomoči v odrasli dobi.

Krepitev (ali oviranje) psihološke odpornosti

Številni dejavniki lahko na psihološko odpornost vplivajo spodbujevalno in varovalno ali pa jo ti isti dejavniki ovirajo in ogrožajo. To so: družina, šola, vrstniške skupine, lokalno okolje. Pomembno je, katere komunikacijske spretnosti obvlada otrok, kako spretno se loti reševanja problemov, kakšna je njegova zmožnost izražanja čustev in potreb. Nič manj pomembne pa niso spretnosti postavljanja realnih ciljev, zmožnost razumevanja okoliščin, zmožnost samouravnavanja, notranja motiviranost in socialna odzivnost posameznika.

Strategije pomoči

Čuječ pristop

Osnovni namen čuječnosti je, da je posameznik sposoben upravljati s svojo pozornostjo in da prepozna moč vpliva in delovanja lastnih misli (tako pozitivnih, spodbudnih kot tudi negativnih, ogrožajočih). Čuječnost dobrodejno deluje na čustveno stanje otrok, na njihovo mentalno zdravje, sposobnost učenja ter tudi na njihovo fizično zdravje (Škobalj, 2017). Čuječnost je duševna prisotnost v danem trenutku.

Opazovanje je bistvenega pomena. Z opazovanjem pridemo do lastne izkušnje in védenja. Védenje, ki ga pridobimo z opazovanjem, je drugačno od tistega, ki smo ga slišali ali prejeli od drugih. Opazovanje

in čuječnost se prepletata in dopolnjujeta. Bolj ko opazujemo, več čuječnosti raste v nas, in bolj ko smo čuječi, globlje je naše opazovanje.

Analiza številnih raziskav in realnega stanja v praksi kaže na to, da so čuječi mladostniki bolj priljubljeni med vrstniki. Imajo več prijateljev, manj negativnih emocij in so manj tesnobni. Urjenje čuječnosti ima vidne in dokazljive pozitivne učinke na možganih. Programi čuječnosti prispevajo k fizičnemu zdravju, razvoju emocionalno-socialnega učenja, razvoju eksekutivnih funkcij (pozornost, delovni spomin, samoregulacija), odpornosti na stres in tesnobo ter k psihofizičnemu blagostanju.

Pridobivanje veščin čuječnosti je preprosto in vselej dostopno vsem, ki so pripravljeni na sprejemanje novih tovrstnih veščin. Rezultati so vidni v relativno kratkem času. Urjenje mentalne pozornosti prinaša številne koristi: posameznik razvije večjo stopnjo odgovornega ravnanja, razvije motiviranost za pridobivanje znanja v najširšem možnem kontekstu, ne le preko formalnega učenja, temveč ob vsaki priložnosti in izkušnji, pridobi širino duha in notranjega obzorja, razvije razumevanje, kaj je družbena odgovornost, postane močna in odgovorna oseba.

Pomen sočutja in njegov vpliv na psihološko odpornost

Sočutje krepi posameznika. Spodbuja občutke sreče in druga prijetna čustva (optimizem, hvaležnost, upanje …). Povečuje občutek lastne vrednosti, občutek poslanstva, izboljšuje predstavo o sebi, zmanjšuje telesno bolečino in napetost, zmanjšuje stres, anksioznost, škodljiv perfekcionizem, sram, samomorilno razmišljanje, povečuje zadovoljstvo v odnosih in predvsem povečuje rezilientnost.

Sočutje sestavljajo in gradijo trije elementi:

- zavedanje: kaj se dogaja z nami v tem trenutku (naša čustva, misli, telesni občutki, potrebe) ne da bi presojali ali se poistovetili;
- razumevanje: videti stvari take, kot so (ne da si govorimo, kakšne bi morale biti), razumeti, kaj povzroča naše trpljenje, videti ga kot sestavni del življenja, ki ga doživljamo vsi ljudje;
- motiviranost: zaveza k odzivanju na zaznano trpljenje na način, ki nam pomaga in je prijazen do nas ter nas podpira.

Literatura

- Dobnik Renko, Bernarda (2020): Anksiozne motnje pri otrocih in mladostnikih. *Psihološka obzorja*, 29, 1–8.
- Jeriček Klanšček, Helena; Roškar, Saška; Vinko, Matej idr. (2018): *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji*. Ljubljana: NIJZ. Pridobljeno 11. 3. 2022 s spletne strani: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/dusevno_zdravje_otrok_in_mladostnikov_v_sloveniji_19_10_18.pdf.
- Kiswarday, Vanja (2013): Analiza koncepta rezilientnosti v kontekstu vzgoje in izobraževanja. *Andragoška spoznanja*, letnik 19, št. 3, str. 46–64.
- Mikuž, Andreja; Zupančič, Agata (2020): *Perspektive: Duševno zdravje. Dostopnost učinkovite obravnave pri težavah v duševnem zdravju, razvojnih in duševnih motnjah – izzivi, dobre prakse in sistemske priložnosti*. Pridobljeno 11. 3. 2022 s spletne strani: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/perspektive_jz_2020_04.pdf.
- Škobalj, Eva (2017): *Čuječnost in vzgoja*. Ljubljana: Ekološko kulturno društvo za boljši svet.

Mladi in iskanje psihološke pomoči

Inja Ajda Hvala, dijakinja četrtega letnika *Gimnazije Vič*, ki bo študirala klinično psihologijo na univerzi v Tilburgu na Nizozemskem.

Danes je doživljanje duševnih stisk nekaj, s čimer se sreča skoraj vsak, naj bo to v blažji in skoraj neopazni obliki ali pa v obliki resne psihološke diagnoze. Ob porastu stisk med mladimi, ki je še posebej opazen v zadnjih letih, se veča tudi povpraševanje po psihološki pomoči, pa vendar se v javnosti o tem skoraj ne govori. S svojim člankom želim bralcem približati problematiko iskanja in (ne)dostopnosti psihološke pomoči v Sloveniji.

Katere vrste psihološke pomoči poznamo?

Psihoterapija

Psihoterapija je zdravljenje duševnih ter reševanje čustvenih težav s pomočjo psiholoških sredstev in psihoterapevtskih tehnik. Cilj psihoterapevtskega procesa je odstraniti ali spremeniti obstoječe simptome in spremeniti moteče oblike vedenja ter obenem spodbujati osebnostno rast in razvoj. Gre za dolgotrajen in zahteven postopek zdravljenja, ki v nekaterih primerih lahko popravi tisto, česar ne more nobena druga oblika zdravljenja. Psihoterapija poteka v treh fazah: začetni, srednji in zaključni. Pomembno se je zavedati, da psihoterapija ni svetovanje, ampak je terapevt pasiven, klient pa aktiven. Gre za aktivno ukvarjanje s samim seboj in samospoznavanje. Ker gre pri psihoterapiji za dolgotrajen proces, to ni primerna oblika zdravljenja v primerih akutnih bolezenskih stanj, kot so akutne psihoze ali akutne močne depresije (Psihoterapija, 2018).

Klinična psihologija

Klinična psihologija je področje, ki združuje znanost, teorijo in prakso z namenom razumevanja, napovedovanja in odpravljanja psihičnih težav oziroma motenj. Klinični psihologi se ukvarjajo s področji, kot so npr. klinično psihološko ocenjevanje, psihološka pomoč, nevropsihološka rehabilitacija in psihoterapija. Osrednja dejavnost kliničnega psihologa pa je kliničnopsihološka in nevropsihološka diagnostika otrok, mladostnikov, odraslih in ostarelih, ki ji sledi tudi psihoterapevtska obravnava. Klinični psihologi so tudi tisti strokovnjaki, ki podajajo izvedenska mnenja za različne komisije in sodišča na osnovi diagnoze, ki jo postavijo. Klinični psihologi za reševanje duševnih težav in motenj uporabljajo tehnike psihološkega svetovanja (Opis poklica – klinični psiholog, 2010).

Psihologija

Psiholog opravlja podobno delo kot klinični psiholog, le da ne more postavljati diagnoz. Lahko izvaja le psihološko ocenjevanje, pri katerem uporablja posebne psihološke teste, in s tem poda psihološko mnenje. Prav tako ne more predpisovati zdravil. Psiholog lahko deluje v vrsti ustanov, kot so vrtec, šola, zdravstveni dom, socialni zavodi, športne ustanove, mediji, kadrovske službe itd. Na psihologa se obrnemo takrat, ko želimo izvedeti več o sebi, na primer katera študijska smer bi bila primerna za nas, ali ko se želimo z nekom posvetovati o svojih odločitvah, težavah ter čustvenih stiskah (Psiholog, 2022).

Psihiatrija

Psihiatrija je specializacija, ki se opravlja na medicinski fakulteti. Psihiater lahko izvaja medicinsko diagnostiko ter zdravi duševne težave in motnje. Njegova posebnost je, da za zdravljenje uporablja tako zdravila kot tehnike psihološkega svetovanja. Obiščemo ga, ko za zdravljenje duševne motnje potrebujemo zdravila, na primer v primeru bipolarne motnje ali psihoze. Nima pristojnosti za izvajanje psihološkega testiranja in samostojnega izvajanja psihoterapevtskega zdravljenja. Pri zdravljenju se najpogosteje uporabljajo zdravila, ki sodijo v naslednje skupine: antidepresivi, antipsihotiki, stabilizatorji razpoloženja in pomirjevala. Najbolj znana in tudi z dokazi podkrepljena je biološka teorija o nastanku duševnih motenj, na kateri sloni psihiatrija. O nastanku duševnih motenj sicer govori več teorij. Študije kažejo tudi na to, da so duševne motnje posledica neravnovesja med snovmi, ki jih izločajo možganske celice. Vedeti moramo, da samo obravnava z zdravili ni dovolj, saj je za dokončno odpravo bolezni pomembna tudi psihoterapevtska obravnava, pri kateri je poudarek na spreminjanju posameznikovega vedenja preko samostojne dejavnosti (Lešer, b. d.).

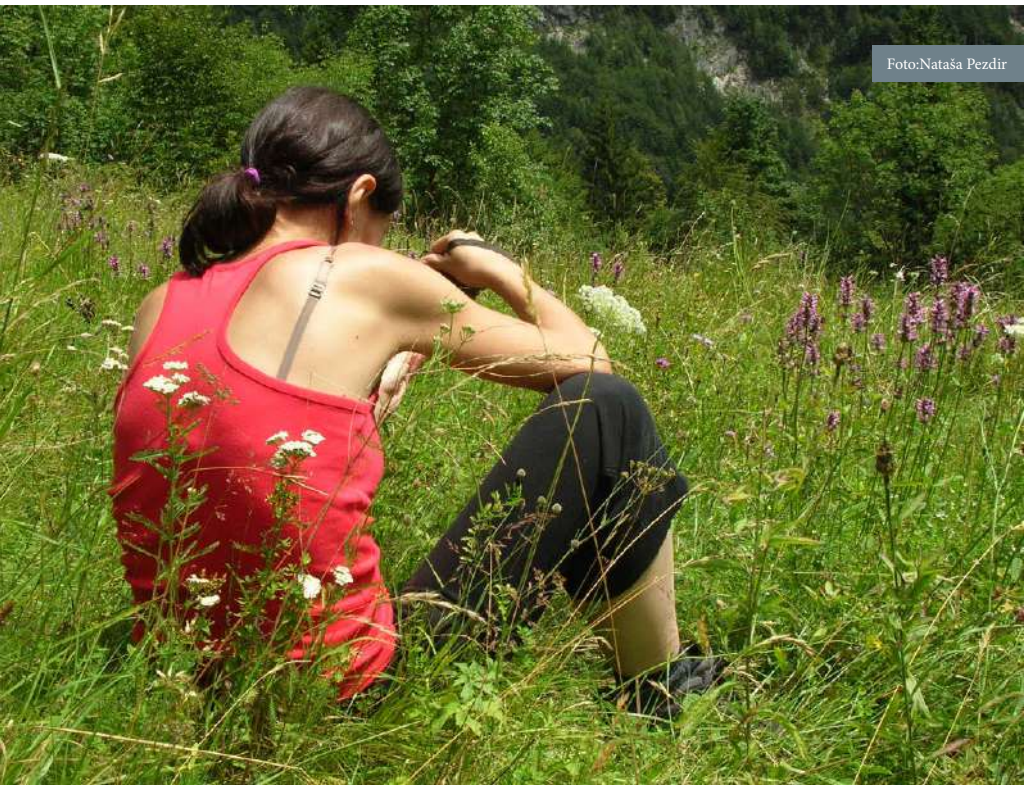


Foto:Nataša Pezdir

Hospitalizacija

V primeru akutnega bolezenskega stanja se v skrajnem primeru bolniku ob obravnavi predlaga hospitalizacija. Gre za skrajni primer, ko bolnik po oceni strokovnjaka močno ogroža svoje zdravje ali življenje ali celo življenje ljudi okoli sebe. Najbolj skrajna oblika hospitalizacije je neprostovoljna oziroma prisilna hospitalizacija, pri kateri posameznik, ki je hospitaliziran, nima besede. O stopnji ogroženosti pacienta odloča zdravnik, ki upošteva pacientovo ogrožanje življenja, tako lastnega kot tujega, in pacientov pretrgan stik z realnostjo. V Sloveniji deluje več ustanov, kjer v primeru življenjske ogroženosti nudijo nujno psihiatrično pomoč in hospitalizacijo za nedoločen čas (Napotitev – kdaj se odzvati, 2018).

Stigmatizacija duševnih stisk

Svetovna zdravstvena organizacija opozarja, da ljudje z različnimi duševnimi stiskami v veliko državah še zmeraj doživljajo nespoštovanje svojih osnovnih pravic, diskriminacijo in stigmo. V zadnjih letih se je javnost začela bolj zavedati, kakšen vpliv ima duševno zdravje na razvoj na globalni ravni. Kljub temu pa razlika med številom ljudi, ki potrebujejo pomoč, in številom ljudi, ki imajo dostop do nje, še naprej ostaja ogromna. V desetletju do 2017 se je število ljudi, ki trpijo za duševnimi boleznimi, povečalo za 13 %; kar 20 % otrok in adolescentov trpi za vsaj eno duševno motnjo. Zaskrbljujoč je tudi podatek, da je samomor vodilen razlog za smrt v starostni skupini od 15 do 29 let. Kljub temu pa vlade za zdravljenje duševnih bolezni v povprečju namenjajo manj

kot 2 % proračuna za zdravstveni sistem (Mental health, 2022).

(Ne)dostopnost psihološke pomoči v Sloveniji

Stanje glede dostopnosti psihološke pomoči pri nas ni dobro. Slovenija se je od nekdaj soočala z nesprejemljivo dolgimi čakalnimi vrstami v zdravstvu, pri čemer še posebej trpijo mladi. Dodatno je na stanje negativno vplivala pandemija covida-19, saj poročajo o kar 360-odstotnem porastu urgentnih napotitev v primerjavi z obdobjem pred pandemijo. Strokovnjaki sicer opozarjajo, da za stanje ne gre kriviti le epidemije, saj je bilo le-to urgentno že pred njo. Prav tako se soočamo z zelo neurejeno zakonodajo na področju psihoterapije, saj jo lahko izvaja vsak, brez kazenske odgovornosti, psihoterapija pa pri nas ni priznana kot psihološki poklic in program psihoterapije študijsko ni akreditiran.

Med hospitaliziranimi mladimi jih ima kar 75 % diagnozo razvijajoče se osebnostne motnje, ki je posledica družbenih sprememb. Za 40 % se je povečal pojav depresije, anksiozne motnje in motenj hranjenja. Trije urgentni centri za duševno zdravje mladih in otrok so 120- ali celo 130-odstotno zasedeni, prav tako primanjkuje kliničnih psihologov in pedopsihiatrov. Povprečna hospitalizacija se je zaradi prezasedenosti kapacitet z 22 dni skrajšala na pet dni. Čeprav so povečali kapacitete oddelkov, pa še vedno močno primanjkuje usposobljenega kadra. V Sloveniji je registriranih zgolj 61 psihiatrov, ki so specializirani za otroško in mladostniško psihiatrijo (53 javnih in osem zasebnih). Iz registra lahko razberemo, da je v Sloveniji tudi 126 kliničnih psihologov (113 javnih in 12 zasebnih). Število strokovnjakov pri nas je tako močno pod povprečjem Evropske unije. Posledica tega je tudi, da se čakalne dobe za tovrstno pomoč raztezajo od nekaj mesecev do dveh let.

Podatek, da se je med letoma 2008 in 2015 poraba zdravil za zdravljenje duševnih in vedenjskih motenj pri otrocih in mladostnikih povečala za 48,3 %, dokazuje, da stanje ni zavidljivo. Povečanje je posledica porasta porabe antidepresivov (za 43,3 %) in psihostimulansov (za 87,2 %) (Kamenarič, 2021; Švab, 2022).

Stanje med mladimi

Ker me je zanimalo, kakšno je v Sloveniji stanje glede duševnega zdravja mladih in dostopnosti psihološke pomoči zanje, sem v februarju letos izvedla anketo, s katero sem želela pridobiti odgovore na to. Anketo sem izvedla med mladostniki v starosti od 14 do 21 let, ker mi je ta starostna skupina najlažje dostopna. Povprečna starost anketirancev je bila 17,8 leta. V anketi je sodelovalo 251 oseb, od tega jih 82 % obiskuje srednjo šolo.

Rezultati so pokazali, da največ mladih psihološke pomoči ne poišče zaradi tega, ker ne vedo, na koga se lahko obrnejo, in ne zaradi strahu pred obsojanjem okolja. Pri tem bi izpostavila dejstvo, da kar 73 % mladih poroča o tem, da so že občutili stigmo zaradi duševnega zdravja v svojem neposrednem okolju. Pri vprašanju, zakaj anketiranci niso prosili za pomoč, sem opazila tudi več odgovorov, češ da menijo, da jim starši ne bi dovolili prejemati psihološke pomoči, ali da menijo, da njihove težave niso dovolj resne, da bi prejemali pomoč. Stigma zaradi duševnega zdravja je lahko razlog, da starši ne odobravajo koncepta psihološke pomoči, lahko pa tudi pripomore k temu, da ljudje v stiski menijo, da njihova stiska ni dovolj huda. Izpostavljene so bile tudi dolge čakalne vrste in visoke cene samoplačniških storitev. Ugotovila sem, da 72 % anketirancev doživlja ali pa je doživljalo duševne stiske. Iz tega bi lahko sklepali, da ljudje, ki doživljajo duševne stiske, hkrati občutijo stigmo zaradi svojega počutja. Izvedela sem tudi, da največ vprašanih doživlja depresijo (41 % vprašanih) in anksiozne motnje (53 %). Če je 53 % vprašanih dejalo, da doživljajo anksiozne motnje, 54 % ljudi pa je povedalo, da psihološko pomoč prejemajo, so jo prejemali ali pa jo želijo prejemati, lahko iz tega sklepamo, da največ ljudi za psihološko pomoč zaprosi ravno zaradi anksioznosti in depresije. Glede na prikazane rezultate lahko tudi ocenimo, da opozarjanje strokovnjakov v Sloveniji na to, da je stanje med mladimi kritično, ni pretiravanje.

Foto: Peter Prebil

V času izvajanja ankete je psihološko pomoč prejemalo 15 % vprašanih. Najbolj pogosta oblika psihološke pomoči je bila psihoterapevtska obravnava. Največ vprašanih je do psihološke pomoči prišlo preko strokovne zdravniške pomoči, torej obiska osebnega zdravnika ali hospitalizacije (40 %), kar nekaj mladih pa je navedlo, da so morali uporabiti zveze in poznanstva. To je precej zaskrbljujoč podatek, saj nam pove, da psihološka pomoč pri nas ni dovolj dostopna in da se morajo ljudje zato posluževati tudi neregularnih načinov, da si zagotovijo dostop do nje.

Literatura

- *Iztok Lešer, psihiater* (b. d.). Psihiatrija, informacije za vsakogar. Pridobljeno 16. 1. 2022 s spletne strani: http://psihiater-leser.com/.
- Kamenarič, Kaya (2021): Absurdno dolge čakalne vrste, neurejena zakonodaja in čedalje več zdravil. *24ur.com,* 10. 10. 2021. Pridobljeno 18. 1. 2022 s spletne strani: https://www.24ur.com/novice/slovenija/psihiater-psiholog-ali-psihoterapevt.html.
- *Mental health* (2022). Ženeva: World Health Organization. Pridobljeno 16. 1. 2022 s spletne strani: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1.
- *Napotitev – kdaj se odzvati* (2018). Ljubljana: Inštitut za razvoj človeških virov. Pridobljeno 16. 1. 2022 s spletne strani: https://www.psihoterapija-ordinacija.si/psihoterapija/koristne-informacije-o-psihoterapiji/napotitev-bliznjega-po-pomoc/napotitev-kdaj_se_odzvati.
- *Opis poklica – klinični psiholog* (2010). Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje. Pridobljeno 16. 1. 2022 s spletne strani: https://www.ess.gov.si/ncips/cips/opisi_poklicev/opis_poklica?Kljuc=814.
- *Psiholog* (2022). Grosuplje: Mojpsihoterapevt.si. Pridobljeno 16. 1. 2022 s spletne strani: https://www.mojpsihoterapevt.si/psiholog.
- *Psihoterapija* (2018). Ljubljana: Inštitut za razvoj človeških virov. Pridobljeno 15. 1. 2022 s spletne strani: https://www.psihoterapija-ordinacija.si/psihoterapija.
- Švab, Natalija (2022): 360 odstotkov več urgentnih napotitev, v bolnišnici pet namesto 22 dni. 'Stanje je kritično.' *24ur.com*, 16. 1. 2022. Pridobljeno 16. 1. 2022 s spletne strani: https://www.24ur.com/novice/slovenija/360-odstotkov-vec-urgentnih-napotitev-pet-namesto-22-bolnisnicnih-dni-stanje-je-resnicno-kriticno.html.
- *Univerzitetna psihiatrična klinika Ljubljana* (2017). Pridobljeno 16. 1. 2022 s spletne strani: https://www.psih-klinika.si/.

Izboljšanje duševnega zdravja v šoli

Teja Gracin, doc. dr. znanosti (sociologija), mag., prof. inkluz. ped., učiteljica DSP, svetovalna delavka, koordinatorica OPP, zaposlena na *OŠ Ivana Cankarja Ljutomer*.

Ustrezno duševno zdravje mladostnikov ima velik pomen. Še posebej pozorni moramo biti pri duševnem zdravju otrok s posebnimi potrebami, ki so vključeni v redno osnovno šolo, vendar v izobraževalni program s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo. Njihova samopodoba in duševno zdravje sta prav zaradi pogostih neuspehov ogrožena. Srečujejo se s pomanjkljivo motivacijo, in kot vemo, je najboljša motivacija prav uspeh. V nadaljevanju predstavljamo nekaj tehnik in pristopov za izboljšanje le-tega in učinkovito delovanje otrok v šolskem sistemu. Pristopi so usklajeni s smernicami, ki so zastavljene v vzgojnem načrtu šole.

Vzgojni načrt s poudarkom na zdravju

Izhajamo iz izhodišča, da imajo otroci in mladostniki pravico do ustreznega socialnega, pravnega in ekonomskega varstva oziroma da se jim zagotavlja učinkovito uresničevanje pravice do izobraževanja v okolju, ki spodbuja celovit razvoj njihove osebnosti ter njihovih telesnih in duševnih zmogljivosti. Zakon o osnovni šoli (Uradni list RS, 1996) med drugim navaja, da je treba uresničevati cilje, kot so spodbujanje posameznikovega skladnega telesnega, spoznavnega, čustvenega, moralnega, duhovnega in socialnega razvoja z upoštevanjem razvojnih zakonitosti, ter razvijati pozitivno samopodobo. Zdravje mladostnikov je torej zelo pomembno, zato tudi delovanje šole usmerjajo vzgojna načela in vrednote, ki so povezane z oblikovanjem optimalnega življenja in dela v šoli v fizičnem, psihosocialnem in duhovnem smislu. To pa poteka v okviru zdrave šole na oddelčni ravni in na ravni posameznika pri pouku. Cilj na vzgojnem področju med drugim zajema razvoj odgovornosti in samostojnosti s poudarkom na izvajanju minut za zdravje. Zato prav zdravju, še posebej duševnemu zdravju, dajemo velik pomen.

Izhodišča pri individualnem delu

Pri delu z učenci upoštevamo načela celostnega pristopa, interdisciplinarnosti, sodelovanja s starši, postavljanja optimalnih ciljev in aktivne udeleženosti učenca ter uporabljamo inkluzivne pedagoške pristope, kot so prilagojene oblike in metode dela ter strategije podpore in pomoči. Sestava načrta pomoči in podpore poleg funkcionalnih ciljev, kot so razvijanje motorike, branja, pisanja, zaznavanja, matematičnih spretnosti, sloni tudi na razvijanju pozitivne samopodobe. Poudarek je na telesnem in duševnem zdravju, samovrednotenju, spreminjanju negativnih stališč, samozavesti in samostojnosti. Poseben pomen namenjamo razvoju ustrezne samopodobe in jo povezujemo z razvojem zdravja. Ne gre samo za telesno podobo, ampak predvsem za duševno samopodobo, kamor uvrščamo oblikovanje pozitivnih stališč, odnos do sebe, samovrednotenje lastnega razvoja, dosežkov, napredka, korekcijo prenizkih in previsokih pričakovanj staršev in učiteljev, korekcijo negativnih stališč in odnosov, razvoj samozaupanja, samozavesti, zmanjševanje izoliranosti, odvisnosti, samostojno in postopno opravljanje zahtevnejših del, samostojno primerjanje, vrednotenje in nasprotovanje …

Duševno zdravje otrok s posebnimi potrebami

Storilnost je v današnjih časih zelo pomembna. Otroci s posebnimi potrebami se v inkluzivni šoli srečujejo s številnimi težavami in ovirami, in to bolj kot kdajkoli prej. Težave v duševnem zdravju so, kot navaja Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018–2028, tudi ključni razlog za izgubo produktivnega človeškega kapitala. Gabrijelčič (v Jeriček Klanšček idr., 2016: 6) poudarja, da je dobro duševno zdravje eden najbolj pomembnih varovalnih dejavnikov zdravja, motnje duševnega zdravja pa eden od vodilnih globalnih, pa tudi eden od bolj spregledanih vzrokov manjzmožnosti v odrasli dobi. Prav mladostništvo je obdobje, ko se ključno dooblikuje ne le posameznikov pogled na svet, ampak se utrdijo tudi elementi za njegovo dobro duševno zdravje ali pa se pojavijo motnje duševnega zdravja in vedenjske motnje.

Z zdravjem je povezana tudi motivacija učencev. Še posebej je na to opozarjal Ščuka (Ščuka idr., 2007: 68–70), ki poudarja pomen tako imenovanega »energetskega naboja« učenca, ki je odvisen od genetskih značilnosti, zdravstvenega stanja, telesne vzdržljivosti, čustvenih značilnosti, socialnega okolja, dosedanjih izkušenj …

O pomenu duševnega zdravja govorijo tudi različne motivacijske teorije, še posebej teorija skladnosti med razvojno stopnjo in okoljem, ki se nam zdi pomembna in uporabna, predvsem pri preučevanju motivacije odraščajočih otrok s posebnimi potrebami. Temeljna predpostavka teorije skladnosti med razvojno stopnjo in okoljem (angl. *stage-environment fit*) je, da je mladostnikov zdrav duševni razvoj odvisen od skladnosti med spremembami v mladostnikovih razvojnih potrebah in

spreminjajočimi se priložnostmi v okolju, da te potrebe zadovolji (Puklek Levpušček idr., 2009: 57). In prav zaradi izhodišč pomena motivacije, duševnega zdravja in problematike pri inkluziji otrok s posebnimi potrebami predstavljamo nekaj dejavnosti, ki krepijo to šibko točko.

Krepitev duševnega zdravja

Duševno zdravje lahko zelo uspešno krepimo tako pri skupinskem kot pri individualnem delu. V nadaljevanju predstavljamo nekaj dejstev, podkrepljenih z didaktičnimi pristopi, ki pripomorejo k boljšemu duševnemu zdravju otrok in mladostnikov.

Gibanje zmanjšuje stres

Vemo, da obstaja velika povezava med umom in telesom. Gibanje izboljša posameznikovo duševno zdravje, še posebej ko se izvaja v naravi. Zavedamo se pomena pouka na prostem, saj številne raziskave (Novak idr., 2022) govorijo o pozitivnih vplivih takega pouka na znanje, učenje in počutje učencev, pa tudi na šole kot skupnosti. Pouk na svežem zraku izboljša učne dosežke, poveča motivacijo, izboljša fizično in mentalno zdravje, poveča koordinacijo, ravnotežje in ročne spretnosti ter omogoča socialni razvoj učencev. Zato se tudi sami poslužujemo pouka na prostem, ko se le da. Prikazujemo primer igre za krepitev pozornosti, koncentracije, fonološkega zavedanja, širjenja besedišča in tudi gibanja. Bistvo igre je, da otrok preko gibanja, raziskovanja in pozornega opazovanja najde predmete ali pojme na vse črke abecede. Že samo zaradi tega, ker je učenec v naravi, je njegovo počutje pozitivno in sproščeno. Tovrstni pouk je nedvomno izboljšal počutje, interes za učenje in samopodobo. Učenec je bil motiviran, poiskal je večino zahtevanega. Ugotovili smo, da sta pozornost in koncentracija na prostem veliko boljši, nalogo je opravljal z veseljem in zavzeto.

Kompenziranje zaslonov

Današnji otroci so bili, če ne prej, pa v času epidemije covida-19, primorani več ur dnevno uporabljati zaslone, čeprav otroške oči temu niso bile namenjene. Zavedati se moramo, kako invaziven je ta vpliv na razvoj osebnosti, možganov, duševnega zdravja in tudi odnosov. Pri individualnem delu v sodelovanju s starši poudarjamo pomen urnika, kjer ima otrok dovoljenje za 'prisostvovanje ekranom'. Zavedati se moramo, da nam ti jemljejo dragocene izkušnje gojenja odnosov, spoznavanja sveta ter zavedanja sebe.

Razvijanje samovrednotenja in pozitivne samopodobe

Ena izmed osnov dobrega duševnega zdravja je razvijanje pozitivne samopodobe in ustrezno samovrednotenje. Pozitivna samopodoba je realna in zdrava. Ima veliko motivacijsko vlogo pri šolskih in drugih obveznostih. Povezana je s socialnim okoljem, lastnim telesom in duševnim vidikom. V nadaljevanju predstavljamo tri primere samovrednotenja in vrednotenja samopodobe, saj opažamo, da se otroci lahko večkrat precenijo ali pa tudi podcenijo. Pri vrednotenju »jaz sem/nisem …« učenci spoznavajo in vrednotijo svoj jaz. Razmišljajo, a jim je kar težko zapisati, se ovrednotiti. Pri samovrednotenju (»pingvin presenečenja«) učenci s pomočjo ogledala poskušajo ovrednotiti sebe. Pri didaktični igri »zemljevid občutkov« jim gre lažje, saj so odgovori že podani. Z barvnimi elastikami morajo označiti besede/pojme, ki jih razveseljujejo, jim povzročajo stres, jih razjezijo ali jim dajejo upanje. Med drugim so navedeni: mir, zdravje, šport, učenje, družina, počitnice, glasba, preteklost, pomoč, duša, pravila, igra, sreča … Te didaktične igre so odlična iztočnica za prikaz mladostnikovega duševnega zdravja, za pogovor o težavah in za krepitev močnih področij, ki spodbujajo samopodobo in posledično krepijo duševno zdravje.

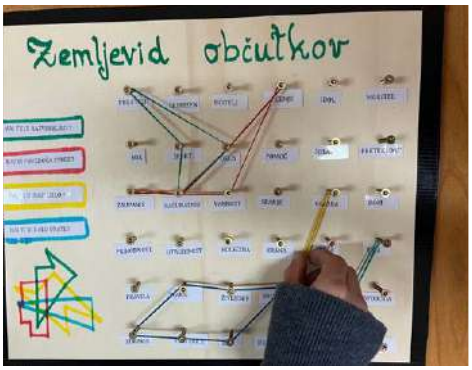
Učencem je težko ovrednotiti samega sebe. Ob dobri spodbudi nalogo ustrezno opravijo. To je kar izziv, njihovi občutki so na koncu vseeno pozitivni, kar je tudi cilj. Ob analizi so s svojim samovrednotenjem zadovoljni.

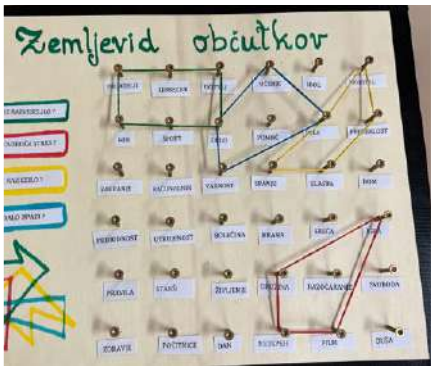
Didaktična igra Pozorko služi za razvijanje pozornosti in koncentracije, pri čemer učenec iz simbolov razbere poved v povezavi s »pingvinom presenečenja«. Dobi navodilo, da odkrije list, pod listom pa se skriva ogledalo. Učenec pove nekaj lepega o tem, kar vidi, torej o sebi. Opažamo, da učenci težko povedo kaj lepega o sebi, imajo težave z ovrednotenjem samega sebe, se težko izrazijo. Vloga učitelja je, da jih pri tem spodbuja. Takšne vrste didaktičnih iger dajejo večji vpogled v učenčevo mišljenje in ga celostno upoštevajo. Pomembno je, da jih uporabljamo v celotnem izobraževalnem procesu in učenca tako obravnavamo kontinuirano in celostno. Tako lažje zaznavamo tudi morebitna odstopanja.

Foto: arhiv Teje Gracin

Tema naslednjega Žarišča

Vloga kulture





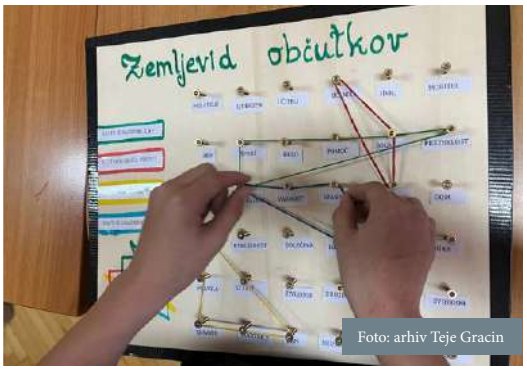


Foto: arhiv Teje Gracin

Sklepne misli

Ugotavljamo, da duševno zdrav mladostnik lažje premaguje težave, se sooča z izzivi ter lažje premaguje stres. Na duševno zdravje mladostnikov nedvomno vplivajo šolske obveznosti. To je velikokrat narušeno, kadar je pred ocenjevanjem znanja. Če pa gre za mladostnika s posebnimi potrebami, je to še veliko bolj izraženo. Vemo tudi, da sta pomembna dejavnika okolje in dednost. Zato je pomembno, da je duševno dozorevanje, v katerem se mladostniki nahajajo, čim manj podvrženo stresnim situacijam, skrbno opazovano, prilagojeno in spodbudno. Kot prednostna naloga mora biti zavedeno tudi v vzgojnem načrtu šole, prav tako se mora kot prednostna naloga krepiti v celotnem izobraževalnem procesu. Če otrok rad hodi v šolo, ima dobro samopodobo, podporo in motivacijo, bodo posledično uspehi večji in duševno zdravje ustrezno.

Literatura

- Destovnik, Karl idr. (1997): *Uresničevanje integracije v praksi: vzgoja in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami.* Zbornik prispevkov s strokovnega simpozija v Portorožu od 13. do 15. 2. 1997. Ljubljana: CenterKontura.
- Jeriček Klanšček, Helena; Roškar, Saška; Britovšek, Karmen idr. (2016): *Mladostniki o duševnem zdravju.* Pridobljeno 30. 3. 2022 s spletne strani: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/mladostniki_o_dusevnem_zdravju.pdf.
- Kogovšek, Tina; Pavlin, Samo (2007): Identifikacija dejavnikov, ki vplivajo na izbiro izobraževalnega programa. *Teorija in praksa,* letnik 44, št 5. Pridobljeno 15. 9. 2021 s spletne strani: http://dk.fdv.uni-lj.si/db/pdfs/tip20075_Kogovsek_Pavlin.pdf.
- Novak, Nina; Dolgan, Katarina; Vršič, Vesna idr. (2022): *Pouk na prostem – priročnik za učiteljice in učitelje razrednega pouka.* Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Puklek Levpušček, Melita; Zupančič, Maja; Marentič Požarnik, Barica idr. (2009): *Osebnostni, motivacijski in socialni dejavniki učne uspešnosti.* Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- *Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018–2028 (ReNPDZ18–28)* (2018). Pridobljeno 25. 3. 2022 s spletne strani: http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=RESO120.
- Ščuka, Viljem; Kostić, Mladen; Šalehar Stupica, Marija Ana idr. (2007): *Šolar na poti do sebe: oblikovanje osebnosti: priročnik za učitelje in starše.* Radovljica: Didakta.
- Zakon o osnovni šoli (1996). *Uradni list RS,* št. 81/06 Pridobljeno 15. 4. 2022 s spletne strani: http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO448.

Globlje značilnosti iger

Katarina Jensterle Nečimer, prof. športne vzgoje, je učiteljica športa na *OŠ Poldeta Stražišarja Jesenice.*

V svetu se ustvarja motorično manj aktivna družba, ki je dolgoročno zelo problematična za celoten sistem. Pomembno je poudariti, da imamo športni pedagogi v današnjem svetu zelo pomembno vlogo. Smo edini, ki neposredno vplivamo na otrokovo zdravje. Gre za raziskovanje, kako vsakemu posamezniku predstaviti šport kot dejavnost, ki jo bo vzljubil in jo gojil celo življenje. To pa lahko dosežemo le, če že v otroški dobi predstavimo igro kot nekaj, kar ni prisila in je zanimivo do te mere, da se nam bodo otroci želeli priključiti sami od sebe. Članek obravnava otroke do konca druge triade. V tem obdobju je ključno, da ne ponudimo tekmovalnih iger. Žal pri tekmovalnih igrah vedno zmaga samo eden oz. samo ena skupina otrok, vsi ostali pa so poraženci. S tem otroku ne priljubimo športa, ampak ga od njega celo odbijemo.

Gibanje nekoč in danes

Otroci so se na motoričnem področju v zadnjih desetih letih precej spremenili. Pri večini se je telesna teža nekoliko ali pa precej povečala. Tudi otroci z normalno telesno težo so postali okorni in nekateri presenetljivo nespretni. Športni pedagogi se srečujemo z otroki, ki bolehajo za glavoboli, bolečinami v trebuhu in pretirano utrujenostjo. Ko vstopijo v telovadnico, se 'prilepijo' na klop in nimajo volje vstati. Potrebujemo precej motivacijskih sposobnosti, predvsem pa potrpljenja, da jih

vključimo v gibalne aktivnosti. Pri tem nam pomaga pravilna izbira iger.

Igre kot element izobraževanja

Igre so pri razvoju otroka odločilen element izobraževanja, saj mu pomagajo ozavestiti, kdo je, kaj vse zmore in kako pomembno je medsebojno sodelovanje. Pred leti je bila otroška igra nekaj samoumevnega. Kadar otroci niso bili zaposleni z učenjem ali kakšnim hišnim opravilom, so se igrali. Veljalo je prepričanje, da se vsak otrok igra in da imajo to v krvi. Žal je bilo to zmotno razmišljanje, saj se srečujemo z generacijami otrok, ki se ne znajo več igrati sami. Potrebujejo razne animatorje, učitelje in trenerje, da jih spodbujajo in se igrajo z njimi. Če jih pustimo same, igra počasi zamre in prepustijo se dolgočasju. Kadar so v bližini starši, sitnarijo in največkrat izsiljujejo elektronske igrače. Otroci s tem izgubljajo zmožnost interakcije s soljudmi, veščino komuniciranja, pogajanja, sodelovanja. Njihov način delovanja je še posebej opazen na taborih ali v šolah v naravi, kjer skupaj preživimo več dni. Tam je pomembno, da imajo otroci ves čas zapolnjen z aktivnostmi, sicer enostavno ne vedo, kaj bi sami s sabo. Kako drugače je bilo nekoč, ko so komaj čakali na proste trenutke, prosto igro. Ker se mi še spominjamo tistega obdobja, je torej od nas odvisno, koliko tega se bo ohranilo. Prosta igra je danes postala kar nekako manjvredna. Če starši ne vozijo svojih otrok na različne dejavnosti, niso prepričani, ali sploh delajo prav. Pogovori med starši se vrtijo okrog otrokovih dosežkov na raznih plačljivih dejavnostih. Še vzgojiteljice v vrtcih niso prepričane, ali opravljajo svoje delo, tako kot je treba, če otroke prepustijo lastnemu izražanju, lastni fantaziji, prosti igri. Velikokrat pride do tega, da odrasli ne znajo prav ločiti, kaj prosta igra sploh je, in jo enačijo z grdim obnašanjem. Tako otroke zmotijo v njihovi globoki fantaziji, ko oponašajo konja, psa ali kačo, ker jim npr. oblekica ne stoji, kot je treba, ali ker so preveč umazani. Nevede jim s tem v trenutku uničijo simulacijo fantazijskega sveta, ki so si ga sami ustvarili. Če želimo, da bi naši otroci postali uspešni in samostojni odrasli, jim moramo omogočiti, da prva leta svojega življenja ustvarjajo notranje slike in jih tudi živijo.

Razvoj otroka je proces

Pozabljamo, da se morajo otroci šele naučiti sodelovati in se pogovarjati. To bodo zmogli samo tako, da bodo poskušali sami. V nekaterih vrtcih začenjajo z zgodnjim poučevanjem črk. Učiteljice v prvem razredu pa si želijo, da bi učenci v prvi razred prišli z usvojenim pincetnim prijemom. Na vseh ravneh bi morali večkrat poudarjati, da tako zgodnje poučevanje ne prinaša nobenih pozitivnih rezultatov. Dejstvo pa je, da veliko otrok prav zaradi zgodnjega spodbujanja k intelektualnemu delu kasneje kaže primanjkljaj na gibalnem področju. V šoli so težko pri miru. Starši trdijo, da jim je v šoli dolgčas, ker že vse znajo, in se ne zavedajo škode, ki so jo povzročili otroku v rosnih letih, ker mu niso dali časa za prosto igro, torej za razvijanje strategij, za reševanje konfliktov s sovrstniki, za 'uživanje' v dolgčasu, ko vendar vedno lahko načrtuješ, kaj boš skonstruiral v prostem času. Takim otrokom je dolgčas pri pouku in pri prosti igri. Hitro se pojavijo tudi frustracije pri vodeni igri, saj stvari, ki jih ne obvladajo, ne želijo početi. Niso razvili zavedanja, da lahko tudi sami načrtujejo, saj je to namesto njih vedno opravila odrasla oseba. Tako je največkrat izgovorjeno vprašanje, ki se pojavlja v nižjih razredih pri prosti igri, vprašanje: »Učiteljica, kaj bomo pa zdaj delali?« V bistvu nimajo zavedanja, da se na čudovitem igrišču z zelenico in plezali lahko sami odločijo, kako bodo porabili ponujeni čas. Vse stvari, ki so bile včasih spontane, moramo torej danes razvijati zavestno. Ob urnikih, ki so jim starši le stežka kos, pa je doma to zelo težko izvedljivo. Otroci preživijo večino dneva v šoli, zato smo jih učitelji dolžni naučiti tudi proste igre.

Vpliv medijskih sredstev na otrokovo igro

V knjigi *Games children play* (Payne, 1998) avtor opozarja na fenomen strmoglavljenja igre, ki se je pojavil predvsem zaradi izuma televizije, potem pa še ostalih medijskih sredstev. Poudarja, da se v vsem razvitem svetu otroci ne znajo več igrati spontano, torej sproščeno, nenarejeno, naravno. Problem televizije označuje kot čas, ko nič ne delamo. Niti oči ne delajo, se ne premikajo. Vse, kar vidimo, je dovoljeno v trenutku pozabiti. V podzavest pa se nam vtisnejo nenehno ponavljajoče se reklame. Tako naša kot otrokova pozornost sta vse bolj usmerjeni v to, kaj kupiti in kako izgledati. Zelo drago plačujemo za to, kar smo kupili tako poceni – za televizijo.
Danes mnogo staršev sploh ne ve, katere računalniške igrice igrajo njihovi otroci.

Foto: BS

Foto: BS

Velika večina najbolj igranih iger je zasnovanih na sovražniku, ki prileti izza obzorja, otrok pa ga mora ustreliti prej, preden ta ustreli njega. Steve Jobs je priznal, da njegovi otroci računalniške opreme niso smeli uporabljati, saj je na lastne oči videl nevarnosti tehnologije. Podatek iz Anglije nam sporoča, da njihov povprečen učenec med osmim in osemnajstim letom eno tretjino svojega življenja preživi v spanju, eno tretjino v šoli, eno tretjino pa je zatopljen v medije. Na račun tega se seveda zmanjšuje količina časa za fizične in športne dejavnosti. Kratkoročno te naprave staršem olajšajo delo, saj omogočajo neprekinjeno zabavo. Ugotovili so, da tisti učenci, ki pogosto uporabljajo tablice in računalnike, dosegajo slabše šolske rezultate od tistih, ki jih uporabljajo le občasno. Učitelji natančno vemo, do katere mere se je pri določenem otroku razvila odvisnost. Gre za kronično pomanjkanje spanca, le malo občutka za realnost, izredno osamljenost, sindrom motene pozornosti, otroci se za več kot nekaj minut ne morejo osredotočiti na eno stvar, v družbi niso zmožni funkcionirati. Pri tem jim lahko pomagamo tako, da jih vidimo in ne samo gledamo. Šola jim kot vzgojna institucija lahko omogoči, da bodo zmožni svobodno iskati sami sebe, namesto da so priključeni in kasneje odvisni. Pri tem lahko veliko vlogo odigramo športni pedagogi. Če ponudimo pravo igro, nastopita mir in ugodje. Otroke telesna aktivnost poveže in še dolgo lahko razpravljajo o igralnih situacijah. S tem smo jim ponudili temo za pogovor in medsebojno interakcijo. Ključ do obvladovanja katerekoli odvisnosti pa je vedno nadomestitev z nečim drugim, kar nudi primerljivo ugodje. To lahko dosežemo ob kontinuirani vadbi, ki jo omogoča naš šolski sistem. Naša naloga je, da vsakemu otroku ponudimo aktivnost, v kateri bo užival in bo uspešen. Nekatere igre so specifično razvite, tako da upoštevajo vse igralce, ne glede na njihove različne stopnje fizioloških zmožnosti. Vključujejo vse otroke, tako introvertirane, neosredotočene, preveč dominantne, trmaste ter zavzete in delavne, ter jih pripravijo do skupnega dela.

Starostna pogojenost igre

Zakaj se otroci tako radi lovijo? Očitno je, da je lovljenje univerzalni fenomen. Če malim otrokom ponudimo večjo prazno površino, se bodo vedno samoiniciativno začeli loviti. Zanima nas, kaj si otroci predstavljajo, ko se razigrano lovijo. Gre za čustva. Otrok pusti lovečemu, da mu pride blizu, in pobegne. Beži zato, ker se počuti ogroženega, ker ga je strah, lahko tudi zaradi ponosa, da ne bo ujet. Igre lovljenja nam v bistvu pokažejo, kako čustva posredujejo komunikacijo med mišljenjem in akcijo. (Na tem mestu bi se morali učitelji vprašati, kaj dosežemo s tem, ko prekinemo njihovo igro in zahtevamo, da se lovijo organizirano.) Otroci z lovljenjem raziskujejo prostor. Ko otrok beži in ga stisnejo ob zid, se uči o prostoru okoli sebe. Ko se lovijo, torej razvijajo kapaciteto opazovanja, zaznavanja in potem akcije. Ko pa preidejo v drugo triado, se razvije tudi njihova miselna kapaciteta: preko zasanjanosti do abstrakcije. Vsak posameznik razvije individualne miselne vzorce, ki postanejo vez z njegovo voljo. V tem obdobju učitelji velikokrat slišimo stavek: »Se mi ne ljubi.« Lahko bi zaključili, da igre lovljenja nekako vzdržujejo vitalno življenjsko energijo, ki z leti pri nekaterih otrocih zelo hitro upada. Torej je z lovljenji treba vztrajati tudi potem, ko se otrokom ne ljubi več. V igre lahko vpletemo različne momente, s katerimi jih nadgradimo.

Desetletniki imajo radi nevarnosti in izzive. Ponudimo jim igre, ki zahtevajo drznost in pogum.

Okoli enajstega ali dvanajstega leta starosti otroci vstopijo v zlato dobo stabilnosti in harmonije s samim sabo in z ljudmi okrog sebe. To spremembo lahko opazimo učitelji, ko pridejo otroci v šesti razred. Otroštvo začne bledeti. Vzide prva svetloba adolescence – kot zarja na horizontu. Za trenutek so razmere uravnotežene. Pri tej starosti lahko športni pedagogi opazimo, da otroci razvijejo občutek za pravico in poštenost. Medtem ko smo odrasli prej velikokrat morali posredovati v težkih situacijah, zdaj otroci zmorejo sami urediti stvari. Med sošolci se pogosto razvije občutek bratstva. Prijateljstva, ki jih takrat sklenejo, velikokrat trajajo še dolga leta. Imamo občutek, da so zadovoljni v svojih harmoničnih telesih. Rastejo zelo hitro. Toda pri teh letih se pravzaprav počutijo olajšane, če jih bomo učitelji in starši spodbujali pri tem, naj še malo ostanejo otroci. Če želimo, da bodo otroci v tej starostni skupini aktivno sodelovali pri pouku, jim moramo ponuditi pet ur športne vzgoje na teden. Igre naj bodo priprava na športne, ne pa še formalne športne igre.

Zaključek

Če je človek v mladosti gibalno neučinkovit, bo imel kasneje velike težave, ki se bodo kazale v različnih bolezenskih stanjih, predvsem v debelosti. Dobra telesna pripravljenost spodbuja otrokov kognitivni razvoj. Motorično aktivnemu otroku se bo povečala pozornost, manj bo vedenjskih problemov, boljši bodo učni rezultati. Glede na okolje, v katerem odraščajo naši otroci, smo športni pedagogi v veliki meri odgovorni za njihov zdrav telesni razvoj.

Literatura

- Payne, Kim John (1998): *Games children play. How games and sport help children develop.* Stroud, UK: Hawthorn Press Ltd.

Društvo Šola zdravja

Eva Jeza, mag. kineziologije, strokovna sodelavka *Društva Šola zdravja,* pripravlja programe vadb in vadbe vodi, je avtorica priročnika Vadba za starejše.
Neda Galijaš, univ. dipl. novinarka, medijska promotorka *Društva Šola zdravja*, je avtorica številnih člankov in pesnica.

Projekt Društvo Šola zdravja *deluje že od leta 2006, ko je nastala prva skupina v Celju. Leta 2009 smo se registrirali kot društvo. Skupin je že veliko, trenutno imamo 248 skupin v 89 občinah in 4341 registriranih članov (april 2022). Naša osnovna dejavnost je jutranja telovadba po metodi »1000 gibov«, katere avtor je dr. Nikolay Grishin.*

Z metodo »1000 gibov« ohranjamo in izboljšujemo zdravje prebivalcev. Skrbimo za spodbujanje rednega gibanja in telesne vadbe, ohranjamo zdravje za dolgo in samostojno življenje, povečujemo delež gibalno aktivnega prebivalstva, osamljenim in starejšim osebam vračamo voljo do življenja, krepimo telesno in duševno zdravje starejših, preprečujemo potek kroničnih bolezni ter prispevamo k zmanjšanju tveganja za razvoj depresivnih in anksioznih motenj. Naš prepoznavni znak je oranžna barva in razgibavanje ob 7.30 ali 8.00 (vsako jutro, razen ob nedeljah in praznikih), in to zunaj, na prostem, v vseh letnih časih. Vadbo vodijo usposobljeni prostovoljci s pomočjo strokovno izobraženega kadra – kineziologov in profesorjev športne vzgoje. *Društvo Šola zdravja* si prizadeva jutranje razgibavanje pripeljati v vsak kraj, vas in naselje po celi Sloveniji. Tako spodbujamo ljudi k boljši skrbi za zdravje in k medsebojnemu povezovanju.

Zakaj prav telovadba »1000 gibov«?

V letu 2022 smo med člani opravili elektronsko anketo, da bi izvedeli, kaj jim vsakodnevna vadba pomeni, kakšno je njihovo zdravje in zakaj so se v vadbo sploh vključili. Najpogostejši razlog za jutranjo telovadbo v *Društvu Šola zdravja* je boljše počutje (76,7 %). Sledita še dva razloga: ohranjanje zdravja (70,7 %) ter druženje (60,4 %). Kot glavni razlog pri odločitvi za jutranjo telovadbo »1000 gibov« in ne katero drugo organizirano vadbo je kar 88,8 % vprašanih navedlo, da vadba poteka zunaj, na svežem zraku. To se je kot odlično izkazalo tudi v času ukrepov zaradi epidemije covida-19, ko smo večino časa lahko nemoteno nadaljevali z vadbo zunaj, na razdalji. V času zaprtja pa smo se preselili na Zoom. Izstopata še odgovora, da vadba poteka v bližini doma (66,7 %) in da lahko telovadijo vsak dan (62,2 %). Tudi to je naša prednost, zato se trudimo pripeljati telovadbo »1000 gibov« čim bližje vašemu domu. Na vprašanje, ali anketiranci opažajo spremembe na bolje, odkar redno zjutraj telovadijo po metodi »1000 gibov«, je več kot polovica vprašanih odgovorila, da čutijo precej pozitivnih sprememb (57,1 %). Odkar zjutraj redno telovadijo po naši metodi, se je večini izboljšala gibljivost (71,4 %), izboljšal se je ritem življenja (39,6 %), najbolj dragoceno pa je, da zdaj kar nekaj članov lažje opravlja vsakodnevna opravila (36,2 %).

Pomen rednega gibanja za vsakogar

Gibanje je univerzalno 'zdravilo', ki ima ogromno pozitivnih učinkov: zmanjšuje tveganje za številne kronične bolezni (srčno-žilne, sladkorna bolezen tip 2, nekatere vrste raka, depresija, demenca), pomaga pri nadzorovanju stanja večine kroničnih bolezni, zmanjšuje tveganje za bolečine v hrbtu in bolečine v sklepih, krepi mišice in kosti, izboljšuje počutje in pomaga pri uravnavanju stresa, povečuje kakovost življenja, pomaga pri uravnavanju telesne teže in izboljšuje kakovost spanja.

Razlogov za redno gibanje ne manjka, saj kmalu tudi sami začutimo, da se bolje počutimo, tako fizično kot psihično. Prav tako nikoli ni prepozno, da postanemo aktivni, ne glede na starost. Običajno je najtežje storiti prvi korak in začeti, saj nam izgovorov nikoli ne

Foto: arhiv Društva Šola zdravja

zmanjka: je prezgodaj, imamo delo, nimamo časa, pozimi je premrzlo, poleti prevroče, jeseni piha, spomladi nas daje spomladanska utrujenost in še bi jih lahko našli. Če iščemo izgovore, jih vedno lahko najdemo, zato raje iščimo razloge, zakaj bi se udeležili neke dejavnosti in ne obratno. Razlogi 'za' so boljše fizično in psihično počutje, lažje opravljamo vsakodnevna opravila, to je čas samo za nas, dobra družba, nova prijateljstva ... Ogromno razlogov, da smo aktivni, in niti enega proti. Če povzamemo z mislijo nekdanjega predsednika svetovne zdravstvene organizacije Ronald M. Davisa: »Če bi obstajale tablete, ki bi imele toliko pozitivnih učinkov kot gibanje, bi bile to najpogosteje predpisane tablete.«

Najboljša aktivnost

Za konec zagotovo vsak želi izvedeti, katera aktivnost je najboljša za ohranjanje zdravja. To je tista, ki jo izvajamo redno in dolgoročno. In katera je to? To je aktivnost, ki nas veseli in pri kateri uživamo, saj bomo le tako vztrajali in bo postala naš način življenja. To je naš cilj: sprememba življenjskega sloga na bolje; in eden zelo pomembnih dejavnikov pri tem je gibanje.

Mreža šol za promocijo zdravja

Naš pogovor: Mojca Bevc

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*.

Čas po epidemiji covida-19 kar kliče, da se več pogovarjamo o zdravju učencev. Sicer smo žariščno temo o zdravju in šolah, ki skrbijo za promocijo zdravja, načrtovali že davno prej, prišla pa je kot naročena na naš urnik. Tudi stik s koordinatorico Slovenske mreže zdravih šol (SMZŠ) *je prišel ravno pravi trenutek. Kljub mnogim obveznostim proti koncu šolskega leta sva se dogovorila za članek, ki se je spremenil v intervju. Ker je nastal ob zaključku njenega profesionalnega obdobja, se ji ob tej priložnosti zahvaljujemo za vse njeno delo za zdravje otrok in ji želimo srečno na nadaljnji življenjski poti.*

Prosim vas, da kot nacionalna koordinatorica Slovenske mreže zdravih šol predstavite vašo mrežo.

SMZŠ je del *Evropske mreže zdravih šol* (SHE), ki je nastala v 80. letih prejšnjega stoletja na pobudo *Svetovne zdravstvene organizacije* (SZO), *Evropske komisije* in *Sveta Evrope*. V našem prostoru je prisotna že od leta 1993. Sedaj je v mrežo vključenih 398 osnovnih in srednjih šol ter dijaških domov.

Kako v mreži opredeljujete pojem zdravje?

Zdrave šole pojmujejo zdravje celostno, zato želijo več narediti na področju telesnega, duševnega, socialnega in okoljskega zdravja. Poskrbeti je treba za telesno, duševno, socialno zdravje, ki ni končni cilj, ampak vir življenja in dobrega počutja (definicija SZO, 1947). Pri tem je izredno pomembna tudi skrb za zdravo okolje – ekologijo.

Foto: arhiv Slovenske mreže zdravih šol

Na kakšen način želijo šole promovirati zdravje?

Promocijo zdravja razumemo kot strategijo posredovanja med ljudmi in okoljem za zdravje. To vključuje oblikovanje javne politike, usmerjene v zdravje, usmeritev zdravstvenega varstva v preventivo, oblikovanje podpornih okolij (šole, vrtca, delovnega mesta), razvoj veščin in sposobnosti ter vključevanje lokalnih skupnosti. Skrb za zdravje je treba upoštevati na vseh ravneh in v različnih okoljih, pri tem pa posredovati širok razpon veščin za obvladovanje problemov in možnosti za njihovo uporabo v okolju, ustvarjati okoliščine, ki omogočajo zdrav razvoj – na ta način želimo izboljševati kakovost življenja nasploh. V izvajanju sodelujejo tako učenci, učitelji kot starši.

Slika 1.
Celotna šola kot dinamični sistem tesno povezanih elementov, ki skupaj delujejo za promocijo zdravja in dobrega počutja

Vir: Priročnik za učitelje, 2020

To ni samo slovenski, ampak mednarodni projekt. Kje ima svoj začetek, na čem temelji?

Ideja za šole, ki promovirajo zdravje, je dozorela pod pokroviteljstvom *Svetovne zdravstvene organizacije, Sveta Evrope* in *Evropske komisije* že v 80. letih prejšnjega tisočletja, aktivno pa mreža deluje od leta 1992. Vanjo je vključena večina članic EU in drugih držav iz regije SZO (skupaj 43 držav).

SHE je program, ki uvaja nove ideje in pristope na področju promocije zdravja v šolskem okolju, in to na sistematičen in koherenten način. Glavni namen SHE je, da pozitivno vpliva na zdravje in vedenje, povezano z zdravjem šolskih otrok, z razvojem in širitvijo kakovostnih, inovativnih preventivnih programov za promocijo zdravja. Olajšuje prenos informacij, znanja in izmenjavo najboljših praks, vključuje zdravje v šolski sektor, izboljšuje teorijo in prakso na področju promocije zdravja, razvija indikatorje promocije zdravja za učinkovitejšo uporabo med članicami.

Da je SHE dejavna že vsa ta leta, je bil pomemben tudi sistematičen proces načrtovanja, razvoj in prenos programa z usmeritvami SZO ter politična podpora v posameznih državah. Merilo uspeha se kaže tudi v tem, kako strateško in obstojno je program zasidran v posameznih državah. Lahko smo zadovoljni, da v Sloveniji zdrave šole aktivno obstajajo že 29 let.

Kako zastaviti celostni pristop k politiki zdravja v šoli?

Eden od temeljev SHE je pristop za ustvarjanje zdravih delovnih mest, zdravega mesta, zdravih vrtcev, šol. Program zdrave šole ima tri značilnosti:

- **Pouk o zdravju:** integriran je v vse predmete. Zdravje je medpredmetno področje, vsebine se nadgrajujejo s spiralnim učnim načrtom, ki je usmerjen v medpredmetno povezovanje. Pri tem je treba upoštevati odnos mladih do zdravja in dobrega počutja ter izhajati iz njihovih problemov, razmišljanj, izkušenj in znanja. Poudarjen je razvoj življenjskih kompetenc s pomočjo dejavnih in sodelovalnih oblik dela.
- **Skriti učni načrt:** življenje na šoli podpira, omogoča in spodbuja zdravje. Pri tem so pomembna pravila, medsebojni odnosi, vzdušje, dobro počutje, organizacija šole, interesne in druge dejavnosti, projekti ter skrb za notranjost in okolico šole.
- **Povezava z domom in skupnostjo:** sodelovanje s starši, zdravstveno službo in drugimi specializiranimi službami, lokalno skupnostjo ter z vsemi drugimi organizacijami in posamezniki v lokalni skupnosti, ki lahko podprejo dejavnosti na šoli in s tem vplivajo tudi na razvoj zdravja v okolju.

Kje najdemo osnovne smernice zdravih šol?

Bistveni elementi promocije zdravja v šolah so zapisani v Ottavski listini iz leta 1986. Tam so nanizani temeljni poudarki:

1. **Politika zdravja v šolah:** šola oblikuje lastno politiko zdravja in dobrega počutja. Glede na svoje razmere ocenjuje težave, določa prednostne naloge, cilje, dejavnosti za izboljšanje položaja, nosilce, roke … O tem razpravlja z učenci, učitelji in starši, vse pa zapiše v samostojen dokument oz. dopiše v že obstoječe dokumente (npr. listino o zdravju na naši šoli, vzgojni načrt, letni delovni načrt).
2. **Šolsko fizično okolje:** pomembni so stavba, materiali, urejeno in varno dvorišče ter notranjost in okolica šole, omogočanje prostora za telesne dejavnosti, oprema za boljše učenje v učilnicah in drugih prostorih, zdravo prehranjevanje, posebna skrb naj bo namenjena čistim in urejenim sanitarijam.
3. **Šolsko socialno okolje:** na vzdušje in klimo bistveno vpliva kakovost medsebojnih odnosov med učenci, učitelji, starši in širšo skupnostjo. Šola lahko s svojimi pravili (šolskimi in razrednimi), ukrepi, dejavnostmi, izobraževanji, srečanji, odprtostjo navzven bistveno pripomore k izboljšanju vzdušja na šoli.
4. **Individualne veščine/spretnosti in akcijska kompetenca:** vsebine zdravja so vpete v formalni in neformalni kurikulum, ki ga je treba z dejavnimi in sodelovalnimi metodami poučevanja približati učencem za doseganje znanja, razumevanja, spretnosti in izkušenj. Šola bi morala omogočati čas in prostor, da bi se učenci lahko učili, vadili osebne in socialne spretnosti ter razvijali strategije za vedenje, ki izboljšuje njihovo zdravje in sposobnost učenja.
5. **Povezave v skupnosti:** sodelovanje med šolo, družino in skupinami/posamezniki v lokalni skupnosti, podpora dejavnostim v šoli in lokalni skupnosti.
6. **Zdravstvene službe:** njihova podpora je pomembna pri spremljanju in ocenitvi zdravstvenega stanja, razmer na šoli, pri svetovanju in pomoči strokovnih služb, in to ne le na področju telesnega zdravja, ampak tudi na področju socialnega in duševnega zdravja.

Foto: arhiv Slovenske mreže zdravih šol

Kako je organizirana SMZŠ?

Slovenija je bila med prvimi državami, ki je pristopila v SHE. SMZŠ deluje že od leta 1993, v začetku z 12 pilotskimi šolami. Ker so učitelji ocenili projekt kot uspešen in uporaben, se je mreža razširila in zdaj šteje 398 vzgojno-izobraževalnih ustanov: 71 % osnovnih, 34 % srednjih šol, 28 % dijaških domov ter tri zavode za otroke s posebnimi potrebami.

Mreža od začetka deluje s podporo Ministrstva za zdravje in Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport. Koordinacijo vodi Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) z devetimi območnimi enotami. Z leti je projekt prerasel v program oz. v proces dela in način miselnosti, ki se odraža v stabilni mreži šol, ki poskušajo ohranjati in izboljšati zdravje učencev, učiteljev in staršev. Poleg skupnih usmeritev na nacionalni ravni (izbrana je vsakoletna 'rdeča nit', ki je vodilo pri načrtovanju šolskih programov) in specifičnih dejavnosti na regijski in lokalni ravni (šolski projekti, sodelovanje z območnimi enotami NIJZ, z zdravstvenimi domovi, NVO (nevladne organizacije) in drugimi institucijami) šole sledijo tudi nacionalnim in mednarodnim smernicam o promociji zdravja v šolskem okolju.

Kako deluje SMZŠ?

Na vsaki šoli deluje tim zdrave šole, ki ga sestavljajo vodja, predstavniki učiteljev, učencev, vodstva, staršev, zdravstvene službe in lokalne skupnosti. Tim se sestaja večkrat letno in na svojih sestankih člani analizirajo stanje na šoli, identificirajo probleme, vsebine, ki bi bile aktualne za njihovo šolo, ter glede na potrebe in možnosti šole načrtujejo, vodijo, izvajajo in ovrednotijo naloge s področja zdravja. Podatke o svojih načrtovanih, izvedenih in evalviranih nalogah vodje timov vpišejo v spletni vprašalnik na koncu šolskega leta. Na osnovi teh podatkov ter razgovorov z vodji timov se izdelajo regijska poročila in nacionalno poročilo, ki služi kot povratna informacija šolam ter odločevalcem. Poročilo o delu zdravih šol je dostopno na spletni strani SMZŠ.

Ovrednotenje nalog po šolah v zadnjih letih je pokazalo, da so šole večino pozornosti namenjale zagotavljanju in spodbujanju duševnega zdravja, telesne dejavnosti, zdravega načina življenja, zdravih prehranskih navad ter vprašanju zasvojenosti (predvsem z digitalnimi mediji). Za izvedbo programov na šolah je pomembno, da so prilagojeni konkretni šolski situaciji, da so vključeni v okolje ter da je zagotovljeno sodelovanje učiteljev in učencev.

Vodje timov zdravih šol (ZŠ) so ocenili, da so za uspešno izvedbo nalog potrebni podpora vodstva, zanimive vsebine, usmeritve nacionalnega in regijskih koordinatorjev ZŠ, dobro načrtovanje in organizacija. K uspešnosti izvedbe nalog pomembno prispevajo usposobljeni kadri, vključenost z zdravjem povezanih vsebin v kurikulum ter zadostna opremljenost z učnimi gradivi.

Za posamezne dejavnosti je treba učitelje vedno pripraviti. Kako to poteka v tej mreži?

Močan element povezovanja SMZŠ predstavljajo regijska izobraževalna srečanja trikrat na leto, ki jih organizirajo regijski koordinatorji ZŠ z območnih enot NIJZ. Program je deloma poenoten s skupnimi temami, deloma pa prepuščen aktualnim vsebinam iz regije – tako predstavitvi šolskih primerov dobrih praks kot drugim aktualnim temam, ki zanimajo pedagoške delavce.

Navajam nekaj naslovov predavanj in delavnic na letošnjih izobraževalnih srečanjih: Kako lahko šola pristopa pri zasvojenostih s psihoaktivnimi snovmi; Program Zorenje skozi »To sem jaz!«; Psihološka prva pomoč – kako prepoznati, pristopiti in pomagati; Psihološka odpornost otrok in mladostnikov; Promocija zdravja v šoli; Pomen cepljenja proti HPV in drugim nalezljivim boleznim (v sodelovanju z Zvezo društev za boj proti raku); Avtizem v družbi – tukaj in sedaj (v sodelovanju z Zavodom Modri december) in številni primeri dobrih praks z različnih področij zdravja.

Dodatne celoletne teme so bile: zdrava prehrana, spodbujanje za več gibanja v šoli in v prostem času ter krepitev duševnega zdravja, podpora učiteljem pri poučevanju na daljavo. Primeri dobrih praks so objavljeni na spletni strani SMZŠ in SHE (arhiv Newsletter). Tu so še informacije, povezane s covidom-19, informacije o vplivu hrupa na zdravje, sodelovanju z nevladnimi organizacijami ter o drugih aktualnih vsebinah s področja zdravja.

Za naslednja regijska srečanja so pedagoški delavci izpostavili naslednja področja: pomen duševnega zdravja, pomen telesne dejavnosti, zdrave prehrane, metode poučevanja (za boljšo motivacijo in inovativne pristope), covid-19, digitalne medije (zasvojenost, pasti, kritično razmišljanje), kemične zasvojenosti, okoljske teme itd.

Kaj se je v teh letih pokazalo kot uspešno?

Projekt je bil sprva mišljen kot poskus, kako se načini in načela dela, povezani s promocijo zdravja, obnesejo v praksi. V teh letih se je to izkazalo ne samo kot možno, temveč kot zelo uspešno.

Način dela je prerasel v način razmišljanja in življenja na šoli. Oblikovali smo trdno mrežo institucij na nacionalni, regijski in lokalni/šolski ravni (NIJZ z območnimi enotami, ZD, šolami), z namenom sistematičnega in učinkovitega delovanja promocije zdravja v šolskem okolju. K temu so pripomogli kontinuirana nacionalna in regijska koordinacija z informacijami, usmeritvami, strokovno podporo ter redna regijska delovna srečanja s strokovnimi izobraževanji s področja zdravja ter izmenjavo dobrih šolskih praks.

Ugotavljanje situacije v šolah in njenih lokalnih okoljih, celostna politika zdravja na šoli z identificiranimi problemi v zvezi z zdravjem ter jasno opredeljenim akcijskim načrtom za izvedbo (cilji, aktivnosti, kadri, čas, viri ...), kroskurikularno povezovanje vsebin zdravja, projekti in dejavnosti, usmerjeni v zdrav življenjski slog, tim sodelavcev na šoli, ki konkretno načrtuje, spremlja in evalvira zastavljene naloge, podpora ravnatelja, zavzetost vodje ter vključenost vseh oz. čim večjega števila učencev, učiteljev ter staršev v procese dela na šoli ... To so elementi, ki podpirajo uspešno izvedbo programov promocije zdravja in bi morali biti prisotni na vsaki slovenski šoli.

Koliko šolam služi raziskava HBSC (Health Behaviour in School-Aged Children) pri ugotavljanju stanja zdravja učencev?

Ko tim ZŠ načrtuje naloge za prihodnje obdobje, so vir informacij ne le realna šolska situacija, ampak tudi različne raziskave, povezane z zdravjem, npr. HBSC. Težave, o katerih poročajo učenci in dijaki, so namreč lahko primerljive za celo Slovenijo.

Katera so vaša glavna opažanja pri težavah z zdravjem pri učencih, potem ko so se vrnili iz kovidne karantene?

Posebnih raziskav o tem nismo delali, iz pogovorov z nekaterimi učitelji in šolskimi svetovalnimi delavci pa smo zaznali, da dolga odsotnost iz šole vsekakor ni dobro delovala na duševno in socialno zdravje ter telesno dejavnost naših otrok in mladostnikov.

Kaj pa pogled v prihodnost?

Pomena dobre zdravstvene ozaveščenosti/zdravstvene pismenosti bi se morali zavedati odločevalci v različnih resorjih in podpreti sistematično vključevanje zdravja v kurikulum. Za to bi bilo potrebno sistemsko in sistematično izobraževanje pedagoških delavcev s področja promocije zdravja na dodiplomski in podiplomski ravni ter zagotavljanje ustreznih didaktičnih gradiv za izvajalce ter uporabnike (oblikovanje modulov zdravja na dodiplomski ravni ter izobraževanja v okviru študijskih skupin; za podajanje specifičnih vsebin bi se dopolnjevali tako pedagoška kot zdravstvena stroka).

Še naprej si je treba prizadevati za aktivnejše medsektorsko sodelovanje v korist otrok in mladostnikov (šolstvo – zdravstvo – delo – družina – socialne zadeve – enake možnosti – kmetijstvo – policija – NVO …). S skupnimi prizadevanji bi morali oblikovati strategijo za promocijo zdravja v šolskem okolju ter vključevanje zdravja v šolski kurikulum na sistemski ravni.

Za uspešnost programa na šolah imajo poleg tega ključno vlogo ravnatelji, vodje in šolski timi, ki bi morali k sodelovanju pritegniti čim več svojih sodelavcev. To bi vplivalo na širjenje ozaveščenosti o zdravem življenjskem slogu med učenci, učitelji in starši. Še posebno pozornost bi bilo treba nameniti sodelovanju oz. motiviranju staršev ter vsebinam zdravja za njih.

Formalno bi morali določiti/omogočiti/ovrednotiti status vodje tima oz. učitelja za promocijo zdravja na šoli, kar bi zagotavljajo večjo kakovost in motiviranost za delo, spremljanje aktivnosti ter evalvacijo učinkov.

Učitelji izražajo potrebo po uvajanju konkretnih, preverjenih in kakovostnih preventivnih in promocijskih programov z različnih področij zdravja, za izvedbo leteh pa v kurikulumu primanjkuje časa in prostora (vsaj v trajanju 8–10 ur).

Še naprej si je treba prizadevati za približevanje šole potrebam učencev in izboljševanje komunikacije za kakovostne medsebojne odnose med učenci, učitelji in starši. Pomembno je krepiti splošne vrednote: solidarnost, sodelovanje, pomoč, prijateljstvo, pripadnost, strpnost … Tudi v prihodnje je treba učence spodbujati k vključevanju v aktivne in v zdravje usmerjene prostočasne dejavnosti.

Ohranjajmo članstvo v SHE, saj daje dovolj priložnosti za dejavno vključevanje v mednarodne projekte, povezovanje, izobraževanje in poznavanje mednarodnih usmeritev za zdravje otrok in mladostnikov.

Kako vidite povezanost projekta ZŠ z vzgojnim načrtom osnovne šole? Imate kakšno dobro izkušnjo s tega področja?

Zdravje je nepogrešljiv del vzgojnega načrta. Iz zadnjega poročila o delu SMZŠ izhaja, da je 85 % ZŠ vključilo svoje naloge v letni delovni načrt, vzgojni načrt ali samostojni dokument, iz katerega je razvidno, kateri so njihovi cilji, dejavnosti, kdo in kako jih udejanjajo in o tem seznanjajo tako zaposlene na šoli kot učence in starše.

Vaša zaključna misel? Kaj vam pomaga ohranjati in krepiti svoje zdravje?

Pri iskanju ravnotežja med različnimi področji zdravja sem se trudila prisluhniti sebi, svojim bližnjim in sodelavcem. Moje počutje je bilo kompas, da sem na pravi poti. V različnih obdobjih življenja in službovanja mi je to kar dobro uspevalo. Zdaj, ko zaključujem službeno pot, menim, da mi bo to uspevalo še veliko bolje.

Marko Pohlin (1735–1801)

Bosonogi začetnik slovenskega knjižnega preporoda

Ivo Branimir Piry, mag. znanosti, prof. geografije in zgodovine, je upokojeni državni podsekretar za regionalno politiko. Bil je raziskovalec na *Inštitutu za geografijo Univerze v Ljubljani,* svetovalec vlade v *Zavodu RS za družbeno planiranje*, nato je delal na različnih mestih v državni upravi, in sicer na področju regionalnega razvoja. Bil je prvi direktor *Agencije RS za regionalni razvoj*. Med letoma 2008 in 2012 je bil svetovalec v *Odboru regij* na *Stalnem predstavništvu RS pri Evropski uniji* v Bruslju. Je avtor več razprav in člankov s področja prostorskega načrtovanja, regionalne politike in lokalne samouprave.

V času razsvetljenstva, ko sta našim krajem vladala Marija Terezija in njen sin Jožef II., se je prerodna misel porodila med edinimi šolanimi Slovenci, ki so bili prav vsi nekaj let učenci jezuitskega kolegija pri Sv. Jakobu v Ljubljani. Nekatere najbolj znamenite smo opisali že v prejšnjih številkah revije Vzgoja*, z obravnavo morda prvega slovenskega razsvetljenskega preroditelja, očeta Marka Pohlina, pa smo nekoliko odlašali, saj si literarni zgodovinarji (F. Kidrič, A. Slodnjak, A. Gspan, S. Čuk) niso povsem enotni pri opisovanju njegovega prvenstva med preroditelji. Tako je F. Kidrič zapisal, da oče Marko Pohlin »morda ni bil prvi Slovenec, ki se je narodno prebudil, je bil pa prvi, ki je za potrebo preroda javno pričal«.*

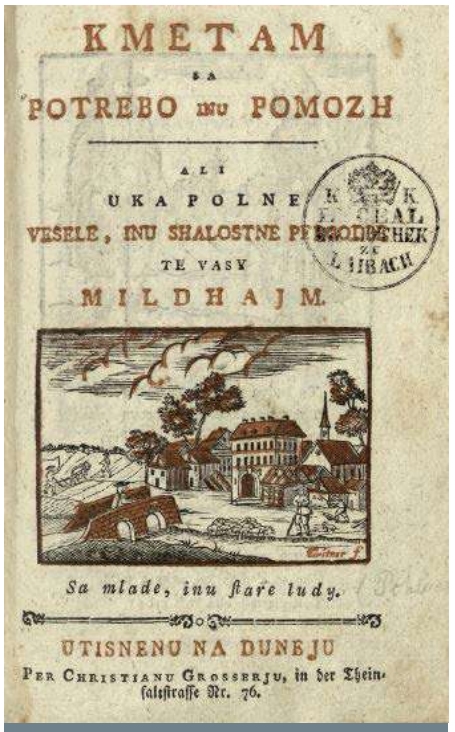
V prvem delu Kraynske Kroneke iz leta 1770 namreč zatrjuje »poštenim Kranjcem«, kako ga vedno boli srce, kadar dobi v roke knjigo Kranjca, ki ni napisana kranjski, ampak nemški ali latinski. Pridružujemo se mnenju A. Slodnjaka, ki ga je povzel S. Čuk, ki je zapisal, da »Pohlin slavi slovenščino kot 'plemenit, koristen in svet jezik'. Opominja učečo se mladino, naj se ga ne sramuje, temveč naj ga proučuje in uporablja,« kar bi moralo biti vodilo predvsem pedagogom pri delu z mladimi generacijami.

Marko Pohlin se je rodil 13. aprila 1735 v šempetrskem predmestju v Ljubljani, v družini gostilničarja Janeza Jurija Pohlina. Pri krstu je dobil ime Anton. Ko mu je bilo dvanajst let, je odšel na frančiškansko gimnazijo v Novo mesto. Napredoval je dobro (1747/48: studii boni, bonorum morum; 1748/49: capacitatis et profectus praestantis, morum commendabilium).[1] V šolskem letu 1749/50 je bil sprejet v jezuitsko deško semenišče ter leta 1754 pri jezuitih v Ljubljani končal licej z drugim letnikom filozofije. Nobeden od njegovih ljubljanskih sošolcev ni znan po imenu, ugibamo lahko, da je bil Dev dve leti pred njim, Kumerdej pa za njim. Leta 1754 se je odločil za meniško življenje in odšel k diskalceatom, kot so tedaj imenovali bosonoge avguštince, ki so med ljubljanskimi redovniki uživali največji ugled.[2] Med letoma 1755 in 1763 je na Dunaju v redovni šoli Maria Brunn doštudiral teologijo. Ko je bil posvečen v duhovnika, je prišel v ljubljanski diskalceatski samostan za vikarja in pridigarja. Leta 1775 ga je redovna pot znova vodila na Dunaj, kjer je bil samostanski učitelj. Po šestih letih se je ponovno vrnil v Ljubljano in bil namestnik samostanskega predstojnika. Leta 1784, dve leti pred razpustom samostana, pa je za vedno zapustil domovino. Živel je na Dunaju in bil tajnik redovne province. Zadnja leta je bil učitelj v Maria Brunnu. Tam je umrl 4. februarja 1801 v šestinšestdesetem letu starosti.

Kot študent je na Dunaju opazoval uveljavljanje nemščine in češčine v književnosti ter javnem življenju namesto latinščine, kar ga je spodbudilo, da si je začel prizadevati za uveljavitev slovenskega jezika, književnosti in kulture v javnosti. Pohlin je torej že ob prvem bivanju na Dunaju ustvaril svoj življenjski delovni načrt in zbiral gradivo zanj. Načrt je predvideval pripravo enostavnih šolskih tekstov za samouke; dopolnjevanje duhovnega repertorija (molitvenikov); filološke pripomočke in tekste za obrambo jezika pred tujci in za širjenje novih nazorov o njem. V skladu s svojim naprednim izhodiščem in svojo izredno delavnostjo je premagoval svoje slabe lastnosti. Njegova podoba iz leta 1781, kot nas opozarja F. Kidrič, kaže častihlepnega moža, ki ni sprejemal nasprotnih mnenj in je bil pretirano nagnjen k posebnostim. Skoraj bolestna ambicioznost ter pomanjkanje kritičnosti in slepa zaverovanost v izbrano smer se je kazala tudi v pripravljenosti, da brani svoje mnenje z neresnico.[3]

KRAYNSKA
GRAMMATIKA
das ist:
Die crainerische
Grammatik,
oder
Kunst die crainerische Sprach regels
richtig zu reden, und zu schreiben,
welche
Aus Liebe zum Vaterlande, und zum Nutzen
derjenigen, so selbe erlernen, oder in selber sich
vollkommenzuchten lern wollen, bey ruhigen
Stunden mit besonderem Fleiße
verfasset
zum Behufe der Reisenden mit etlichen
nützlichen Gesprächen versehen
und
Mit vollkommener Genehmhaltung
Hoher Obrigkeiten
zum Druck befördert hat
P. MARCUS, A S. ANTONIO PAD.
des uralten Ersten Ordens der Augustiner Discal.
ceaten Professor Priester bey Gr. Joseph auf dem
Landstraßen.
Laybach,
gedruckt bey Joh. Friedr. Eger, Landschaftl. Buchdr.
Im Verlag bey Lorenz Berotscher, Burgerl. Buchhändler. 1768.

Vir: https://fran.si/slovnice-in-pravopisi/7/1768-pohlin.


KMETAM
SA
POTREBO INU POMOZH
ALI
UKA POLNE
VESELE, INU SHALOSTNE PR
TE VASY
MILDHAJM.
Sa mlade, inu ſtare ludy.
UTISNENU NA DUNEJU
PER CHRISTIANU GROSSERJU, in der Theinſalzſtraſſe Nr. 76.

Vir: https://dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-UK5223BI.

Leta 1781 se je Pohlin vrnil v Ljubljano in postal subprior. Istega leta so v Ljubljani skušali ponovno oživiti društvo *Academia operosorum* (predhodnik sedanje SAZU), v katerega se je vključil tudi Pohlin in si po takratni šegi izbral društveno ime »Novus« (Nov) in geslo »Collectis oritur«[4] (mišljen je med, v prenesenem pomenu pa je to slovstveni spis, zlasti slovar). V skrbi za uveljavitev slovenščine v javnem življenju je ustanovil svoj književni krožek in deloval tudi kot jezikovni pedagog in literarni mentor. Med člani sta bila kasneje bolj znana Anton Feliks Dev in mladi Valentin Vodnik, ki smo ga podrobneje predstavili v 90. številki *Vzgoje*.

Pohlinu dajejo v slovenskem kulturnem življenju torej posebno mesto njegove manifestacije, ki zahtevajo spremembo jezikovnokulturne prakse na Slovenskem in v katerih je opozarjal predvsem na krivično predpravico nemščine. V nemškem uvodu k slovnici iz 1768, ki je prvi tak prerodni razglas za Kranjce, je zapisal ogorčen protest proti onim, ki mislijo, »naj se kranjščina med učenimi ljudmi popolnoma opusti in zatre«. Zahteval je, naj postane slovenščina, ki je bila dotlej le občevalni jezik kmečkega prebivalstva, na Kranjskem literarni in cerkveni jezik ter s tem nosilka kulture. Slovnico in slovar je imel za glavno sredstvo, ki bi rešilo slovenski jezik. V slovnico pa je uvrstil tudi navodila za posvetno pesnjenje.

Pohlin je bil zelo delaven, saj je napisal okrog 50 del, večinoma v slovenščini. Njegova prva knjiga je bila *Abecedika* (1765), abecednik, ki so ga večkrat ponatisnili. Leta 1781 so izšle njegove *Bukevce za rajtengo*, prva slovenska računica. Pohlin je bil prepričan, da je prvi pogoj za uvedbo slovenščine v šole in javno življenje »dobro utemeljena« slovnica. Napisal je slovnico *Kraynska Grammatika*, in to v nemščini, da bi se iz nje učili slovenščine popotni tujci, zlasti pa nemško šolani slovenski izobraženci. Izšla je leta 1768, druga izdaja pa leta 1783. Po tujem viru je pripravil tudi knjižico nasvetov o kmečkih opravilih, čeprav je kot meščan vzvišeno gledal na kmete. Pri jezikoslovnih spisih je pogosto zamolčal njihove predhodnike, ker si je iz samoljubja lastil prvenstvo.

Zaljubil se je v predstavo jezikovnega diktatorja, da ima kot »prvi slovničar kakega naroda (Bohoriča je zatajil) pravice prvega jezikovnega najditelja za ustvarjanje novih besed po mili volji«. Na njegovo slabo in včasih samovoljno slovenščino so leteli očitki že v času njegovega življenja, še bolj pa po njegovi smrti. Žal se je nehote oklepal jezika svojega ljubljanskega predmestja, jezikovno tradicijo protestantskih piscev spregledal, ob tem pa živi kmečki jezik odklanjal kot jezik »druhali«. Pohlin je bil prepričan, da se kranjski jezik govori le na Kranjskem, saj naj bi se Slovenci, ki so živeli na Štajerskem in Koroškem, razlikovali od Kranjcev.

Nekateri raziskovalci zagovarjajo tezo, da je bil Pohlin pobudnik prvega slovenskega pesniškega almanaha *Pisanice od lepeh umetnost* (1779). Drugi temu oporekajo, saj naj bi bil Pohlin takrat že štiri leta na Dunaju in tako naj bi njegovi učenci samostojno izdali prvi zvezek almanaha. Za objavo naj bi bil najzaslužnejši Pohlinov učenec in redovni sobrat Anton Feliks Dev. Zbirka vsebuje vrsto znanih ljudskih pesmi s Kranjske in Koroške.

Poleg slovnice je sestavil tudi slovar z naslovom *Tu malu besediše treh jezikov*, ki je izšel leta 1781. Gradivo zanj je zbral z izpisovanjem iz del nekaterih dotedanjih slovenskih piscev, nekaj besed je vzel iz ljudskih ust, nekatere pa je ustvarjal sam. Kljub njegovemu čudaštvu še danes živi precej besed, ki jih je v slovar vpeljal Pohlin (bolest, imenik, krojač, orjak, podnebje, zrcalo ...). Lotil se je tudi pisanja zabavnih in poučnih knjig za ljudstvo.

Naj za konec omenimo še Pohlinovo latinsko knjigo *Bibliotheca Carnioliae* (Biblioteka Kranjske), ki je bila izdana leta 1803 na Dunaju. V njej je objavil življenjepisne in bibliografske podatke o dotedanjih slovenskih slovstvenih ustvarjalcih in jo moremo uvrstiti med zarodke slovenske literarne zgodovine.

Viri

- 13. april 1735 – rojen Marko Pohlin (b. d.). *Zgodovina na dlani.* Pridobljeno 19. 4. 2022 s spletne strani: https://zgodovinanadlani.si/1735-rojen-marko-pohlin/.
- Ahačič, Kozma (2015): Marko Pohlin. Kraynska Grammatika. V: Kozma Ahačič (ur.): *Slovenske slovnice in pravopisi: spletišče slovenskih slovnic in pravopisov od 1584 do danes.* Pridobljeno 19. 4. 2022 s spletne strani: https://fran.si/slovnice-in-pravopisi/7/1768-pohlin.
- Kidrič, Francè (2013): Pohlin, Marko (1735–1801). *Slovenska biografija.* Ljubljana: SAZU, ZRC SAZU. Pridobljeno 19. 4. 2022 s spletne strani: http://www.slovenska-biografija.si/oseba/sbi443704/#slovenski-biografski-leksikon.
- Marko Pohlin (b. d. a). *Prostor slovenske literarne kulture.* Pridobljeno 19. 4. 2022 s spletne strani: http://pslk.zrc-sazu.si/sl/literarni-atlas-ljubljane/marko-anton-pohlin/.
- Marko Pohlin (b. d. b). *Wikipedia.org.* Pridobljeno 19. 4. 2022 s spletne strani: https://sl.wikipedia.org/wiki/Marko_Pohlin.
- Razsvetljenstvo na Slovenskem (2018). *Dijaški.net,* 21. 12. 2018. Pridobljeno 19. 4. 2022 s spletne strani: https://dijaski.net/gradivo/slo_snk_razsvetljenstvo_na_slovenskem_02.

Opombe

1 Dober uspeh, dobro vedenje; sposobnost in spretnost izjemnega, hvalevrednega vedenja.

2 Samostan tega reda so leta 1657 s cerkvijo sezidali na Ajdovščini, ob sedanji Slovenski cesti, med Dalmatinovo in Trdinovo ulico.

3 Krivo pričevanje, da je s slovnico »storil vsaj to, česar doslej ni še storil noben rojak« (1768).

4 Z zbiranjem nastane.

Vir: https://sl.wikipedia.org/wiki/Marko_Pohlin.

Upoštevanje izkušenj starejših zaposlenih v izobraževanju

Jana Mlačnik, univ. dipl. andragoginja, mag. kadrovskega menedžmenta, deluje na področju izobraževanja odraslih. Svetuje podjetjem s področja razvoja kadrov, sodeluje pri pripravi orodij za ugotavljanje motivacije in merjenje kompetenc po metodi 360, izvaja testiranja oz. individualna svetovanja zaposlenim v podjetjih.

Prebivalstvo se stara, posledično narašča tudi število starejših zaposlenih. Raziskava je pokazala, da se približno štirideset odstotkov podjetij že zaveda, da bodo starejši delavci v prihodnosti vedno bolj pomembni na trgu delovne sile (Jelenc Krašovec, 2015). Slovenija v Evropski uniji izstopa po deležu tistih delavcev, ki menijo, da ne bodo sposobni opravljati svojega dela, ko bodo dopolnili šestdeset let (Dubois in Anderson, 2014). Zato je pomembno, da so starejši zaposleni vključeni v vseživljenjsko učenje in bodo lahko ostali konkurenčni na trgu dela.

Starejši zaposleni

Nekateri avtorji kot spodnjo mejo za opredelitev starejših delavcev postavljajo starost nad 45 let, drugi nad 50, tretji nad 55 let. Evropske projekcije trga dela zaradi kasnejšega upokojevanja predvidevajo, da se bo na trgu dela do leta 2060 povečalo število prebivalcev, starih od 55 do 64 let (Jelenc Krašovec, 2015). V nadaljevanju bomo uporabljali termin starejši zaposleni.

Delodajalci pravijo, da svoje starejše zaposlene cenijo zaradi številnih odlik, kot so pripadnost, strokovno znanje, voditeljske in mentorske sposobnosti, odgovornost, zanesljivost, njihove delovne izkušnje (Smole, 2008).

Strokovnjaki navajajo tudi nekatere slabosti starejših zaposlenih: težave pri uporabi novih tehnologij, zmožnost učenja novega, znanje jezikov idr. Stereotipi, povezani s staranjem, so naslednji: starejši so neprilagodljivi, so 'za časom' (ne morejo slediti stvarem), manj produktivni, pogosteje bolniško odsotni, celo manj zavzeti, ne izplača se jih izobraževati, so celo manj sposobni, ne obvladajo informacijsko-komunikacijskih tehnologij, ne da se jih poučevati o novostih. Na pozitivne lastnosti in stereotipe, kot so modrost, izkušenost, ljubeč odnos do svojih potomcev, pa se velikokrat kar pozablja (Meh, 2014). McCann in Giles omenjata raziskavo, ki je pokazala, da so se starejši zaposleni sposobni naučiti novih veščin in da so sposobni usvajati tehnološke spremembe enako hitro kot mlajši (Mowery in Kamlet, 1993, v McCann in Giles, 2002: 171).

Zaključimo lahko, da se starejši ljudje enako kot ljudje vseh starosti nekaterih stvari učijo hitreje, drugih počasneje. Za uspešno učenje uporabljajo različne učne metode, vsekakor pa se starejši ne učijo nič manj uspešno kot mlajši.

Izobraževanje starejših zaposlenih

Raziskave opozarjajo, da je uspešnost dodatnega usposabljanja pri mlajših udeležencih veliko večja kot pri starejših zaposlenih. Dejavniki tega so lahko:

- nezainteresiranost starejših, da bi nadaljevali delovno kariero,
- neprimernost izobraževalnih vsebin,
- starejši imajo raje časovno fleksibilnejše oblike,
- bolj jim ustreza usposabljanje na delovnem mestu kot skupinsko seminarsko delo.

Starejši zaposleni se v povprečju redkeje udeležujejo usposabljanja kot mlajši. Glavne ovire so stališča delodajalcev in stališča zaposlenih do izobraževanja in usposabljanja ter različne učne sposobnosti zaposlenih. Če zaposleni učenja ne doživljajo kot sestavnega dela zaposlitve, potem tega ne vključujejo v svoje delovanje (Cully in Vanden Heuvel, 2000).

Kako pomembni sta torej miselnost starejših zaposlenih in delodajalcev? Delodajalci morajo biti prepričani, da se bo naložba v usposabljanje starejših zaposlenih izplačala, starejši zaposleni pa o smiselnosti izobraževanja. Delodajalci so velikokrat prepričani, da je usposabljanje mlajših dobra naložba, ker bodo v podjetju ostali dlje časa, medtem ko bodo starejši delavci kmalu odšli (se upokojili). Izkaže pa se ravno obratno: starejši pogosteje ostajajo v organizaciji tudi več kot 10 let (Ranzijn, 2004). Kljub navedbam želijo imeti starejši zaposleni enake možnosti za izobraževanje in razvoj, o čemer piše Taneva (Taneva idr., 2014).

Eno izmed najbolj očitnih dejstev, ki ločuje starejšo generacijo od mlajše, so zagotovo njihove bogate poklicne (ter osebne) izkušnje in ogromno znanja. Starejši zaposleni imajo mnogo tihega znanja, ki ga lahko prenesejo na mlajše, ki tega še nimajo (Capelli in Novelli, 2010). Prav zato je ključno, da so izobraževanja, v katere se vključi starejše zaposlene, prilagojena njihovim potrebam in posebnostim. Le tako bodo sploh pripravljeni, da se jih udeležijo, sodelujejo, ob tem pa nadgrajujejo svoje znanje, ki ga bodo lahko uporabili pri svojem delu.

Kdo je Štefan?

Štefan je star 48 let in je že 15 let zaposlen v srednje veliki organizaciji kot orodjar. Nekaj njegovih kolegov je podobne starosti, ostali so mlajši in so v organizaciji le nekaj let ali manj. Organizacija jih pošlje na izobraževa-

nje *Uspešno soočanje s spremembami*, kjer se bodo učili, kako se soočati s spremembami, kako prepoznati potrebo po spremembah ter kako posledično spremeniti svoj način razmišljanja in dela. Izobraževanje bo izvajala ženska, ki je mlajša od njega in večine njegovih sodelavcev.

Zaposlena sem na *Javnem zavodu Cene Štupar – Center za izobraževanje Ljubljana.* Z ekipo delujem na področju razvoja zaposlenih, zato redno sodelujem s številnimi organizacijami oziroma njihovimi zaposlenimi. Z opisanimi in podobnimi situacijami se soočam dnevno. Štefan se ob tej informaciji bori z naslednjimi mislimi: "Meni ne bo nihče govoril kako naj se soočam s spremembami. To počnem na svoj način, ki deluje, sedaj pa od mene zahtevajo, da se spremenim, da nekaj, kar delam že vse svoje življenje, ni v redu. Kaj pa ženska (predavateljica), ki je mlajša od mene, ve, kaj je dobro zame, kaj sploh ona ve o življenju in spremembah? Ona mi ne bo pameti solila."

Nestrinjanje, odpor, celo jeza.

Kako vključiti Štefanove izkušnje?

Štefanovih občutkov ne moremo in ne smemo zanikati. Ima pravico, da tako čuti. Njegovo razmišljanje moramo poslušati, razumeti in predvsem upoštevati pri načrtovanju in izvajanju izobraževanja. Kaj nas lahko naučijo?

Organizacija naj dobro razmisli in skrbno načrtuje, kako Štefana oziroma vse starejše zaposlene povabiti v izobraževanje. Izobraževalci odraslih organizacijo lahko podpremo pri oblikovanju ustreznega poimenovanja izobraževanja, ki starejše že pred začetkom pritegne in jih ne odvrača. Organizacija lahko izobraževanje *Uspešno soočanje s spremembami* zastavi kot vodena srečanja oziroma (pilotno) delovno skupino, v kateri bodo starejši zaposleni s svojimi izkušnjami in znanjem pomagali pri oblikovanju smernic, načel oziroma dokumenta za vpeljavo celovitih sprememb v organizaciji. Ko starejše zaposlene nagovarjamo k udeležbi, je pomembno, da se opremo na njihove dragocene izkušnje, ki predstavljajo velik doprinos k podjetju. Organizacija bo starejšim zaposlenim zelo hvaležna, če jih bodo na izobraževanju delili z ostalimi sodelavci in predavateljem.

Upoštevanje delovnih (in življenjskih) izkušenj v izobraževanju

Smiselno je uporabiti tiste metode oziroma načine dela, ki omogočajo, da ima vsak starejši zaposleni možnost povedati, kako dela in zakaj, kakšne so njegove izkušnje. Predavatelj jih mora poslušati in tudi slišati. Ni priporočljivo, da predavatelj izvede teoretični del s frontalnim podajanjem znanja, ampak naj izbere metode, ki omogočajo aktivno sodelovanje, npr. metodo razgovora, diskusije. Kot izredno uspešna se vedno znova izkaže metoda dela po skupinah, ko starejši zaposleni skupaj s sodelavci sami razmišljajo, iščejo rešitve izbranega problema ter o tem tudi poročajo ostalim skupinam in predavatelju. Ob tem se bodo tudi med seboj bolje spoznali, povezali in se učili drug od drugega.

Pri vsebini naj predavatelj izhaja iz bogatih izkušenj in znanja starejših zaposlenih, ki naj povedo, kako in zakaj nekaj delajo. Imeti morajo možnost deliti svoja znanja in izkušnje. Sledi diskusija, iskanje rešitev, izboljšav, saj imajo starejši zaposleni zaradi znanja in izkušenj vedno veliko realnih in smiselnih predlogov. Predavatelj, ki je dovolj spreten, bo njihove izkušnje in predlagane rešitve povzel ter jih diskretno dopolnil z dodatnimi možnostmi in novim znanjem. Starejši zaposleni bodo tako dobili potrditev, da veliko vedo in so pomemben ter spoštovan član organizacije, kar tudi dejansko so. Na ta način se predavatelj izogne le golemu posredovanju znanja in 'pametovanju', da on edini ve, 'kako se pravilno' dela in uvaja spremembe.

'Starejši' ali 'izkušeni'?

Za starejše zaposlene je proces vseživljenjskega učenja nujen, da ostanejo konkurenčni na trgu dela. Naloga izobraževalcev odraslih je zagotovo ta, da v proces vseživljenjskega izobraževanja vključujemo bogate izkušnje starejših zaposlenih in na njih gradimo. Tako bodo dobili potrditev svojega znanja in dela. Morda bi se negativnim stereotipom o starejših zaposlenih lahko izognili oziroma spremenili razmišljanje o njih, če bi namesto 'starejši' uporabili besedo 'izkušeni'. Beseda starost zbuja v najboljšem primeru mešane občutke, beseda izkušnja pa zagotovo pozitivne (Capelli in Novelli, 2010).

Foto: Petra Duhannoy

Viri

- Capelli, Peter; Novelli, William (2010): *Managing the Older Worker: How to Prepare for the New Organizational Order.* Boston: Harward Business Review Press. Kindle edition.
- Cully, Mark; Vanden Heuvel, Adriana (2000): Participation in, and barriers to, training: The experience of older adults. *Australasian Journal on Ageing,* 4, 172–179.
- Dubois, Hans; Anderson, Robert (2014): Work preferences after 50. *Foundation Findings,* 14. 6. 2014. Pridobljeno 9. 11. 2021 s spletne strani: https://www.eurofound.europa.eu/publications/foundation-findings/2014/quality-of-life/foundation-findings-work-preferences-after-50.
- Jelenc Krašovec, Sabina (2015): Izobraževanje in usposabljanje starejših delavcev – mednarodna primerjava. *Andragoška spoznanja,* letnik 21, št. 2, str. 29–46.
- McCann, Robert; Giles, Howard (2002): Ageism in the Workplace: A Communication Perspective. V Todd D. Nelson (ur.): *Ageism: Stereotyping and Prejudice against Older Persons,* str. 163–199. Cambridge: A Bradford Book.
- Meh, Nina (2014): K*ateri so najpogostejši stereotipi o starejših?* MMC RTV SLO, 13. 5. 2014. Pridobljeno 2. 11. 2021 s spletne strani: http://www.rtvslo.si/moja-generacija/kateri-so-najpogostejsi-stereotipi-o-starejsih/336734.
- Ranzijn, Rob (2004): Role ambiguity: older workers in the demographic transition. *Ageing International,* 3, 281–308.
- Smole, Jože (2008): *Odgovor delodajalcev na izzive, ki jih prinašajo demografske spremembe.* Pridobljeno 6. 11. 2021 s spletne strani: http://www.kapitalska-druzba.si/_files/816/KAD_zbornik_2008_joze_smole.pdf.
- Taneva, K. Stanimira; Arnold, John; Nicolson, Rod (2014): *A qualitative analysis of older workers' perceptions of stereotypes, successful ageing strategies and human resource management practices.* Pridobljeno 15. 11. 2021 s spletne strani: https://dspace.lboro.ac.uk/2134/16185.

Okvirni načrt za predmet Krščansko slovenstvo v prvi triadi osnovne šole

Krščansko slovenstvo in domoljubje v šolah (4. del)

Branko Koderman, mag. znanosti (sociologija kulture), dipl. psiholog, je zaposlen na *Gimnaziji Bežigrad.* Ima 30 let delovnih izkušenj na področju programa mednarodne mature (IB), kjer poučuje socialno in kulturno antropologijo ter psihologijo, in na področju slovenskega gimnazijskega šolstva, kjer je nekaj let poučeval psihologijo in sociologijo.

V prejšnjih številkah revije Vzgoja *(90, 91 in 92) smo si ogledali kulturološko-kognitivne in osebnostno-motivacijske opredelitve domoljubja ter pogledali v zgodovino vzgoje za domoljubje v slovenskih šolah. Tokrat se bomo posvetili okvirnemu načrtu za predmet Krščansko slovenstvo v prvem triletju osnovne šole.*

Splošni in najvišji cilji šolanja

V okvirih sistema slovenskega osnovnega in srednjega šolstva morajo osrednje in ključno mesto dobiti poučevanje slovenstva, vzgajanje iz slovenskega rodoljubja ter vzgoja za slovensko domoljubje. Pretežni del tega narodovega poslanstva bo uresničevan v dveh obveznih urah tedensko za vse učence vseh letnikov osnovne šole, srednje in poklicne šole ter gimnazije.

Vsebinsko, programsko in didaktično ogrodje predmeta Krščansko slovenstvo bo ustvarilo na tisoče »ustvarjalnih delavnic« po vsej Sloveniji in eno samo enotno državno »elektronsko knjižnico« prenovljene slovenske »kulture življenja«, s tem pa bo z leti radikalno preoblikovalo in preusmerilo tudi vse šolske predmete, ki so trenutno obvezni del ponudbe osnovnega in srednjega šolstva.

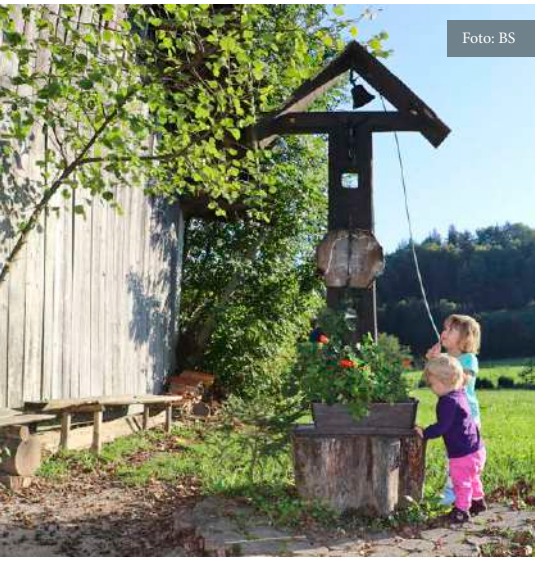


Foto: BS

V podkrepitev pomena umestitve obveznega in osrednjega predmeta Krščansko slovenstvo za preživetje slovenskega naroda, za obstoj slovenske države, za povezanost slovenske družbe in slovenske skupnosti naj navedem le eno od pomembnih misli in sporočil, ki se navezujejo na katastrofalno nizek ugled slovenskega sodstva, ki dejansko deluje kot »krivosodstvo«. Upokojeni vrhovni sodnik Janez Vlaj meni: »Le vsestransko avtonomen sodnik, opremljen z atributi (strokovno znanje, izgrajen vrednostni sistem, pogum kot jamstvo za njegovo samodejavnost), ki ga razbremenjujejo strahu pred odločanjem in ki ne bo zaradi lastne negotovosti iskal rešitev ali pokritje zanjo od 'drugod', je garant za uresničitev želenega stanja sodstva.« Sodnik Vlaj je »prepričan tudi, da javnega ugleda sodstva ni mogoče ustvariti z ukrepi sodne uprave«, zato »bi bilo potrebno pozornost posvetiti področju vzgoje in izobraževanja v najširšem pomenu – ne le strokovnem, temveč tudi etičnem in državljanskem in izostriti merila za vstop v sodniško službo in slednjo narediti zanimivo tudi za vrhunske pravne strokovnjake« (Brkić, 2022).

Kako torej omogočiti in doseči, da se bodo Slovenci prihodnjih generacij v vsakodnevnem javnem ali zasebnem življenju lahko samostojno odločali po svoji vesti, samozavestno in s spoštovanjem do svojih predhodnikov, za dobro njih samih, za dobro njihovih bližnjih in za dobro drugih?

Našim otrokom in mladostnikom bomo omogočili, da stopijo v odraslost kot osebnosti, s tem da institucionaliziramo šolski sistem kot dejavno inkulturacijo (Robbins, 1997); da generacijam naših naslednikov omogočimo ponotranjenje vrednot naših prednikov, da otroci in mladostniki konsolidirajo (Kandel, 2000: 76, v Crane in Hannibal, 2009) tisti del implicitnega dolgotrajnega spomina, ki tvori nezavedno čustveno motivacijo (etos) osebnosti. V razsežnosti posamične kulture svojih prednikov pa je vrednota vse tisto, kar je Sveto – kar nima cene, ker je večno in je ustvarjeno Bogu v čast.

Splošni in najvišji cilji šolanja pri predmetu Krščansko slovenstvo zajemajo vzajemnost poučevanja o slovenstvu iz obdobja slovenske klasične kulture (od 13. oktobra 1781 do sredine avgusta 1941)[1] in vzgojo za vrednote slovenske klasične kulture. Poudarek je seveda na vzgoji, saj je vzgoja tisti osrednji del inkulturacije, ki otrokom in mladostnikom omogoča samostojno odkrivanje in obujanje vrednostnih idealov Slovencev, ki so živeli in delali pred začetkom patricida nad slovenskim narodom.

Vzgoja, preprosto povedano, je v raziskovanju tradicije Slovencev in v njenem ustvarjalnem »postavljanju« v vsakodnevno življenje današnjih ljudi.

Razvojni in spoznavno zamejeni cilji šolanja pri predmetu Krščansko slovenstvo

Zgodnje srednje otroštvo in izvorne skupnosti

Inkulturacija vrednot otrok v starosti od šestega do osmega leta je določena in podrejena medosebni interaktivni realnosti otrok znotraj družine, širše skupnosti sorodnikov otrokovih staršev, veroučne skupnosti v župniji in razredne skupnosti v šoli. Znotraj teh skupnosti nosilci inkulturacije (učenja in vzgoje) utrjujejo otrokov »notranji model delovanja« (Bowlby, 1973: 195–196), ki ga večina otrok v predšolskem obdobju ponotranji v implicitnem dolgotrajnem spominu preko »varne navezave« (Ainsworth, 1978: 459–463, v Popov, 2017).

Družina

»Nosilci vzgoje in izobraževanja« otrok morajo v tem obdobju vzpostaviti takšna merila in vrednote družbenih vezi, da le-ta lahko uspešno povezujejo člane različnih samozadostnih skupin v poenotene in delujoče skupnosti. Družina je za otroka prva in osnovna skupnost, zato pri vzgoji in izobraževanju svojih otrok ne sme biti enakopraven partner šolske institucije, temveč vedno, v osnovnem in srednjem šolstvu, na izključnem prvem in odločujočem mestu. Le v družini lahko otrok najbolje in trajno ponotranji tiste vrednote kulturne in družbene kohezivnosti, ki so najbolj nezavedne in zato motivacijsko povsem čustvene. Kultura družine posamičnega otroka in večine podobnih družin neke večje človeške skupnosti v nekem zgodovinskem obdobju tvori jedro kulture nekega naroda, v našem primeru kulture Slovencev (Tylor, 1871, v Kottak, 2021).

Štiri vrednote zaznavno-konkretne simbolizacije, ki enotijo in povezujejo skupnost

Vrednote otrok v tem obdobju so osnovne in za njihov uspešen osebnostni razvoj ključne. To so vrednote, ki tvorijo osnovno povezanost med ljudmi in ključna kozmološka prepričanja znotraj družinske skupnosti, od tam pa posledično tudi v skupnosti sorodnikov, nato v veroučni skupnosti in na koncu tudi v otrokovem šolskem razredu. Vrednote otrok so v tem razvojnem obdobju »notranje« čustveno občutena in na »zunanji« stvarnosti oprta verovanja o iskrenosti izjave, o skladnosti izjave z govorico telesa tistega, ki govori, o pravičnosti nagrad ali kazni, ki zadevajo otroka, in o dejanjih, ki varujejo ali ogrožajo skupnost kot celoto. Otroci so tako v konkretnooperativnem obdobju intelektualnega razvoja (Piaget, 1956), prevladujoča oblika socialnega učenja je učenje z opazovanjem in posnemanjem modelov in vzornikov (Bandura, 1977), didaktično prevladuje oblika družbeno-čustvenega učenja (Comer, 1960), interaktivno in komunikacijsko pa je otrok odvisen od prepričljivosti družbene avtoritete »nosilcev prenosa kulture« določene etnije (Vygotsky, 1930; po Ginsburg in Opper, 1979).

Nosilci prenosa kulture

Nosilci prenosa slovenske kulture na generacijo otrok v obdobju zgodnjega srednjega otroštva so mati, oče, babica, dedek, teta, stric, župnik, katehet, učiteljica, učitelj. Spoznavanje, katere vrednote povezovanja, zakaj in kako so jih te osebnosti iz obdobja klasične slovenske kulture (pred avgustom 1941) prenašale na naslednjo generacijo, bo naloga vsakega učitelja, vsake učenke in učenca, vsakega razreda v prvi triadi, na vsaki šoli v osnovnošolskem sistemu pri predmetu Krščansko slovenstvo. Vzgoja otrok za vrednote bo del preučevanja, razkrivanja in spoznavanja kulture skupnosti družine in kulture sorodstvene skupnosti (1. letnik), povezanosti kulture sorodstvene skupnosti in kulture veroučne skupnosti znotraj župnije (2. letnik), kulture lokalne župnijske skupnosti v povezavi z laično kulturo šolskega razreda na lokalni šoli (3. letnik). Vsebinsko se bo pri predmetu Krščansko slovenstvo odkrivalo, raziskovalo in preoblikovalo (zapisovalo) za današnji čas »uporabno« klasično slovenstvo in predvsem že zamrli vrednostni ideali prvih in najbolj pomembnih vzgojiteljev izpred velike vojne katastrofe. Za otroke in za slovenski narod se bo zapisovala, shranjevala slovenska kultura in se predala naslednjim generacijam. »Kultura /…/ je tista med seboj prepletena celota, ki vključuje védenja, vedénja, prepričanja, veščine, nravnost, pravo, običaje in vse druge zmožnosti in navade, ki jih človek pridobi kot član družbe« (Tylor, 1879: 36, v Kottak, 2021).[2] Tako so jo predajali naši daljni predniki, naše matere, očetje, babice, dedki, tete, strici, župniki in učiteljice ter učitelji.

Lokalnost etnij, anekdotski poročevalci, pisni in drugi viri, domoljubni in strokovni poznavalci tradicije klasičnega slovenstva in slovenstva danes

Delo pri predmetu Krščansko slovenstvo ne bo učbeniško, temveč raziskovalno, odprto, individualizirano in ustvarjalno. V prvi triadi bo delo prilagojeno učencem, saj bodo ti iskali zgodbe o dobrih ljudeh, lokalnih družinskih junakih, vplivnih župnikih v preteklosti, pri svojih starših, sorodnikih, starejših ljudeh, učitelji pa bodo poskušali zbrati verodostojne vire o življenju družin, župljanov, šolanju v domačem okolju, vasi, trgu, zaselku, mestnem predelu 'v starih časih' in tudi danes.

Literatura

- Bowlby, John (1973): *Attachment and loss. Vol. 2. Separation: anxiety and anger.* New York: Basic Books.
- Brkić, Tanja (2022): Upokojeni vrhovni sodnik Janez Vlaj: Pri Komisiji za etiko in integriteto vložena pobuda Nove24TV o oceni ravnanja sodnika Masleše. *Nova24TV,* 1. 1. 2022. Pridobljeno s spletne strani: https://nova24tv.si/slovenija/upokojeni-vrhovni-sodnik-janez-vlaj-pri-komisiji-za-etiko-in-integriteto-vlozena-pobuda-nove24tv-o-oceni-ravnanja-sodnika-maslese/.
- Crane, John; Hannibal, Jette (2009): *Psychology.* Oxford: Oxford University Press.
- Ginsburg, Herbert; Opper, Sylvia (1979): *Piaget's Theory of Intellectual Development.* New Jersey: Prentice-Hall.
- Kottak, Conrad Phillip (2021): *Cultural Anthropology.* New York: McGraw Hill Education.
- Popov, Alexey; Parker, Lee (2017): *Psychology.* London: Oxford University Press.
- Robbins, Richard H. (1997): *Cultural Anthropology.* Itasca: F. E. Peacock Publishers.

Opombe

1 Cesar Jožef II. je 13. 10. 1781 izdal »tolerančni patent«, avgusta 1941 pa je čas ustanovitve in začetek delovanja t. i. VOS-a.

2 Izvirno besedilo: »Culture /…/ is that complex whole which includes knowledge, belief, arts, morals, law, custom and any other capabilities and habits acquired by man as a member of society.« Prevedeno besedilo: »Kultura /…/ je tista zapletena celota, ki vključuje spoznanja, prepričanja, umetnosti, nravnosti, postavo, običaje in vse tiste zmožnosti in navade, ki se jih človek v družbi priuči« (Tylor, 1879: 36, v Kottak, 2021).

Opismenjevanje preko več čutil

Matejka Glogovčan, mag. prof. razrednega pouka, je učiteljica razrednega pouka na *OŠ Jakoba Aljaža Kranj.*

Na naši šoli so ob uvedbi devetletke učiteljice prvih razredov skupaj s specialno pedagoginjo iskale način, ki bi omogočil čim bolj kakovostno opismenjevanje. Preko večletne prakse so razvile metodo, ki vpleta nekatera temeljna načela pedagogike Marie Montessori. Napisale so priročnik Opismenjevanje in razvoj vseh čutil (Štupnikar idr., 1999), *ki povezuje teoretična izhodišča s praktičnimi prijemi. V članku predstavljam opismenjevanje po omenjeni metodi preko praktičnih primerov.*

Opismenjevanje

Opismenjevanje je nepretrgan proces, ki se začne že pred otrokovim vstopom v šolo in se konča s funkcionalno pismenostjo odraslega. Pečjak (2009: 9) trdi, da gre za »usvajanje spretnosti in sposobnosti branja in pisanja ter razvijanja sporočanjskih sposobnosti«. Opismenjevanje opredeljuje kot »učenje branja in pisanja, pri katerem učenec spoznava črke in njim pripadajoče glasove ter jih povezuje v besede« (Pečjak, 1999: 7).

Opismenjevanje preko več čutil

Učenci se pri metodi opismenjevanja z elementi pedagogike Marie Montessori opismenjujejo preko več čutil, torej s pomočjo slušnih, taktilnih, vidnih, vohalnih dražljajev. To otrokom omogoča poglobljen razvoj glasovnega zavedanja. Prvošolci so ob vstopu v šolske klopi namreč zelo heterogena skupina in njihov razvoj je na različnih stopnjah. Prav tako so učenci različni učni tipi: vidni, slušni in kinestetični.

Foto: arhiv Matejke Glogovčan

Metoda vključuje nekatera temeljna načela pedagogike Marie Montessori (Štupnikar idr., 2011):

- Vsak otrok je individuum, ki se razvija in uči na svoj način ter v svojem tempu.
- Otrok želi narediti stvari sam, mi mu le pomagamo.
- Otrok potrebuje čas po svoji meri.
- Omogočiti mu moramo celosten razvoj in mu pomagamo zapolniti primanjkljaje na področjih, kjer je šibek ali neuspešen.
- Poudarek dajemo vajam za razvoj čutil, vajam za razvoj motorike in ravnotežja ter vajam tišine.

Vaje so sestavljene tako, da krepijo senzomotorični, emocionalni, socialni in jezikovni razvoj učenca. Dejavnosti se izvajajo redno, vsakodnevno, toliko časa, da se le-te utrdijo ali avtomatizirajo.

Izvajamo naslednje sklope vaje (Štupnikar idr., 2011):

- vaje za razvoj vseh čutil za izboljšanje zaznavnih sposobnosti učencev,
- dejavnosti, ki razvijajo in krepijo fonološko zavedanje,
- vaje za razvijanje predbralnih veščin,
- vaje za oblikovanje prijaznih medsebojnih odnosov,
- dejavnosti za bogatenje besedišča,
- vaje za doseganje boljše motorike (predvsem fine),
- vaje poslušanja, ozaveščanja glasov, določanja mesta posameznega glasu v besedi.

Pripomočki in gradivo

Pri načrtovanju dejavnosti je veliko časa namenjenega ustrezni pripravi pripomočkov in gradiva, saj so izbrani glede na zastavljene cilje pri posamezni učni uri. Pri svojem delu uporabljamo:

- naravne predmete iz okolja,

- predmete in snovi, ki jih opazujemo, tipamo (npr. tipne ploščice za gladko in hrapavo, črke, ki jih tipajo), poslušamo (žogica z zvončki), vonjamo (stekleničke za vonjanje), okušamo (npr. med),
- slikovno gradivo in fotografije,
- pripomočke, izdelane po načelih Marie Montessori: pladnji z mivko, pripomočki za vaje presipanja, prelivanja …

Učenec v zdrob riše navpične, vodoravne črte, kasneje tudi črke. Pladenj je označen s smerjo: zgoraj – sonce, spodaj – trava, levo – rdeča roža, desno – moder balon. Taka označitev pladnja pomaga otroku pri orientaciji. Kasneje pomaga zlasti pri obravnavi malih tiskanih črk b in d.

Razvoj glasovnega zavedanja s fonomimično metodo

S pomočjo konkretnega gradiva učenci najprej delijo besede na zloge, ločujejo prvi in zadnji zlog, kasneje prepoznavajo glasove v besedi, prvi, srednji in zadnji glas, razstavljajo besede na glasove.

Razvoj glasovnega zavedanja poteka s fonomimično metodo. Izgovarjamo glasove in ne imen črk. Zaporedje obravnave glasov temelji na nevroloških zakonitostih govoril in sluha pri otrocih ter na spoznanjih fonetike. Najprej obravnavamo samoglasnike, saj jih učenci dobro slišijo in jih pravilno izgovarjajo. Nadaljujemo z zvenečimi trajajočimi glasovi in nezvenečimi trajajočimi glasovi, ki jih lahko dalj časa 'vlečemo'. Nazadnje obravnavamo zveneče hipne glasove.

Spoznavanje glasov vključuje veččutno seznanitev s posameznim glasom. Glas predstavimo s sliko, z zgodbo in ustrezno pesmico. Vsak glas ima tudi svoj fonomimični znak, to je gib z roko, s prsti, ki ga spremlja jasno poudarjena mimika. S fonomimičnim znakom poudarjamo ozaveščeno artikulacijo glasu. Opozarjamo na obliko ustnic, izpih, zven. Učenec tipa svoj vrat in preverja, ali se glasilke tresejo ali ne. Na slikah so napisane črke, tako da ob učenju glasu učenci vidijo tudi črko.

Primer: glas M

Učenci na začetku učne ure okušajo med, saj se ta beseda začne z glasom M. Hkrati je to nekaj okusnega, zato je gib za glas božanje trebuščka, pri čemer rečejo »mmm«. Ob izgovarjavi glasu M otipajo ustnice, se dotaknejo vratu in povedo, da čutijo, kako se glasilke tresejo.

Pokažemo sliko za začetni glas M, na kateri je slika deklice, ki se sladka z medom. Ob sliki se naučimo pesmico: »*Maja z medom se sladka, prazna je že skledica. Mmm.*« Ob pesmici naredimo gib za glas M.

Učenec na tak način posamezen glas vidi, okusi, sliši in tipa.

V nadaljevanju učne ure pripravimo pladenj z različnimi predmeti. Učenci drug za drugim vzamejo nek predmet, ga poimenujejo in ob slišanem glasu M pokažejo gib. Pripravimo kartončke, ki kažejo položaj glasu. Učenec slušno zaznava položaj glasu pri svojem predmetu: na začetku, v sredini ali na koncu besede. Predmet glede na položaj določenega glasu razvrsti v ustrezen stolpec.

Razvijanje motoričnih spretnosti

Za pisanje je zelo pomembno razvijanje drobne motorike in spretnosti prstov (pincetni prijem). Temu so namenjene naslednje vaje:

- presipanje različnih snovi z roko, žlico, zajemalko po načelu od velikega k majhnemu, sipkemu,
- prelivanje iz različnih posod, lončkov,
- prenašanje fižolčkov iz enega lončka v drugega s pinceto ali ščipalko; prenašanje fižolčkov iz široke posode v posodo z ožjim grlom,
- perforiranje (prebadanje) vzorčkov, kasneje tudi črk in številk na papirju,
- nizanje na vrvico,
- gnetenje testa, plastelina,
- pripenjanje ščipalk.

Razvijanje pozornosti

V priročniku (Štupnikar idr., 2011) se uporablja poimenovanje »vaje tišine«. V zadnjem času bolj pogosto uporabljamo izraz »vaje čuječnosti«. Z njimi med drugim razvijamo pozornost in koncentracijo. Vaje so zasnovane tako, da mora biti učenec pri dejavnosti pozoren na 'tukaj in zdaj', da ustrezno izvede nalogo. Primeri nalog:

- Učenec preliva vodo iz polnega kozarca v prazen kozarec, ki ga drži sošolec. Pri tem sta pozorna, da se voda ne polije.
- Učenci mižijo. Učitelj tiho govori glasove. Kdor ima v imenu slišani začetni glas, se usede na svoj stol.
- Pri spoznavanju glasu A učitelj učencem razdeli arašide. S čuječnostjo jih opazujejo, tipajo, vohajo in pokusijo.

Obravnava črk

V drugi polovici šolskega leta v prvem razredu začnemo z obravnavo črk. Tudi spoznavanje črk vključuje seznanitev s črko ob že znani sliki za glas. Črko 'preberemo' z gibom. Nadaljujemo z učenjem zapisa črke po zraku, po tleh ali na mizi, na tabli, na hrbet sošolca, po koruznem zdrobu, otroci prevlečejo že napisane črke z različnimi barvami (mavrična črka). Učenci črko tudi perforirajo.

Po obravnavi nekaj črk začnemo vezano brati prve zloge: na, ne, in … Pri tem si pomagamo z gibi. Kasneje učenci z gibi 'pišejo' in 'berejo' tudi daljše besede, npr. sonce, mami, dežnik … Učenec uporablja gibe pri branju toliko časa, kolikor je to potrebno. Pri tem se igramo tudi uganke: učenec z gibi predstavi besedo, sošolci pa jo 'preberejo'.

Sklep

Dolgoletna praksa je pokazala, da je opismenjevanje z več čutili in z elementi pedagogike Marie Montessori učinkovito. Veččutno učenje omogoča, da učenci slušno prepoznavajo in razlikujejo glasove, kasneje pa temu znanju dodajo še grafični znak – črke. Naučijo se umiriti, razvijajo se jim socialne spretnosti, postanejo bolj zbrani, izboljša se jim koncentracija in razvija pozornost. Preko različnih dejavnosti, omenjenih zgoraj, se učenci razvijajo bolj celostno – intelektualno, socialno, čustveno in motorično.

Literatura

- Pečjak, Sonja (1999): *Ali slišiš – ali vidiš? Priročnik z vajami za razvoj metajezikovnega zavedanja.* Trzin: Izolit.
- Pečjak, Sonja (2009): *Z igro razvijamo komunikacijske sposobnosti učencev.* Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Štupnikar, Magda; Pintar, Darja; Murovec, Tatjana idr. (2011): *Opismenjevanje in razvoj vseh čutil.* Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Čuječnost doma in v razredu

Tanja Primožič, prof. angleščine in italijanščine, je zaposlena na *Srednji šoli Pietro Coppo Izola* in ima izkušnje s poučevanjem doma in v tujini.

Čuječnost ima veliko definicij. Vse poudarjajo človekovo notranje stanje. Čuječnost lahko opredelimo kot zavedanje in neobsojajoče sprejemanje sedanjega trenutka. Takšno zavedanje lahko vključuje tako notranje (misli, čustva) kot tudi zunanje dogajanje (tisto, kar človek zazna od zunaj). Čuječnost ni sprostitvena tehnika. Sproščenost je lahko rezultat izvajanja čuječnosti. Meditacija in osredotočanje na dih sta le dva od mnogih načinov, kako lahko zavestno posvečamo pozornost sedanjemu trenutku (Kabat-Zinn, 2012).

Dva pomembna vidika čuječnosti

Prvi vidik je sposobnost vsakega človeka, da usmerja svojo pozornost. To je neselektivno opazovanje dogajanja in posledično povečano zavedanje misli, občutkov in neposrednega dogajanja. Pri tem je pomemben posameznikov občutek, da je v danem trenutku popolnoma živ in prisoten. Drugi vidik je naravnanost do lastnega doživljanja v danem trenutku. Posameznikov odnos do dogajanja in izkušenj naj bi bil radoveden, odprt in sprejemajoč. Sprejemajoč odnos pri čuječnosti ne pomeni, da je človek pasiven in se vda iz obupa, temveč prav nasprotno. V sprejemajočem odnosu je posameznik zmožen doživeti dogodke v polni meri, ne da bi namenoma ignoriral ali potlačil posamezne vidike dogodka.

Pomen čuječnosti

Avtorica ima dve preprosti vprašanji za bralce. Prvo je: Ste se že kdaj peljali z avtomobilom in prispeli na cilj, ne da bi zares opazili potek vožnje in samo potovanje v avtu? Drugo vprašanje pa je: Ali ste že kdaj prebrali par strani v reviji ali knjigi in se šele na koncu strani zavedeli, da ne veste, kaj ste prebrali? Odgovor je na dlani. Vse to se dogaja, ker nismo čuječi, ker v danem trenutku nismo prisotni s svojimi mislimi tukaj in zdaj. Večino vsakdanjih opravil opravimo v polzavednem duševnem stanju, kjer se le delno zavedamo, kaj počnemo in kako se odzivamo v danem trenutku. Velikokrat ljudje iščemo bližnjice, saj nam primanjkuje časa in mnogokrat smo z mislimi še pri prejšnjem ali pa že naslednjem opravilu. Prav tu nastopi pomen čuječnosti. Zavestno usmerjanje pozornosti v dani trenutek. Naučiti se moramo biti pozorni na sedanji trenutek. Pri tem nam pomagajo različne tehnike, ki nam pomagajo, da biti prisoten sčasoma postane navada. Več kot vadimo, večja je verjetnost, da se bomo v sedanjem trenutku zavestno odzvali. Saj veste, vaja dela mojstra.

Pozitivni učinki čuječnosti

Kultiviranje čuječnosti preko osredotočanja na sedanji trenutek pozitivno vpliva na naše telo, um in psihično blagostanje. Različne študije so pokazale, da lahko redno izvajanje čuječih tehnik izboljša naše razpoloženje, zmanjša motnje, poveča pozitivna čustva, zmanjša tesnobo in stres. Čuječnost se uspešno uporablja tudi pri zdravljenju odvisnosti in motnjah hranjenja. Učinek čuječnosti na psihično blagostanje je predvsem posledica treh glavnih mehanizmov delovanja, in sicer sprejemanja situacije takšne, kot je, decentriranja perspektive in samoregulacije misli. Ti mehanizmi omogočajo emocionalno ravnotežje, ki zajema sprejemanje notranjega doživljanja, čustveno jasnost, kognitivno fleksibilnost in zdrav pristop k reševanju problemov (Siegel, 2007).

Čuječnost v razredu

Izvajanje čuječnosti v šoli lahko pozitivno vpliva na večjo pozornost in osredotočenost, pomaga izboljšati spomin ter sposobnost za uspešno načrtovanje učenja in premagovanje strahu pri šolskih nalogah. Pomaga tudi pri koncentraciji, saj zmanjšuje sanjarjenje. Spodbuja tudi boljše in lepše vedenje v razredu. Preko čuječnosti so učenci mirnejši v šoli in doma. Bolje se zavedajo svojih odzivov. Dobro počutje kot posledica rednega izvajanja čuječnosti spodbuja empatijo, boljše socialne odnose in učinkovitejše sodelovanje med učenci. Čuječnost prav tako pozitivno vpliva na šolsko osebje. Redno izvajanje različnih tehnik čuječnosti pomaga pri delu in preprečuje izgorelost (Kabat-Zinn, 1994; Jennings, 2015).

Kultiviranje čuječnosti

Formalni način

Čuječnost se doseže z meditacijo. Vajo se lahko izvaja sede ali stoje, pri čemer je pomembna udobna, vendar pokončna drža. Najprej utihnemo in se umirimo, poskušamo se osredotočiti nase. Koncentracijo, ki je trenutno zelo široka, usmerimo zgolj na svoje dihanje. Opazujemo, kako vdihnemo in izdihnemo, pozorni smo na vsak posamezen vdih in izdih. Poskušamo ugotoviti, kje začutimo dihanje, v katerem delu telesa ga najbolj začutimo. Ponovimo do 20 vdihov. Postopno širimo svojo pozornost na celotno telo in na občutke, ki jih pri tem zaznavamo. Nadalje svojo pozornost še bolj razširimo, in sicer na realnost okoli nas. Cilj meditacije je, da smo prisotni v sedanjem trenutku in da ga sprejmemo

takega, kot je. Pri tej vaji je zelo običajno, da imamo veliko misli, ki nam onemogočajo koncentracijo in zavedanje sedanjosti. Namen te vaje ni, da bi popolnoma izničili vse misli iz svojega uma. To je nemogoče. Naš namen je, da opazujemo svoje odzive, tudi misli, vendar brez obsojanja in pretiranega razmišljanja. Če izgubimo rdečo nit osredotočenosti na sedanji trenutek, je vse, kar lahko naredimo, to, da se počasi spet vrnemo na točko, kjer smo bili prisotni, kjer smo se zavedali trenutka in smo pozornost usmerili na dih. Osredotočenost je cilj, ne gre za to, da bi kaj več doživeli ali začutili. Gre zgolj za poglobitev v doživljanju sebe in okolice takšne, kot je v določenem trenutku.

Neformalni način

Čuječnost dosežemo pri vsakodnevnih dejavnostih, kot na primer umivanje zob in prehranjevanje. Vajo za čuječe prehranjevanje izvajamo med obedovanjem, saj je njen namen, da smo bolj pozorni na hrano, medtem ko jo uživamo. Pomembno je, da smo med obrokom sami in v mirnem okolju, kjer se izognemo vsem motečim dejavnikom, kot so radio, časopis, mobilni telefon, glasba. Preden začnemo okušati hrano, jo poskušamo zaznati z ostalimi čutili. Pogledamo, kakšna je, kako je postrežena, kakšen vonj oddaja, kakšna je na dotik (če je to mogoče). Predstavljamo si, da je še nikoli prej nismo jedli. Nato začnemo počasi uživati obrok, pozorni smo na sestavo jedi, njene različne okuse, kako jo občutimo v ustih. Na takšen način resnično lahko uživamo v hrani in se pri tem sproščamo. Celotno vajo opravljamo sočutno do sebe. Če nam misli odtavajo, se neočitajoče vrnimo nazaj k hrani. Bistvo čuječnosti ni orientirano na nek cilj, ampak na dejavnost prehranjevanja samega. Zato je pomembno, da se sprejemamo, smo do sebe sočutni in prijazni. Zavedati se moramo, da tega ne bomo dosegli kar čez noč, da je težko tako za začetnike kot za tiste, ki se že nekaj časa posvečajo čuječnosti. Pomaga nam lahko zgolj redna vaja.

Vaje za urjenje čuječnosti v razredu

Štetje do 20 sekund

Učitelj pove učencem, naj sedejo in zaprejo oči. Učitelj začne z umirjenim in počasnim glasom šteti do 20. Učenci naj sledijo učiteljevemu glasu in tudi sami lahko v mislih štejejo. Osredotočeni so zgolj na štetje. Ko učitelj prešteje do 20, opozori učence, da lahko odprejo oči. Vajo lahko ponovimo še za naslednjih 20 sekund.

Zavestno opazovanje

Učitelj pred učence postavi zanimivo sliko ali večji zanimiv predmet. Učitelj enkrat zaploska (lahko se uporabi tudi zvonec ali alarm), učenci obmolknejo, nato eno minuto gledajo in opazujejo sliko oz. predmet. V tem času naj se popolnoma prepustijo, da jih prevzame pozornost, usmerjena na predmet oz. sliko. Učenci naj samo gledajo in opazujejo. Po preteku ene minute učitelj ponovno zaploska, da naznani konec opazovanja. Učenci se lahko pogovorijo, kaj so opazili na sliki oz. predmetu.

Minuta molka

Učitelj naznani začetek vaje z zvoncem ali alarmom. Učenci utihnejo in v tišini počakajo na učiteljev znak, da se je vaja končala. To vajo lahko izvajamo na začetku ure ali pa sredi ure, če učitelj ugotovi, da učenci niso skoncentrirani. Vajo najprej izvedemo v 30 sekundah in jo postopoma lahko podaljšujemo, ko vidimo, da so učenci že navajeni na 30 sekund.

Hvaležnost in namera

Učitelj napiše na tablo naslednje stavke:
Danes sem se naučil …
Veselim se jutrišnjega dne, ker …
Ta teden sem veliko izvedel o …
Najbolje se počutim, ko …
Najboljša stvar, ki se mi je zgodila v preteklem tednu, je …
Učenci dokončajo nekaj stavkov in jih na koncu ure skupaj predebatirajo v manjših skupinah. Hvaležnost v razredu lahko urimo tudi tako, da učenci napišejo zahvalno pismo sošolcu, staršem ali učitelju.

Odločitev za čuječnost

Videli smo, kaj je oz. kaj ni čuječnost in kako jo lahko izvajamo tako doma kot v šoli. Čuječnost nam pomaga, da smo bolj pozorni in zbrani, večji vpliv imamo na svoja dejanja in odločitve v danem trenutku. Vse to seveda pride sčasoma in z redno vajo. Čeprav nimamo vpliva na okoliščine ne v razredu ne doma, se lahko odločimo, da se bomo odzvali čuječe.

Foto: Petra Duhannoy

Literatura

- Jennings, Patricia (2015): *Mindfulness for teachers: simple skills for peace and productivity in the classroom.* New York: W. W. Norton & Company.
- Kabat-Zinn, Jon (1994): *Mindfulness meditation for everyday life.* London: Piatkus Books.
- Kabat-Zinn, Jon (2012): *Mindfulness for beginners: reclaiming the present moment and your life.* Colorado: Sounds True.
- Siegel, Daniel (2007): *The mindful brain: reflection and attunement in the cultivation of well-being.* New York: W. W. Norton & Company.

Branje in naši možgani

Lucija Ademoski, univ. dipl. rusistka in bibliotekarka, je knjižničarka na *OŠ Franceta Bevka* v Ljubljani.

Branje močno vpliva na naše mišljenje, z njim pa tudi na življenje. Omogoča nam pridobivanje informacij, učenje, vpogled v tuje izkušnje, spoznavanje sebe in drugih, temeljnih človeških vrednot ter zabavno in koristno preživljanje prostega časa. »Branje zahteva cele možgane; ko se izgubimo v dobri knjigi, ne spremljamo le zgodbe, ampak si predstavljamo tudi opisane pokrajine, zvoke in vonjave ter okuse, to pa aktivira različne predele možganov, v katerih se te izkušnje obdelujejo in tako ustvarijo nove živčne poti. /… / naši možgani simulirajo stvarne izkušnje, kot bi jih doživeli sami.« (U. S., 2021)

Beroči možgani

Nihče izmed nas se ne rodi kot bralec, ampak se mora branja šele naučiti. Za to pomembno dejavnost, ki nam v življenju pomaga pri doseganju želenih ciljev, potrebujemo spodbudno okolje, ki našim možganom omogoča vzpostavitev unikatnega bralnega vezja. Bralno vezje možganov je spremenljivo, kar pomeni, da nanj močno vplivajo različni dejavniki iz okolja, in to že s tem, kaj, kako in koliko beremo ter koliko si zapomnimo. Velik vpliv na način razvoja nevronskih povezav, ki v zgodnjem otroštvu postavijo temelj človekovega poznejšega branja in mišljenja, imajo tudi različni mediji, preko katerih se možgani učijo branja. Mediji, ki imajo svoja lastna pravila, značilnosti, tempo in ritem, so prenašalci sporočil v možgansko skorjo, ki jo oblikujejo že od samega začetka. V vseh predelih možganov že med branjem ene same besede potekajo raznovrstne sočasne operacije tisočih nevronov. V prvih nekaj milisekundah branja zberemo vse svoje zaznave in opažanja. Karkoli v življenju preberemo, se namreč postopno in trajno nalaga v arhivu vednosti, ki predstavlja osnovo naših sposobnosti za razumevanje prebranega ter pridobivanje določenih spoznanj in predvidevanj. Tako shranjene besede vsebujejo arhive pomenov, asociacij, spominov in občutij, po katerih lahko sežemo. V možganih izkušenega bralca torej ni naključij, saj vse temelji na verjetnostih in napovedih, ki izvirajo iz njegovega predznanja in konteksta (Wolf, 2020).

Z glasnim branjem zgodb iz skrivnostnega jezika pravljic otrokom predstavljamo besede in stavke, ki jih ne uporablja nihče v njihovi okolici.

Branju naproti

Prvi pogoj za uspešno učenje branja je poznavanje abecede, kar pa ne zadostuje. Pomembno je tudi znanje povezovanja črk z glasovi, ki pa ni ravno preprosto. Učenje branja, do katerega ne vodijo nobene bližnjice, predstavlja napor, šele kasneje pa lahko tudi užitek. Slabi bralci težko razumejo pomen prebranega besedila, saj so njihovi možgani preobremenjeni s črkovanjem besed. Šele ko postanejo vešči bralci, se s črkovanjem ne mučijo več, saj zapisane besede prepoznavajo avtomatično, že z ugotavljanjem njihovega pomena iz oblike besed, ne da bi jih morali v celoti prebrati. Z rednim branjem avtomatizirajo svoj delovni spomin; bolj ko je ta avtomatiziran, lažje berejo, s tem pa širijo in poglabljajo besedišče ter nadgrajujejo veščino branja. Temelj oblikovanja otrokovih bralnih navad predstavlja družinsko branje, med katerim se učijo osredotočati in videti svet s tuje perspektive. Skupno branje jim pomaga razvijati mišljenje in čustvovanje (Kovač, 2020).

Z njim otroke oskrbujemo s fonemi v izgovorjenih besedah in z njihovimi pomeni, vzorci črk v natisnjenih besedah ter tako utrjujemo besedne in pojmovne zaklade, ki jih otroci že poznajo, istočasno pa postavljamo temelje za nova spoznanja. Z glasnim branjem zgodb iz skrivnostnega jezika pravljic otrokom predstavljamo besede in stavke, ki jih ne uporablja nihče v njihovi okolici. Ob tem se otroci srečujejo s slovnico, ritmom in slikovitim poigravanjem, ki ga nikjer drugje ne bi mogli srečati v tako zabavni obliki. Zgodbe jim zagotavljajo podlago za zakladnico besed, s katerimi otroci sicer nikoli ne bi prišli v stik. Pri branju pa ne sodelujejo le njihovi možgani, ampak celo telo, saj otroci knjige gledajo, vonjajo, tipajo in tudi slišijo. Prinašajo jim koristna spoznanja za življenje, jih učijo solidarnosti, vzpostavljanja trajne povezave z drugimi bitji in sočutja (Wolf, 2020).

Z željnim vsrkavanjem besed iz sveta knjig, ki so 'igrače za možgane', se otroci vživljajo v zgodbe in postajajo del njih. S pretvarjanjem besedil v lastne predstave razvijajo domišljijo, ki pomembno vpliva na njihov kognitivni razvoj in ne nazadnje tudi na šolski uspeh. Branje otrokom pomaga osmišljati svet, v katerem živijo. Z njegovo pomočjo razvijajo sposobnost logičnega sklepanja, se osamosvajajo, spoznavajo drugačna okolja in preko njih cel svet. Učijo se premišljevati in z jasnimi stališči slej ko prej stopiti na pot ustvarjalnega in kritičnega mišljenja, na kateri znajo ločevati resnico od izmišljotine. Dr. Manca Košir pravi, da lažje razumejo, »kaj je v življenju pomembno in kaj ne, kaj je prav in kaj narobe«.

Branje v sodobnem svetu

Danes beremo več kot kadarkoli v človeški zgodovini. Bralna vezja se prilagajajo

zahtevam, pred katere jih postavljamo, s tem pa se spreminjajo tudi naše bralne navade, ki bodo sčasoma vplivale na to, kar bomo brali, in tudi na to, kako bo to napisano (Wolf, 2020).

»Razvoj zaslonskih medijev je pripeljal do razraščanja načina branja, ki mu /…/ pravimo preletavanje. Značilno za preletavanje informacij na spletu je, da se nanje odzivamo refleksno, tako da jim prilepimo všeček, napišemo jezen komentar ali jih delimo, ne da bi pri tem kaj dosti razmišljali, preverjali vire ali se spraševali o motivih tistih, ki jih širijo. /…/ Preletavanje postane problematično šele, če izpodrine druge, bolj poglobljene načine branja, ki poglabljajo in širijo naše besedišče in nas učijo analitično misliti ter imeti kritičen odnos do medijskih manipulacij in populističnih zamegljevanj. /…/ z rabo spletnih medijev postajamo učinkoviti pri kratkotrajnih, neposrednih reakcijah na veliko množico podatkov. Težava, ki nam grozi v zaslonskem okolju, je, da bo preletavanje informacij kot privzet način branja 'povozilo' zmožnost trajnejšega globokega branja, ki je ne bomo mogli aktivirati niti, ko se bomo srečali z besedilom v tiskani knjigi« (Kovač, 2020: 40–41, 59).

V primerjavi s hitrim branjem in preskakovanjem vsebin globoko branje od nas zahteva logično povezovanje, intenzivno pozornost, kritično mišljenje in samoizpraševanje. V njem ni prostora za razpršeno pozornost, ki jo spremljajo številne motnje. Za uspešno delovanje v vse bolj digitaliziranem svetu bo potrebno obvladovanje obeh načinov branja, s katerima bomo sposobni razumeti in kritično vrednotiti različne vrste besedil. Veščina branja postaja pomembnejša kot kadarkoli prej, zato jo moramo negovati in ji namenjati vedno več pozornosti.

Zaključek

Branje je vseživljenjski proces in ena najtežjih kognitivnih dejavnosti, ki jih izvajamo ljudje. V sodobnem svetu nam je na voljo v neomejenih količinah in na različnih medijih. Z branjem razvijamo vse svoje možganske funkcije, zato mu tudi pripisujemo velik pomen. Bralna zmožnost, ki vpliva na prihodnost otrok, je nepogrešljiva popotnica za življenje in ena najpomembnejših socialnih sposobnosti, ki se jih morajo otroci čim prej naučiti. Po tej poti pa ne zmorejo stopati sami, ampak v spremstvu nas, odraslih, ki jih lahko spodbujamo, usmerjamo, jim pomagamo in nudimo oporo.

Viri in literatura

- Kovač, Miha (2020): *Berem, da se poberem: 10 razlogov za branje knjig v digitalnih časih.* Ljubljana: Mladinska knjiga.
- U. S. (2021): Branje krepi možgane. *Slovenske novice,* 3. 2. 2021. Pridobljeno 5. 8. 2021 s spletne strani: https://www.slovenskenovice.si/stil/zdravje/branje-krepi-mozgane/.
- Wolf, Maryanne (2020): *Bralec, vrni se domov: beroči možgani v digitalnem svetu.* Ljubljana: Cankarjeva založba.

Foto: Marko Hrovat

Svetlobna podoba otroškega zdravja

Matija Jama: Rajanje (Kolo), olje na platnu, okrog 1935

Milček Komelj, dr. znanosti in pesnik, je do upokojitve leta 2011 predaval na *Oddelku za umetnostno zgodovino Filozofske fakultete* v Ljubljani. 10 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. Je podpredsednik SAZU za humanistične, družboslovne in umetnostne vede. Njegova bibliografija obsega nad 1500 objav, od tega več kot 30 knjig in vrsto katalogov.

V senci drugih letošnjih jubilejev mineva 150 let od rojstva in 75 let od smrti sončnega slikarja Matija Jame, enega izmed štirih mojstrov slovenskega impresionizma. Umetnik je sistematično preučeval svetlobo, a je vzpostavljal v slikah tudi kompozicijsko trdnost in štel impresionizem za nujno izhodišče sleherne umetnosti; motiviko pa je črpal dosledno iz krajine ter skušal skozi analizo svetlobne pojavnosti vse bolj sintetično dojeti tudi bistvo narave kot prizorišča življenjskega zdravja, pri čemer se je razkril tudi kot svojevrsten mistik.

Kot poroča France Stele, si je svojo poklicanost k slikarstvu razlagal z okoliščino, »da je bila mati doma v Velesovem, kjer so od nežne mladosti nanjo vplivale slikarsko odlične slike J. M. Kremser-Schmidta v nekdanji samostanski cerkvi«. (Tovrstna občutenja, usodno porojena že v materinem telesu, bi bilo danes mogoče celo že znanstveno utemeljiti.) Kot vsestransko izobražen umetnik se je pri delu skliceval na fizikalno optična znanstvena odkritja, hkrati pa se je prepuščal globljim vzgibom in je ne glede na svojo navezanost na optično realnost umetnost dojemal kot izrazito duhoven pojav, ki presega grobo materialnost.

Do prve svetovne vojne je kot večen popotnik med romanjem za primernimi motivi v glavnem bival v tujini, kjer si je omislil celo bivalni voz. A v bistvu je bil samotar in življenjski asket. O svoji domovinski ljubezni pa je že Josipu Regaliju izjavil: »Ljubezen, kakor veste, raste v kvadratnem razmerju z distanco. Kolikor bolj sem oddaljen od domovine, toliko večja je moja ljubezen do nje. Sicer pa čimdalje bolj prihajam do prepričanja, da pravzaprav naša prava domovina ni na tem svetu.«

Že spočetka ga je pritegnila svetloba v jugovzhodnem delu Slovenije in na Hrvaškem, kjer ga je očarala belina tamkajšnjih noš, med obema vojnama pa se je najraje vračal slikat v odmaknjeno Belo krajino, v kateri je odkrival brezčasno prizorišče naravnega življenja in zdravja, kar je najlepše ponazarjal z motiviko otrok. Njegova osrednja upodobitev njihove životvorne razigranosti je gotovo Jamova danes najbrž najpopularnejša slika *Belokranjsko kolo* oziroma *Rajanje*, na kateri so se belokranjske deklice v belem zavrtele v plesu razigranega življenjskega veselja pod vselej jasnim soncem. Z njimi pa je v razpotegnjenem krogu veselo zaplesala tudi sončna svetloba, ki jim ožarja razoglave glave, jim obroblja roke in robove oblačil ter s svojo utripajočo dinamiko še stopnjuje prežarjenost zelenega travnatega prizorišča, na katerem sicer nemirni svetlobni enakomernosti odpevajo zelene sence, ki plešejo pod nogami rajajočih deklic.

V nasprotni luči obsijani obrazi so s svojo potopljenostjo v rdečkasto barvno senco komajda nakazani, tako da jih lahko samo slutimo; a v svojem barvnem učinku so vendarle docela živi. Isto velja na Jamovih slikah tudi za obraze vseh drugih belokranjskih otrok, ki so z nasprotno osvetljavo večkrat spremenjeni le v rdečkasto liso, v kateri pa občutimo živa obličja. V zelenem prizorišču se zlivajo utripi komaj vidnih dreves ali stavb v ozadju z zabrisanim sinjim hrbtom gozdnega obzorja, ki se utaplja v svetlejšem, jasnem sinje utripajočem nebu. Ves vedri prizor je praznično očarljiva podoba vesele brezskrbnosti in življenjskega optimizma.

Idilični motiv otroškega rajanja so v evropskem slikarstvu, največkrat z vsemi izrisanimi nadrobnostmi, slikali že k slavitvi življenja romantično naravnani umetniki. Jamo pa je tak prizor vznemiril predvsem s svetlobnimi učinki, ki jih je slikarsko oživil in hkrati ukrotil, ko je naslikano gibanje enakomerno uravnovesil z bogastvom luči v belini, ki ga je pritegnila skupaj z rdečimi tkaninskimi vzorci. Ti ga niso razveselili kot folklorista, četudi so na belih nošah sicer del belokranjske folklore, ampak zaradi samega barvitega žarenja in enakomernosti, ki jim jo preudarno vdihuje likovni ritem.

V tej luči tudi ni pomembno, da na sliki v skladu s stalnicami iz ljudskih pesmi naštejemo ravno sedem deklic, kajti vsa navidezna folklora je vzeta iz tedaj še žive realnosti in ne iz narodopisja (četudi je Rajko Ložar v ritmu vezenih vzorcev na belokranjskih oblačilih inventivno zaznal celo monotonost tamkajšnje ljudske pesmi in je preučevanje takih plesov postajalo tudi predmet folkloristov, kakršen je bil v tistem času zlasti France Marolt, ki je belokranjska kola med vojno zelo sugestivno predstavil v *Zborniku zimske pomoči*). Na neki drugi izmed številnih Jamovih slik s tem mo-

tivom vidimo bela belokranjska dekleta pred osončeno belokranjsko hišico tudi s pokritimi glavami, »v prebelih, v petelinčke zvezanih pečicah robačah in rokavcih, prepasana, s snežnobelimi zastori in robci«, kot je tedanjo belokranjsko nošo opisal France Marolt, ki je »žive spomenike naših prabitnih rejev«, podobno kot Jama, ugledal tudi kot vizualne podobe »v svetlobnih nasprotjih ubrane statične harmonije«.

Tako zasnovana Jamova umetnina je kot ena kultnih in najbolj priljubljenih slovenskih umetniških slik gotovo vredna verzov Otona Župančiča, v katerih je belokranjska deklica »najbolj bela, kot da se baš iz perila je vzela«, deklice na trati pa letajo kakor metuljčki »po livadi, po zeleni, pod rumenim sončecem«. Slikanje življenjskega zdravja in veselja pa se v Jamovem umetniškem delu ne omejuje le na razigrani ples, ampak se že kar samodejno kaže tudi v bolj spokojni ubranosti ljudi, naslikanih med opravljanjem kmečkih del v osončeni naravi.

Prostrana pokrajina se je s svojimi srečnimi ljudmi v slikarjevih očeh najraje zasanjala v blagi spokojnosti barvnih dvospevov ali trospevov, ki jih uspava tiha meditacija notranje umirjenosti in usklajenosti, kakršni je bil modro motreči Matija Jama življenjsko zavezan. Idealno, že kar pastoralno ali celo svetostno ubranost je odkrival v vsem, česar se je s pogledom dotaknil, zato je bil v svoji predanosti svetlobi narave videti tudi poseben življenjski modrijan, ki ga ni mogla nobena, še tako huda življenjska izkušnja vreči iz tira in skaliti njegove ustvarjalne harmonije.

V vsej zavezanosti videni resničnosti je uresničeval svoje sanje o idealnem svetu, ki ga je odkrival v krajinarski poetičnosti osončene, pa tudi v prosojen polmrak zatopljene narave, podobe zanj idealnega zemeljskega, če že ne rajskega vrta. Táko naravo v njeni pozlačeno topli osvetljavi je zato slikal kot poetično idilo, saj so njegovi ljudje tako med plesom kot med vsakodnevnim delom videti samo srečni ali so vsaj samoumevno vraščeni v njen življenjski cikel, ki se mu umetnik tudi sam povsem naravno pridružuje s svojim nenehnim in enakomernim delom, ki je videti le kot nenehno in za slikarja samoumevno umetniško odpevanje naravnim življenjskim pojavom.

Pokrajina se mu pretaplja v utripanje osrečujoče, največkrat rumene zelenine, kot bi pred njo iskal ali izumljal odrešilen univerzalni barvni ton, ki zmore pričarati muzikaličen občutek srečne arkadije, prerojene iz starodavne zlate dobe v sijaj idilične belokranjske pastorale, ki ga najlepše poživlja ples nedolžnih deklic. Ali pa nam arkadijsko bukoličnost priklicuje tako najnaravnejše, a vendar slovesno dogajanje, kot je v stoletjih ustaljeno napajanje spokojnih krav na prostrani reki Kolpi zunaj nasilne, zasužnjujoče nas novodobne civilizacije, pred katero je umetnik očitno zavestno bežal, tudi ko je živel v velikem svetu, od koder se je prav tako najraje hodil napajat v odmaknjeno naravo.

Na belokranjsko življenje pa je ob vsej zvestobi njeni optični realnosti, v katero ni vnašal kakih idejnih namigov ali poudarkov, vendarle očitno gledal kot meščan, ki je v njem odkrival le idiliko in je kot podobo življenjskega zdravja najraje slikal otroke, kot zaprisežen plenerist dosledno v naravi. Tako ugledana in občutena podoba resničnosti pa je – ob tem ko je »naturalistično« idealna, navdihujoča in umetniško docela resnična – hkrati tudi močno idealizirana, saj so, kot poročajo zgodovinski viri, tedaj otroci živeli tudi močno nezdravo. Še dobro desetletje pred nastankom slike je nek učitelj uredniku *Preroda* poročal, da so v Beli krajini navajeni pijančevati že šolarji in da je med 163 učenci in učenkami le ena popolna abstinentka, »ki je največja izmed vseh in je jako pridna«. Jama pa je kot hvaležen gost v takem raju gledal bistvo njegove narave in življenja v njem le s hrepenenjem po harmoniji in sončni luči; podobno tudi Oton Župančič, kateremu je v mladosti odpiral oči za sončno svetlobo prav prijatelj Matija Jama. Vendar pa je pesnik kot belokranjski domačin poleg osupljive naravne lepote in življenjskega veselja sicer nadvse poetično oznanjal tudi tragiko revščine, ki je ljudi prisilila na poti preko morja, in z njeno bedo povezanih bolezni ter celo otroško smrt, ki mu jo je v zimski *Belokranjski baladi* razglasilo mrtvaško krakanje črnega vrana.

Motnja pozornosti in hiperaktivnost pri mladostnikih

Marjetka Gombač, univ. dipl. pedagoginja in prof. sociologije, je svetovalna delavka na gimnaziji in ekonomski šoli na *ŠC Srečka Kosovela Sežana.*

Motnja pozornosti in hiperaktivnost (v nadaljevanju ADHD) pri otrocih in mladostnikih je ena izmed najbolj raziskanih duševnih motenj. Ima nevrofiziološko osnovo. Opisani so osrednji simptomi. Omenjena je tudi motnja pozornosti brez hiperaktivnosti (ADD). Navedene so možnosti strokovne pomoči ustanov izven šole. Osrednji del članka je namenjen pomoči v šoli, in sicer pomoči svetovalne delavke razredniku in profesorjem, ki imajo v razredu dijaka z ADHD. V zadnjem delu je naveden primer učenja reševanja konfliktov, ki nastanejo zaradi impulzivnosti.

Motnja pozornosti in hiperaktivnost

Mladostnike z ADHD hitro prepoznamo, saj izstopajo s svojim vedenjem. Ta motnja ima biološko osnovo, možgani delujejo drugače kot možgani drugih. Vzgojni stil staršev, prehrana, uporaba zaslonskih medijev itd. (Spitzer, 2016) lahko motnjo ublažijo ali jo poslabšajo. Ko govorimo o razširjenosti ADHD, lahko rečemo, da ima v razredu s 25 posamezniki to motnjo približno eden od njih.

Najpomembnejši simptomi ADHD so:

1. **Hiperaktivnost,** ki je lahko izrazita ali manj opazna. Kaže se v nemiru, nenehni aktivnosti brez posebnega cilja, kar upočasni proces učenja.
2. **Impulzivnost** povzroči v procesu učenja številne napake, ki so vzrok prehitrega odzivanja predvsem pri kompleksnih nalogah in dejavnostih, ki zahtevajo vztrajanje ali nekontrolirano vedenje, kar izzove številne konflikte in celo socialno izključenost (Strong in Flanagan, 2005).
3. **Manj učinkovita pozornost** se kaže kot težava na treh področjih:
   - pri osredotočanju na najpomembnejši dražljaj (ko je treba druge odmisliti);
   - pri preusmerjanju na več dražljajev hkrati (delati dve ali več stvari naenkrat);
   - pri dolgotrajnem vztrajanju pri enem dražljaju (posvetiti se dlje časa eni dejavnosti).
4. **Šibak delovni spomin** (mentalni prostor, kjer se shranijo informacije za izpeljavo določene operacije).
5. **Počasno procesiranje,** ki se kaže npr. v tem, da učenec počasi prepisuje s table, ne uspe se zbrati, priklicati in primerjati vseh dejstev pri ocenjevanju znanja (Sešek idr., 2017: 78–80).

Motnja pozornosti brez hiperaktivnosti

Ti mladostniki so zasanjani, pozabljivi, nepazljivi.

Okolico najbolj zbega dejstvo, da mladostniki z ADHD in ADD dejavnosti, ki jih veselijo in zanimajo, izpeljejo brez težav. Težave pa imajo pri nalogah, kjer sta potrebni prizadevnost, usmerjena pozornost in kjer ni neke močne čustvene spodbude. To neskladje si razlagamo s tem, da čustveni naboj vsem ljudem poveča pozornost, vztrajnost in motivacijo. Pri mladostnikih z ADHD in ADD pa je to edini neproblematičen čas glede pozornosti. Žal so velikokrat deležni očitkov, češ, če jim je nekaj všeč, nimajo težav in naj se vendarle malo bolj potrudijo.

V nadaljevanju se usmerjamo le na ADHD.

Pomoč v ustanovah izven šole

Motnjo je treba najprej diagnosticirati. To izvajajo specialisti klinične psihologije, ki pa jih je v Sloveniji premalo. Nato starši vložijo na ZRSŠ zahtevo za pridobitev statusa otroka s posebnimi potrebami. Komisija v okviru ZRSŠ izda strokovno mnenje, ki je podlaga šoli za nadaljnje delo.

Dijak lahko dobi strokovno pomoč specialnega pedagoga, zunanjega strokovnjaka, ki izvaja delo v šoli. Lahko obiskuje specialista mladostniške psihiatrije, ki vodi psihoterapije. Družini lahko nudi pomoč tudi socialna delavka na centru za socialno delo.

Če pomoč navedenih ustanov in pomoč v šoli, ki je navedena v nadaljevanju prispevka, nista učinkoviti, je treba temeljito razmisliti, ali bi mladostniku morda koristila zdravila. To je vprašanje, ki je namenjeno specialistu otroške in mladostniške psihiatrije. To je tudi strokovnjak, ki vodi zdravljenje z zdravili. Zelo narobe je, če tak posameznik dobi samo zdravila. O celostni obravnavi govorimo, kadar ta poteka na telesni, psihološki in socialni ravni.

Psihološka pomoč v šoli

Za šolo je pomembno, da vzpostavi ustrezno spodbudno učno okolje. Svetovalna delavka oblikuje in vodi tim, v katerega so vključeni tudi zunanji strokovnjaki, ter pripravi individualizirani program. V svetovalnem odnosu sodeluje z dijakom, starši, profesorji in razrednikom. Podpora je usmerjena v naslednji cilj: da bo dijak uspešno obvladal simptome in našel načine, kako si pri usvajanju določenih nalog pomagati z njemu lastnimi strategijami. V nadaljevanju je predstavljen le en segment dela svetovalne delavke.

Pomoč svetovalne delavke profesorjem in razredniku

Navajamo pristope, tehnike, metode in strategije za delo z dijakom, ki ima ADHD.

- Tine ima problem, ko sliši besedo test. Sam sebi tiho govori: Tudi tokrat mi ne bo uspelo in sošolci se mi bodo smejali!

Profesorica mu reče: »Tine, bolj se potrudi pri testu!« Starši pričakujejo, da bo Tine nadaljeval šolanje na univerzi. Svetovalna delavka bo profesorici in staršem z velikim občutkom povedala, da se Tine ne more truditi bolj, kot se sedaj, ker ima težave pri delovanju možganov, in da so take sugestije zanj dodatno breme. Tineta bo učila novega samogovora: Potrudil sem se najbolj, kar sem mogel, in nisem niti več pričakoval. Iz tega primera lahko sklepamo, da vedenje spremenimo z enakimi tehnikami, kot se ga naučimo. Možgani s ponavljanjem novega odziva ustvarijo drugo povezavo. Pri tem učenju je pomembno strukturirano in varno okolje ter specifične nagrade, pohvale, graje in kazni, vendar naj ta orodja ne pridejo z zakasnitvijo in naj ne bodo vedno enaka, saj se jih naveličajo. Vse to deluje dolgoročno. Ne smemo pozabiti pohvaliti pozitivnega vedenja, čeprav samo z nekaj besedami. Ko je vedenje negativno, mu dajemo pozitivna sporočila, npr.: ko se je Tine znesel nad sošolcem, ki mu je pomagal pri učenju, bo sporočilo profesorice naslednje: »Drugič se zadrži, sicer ti sošolec ne bo želel več pomagati.«

- Problem z manj učinkovito pozornostjo bo najlažje blažiti, če bo učenje potekalo na sproščen, zabaven način ali preko igre. To daje občutek varnosti, sprosti se nezavedni del, spomin beleži tudi drobce in veča se pozitivna motivacija. Pri tem so potrebne vaje različnih situacij, ker možgani potrebujejo različne izkušnje.
- Ko so Tinetove misli negativne, sprožajo stres. Čuti ga na telesnem, čustvenem, miselnem in vedenjskem področju. Telo se odzove s stresnimi hormoni, poveča se srčni utrip, ima suha usta, strah ga je in ničesar se ne spomni. Profesorica ga bo učila vaj sproščanja (npr. globokega dihanja). Učenje zavedanja stresa in sprejemanje pomoči je danes ena izmed najpomembnejših kompetenc vseh nas (Čuječnost, 2012).
- Tine ima občasno veliko energije, sprehaja se po razredu in moti pouk. Profesorica ga bo učila usmerjati odvečno energijo v tisto dejavnost, ki jo dela s strastjo.

Foto: Petra Duhannoy

- Tine težko sprejema spremembe, zato ga bo učila, kako se na to pripraviti in kaj ga čaka v prihodnosti. Na ta način mu bo pomagala ustvarjati strukturo.
- Pred večjimi odločitvami je pomembno, da bo Tine prisluhnil svojemu notranjemu glasu, ki je zelo razvit.
- Hitro uhajanje pozornosti Tinetu omogoči, da opazi tudi tisto, česar drugi ne, zato ni tako uokvirjen v določen pogled na svet kot ostali. Simptom bo zasukala njemu v prid in s tem razvijala njegov ustvarjalni potencial.
- Tine rad odlaša z učenjem do zadnjega trenutka, težko načrtuje ali si zada preveč, zato postanejo načrti nerealni. Obupa, ker izgubi pregled nad potekom dogajanja. Profesorica ga bo učila načrtovati učenje, velike cilje razdeliti na manjše, predvideti ovire in njihove rešitve.

Primer dobre prakse

Eden izmed simptomov ADHD je impulzivnost in včasih dijaki s temi simptomi povzročijo pravo vojno med sošolci. Z metodo igre vlog jih učimo empatije.

- Primer: Mojca, dijakinja 1. letnika, ima ADHD in specifične učne težave. Želi si veliko pozornosti, rada sprejema vodilno vlogo, težko prenaša poraz, zato večkrat goljufa. Skače v besedo, ne razbere pomena nekaterih besed ali dejanj, hitro sodi in povzroča veliko konfliktov. Ima tudi težave pri branju.
- Situacija: Pri uri slovenščine je Mojca na vrsti za branje pesmi. Močno se ji zatika. Sošolci se ji smejejo. Profesorica jih miri. Mojca vztraja do konca. V razredu nastane tišina. Učiteljica razmišlja, gleda po razredu in ji počasi reče, da bo naslednjič imela še eno priložnost. Sledi odmor. Petra ji pred sošolci reče, da bere kot debilka. Mojca vzroji, počuti se ponižano, skoči proti Petri in jo srdito vleče za lase. Prepir reši profesorica in se z obema pogovori.
- Profesorica se o nastalem dogodku pogovori s svetovalno delavko.
- Delo svetovalne delavke: Naslednji dan je Mojca na pogovoru pri svetovalni

delavki. Ta ji razloži, da bosta zaigrali dogodek, ki se je zgodil, pojasni namen, potek in pravila.

- Cilj: Izboljšati samospoštovanje, razvijati empatijo.
- Navodila: Mojca igra vlogo sošolke Petre. Svetovalna delavka je vodja, prevzame vlogo Mojce in usmerja igro k cilju. Na koncu igro vlog skupaj analizirata.
- Igra vlog: Mojca: »Mojca, ti si spet brala kot otroci v vrtcu, mi te nismo nič razumeli.«
  Svetovalna delavka: »Ali ti sploh veš, koliko dni sem vadila doma?« Med pripovedovanjem hlipa od joka.
  Mojca: »Izpadla si prava debilka, še več, ti si invalidka.«
  Svetovalna delavka hlipa od krčevitega joka in komaj izreče: »Veš, Petra, moji možgani so krivi, ker včasih tako eksplodiram ob prepirih. In še nekaj, Petra, moji možgani tudi ne zmorejo boljšega branja, vendar nisem zbrala poguma, da ti to povem.« Počasi se umirja. »Petra, ali sedaj razumeš, zakaj je tako z menoj?«
  Sledi dolga, moreča tišina.
  Mojca: »Ja, Petra.« Tesno jo objame in se ji opraviči.
- Analiza: V dijakinji se je sprožilo kompleksno mišljenje, ker se je čustveno vpletla, krepila si je empatijo in samozavest ter tako dobila izkušnjo vpogleda v medsebojne odnose (Metelko Lisec, 2004; Schilling, 2000; Rupnik Vec idr., 2003).

Zaključek

Menim, da je z odprtostjo do učenja in prevzemanja odgovornosti posameznika, staršev, šole in strokovnjakov zagotovljen dolgoročni uspeh. Izboljša se kakovost življenja mladostnika in družine. Profesorji, strokovnjaki in družba pa s specifičnimi znanji in izkušnjami rastemo skupaj.

Viri in literatura

- Čuječnost: biti tukaj in zdaj: 1. srečanje (2012). V *Preventivni program za preprečevanje depresije. Interno gradivo.* Ljubljana: IPSA Inštitut za integrativno psihoterapijo in svetovanje.
- Metelko Lisec, Tanja (2004): Socialne veščine – orodje za večjo socialno uspešnost. *Socialna pedagogika,* letnik 8, št. 1, str. 97–112.
- Rupnik Vec, Tanja; Debeljak, Barbara; Krošel, Nataša idr. (2003): *Igra vlog in simulacija kot učna metoda.* Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Schilling, Dianne (2000): *50 dejavnosti za razvijanje čustvene inteligence: III. stopnja: za delo z mladostniki od 14. do 18. leta.* Ljubljana: Inštitut za razvijanje osebne kakovosti.
- Sešek, Urška; Milavec Kapun, Marija; Steklasa, Nina (ur.) (2017): *»Tako velik pa še vedno nevzgojen« – mavričnost otrok z ADHD. Zbornik prispevkov s strokovne konference ADHD.* Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta.
- Spitzer, Manfred (2016): *Digitalna demenca.* Celovec: Mohorjeva.
- Strong, Jeff; Flanagan, Michael O. (2005): *Motnja pozornosti in hiperaktivnost za telebane.* Ljubljana: Pasadena.

Foto: Stane Grandljic

Lidija Golc

Stanovitno torej poslušaš

Kdor ima ušesa, naj posluša:
je zemlja pripravljena,
dovolj namočena in topla,
je zrno zazvenelo,
ko je padlo nanjo,
in se bo radovedno odprlo,
je sejalec dovolj visoko dvignil pest,
ali je zrno nežno in strpno
položil v brazdo?
Tudi kamnita tla se zmočijo
in odprejo, tudi trnje
se kdaj neha braniti,
tudi pohojena zrna se zasidrajo
in dajo kasneje
žlahten kruh.
Stanovitno torej poslušaš
pokljanje klitja in rasti.

Seme kali in poganja

Slavko Rebec, duhovnik, diplomirani teolog in pedagog, je generalni vikar škofije Koper. Je katehet, voditelj duhovnih programov za mlade, duhovni asistent in voditelj pri skavtih, o vzgoji predava staršem. Bil je rektor *Škofijske gimnazije Vipava.*

Utrinek iz pogovora z družinskimi člani birmanke v neki primorski župniji.
Mama s pogledom proti birmanki: »Upam, da bo kaj ostalo in bodo ohranili nekaj od tega, kar sejemo v njih.«
Birmanka se obrne proti mami, jo potreplja po rami in reče: »Saj že raste, mama, že ostaja v meni.«
Mati in oče sta svojo hčerko pogledala z nekaj presenečenja in zadovoljstvom v očeh.

Sadovi dela

Starši, učitelji, vzgojitelji želimo videti sadove svojega dela. Želimo si, da bi bili sadovi obilni, lepi, da bi bili nanje ponosni. Vsak si po najboljših močeh prizadeva opraviti svoje 'delo'. Razmišljate, ali prav vzgajate, pripravljate dinamične in motivacijske učne ure, premišljujete o vzgojnih sporočilih …

Na to vaše prizadevanje hočem pogledati preko pohvale, ki jo je dal sveti Pavel Korinčanom. On sicer za njihovo zbiranje darov. Ampak saj je vaše delo tudi kakor zbiranje darov, ki jih iz svoje osebnosti, svojega znanja in svojih življenjskih izkušenj dajete otrokom in mladim! Morda si boste vzeli čas in prebrali cel odlomek 2 Kor 9,1–15 ter pri tem mislili nase, na svoje delo, na svojo velikodušnost. Svetujem in priporočam.

Sam tukaj izbiram tiste besede sv. Pavla, v katerih najlažje vidim vaše delo in prizadevanje:

»Poznam namreč vašo dobro voljo … vaša vnema je spodbudila tudi mnogo drugih … to pa rečem: kdor varčno seje, bo tudi varčno žel, kdor pa obilno seje, bo tudi obilno žel … vsakdo, kakor se je v srcu odločil, ne z žalostjo ali na silo, kajti Bog ljubi veselega darovalca … isti, ki sejalcu priskrbi seme in kruh za živež, bo pomnožil vaše seme in povečal sadove vaše pravičnosti … hvala Bogu za njegov neopisljivi dar …« (prim. 2 Kor 9,1–15).

Logika semena

Velik dar Boga pri vzgoji in poučevanju niso samo talenti tistega, ki vzgaja in uči. Njegov največji dar je to, da vzgoja in poučevanje 'delujeta' po logiki semena, ki je tudi logika Božjega kraljestva. Priliko o rastočem žitu poznamo: »In govoril je: ›Z Božjim kraljestvom je kakor s človekom, ki vrže seme v zemljo. Spi in vstaja, ponoči in podnevi, seme pa klije in raste, da sam ne ve, kako. Zemlja sama od sebe poraja najprej bilko, nato klas in končno žito v klasu‹« (Mr 4,26–28).

Ker je Božje kraljestvo med nami, lahko to Jezusovo priliko preberemo tudi takole: z vzgojo/učenjem je kakor s človekom, ki vrže seme v zemljo. Ponoči in podnevi oče in mati vstajata, učitelj piše priprave in pripravlja pripomočke, vzgojiteljica išče primerne zgodbe in dinamike. V otrokovi duši pa raste seme, da nihče od njih ne ve, kako. Otrok pa preseneti z drobnim odzivom, znanjem in povezavami, znanjem nekega poklica, zrelim razmišljanjem, s pozitivno življenjsko odločitvijo …

Počitnice

Ko se med seboj pogovarjamo o počitnicah, večkrat razpravljamo o tem, kako se bomo dodatno izpopolnjevali, kaj vse bomo doživeli, kaj naredili za nazaj in pripravili za naprej, učencem in dijakom svetujemo, naj ponovijo snov … Vem. Nekaj od vsega tega je potrebnega in koristnega. A lepo vas prosim, ne delajmo tega, res ne delajmo tega tako, kot da bi šel kmet ponovno orat isto zemljo, zatem ko je posejal seme.

Naj bodo počitnice kot življenje semena v zemlji. Naj bo med počitnicami vsaj štirinajst dni namenjenih mirnemu pogledu na opravljeno učno in vzgojno setev. Naj bodo počitnice vznemirjeno pričakovanje, kaj bo zraslo v tem času in kakšne 'bilke' ali 'klase' bomo srečali septembra pred šolami, vrtci, dijaškimi domovi in fakultetami.

O, dragi moj Učitelj in Vzgojitelj,
kako dobro, da ti daješ rast!
Jaz vneto sejem, sadim in zalivam.
Hvala ti za ideje in prebliske, kako nagovoriti otroke.
Tebi, nebeški Sejalec, izročam njih in samega/samo sebe.
Ko začenjam počitnice, te prosim, umiri mojo dušo.
In prosim te, blagoslovi
moje kolege in kolegice,
moje učence in učenke,
moje otroke …

Foto: Ivan Esenko

O Slavku

Jožica Sterle, diplomirana teologinja, redovnica, Marijina sestra, misijonarka v Ukrajini.

Slavko živi v Ukrajini, v manjšem mestu, je socialno izločen, 'klošar'. Njegova zgodba pa te, ko jo spoznaš od blizu, pretrese. Pomembno sporočilo te zgodbe je, da vedno obstaja pot. Res je, da je človek, ki je na dnu družbe, ne more prehoditi sam. Potrebuje človeka. Pa tudi blagoslov od zgoraj.

Kdo je Slavko?

Ko razmišljam o dogodkih zadnjega časa, mi prihaja na misel Slavko. Naša skupna zgodba je dolga kot kurja črева, pa se nikakor ne more srečno končati.

Slavko je 54-letni mož, ki ima tuberkulozo. Bil je edini sin sedaj že pokojnih staršev. Zelo mlad se je poročil, kmalu ločil in pustil ženo s sinom. Pozneje je živel 'na koruzi' in ima desetletno hčerko. Živi sam v stari hiši in je večkrat lačen kot sit. Živi zelo svetopisemsko: »Delati ne morem, beračiti me je sram.« Že od začetka našega bivanja v vasi od časa do časa prihaja in tarna, da je lačen. V začetku je govoril, da mu manjkata samo še dva meseca in bo dobil invalidsko pokojnino zaradi tuberkuloze. Potem je prosil denar za vlak, češ da gre v sanatorij. Nato je šel v bolnišnico in ga nikakor niso sprejeli … Tako nas je dolgo vlekel za nos. Enkrat pa sem ga imela že 'poln kufer' in sem hotela stvari priti do dna. Rekla sem mu, da je goljuf in da mu ne dam ničesar več. Če si hoče zaslužiti, naj pride naslednji dan kosit breg nad našo hišo. Zaslužil bo kosilo, denar in živila za kuhanje, da bo imel kaj jesti. Nisem verjela, da bo prišel, a pojavil se je še pred dogovorjenim časom.

Sodelovanje

Ko je stopil na dvorišče, je začel glasno razmišljati, da bi se mu prilegla kavica. Obljubila sem mu jo po kosilu in rekla, da imamo zdaj vsi delo. S sestro Katjo sva namreč mleli in stiskali jabolka za jabolčni kis. Pripravila sem mu kosilnico in ga pospremila pod breg. Z velikim trudom, mnogimi postanki ter veliko dima je pokosil. Ob tem je izrekel toliko besed, ki jih ne morem napisati, da sem bila pošteno utrujena od njega. Najdragocenejši sad tega dneva pa je bila poštena informacija o tem, kako je z njegovo pokojnino. Povedal je, da ima odločbo o invalidnosti druge stopnje, vendar dokumentov za pokojnino ni vložil, ker so od njega zahtevali 400 grivn, ki jih seveda ni imel. Strinjal se je, da greva naslednji dan skupaj v Perečin in poskusiva urediti vse potrebno, da bo dobil pokojnino.

Zjutraj me je čakal ob cesti ves sijoč, v beli srajci in črni obleki. Odpeljala sva se v Perečin. Pred pisarno se je že nabrala vrsta. Ljudje so molče čakali. Prišla je neka dama in brez besed vstopila v stavbo. Slavko je začel robantiti, da bi on takšne pobil. Nekdo od čakajočih mu je pojasnil, da je to uslužbenka. Slavko je rekel: »Ima srečo.« Potem je polglasno razlagal, da je bil v času vojne v Afganistanu kot vojak in kaj vse je tam doživel. Loteval se me je strah, kajti njegova agresija je bila vedno hujša. Blagoslovljena voda, s katero sem brizgala iz žepa, mi je vlivala zaupanje, da je Gospod z nami in bo vse v redu.

Urejanje dokumentov

Prišla sva na vrsto. Pogledali so njegove dokumente in ugotovili, da ima neveljavno osebno izkaznico, potrebuje še rojstni list in odločbo o ločitvi zakona. Preden sem se utegnila zahvaliti in se opravičiti za njegovo obnašanje, je že odvihral ven. Mislila sem, da je šel k avtu, pa ga nikjer ni bilo. Čakajoči so mi povedali, da je odhitel proti centru Perečina. Z avtom sem se odpravila za njim. Ko sva se srečala, je jezno mahal z rokami, češ da je že star in ne potrebuje nikakršnih dokumentov. »Za na 'britof' in v jamo ne potrebujem ničesar!« je kričal. Pripomnila sem, da je vendar sošolec naše sestre Marte, ki pa je še mlada. Rekel je: »Ona je še mlada, ker živi v Kijevu.« Hotel je iti domov, jaz pa sem vztrajala, da greva na sodišče vsaj vprašat za dokument, saj to nič ne boli. Ne silim ga k zobozdravniku, kjer bi bolelo. Vdal se je in na sodišču napisal potrebno izjavo, pri tem pa komentiral, naj od njega ne zahtevajo, da bivšo ženo pripelje s seboj. Ko sva šla proti banki, da bi plačala takso za rojstni list, je spet rogovilil, da ne bo ničesar urejal, ker ne ve, kam je treba iti in kaj reči. Z vsem mirom, ki mi je bil dan v tistem trenutku, sem mu zagotavljala, da bo vse v redu, saj bom šla povsod z njim. Njegova naloga je samo to, da gre za menoj. Spet se je obregnil: »Saj nisem pes, da bi hodil za teboj!« Nič mu ni bilo prav. Vseeno sva uspela vložiti prošnjo za rojstni list. Povsod so naju sočutno sprejeli in obljubili, da bodo dokumenti čez dva dni pripravljeni.

Domov se je vračal malo pomirjen. Videl je, da so na svetu dobri ljudje in da niso vsi proti njemu, kakor je mislil. Pred menoj je bila pot v Slovenijo, zato je obljubil, da bo čez dva dni sam dvignil dokumente in bova naslednji teden nadaljevala.

Ko sem se vrnila, sem hotela z delom nadaljevati, vendar Slavko ni dvigal telefona. Tudi sestra Katja ga ni uspela priklicati, zato sva se odločili, da ga poiščeva. Našli sva ga malo pijanega za neko gostilno. Bil je v šoku, da sva ga 'izvohali'. Po pravici je povedal, da se naju je izogibal, ker ga je sram sprejeti pomoč. Spet smo se dogovorili za dan in uro potovanja v Perečin, pa se nama je tako skril, da ga nisva mogli najti. Bilo nama je žal, a videli sva, da z glavo skozi zid ne gre. Pustili sva ga pri miru.

Blagoslovljena voda

Čez nekaj tednov ga je lakota prignala k teti na našo ulico. Spet smo se srečali in odšli v Perečin po dokumente. Vse je šlo kot po maslu, dokler niso na matičnem

uradu ugotovili, da je v odločbi o ločitvi napisano napačno ime njegove žene. Namesto Marta so napisali Marina in računalnik je napako opazil ter ustavil proceduro. Ponovno sva šla na sodišče, kjer niso bili nič kaj navdušeni, da bi napako popravili. Velikodušno sva se ponudila, da po dokument prideva naslednji dan, da bodo imeli dovolj časa. Po dolgem čakanju in obilni uporabi blagoslovljene vode iz žepa sva dokument le dobila. Zmagoslavno sva se odpravila na matični urad in pred vrati v mrazu zelo dolgo čakala. Takrat pa je odpovedala računalniška mreža in vse so poslali domov. Slavko je spet obljubil, da bo naslednji dan sam vse uredil, saj zaradi nujnega dela nisem mogla z njim, pa se je spet vse končalo v pijanstvu. 30. novembra 2021 sva končno oddala dokumente za novo osebno izkaznico. Ko je prišel iz pisarne in sem vrtala vanj, če je vse po sreči oddal, se je nasmehnil: »Seveda je šlo vse v redu, ko si pa toliko špricala. Jaz bi tudi imel rad takšno 'flaško' in blagoslovljeno vodo.« O, kako rada sem mu jo izročila. Tukaj poznajo pregovor, ki pravi, da voda preluknja kamen. Blagoslovljena voda pa predre trdne prepone, da milost lahko priteče in deluje v srcu in celem človeku.

Preobrat

Ko sva se s Slavkom vračala iz Perečina, mi je celo pomagal v sosednji vasi najti ljudi, ki so prosili za medicinske pripomočke za njihovo bolno mamo. Pogumno je nosil tovor in mimoidoče spraševal, kje živi iskana družina. Sprožila se je verižna reakcija: najprej je bil pomoči deležen on, potem pa je že hotel pomagati drugim. Tudi poslovil se je z besedami: »Če boš kaj potrebovala, pokliči!« Zdelo se mi je, da je Gospod osvojil njegovo srce za dobro.

Decembra sva šla spet v Perečin, dobila novo osebno izkaznico in v pokojninskem zavodu izvedela, da nima trinajst let delovne dobe, kolikor je potrebno za minimalno pokojnino. Pripada pa mu socialna pomoč, ki bo enako velika.

Odšla sva v našo vas in oddala potrebne dokumente za to pomoč. Delavka, ki naju je sprejela, je Slavkova soseda. Rada mu je pomagala izpolniti obrazce. Ko sva zapuščala urad, je malo pošprical z blagoslovljeno vodo. Komentiral je, da to dela vsak dan zjutraj, ko vstane, zvečer, ko gre spat, v sobi, okrog hiše, po cesti, ko kam gre … in da je že porabil eno plastenko. V cerkvi si je pridobil novo vodo.

Nato pa me je Slavko 23. decembra zvečer poklical po telefonu. Imel je žalosten glas. Rekel je: »Bolan sem. Ne vem, če bom dočakal jutro. Izkašljujem nekaj črnega. Če se ne vidimo več, hvala vama za pomoč. Veliko sta mi pomagali. Tega ne bom pozabil.« Stisnilo me je v grlu. Pa menda ne bo umrl ravno sedaj, ko se je vse uredilo. Skrbelo me je zanj.

Spoved

Zjutraj sem ga poklicala in bil je v boljši formi. Pogovarjala sva se o spovedi. Rekel je, da je tudi sam že mislil na to, da je prišel čas, da uredi svojo preteklost. Dovolil je, da pokličem pravoslavnega duhovnika očeta Mihaela, da bi ga prišel spovedat. Oče Mihael je res prišel, a Slavka ni bilo doma. Prišel je njegov sin in iti z njim je bilo bolj vabljivo kot čakati duhovnika. Ko mi je to pripovedoval, sem bila žalostna. Navdajal me je občutek nemoči. Slavko pa je obljubil, da bo šel naslednji dan sam v cerkev in bo vse uredil. Res je šel in se spovedal. Popoldne je prišel k nam ves sijoč. Sprejel me je z besedami: »Ve ste od Boga dane, ker pomagate meni, ki sem tak 'lump'.« Oči so se mi napolnile s solzami. Rekla sem mu: »Slavko, ampak vsi smo Božja podoba. Jezus je trpel v vas.« Takrat mi je začel pripovedovati, kakšni zločini so težili njegovo vest, kajti bil je v ruski vojski, ki se je borila v Tadžikistanu. Toda po spovedi mu je lažje, kot bi z njegovih pleč sneli veliko breme. Vsa njegova pojava je govorila, da je res tako.

Ne vem, kdo od naju je bil bolj srečen. Zdi pa se mi, da je k vsemu temu pripomogla blagoslovljena voda, ki je odgnala vpliv hudega, da se je lahko z vsem srcem obrnil k Bogu.

Foto: arhiv Jožice Sterle

Kako pripraviti šolsko predstavo in ob tem preživeti

Jana Bele Lutman, profesorica angleščine in francoščine v *Šolskem centru Srečka Kosovela Sežana*. Trideset let deluje kot učiteljica, deset let se ukvarja z gledališkimi predstavami srednješolcev ter na šoli ob različnih priložnostih pripravlja kulturni program.

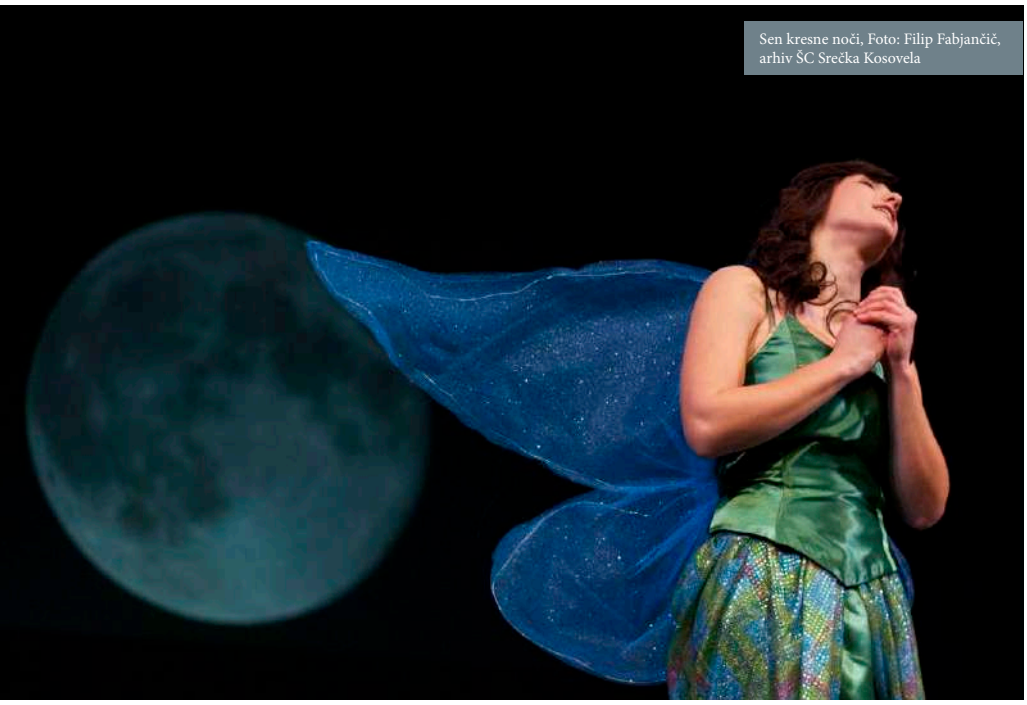
Članek govori o izkušnjah srednješolske učiteljice s pripravami na šolske predstave. Za vse, ki jih zanima kulturna dejavnost v šoli, je na voljo nekaj praktičnih nasvetov in idej. Izvedeli boste, kako izbrati scenarij in spremljajočo glasbo, kako pristopiti k vajam in kako pritegniti dijake in občinstvo ter s kakšnimi težavami se boste ob delu lahko srečali.

Ali pri dijakih lahko vzbudimo zanimanje za kulturo in kulturne prireditve? To je vprašanje, ki smo si ga s kolegicama, profesorico tujih jezikov in profesorico slovenščine, zastavile pred dobrimi desetimi leti. Takrat se je med nami rodilo odlično sodelovanje, s tem pa tudi desetletje živahnega kulturnega utripa na naši šoli.

V tem obdobju smo skupaj napisale scenarije in režirale deset šolskih predstav, ki so bile uprizorjene za dijake naše šole, učence bližnjih osnovnih šol ter tudi za širšo javnost. Čeprav smo bili do nedavna obsojeni na naše male mehurčke, verjamem, da bomo v prihodnosti še lahko ustvarjali čudovite prireditve. Za vse tiste, ki se v gledališke vode šele podajate, ne veste pa, kje začeti, je tukaj nekaj nasvetov.

Izberite privlačen scenarij

Najenostavneje je izbrati klasično dramsko delo in ga nespremenjenega uprizoriti. Vendar vsaj po mojih izkušnjah tovrstno delo dijakov ne bo vedno pritegnilo. Boljša ideja je klasično dramsko delo prilagoditi za svoj 'trg': napisati priredbo, zgodbo postaviti v lokalno okolje, za glavne junake pa uporabiti like, ki so ciljni publiki blizu po letih in statusu. V našem primeru so se kot zelo primerna dela izkazali Shakespearjev *Sen kresne noči* ter *Romeo in Julija*, pa tudi delo *Prevzetnost in pristranost* avtorice Jane Austen je bilo zelo hvaležno prirediti za domače potrebe. Na spletu lahko najdete že napisane scenarije v angleščini, prirejene za najstniško občinstvo (kar je v redu, če imate namen pripraviti predstavo v angleščini), vendar je treba zanje plačati tantieme in jih seveda prevesti v slovenščino, če pripravljate predstavo v slovenščini. Priredba scenarija vzame kar veliko časa, če pa to počneš v dobri družbi svojih kolegov, je delo zabavno. Še zdaj se nasmejim, ko pomislim, kako smo scenaristke rimale pesmi za palčka Puka v priredbi igre *Sen kresne noči*. Gledališka igra je lahko sestavljena tudi iz posameznih nepovezanih prizorov ali skečev (naše predstave *Življenje je film, Jutro na Radiu Sežana, Obrazi kulture*).



Sen kresne noči, Foto: Filip Fabjančič, arhiv ŠC Srečka Kosovela

Poiščite glasbo po meri dijakov

Naše predstave je vedno spremljala glasba. V zadnji (muzikal *Pa ne že spet R & J*, prirejen po Romeu in Juliji) so pevci peli na glasbeno podlago, pri vseh ostalih pa smo imeli na odru šolski bend, ki je s svojo energijo zagotovo razživel igralce in občinstvo. Izbor glasbe je lahko zelo raznovrsten, od sodobnih slovenskih rokovskih pesmi do vsem dobro poznanih zimzelenih melodij, od pesmi skupine *The Beatles*, prevedenih v slovenščino, do klasične glasbe.

Pomembno je, da je to nekaj, kar mladina prepozna in ji je všeč. Pri muzikalu smo seveda potrebovali tudi pomoč glasbenega pedagoga, ki je pevce pripravljal na nastop. Šolski bend pa je bil že 'uigran' in ni potreboval pomoči učiteljev. Edina slabost je bila priključevanje vseh električnih naprav, kar nam je na dan generalke in predstave vzelo veliko časa.

Pritegnite dijake k sodelovanju

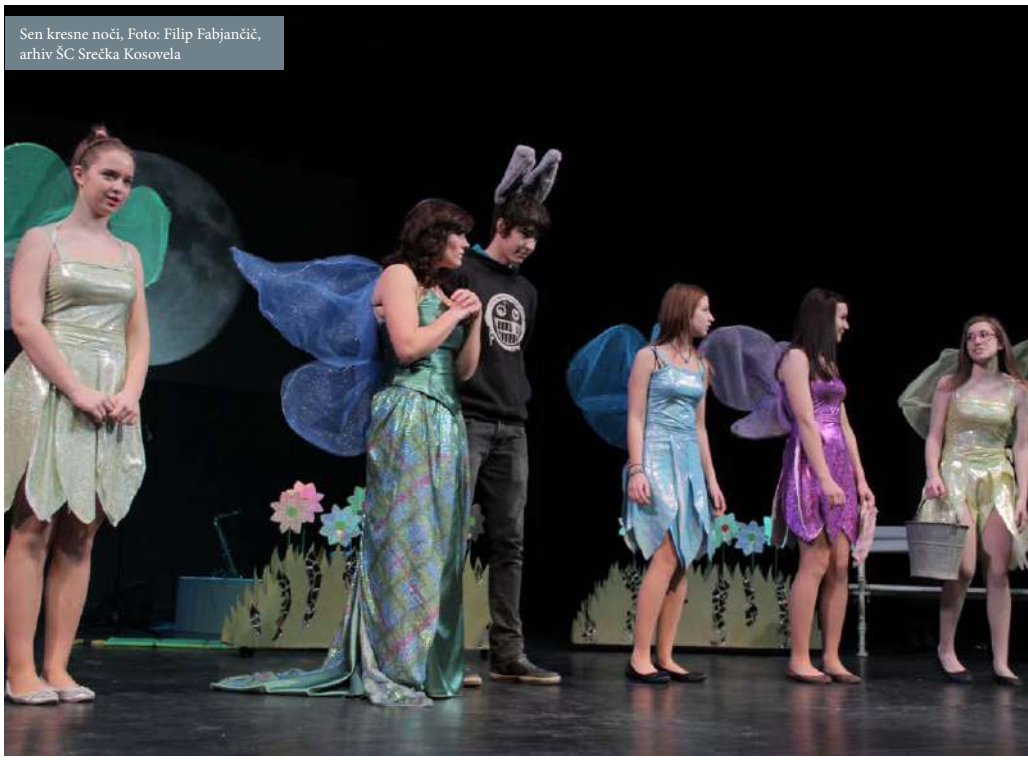
Pri nas je nastopanje v gledališki skupini zelo zaželeno. Mogoče zato, ker smo že takoj na začetku (prva predstava je bila *Shakespeare po dijaško*) pritegnili močne osebnosti, tudi tiste, ki se pri pouku niso ravno izkazali, a so bili zato zgovorni in karizmatični. Na začetku smo vabili tiste igralce, ki so se nam zdeli primerni za vlogo, kasneje smo vedno izvedli avdicijo, kjer se je trlo veliko število nadebudnih dijakov in je bilo včasih prav težko izločiti manj primerne. Naš gledališki ansambel pa je praviloma štel od dvajset do trideset dijakov, ker smo jih k sodelovanju hoteli pritegniti čim več, tako da je šola res živela s tem projektom. Izkoristili smo tudi dejstvo, da naša šola izvaja program aranžerski tehnik, tako da so nam dijaki tega programa izdelali sceno in velikokrat tudi kostume.

Vadite, vadite, vadite

Izvedba vaj je v srednji šoli lahko prava nočna mora. Na naši šoli smo vezani na javni prevoz dijakov, zato organizacija vaj ni bila ravno enostavna. Težave so se pojavile tudi takrat, ko so imeli dijaki veliko dela z učenjem za pisna ocenjevanja znanja. Idealno je bilo, ko smo izvedli avdicijo konec šolskega leta, izbrali nastopajoče (razen prvih letnikov) in potem ravnatelja prosili, da prilagodi urnik tako, da so imeli razredi, iz katerih so prihajali nastopajoči, proste iste zadnje ure. Vse vaje, razen dveh, smo izvedli v šoli. Ostali dve smo izvedli na odru *Kosovelovega doma* v Sežani.

Ohranite mirne živce

Lažje reči kot storiti. Pri taki produkciji se nenehno pojavljajo izzivi. Dijaki imajo nujne opravke in zdravniške preglede, ko je generalka (da, nekajkrat smo morali prositi celo za prestavitev pregledov in operacij …), zbolijo tudi na dan predstave (ne želite vedeti, kako je iskati zamenjavo v zadnjem trenutku), če je treba, pa igrajo celo bolni. Naslednja težava je učenje besedila: nekateri dijaki se že na začetku naučijo besedilo in z njimi ni veliko dela, drugi pa svojega besedila ne znajo niti na generalki. Naši ljubiteljski igralci niso navajeni igrati na odru, ker vadimo v običajni šolski učilnici, zato so prvi trenutek na velikem odru dobesedno izgubljeni. Tudi scene nimamo do zadnjega trenutka, ker jo izdelujejo naši dijaki programa aranžerski tehnik. Smo kdaj hoteli odnehati? Zagotovo! Še dobro, da smo bile mentorice vedno tri in smo doživljale napade panike in depresije izmenično, tako da sta ostali dve peljali stvari naprej.



Sen kresne noči, Foto: Filip Fabjančič, arhiv ŠC Srečka Kosovela

Očarajte občinstvo

Gledalce je treba pritegniti. Naše občinstvo so bili dijaki naše šole, učenci osnovnih šol in na večerni predstavi, odprti za vse, lokalni prebivalci, starši, bratje, sestre, babice in dedki ter prijatelji nastopajočih. V teh letih smo se naučili, da se vsako občinstvo odzove drugače, smejejo se drugim stvarem, tudi na mestih, kjer tega nismo pričakovali. Da, humor je bil naše orožje, čeprav niso bile vse predstave smešne; bile so tudi take, kjer smo jokali.

Naj se čarovnija zgodi

Tudi če ste na generalki že skoraj obupali, vrgli puško v koruzo, izgubljali živce, presegli pričakovano dolžino predstave in mrzlično iskali rešitve za določene zagate, se na dan predstave vedno zgodi čudež. Igralci živčno postopajo po garderobi in v skupinicah vadijo besedilo, prinesejo s sabo vse potrebne pripomočke in kostume, v zraku je čutiti adrenalin. Mentorice dajemo še zadnje napotke, z igralci vadimo najšibkejše prizore, bend se uglašuje, pevci preizkušajo mikrofone, vsi nastopajoči kukajo izza zaves in si ogledujejo občinstvo ter čakajo, da se bodo prikazali njihovi domači.

Predstava se začne in kar naenkrat vse teče, kot je treba. Še zadnji napotek mentoric, preden gre igralec na oder: »Če kaj pozabiš, ne pokaži, da si se zmotil! Znajdi se!«

In ko je konec, neznansko olajšanje, sreča, ker smo spet izpeljali predstavo, ker so se dijaki lahko izkazali, se pokazali svojim vrstnikom in ostalim ter pridobili mnoge dragocene izkušnje z javnim nastopanjem, odrsko tehniko, fotografijo.

Pa veliko sreče želim tistim, ki se podajate na to pot.

Imamo volitve

Marija Pisk, prof. razrednega pouka, ima naziv svetnica, je upokojena in pogodbeno sodeluje z *UP PEF Koper*, v programih *Predšolska vzgoja* in *Razredni pouk*. Ima 38 let izkušenj z delom v razredu (prva in druga triada), aktivno je sodelovala v projektih ZRSŠ in izvedbah izobraževanj za pedagoške delavce. Bila je del ekipe za izdelavo učbeniškega gradiva.

Vsako novo šolsko leto oddelčne skupnosti določijo učence, ki bodo predstavljali oddelek v šolski skupnosti učencev. Vsaka oddelčna skupnost izvoli dva učenca. To lahko naredimo tako, da učenci oddelka na konkreten način spoznajo in doživijo postopek volitev. Če bi tak način izvedli v vsakem oddelku in vsako šolsko leto, bi se učenci vzgajali za aktivno državljanstvo in bi na volitve gledali z večjo odgovornostjo. Taka izkušnja bi precej verjetno vplivala tudi na njihov odnos do državljanskih volitev ali kateregakoli drugega načina, s katerim lahko z oddajo svojega glasu vplivamo na končno odločitev. Primer, ki bo predstavljen, je bil izveden v 4. in 5. razredu osnovne šole.

Naše oddelčne volitve

Moje delovne izkušnje so vezane na prvo in drugo vzgojno-izobraževalno obdobje. V teh razredih si vedno tudi razrednik, edino v prvem razredu je razrednik lahko drugi strokovni delavec v oddelku. Prvemu strokovnemu delavcu to ne vzame možnosti, da ne bi skupaj z njim deloval tudi na področju vzgoje za aktivno državljanstvo. Kadarkoli sem poučevala v tretjem, četrtem ali petem razredu osemletke (odkar je bila devetletka, pa v četrtem in petem), smo na začetku šolskega leta v oddelku izpeljali volitve, ki so bile precej podobne tistim na državni ravni. Na njih smo izvolili predstavnika oddelčne skupnosti. Na te volitve smo se pripravili tako vsebinsko kot organizacijsko.

Foto:Nataša Pezdir

Priprava na volitve

Kot razrednik nisem želela, da bi šle volitve mimo kar tako, samo zato, da so bile. Želela sem jim dati globlji smisel in vsebino ter jih organizirati kot prave volitve. Zanje smo si vedno vzeli čas, za vsak korak toliko, kolikor je bilo potrebno. Poskrbeli smo le za to, da smo vodstvu šole pravočasno sporočili, kdo je naš izvoljeni predstavnik.

Vsebinske priprave

Vsebinske priprave so se najprej nanašale na spoznavanje organiziranosti učencev šole. Na prvi razredni uri smo predstavili vlogo in delovanje oddelčne skupnosti, skupnosti učencev in šolskega parlamenta. V nadaljevanju smo podrobneje spoznavali vloge tistih, ki naj bi našo oddelčno skupnost zastopali v skupnosti učencev in v šolskem parlamentu. Najmanj eno razredno uro smo namenili pogovoru o tem, kakšen naj bi bil tisti, ki bi mu zaupali, da našo oddelčno skupnost predstavlja in zastopa. V mislih smo imeli vlogo predsednika in podpredsednika oddelčne skupnosti. Govorili smo o pričakovanih osebnostnih lastnostih za ti dve vlogi, nalogah, ki jih bosta imela, ter o naših pričakovanjih do obeh.

Sledilo je evidentiranje učencev, ki bi jim ti dve vlogi lahko zaupali. Učenci so predlagali kandidate in svoj predlog tudi utemeljili. Predlaganim učencem smo dali možnost, da so povedali, ali se v tej vlogi vidijo, ali bi jo bili pripravljeni sprejeti. Dopuščali smo, da so se za kandidaturo prijavljali tudi učenci sami, ki so morali svojo najavljeno kandidaturo prav tako utemeljiti.

Tako je nastal zbirnik vseh možnih kandidatov za obe vlogi. Za potrebe volitev smo zbirnik uredili po abecednem redu in napovedali izvedbo volitev. Povedali smo tudi, kako bo vsak posameznik na volilnem lističu izrazil svojo voljo, kako bo volil, da bo njegov glas štel. Obkrožil bo številko pred priimkom in imenom kandidata, ki ga bo izbral. Glasovnica bo pravilno izpolnjena, če bo obkrožen najmanj eden in največ dva kandidata na volilnem lističu. Učenci bodo tako imeli možnost, da svoj glas oddajo enemu ali dvema izmed kandidatov na volilnem lističu. Dogovorili smo se, da bosta izvoljena dva kandidata, in sicer tista dva, ki bosta prejela največ glasov. Kandidat z največjim številom prejetih glasov bo predsednik, drugi po številu prejetih glasov pa bo podpredsednik oddelčne skupnosti.

Predmet dogovora je bil tudi način, kako bodo učenci vstopali v prostor, v katerem bodo potekale volitve. Za smiselno se je izkazalo, da so bili v učilnici hkrati največ štirje učenci, trije, ki so bili na točkah glasovanja, in eden, ki je pristopil k omizju volilne komisije. Ko je posameznik opravil glasovanje, je zapustil učilnico. Učenci, ki so čakali na to, da opravijo volitve, so vstopali posamično, in sicer takrat, ko je en volivec zapustil učilnico.

Nazadnje smo govorili še o tem, ali lahko drug drugemu povemo, kako smo volili, in pri tem izpostavili, da je to odločitev vsakega posameznika. Poudarili smo, da ima

vsak pravico, da o tem molči in da ga v to, da pove, kaj in kako je glasoval, nihče ne more in ne sme prisiliti.

Organizacijske priprave

Izhajali smo iz tega, kar so učenci o volitvah in volilni pravici že vedeli, ter vse to dopolnili s tem, kar jim še ni bilo znano. Dogovorili smo se o vsem, kar zahteva organizacija volitev, in načrtovali pripravo vsega, kar smo potrebovali zanje. Opredelili smo, kdo ima v našem primeru volitev volilno pravico. Izdelali smo seznam volivcev – volilno listo našega oddelka. Predstavili smo volilni list – glasovnico, prebrali navodila in jih po potrebi dopolnili s pojasnili. Natisnili smo volilne lističe z naborom kandidatov, urejenih po abecedi, ter z navodili, in sicer toliko, kolikor je bilo učencev v oddelku. Do dneva volitev smo jih shranili v zaprti ovojnici. Izdelali smo volilno skrinjico. Dogovorili smo se za dan in prostor, v katerem bodo potekale volitve, ter trajanje časovno omejili na pol šolske ure med razredno uro. Imenovali smo tričlansko volilno komisijo in opredelili njene naloge:

- preverjanje števila volilnih lističev pred pričetkom volitev, ki jih volilna komisija vzame iz zaprte pisemske ovojnice;
- priprava volilnega prostora, tako da bo omogočena zasebnost (da bo vsak lahko opravil obkrožanje, ne da bi mu drugi gledali pod prste; tri do štiri take točke v učilnici);
- sprotno spremljanje udeležbe ob volilnem seznamu, medtem ko tečejo volitve. Člani komisije vsakega, ki pristopi k mizi, kjer sedi volilna komisija, označijo (obkrožijo) na volilnem seznamu, nato pa dobi volilni listič – glasovnico;
- zaključek volitev, zapiranje volilne skrinjice in pospravljanje prostora;
- preštevanje glasovnic in glasov po koncu glasovanja, pisanje zapisnika in razglasitev rezultatov.

Izvedba volitev

Na dan, ko smo izvedli volitve, so prišli člani volilne komisije v učilnico najmanj pet minut pred drugimi učenci, hkrati z razrednikom, ki je odprl učilnico. Pripravili so mizo, ob kateri je v času volitev delovala komisija. V učilnici smo namestili točke, ki so omogočale zasebnost. Nato je komisija v prostor povabila prve štiri volivce, ki so medtem že čakali pred vrati učilnice. Člani volilne komisije so si delo razdelili tako, da je eden sproti beležil, kdo je že volil, drugi je delil volilne lističe – glasovnice in pazil, da je vsakemu dal samo eno, tretji pa je skrbel, da je v prostor vstopil naslednji, a šele potem, ko je eden zapustil prostor.

Ko so se na volitvah zvrstili vsi čakajoči učenci oddelka, je volilna komisija zaprla in zapečatila skrinjico in v zapisnik vnesla prve podatke v prvi in drugi točki. Do teh podatkov je prišla s pomočjo volilnega seznama in tega, kar je bilo vanj vneseno v času volitev. Vse druge podatke so vnesli šele potem, ko so odprli skrinjico in prešteli glasove.

Razglasitev rezultatov

Zaključna faza volitev se je začela z odpiranjem zapečatene skrinjice, s pregledovanjem glasovnic, razvrščanjem le-teh na veljavne in neveljavne ter nazadnje s preštevanjem glasov, ki so jih dobili posamezni kandidati na volilnem lističu.

Ta zaključni korak smo opravili kar skupaj z učenci celega oddelka, v času pouka, in v ta namen porabili uro matematike ali družbe. Pri matematiki smo zadostili ciljem obdelave podatkov in preproste statistike, pri družbi pa razvijanju strategij vseživljenjskega učenja in državljanskih kompetenc, razvijanju spoznavnih, emocionalnih, socialnih sposobnosti ter spretnosti.

Štetje glasov je volilna komisija opravila v prisotnosti 'publike', naših volivcev. Zbirnik glasov je nastajal kar na tabli. Nanjo smo projicirali listo kandidatov in k vsakemu, ki je prejel glas, vstavili dogovorjeni znak (npr. +). En član komisije je bral podatke s posamezne veljavne glasovnice, drugi je sledil in preverjal, ali je podatek pravi, tretji pa je podatke beležil v preglednico na tabli. Tako smo dobili izid volitev. Razglasili smo izvoljena učenca, ki sta zbrala največ glasov, in jima dodelili vlogi predsednika in podpredsednika oddelčne skupnosti. Izvolitev in imenovanje smo pospremili z aplavzom.

Če se nam je zgodilo, da sta dva učenca (na prvih dveh mestih, lahko pa tudi na treh ali štirih mestih) prejela enako število glasov, smo napovedali ponovitev volitev, na katerih sta bila na volilnem lističu samo ta dva (trije, štirje) učenca. Glasovati je bilo možno le za enega. Predsednik oddelka je v tem primeru postal tisti, ki je prejel največ glasov, podpredsednik pa tisti, ki je prejel naslednje največje število glasov.

Lahko se nam je tudi zgodilo, da smo predsednika oddelčne skupnosti izvolili, drugi in tretji (morda celo četrti in peti) kandidat pa sta dobila enako število glasov. Tudi v tem primeru smo napovedali ponovitev volitev podpredsednika. Na volilni listič smo v tem primeru dali samo imena učencev, ki so prejeli enako število glasov. Izbrati in glasovati je bilo možno le za enega. Za podpredsednika je bil izvoljen tisti, ki je prejel največ glasov.

Zaključek

Način, kako so učenci organizirani v šoli, ponuja vsem, ki so vključeni v proces izobraževanja, možnosti, da šolajoči se že v času šolanja spoznajo pomen in vlogo volitev ter možnosti soodločanja v situacijah, ki so skupna stvar, stvar vseh na posamezni šoli. Ponujajo se torej realne in konkretne ter življenjske, izkušenjske možnosti za vzgojo aktivnega državljanstva. Nekatere šole to že delajo, predvidevamo pa lahko, da marsikje ne izkoristijo možnosti, ki jih ponujajo situacije v okviru učnih načrtov in vzgojnega načrta šole oz. k čemur nas tudi zavezujejo. Res je, da volitve v šoli, ki bi bile v veliki meri podobne tistim na državni ravni, vzamejo precej časa in zahtevajo nekaj več priprav, organizacije in dela. Bile pa bi idealna priložnost, da bi mladim privzgajali odnos do njih in jih tudi na ta način vzgajali za aktivne državljane. Zavzetost in odločitev je v veliki meri na strani strokovnih delavcev šole, posebej na razrednikih. Mlade je treba navdušiti za to. Pobudo bi prav gotovo sprejeli z veseljem. Omogočiti in dovoliti jim moramo, da se naučijo razmišljati, se odgovorno odločati, biti samozavestni in hkrati spoštovati sočloveka.

Opomba

Objavljeno besedilo je del članka:

Pisk, Marija (2021): Imamo volitve. V Erika Ašič (ur.): *3. mednarodna konferenca Vzgoja za ljubezen do domovine in države: Odgovorno ohranjajmo slovensko identiteto: zbornik (elektronski vir)* (str. 77-84). Ljubljana: Društvo katoliških pedagogov Slovenije.

Celoten članek si lahko preberete na spletni strani: https://www.revija-vzgoja.si/fileadmin/user_upload/Zbornik_MK_2021.pdf.

Gibalno ovirani učenci v učno-vzgojnem procesu

(2. del)

Nuša Rutar, mag. prof. specialne in rehabilitacijske pedagogike, je učiteljica v posebnem programu vzgoje in izobraževanja na *OŠ Franceta Bevka Tolmin*, je mentorica planinskih skupin in avtorica več člankov.

Kot razredničarka v posebnem programu vzgoje in izobraževanja sem pridobila tudi izkušnje z delom z gibalno oviranimi mladostniki. V tem članku opisujem, v kolikšni meri in na kakšen način je bil (v našem primeru v učno-vzgojnem procesu) gibalno oviran učenec odvisen od pomoči strokovnih delavk.

Gibalno oviran učenec potrebuje za uspešno učenje veliko prilagojenih didaktičnih pripomočkov in učil ter dodatno učno gradivo. Zanj se izdela individualiziran program, ki je skladen z njegovim razvojem, njegovim tempom učenja (zaradi motorične upočasnjenosti in/ali upočasnjenega miselnega procesiranja) in možnostmi za doseganje zastavljenih ciljev, ki morajo obsegati vsaj minimalne standarde znanj. Potrebni sta časovna prilagoditev in organizacija pouka ter življenja in dela na šoli v skladu z učenčevimi psihofizičnimi potrebami (npr. dodatni krajši odmori zaradi večje utrudljivosti ...).

Spodbujati moramo njegova močna področja in ohranjati njegove psihofizične sposobnosti. Ne smemo ga izključevati iz določenih šolskih dejavnosti, potruditi se moramo, da se jih udeleži po svojih zmožnostih (Navodila za prilagojeno izvajanje programa OŠ z DSP, 2003).

Premikanje

Čeprav je bil naš učenec težko gibalno oviran, ni imel svojega posebnega spremljevalca, pač pa je bila učiteljici v razredu pri delu z njim v največjo pomoč varuhinja negovalka. Učenec je bil pri oblačenju, slačenju, hranjenju, osebni higieni, premikanju po šoli ter pri drugih dejavnostih v učno-vzgojnem procesu popolnoma odvisen od strokovnih delavk, ki so delale z njim.

Zaradi težke oblike cerebralne paralize je učenec za premikanje po šoli uporabljal invalidski voziček. Brez opore ni mogel stati, ob opori pa je s težavo naredil nekaj korakov. Pri vožnji z vozičkom smo bili pozorni predvsem na to, da je bil učenec med premikanjem na vozičku vedno pripet z varnostnim pasom, saj se je velikokrat sunkovito nagnil naprej ali na stran, zaradi česar bi lahko zdrsnil z vozička.

Učenec je kljub svoji težki motnji v duševnem razvoju razumel enostavna navodila, zato je pri presedanju pomagal tako, da je umaknil stopalke na vozičku, položil noge na tla, se oprijel mize in se po svojih najboljših močeh odrinil od vozička, ki pa je moral biti ob teh dejavnostih vedno zablokiran, da se učencu ni izmikal. Ker je bil učenec običajno dovolj aktiven, mu je pri presedanju največkrat pomagala samo ena od strokovnih delavk, učenca pa s prostora na prostor nikoli nismo prestavljali z dvigovanjem, saj je bil za nas pretežak, poleg tega pa nismo videli potrebe po tem, saj je učenec sodeloval pri presedanju.

Presedanje z vozička na stol je potekalo tako, da sem voziček zapeljala čim bliže mizi in stolu. Učenec se je oprijel mize in se dvignil z vozička. V tem času sem ga z leve strani prijela čez pas in mu nudila oporo med stanjem, umaknila voziček in približala stol, da ga je učenec začutil s spodnjim delom nog. Nato sem ga z gibi vodila v sedeči položaj, zaustavljala prehitro spuščanje in ga usmerjala, če se je moral na stol usesti bolj od strani. Ko je že sedel, sem vedno popravila njegovo telesno držo, tako da sem se postavila za njega, mu na prsih prekrižala roke in ga privzdignila toliko, da se je poravnal. Če sem opazila, da se preveč nagiba v eno smer, sem njegov položaj popravila tudi s premikanjem kolen in prestavljanjem ene ali druge noge, tako da je bil kot v kolku, kolenu in gležnju približno 90°. Roke sem mu vedno položila na mizo, kar mu je omogočalo tudi več ravnotežja pri sedenju.

Preoblačenje

Pri preoblačenju in preobuvanju je bil učenec zelo pasiven. Znal je potegniti čevelj, copat ali nogavico z noge, če je bila dovolj ohlapno nataknjena na nogo, saj je zaradi okrnjene fine motorike stvari težko prijel. Pri slačenju zgornjih delov oblačil pa je pomagal tako, da je privzdignil roke ali potegnil roko iz rokava, če je imel oblečeno jopico.

Učenca smo največkrat preoblačili na blazini ali previjalni mizi v previjalnici. Če smo ga preoblačili sede, je znal sam obdržati ravnotežje v takem položaju.

Največ težav je imel pri oblačenju zgornjih delov oblačil, saj je učenec težko pokrčil roko v komolcu. Zato sem mu morala pri oblačenju jopice roko prijeti, običajno za podlaket v bližini zapestja, in mu jo potisniti v rokav. Zaradi zakrčenosti so se mu prsti velikokrat zatikali v oblačilo, učenec pa se je pogosto napačno odzval in le še bolj potiskal roko naprej. Oblačenje majic je potekalo tako, da sem vsak rokav posebej 'nabrala', mu potisnila roko skozenj, nazadnje pa mu majico oblekla še čez glavo.

Hlače sem mu najlažje oblekla tako, da

sem mu hlačnice nataknila na obe nogi v sedečem položaju, nato sem ga dvignila v stoječi položaj, da se je z rokami opiral ob mizo, jaz pa sem stala za njegovim hrbtom in mu s svojim telesom dajala dodatno oporo. Nato sem hlače potegnila do pasu in jih zapela.

Pri obuvanju je bil učenec popolnoma odvisen od odraslih oseb. Obuvali smo ga v sedečem položaju, na vozičku, blazini ali na stolu.

Osebna higiena

V šoli smo z učencem skrbeli tudi za osebno higieno in nego. Pri negi je bil učenec zelo pasiven. Če je bilo treba zamenjati plenico, sva ga z varuhinjo negovalko na vozičku odpeljali v previjalnico. Tam sva ga prestavili na previjalno mizo, tako da sem ga od zadaj z obema rokama prijela pod pazduho in prekrižala svoje roke na njegovih prsih, varuhinja pa ga je prijela pod koleni. Nato sva ga privzdignili in položili na previjalno mizo, ki je bila nastavljena v višini vozička. Nato sva mizo dvignili. Po menjavi plenic je sledil premik učenca nazaj na voziček.

Prehranjevanje

Dopoldansko malico in kosilo je učenec vedno jedel v svojem matičnem razredu. Pri hranjenju smo spodbujali njegovo samostojnost, vendar je bila stopnja pomoči zelo odvisna od vrste hrane. Pri tem sem vedno upoštevala navodila fizioterapevtke in delovne terapevtke. Med hranjenjem je bil pomemben pravilen telesni položaj. Učenec je sedel na prilagojenem stolu ob prilagojeni mizi (Zupanov stol). Pozorni smo bili tudi na primerno obliko hrane. Koščki hrane so morali biti majhni, saj je imel učenec težave z grizenjem in požiranjem, največkrat je hrano kar v celoti pogoltnil, brez grizenja, zato se mu je hrana tudi velikokrat zaletela.

Pri uživanju juhe smo učencu vedno pomagali odrasli, saj je njegov prijem jedilnega pribora nepravilen in juhe sam ne bi zmogel prinesti do ust.

Pri hranjenju z ostalo hrano smo mu pomagali tako, da smo mu najprej pravilno namestili jedilni pribor v roko (ponavadi je bila to žlica) ter mu nanjo naložili hrano. Nato je učenec skušal hrano sam prinesti v usta.

Pri pitju je bil učenec popolnoma nesamostojen, zato sva mu jaz ali varuhinja tekočino iz skodelice vlili v usta. Pri tem je pogosto veliko tekočine steklo iz ust, saj je požiral tako, da je vse s pomočjo jezika potisnil proti grlu, tekočina pa je ob takem dejanju stekla iz ust, če jih ni pravočasno zaprl. Po slamici učenec ni znal piti, zato smo kasneje pijačo točili v pollitrsko plastenko z nastavkom za pitje, s čimer smo lažje usmerili curek tekočine v učenčeva usta. Ko je imel tekočine dovolj, je odkimal z glavo.

Učni proces

Zaradi težke motnje v duševnem razvoju je bil učni proces zelo okrnjen. Pri predmetu splošna poučenost je učenec dosegal le nekatere najosnovnejše cilje: na fotografijah je prepoznaval ožje družinske člane, na sliki je prepoznal nekatere domače živali, zaznaval je smer izvora zvoka, oponašal zvok avtomobila, vzpostavljal in zadržal je očesni stik, usmerjeno se je igral z igračami …

Pri glasbeni vzgoji smo mu omogočali igranje na glasbila, zato smo mu prilagodili delovni prostor; miza je bila nastavljena na zanj primerni višini, na mizo pa smo namestili nedrsečo podlago, da se glasbila niso mogla premikati. Vedno smo mu nudili pomoč pri pravilnem držanju glasbila, največkrat pa je igral na glasbila, na katera se tolče ali s katerimi se ropota. Učenec je zelo užival, ko je iz glasbila sam izvabljal zvok.

Poleg igranja se je učenec ob glasbi izražal tudi z gibom, tako da se je plazil, gugal, z njim smo plesali z vozičkom, ob čemer smo vedno vzpostavljali telesni stik.

Pri likovni vzgoji smo bili pozorni, da je bil med delom, ob uporabi nastavljivega stola in mizice z nedrsečo podlago, vedno v pravilnem telesnem položaju. Pri delu smo uporabljali tudi posebne didaktične pripomočke: večje čopiče, prstne barve, gobice, valjarčke.

Pri predmetu gibanje in športna vzgoja smo se osredotočali na gibanje, ki ni bilo povezano s spretnostjo hoje. Delali smo vaje za doživljanje lastnega telesa, gibanja v ležečem položaju, gibanja v sedečem položaju, gibanja z rokami in manipuliranja s predmeti, plazenja po vseh štirih. Pri vseh teh vajah je učenec potreboval pomoč odrasle osebe. Pomagali smo mu pri valjanju po blazini, pri gibanju pred ogledalom, pri vajah za gibanje glave, razgibavanju rok in nog, pri dvigovanju v sedeči položaj ...

Tipna stimulacija s pomočjo senzorne škatle
Foto: Arhiv OŠ Franceta Bevka Tolmin

V prispevku opisujem, kako so gibalno ovirani učenci v učno-vzgojnem procesu odvisni od pomoči strokovnih delavcev, ki v šoli delajo z njimi. Gibalno ovirani otroci so zaradi svojega primanjkljaja zelo omejeni in prikrajšani, saj nimajo možnosti za pridobivanje izkušenj s pomočjo gibanja. Prav zato je zelo pomembno, da strokovni delavci pravilno rokujejo z gibalno oviranim učencem, da bi razvil reakcije ali se jih ponovno naučil, se zavedel svojega telesa in prostorske orientacije.

Ob izkušnjah s poučevanjem gibalno oviranih učencev je največje spoznanje, kako pomembno je, da se vsi člani strokovnega tima, ki delajo za otroka, med seboj dobro razumejo, si pomagajo in se dopolnjujejo. Samo na sodelovalen način lahko dosežemo pozitivne rezultate, ki bodo v največjo korist otroku, ki nas zaradi svojega primanjkljaja še kako potrebuje ob sebi.

Literatura in viri

- *Navodila za prilagojeno izvajanje programa OŠ z dodatno strokovno pomočjo* (2003). Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Darja Barborič Vesel

Vija vaja ven

O motečem vedenju v šoli

Radovljica: Didakta, 2022
224 strani, cena: 24,99 €

Vedenjsko problematični in moteči učenci niso novodoben pojav, njihovo število je celo v porastu. Pomembno je, da učitelj zna prepoznati moteče vedenje in razume njegove vzroke ter se nanj primerno odzove.

Priročnik bralca popelje skozi teorijo nastanka in prakso ravnanja, ko v razredu nastopi neželeno vedenje, z izborom iskrivih kolumn in zapisov izpovedi učiteljev, učencev ter staršev pa poskrbi za večplastno razumevanje in lažje spoprijemanje z motečim vedenjem v šoli.

Apolonija Klančar

Matematika steče!

Priročnik z vajami

Žiri: samozaložba, 2020
196 strani, cena: 25,00 €

Zbirka vaj za izgraditev številske predstavljivosti in trdnih temeljev osnovnošolske matematike. V priročniku je kratko predstavljen operacijski sistem človeškega telesa. Opisani so programi za najosnovnejšo matematiko, ki jih lahko uporabite za pomoč otroku pri zapisovanju števil in računskih operacij.

Avtorica natančno opiše, kako izdelate svoj didaktični material in korake dela z njim. Vsebuje bogat slikovni material. Na koncu najdete osupljive zgodbe iz avtoričine prakse.

Nicola Schmidt

Vzgoja brez oštevanja

Vsakodnevni prijemi za otrokom prijazno vzgojo

Ljubljana: Mladinska knjiga založba, 2022
176 strani, cena: 24,99 €

Raziskave so pokazale, da starši otroke na vsakih tri do devet minut opomnijo, oštejejo ali kaznujejo; v trgovini se to zgodi še pogosteje. Zakaj?

Za tem ravnanjem pogosto tičita stres in preobremenjenost, otroci zadenejo bolečo točko ali pa se preprosto ne spomnimo česa boljšega. Po oštevanju in pridiganju se slabo počutijo vsi – otroci in starši.

Amber Hatch

Čuječnost za starše

Ljubljana: Mladinska knjiga založba, 2022
272 strani, cena: 27,99 €

Čuječnost, vse bolj priljubljeno metodo za obvladovanje stresa, lahko koristno uporabite pri vzgoji. V knjigi s številnimi vajami za krepitev čuječnosti je polno nasvetov in zamisli, s katerimi boste poskrbeli za mirnejši, bolj zadovoljen in sproščen družinski vsakdanjik.

Naučili se boste, kako v kriznih situacijah ohraniti mirno kri. Knjiga je polna nasvetov in zamisli, s katerimi boste poskrbeli za mirnejši, bolj zadovoljen in sproščen družinski vsakdanjik.

Robert H. Lustig

Oprani možgani

Ljubljana: Mladinska knjiga založba, 2022
384 strani, cena: 14,99 €

Potrošniki se ne zavedamo, da se vse začne in konča v možganih. Živčni prenašalci, kot sta serotonin (sreča) in dopamin (vznemirjenje), ter hormoni, npr. kortizol (stres), krojijo naše počutje, zdravje in samopodobo ne glede na to, kateri zunanji dejavniki jih sprožajo.

Bomo životarili z opranimi možgani in se v pehanju za srečo tolažili z odmerki sladkorja ali poskrbeli za svoje telo z ustrezno prehrano, redno dejavnostjo in primernim načinom življenja?

Alenka Vidrih, Robert Potočnik

Pomoč z umetnostjo z ranljivimi posamezniki in skupinami

Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2022
140 strani, cena: 15,00 €

Znanstvena monografija omogoča vpogled v subtilno naravo procesa, znotraj katerega raziskujemo dobrobit umetnosti v različnih socialnih okoljih. Vključuje šest prispevkov desetih avtorjev. Razporejeni so glede na starost oseb, vključenih v raziskave, in obravnavajo različna področja pomoči z umetnostjo: ustvarjalni pristop z glasbo, plesno-gibalno ter likovno dejavnostjo, in to vse od predšolskega, šolskega do odraslega obdobja.

Jasna Fakin Bajec, Martin Pogačar, Matevž Straus, Melita Lemut Bajec

Dediščina v akciji

Poti in načini vključevanja dediščinskih praks v vzgojno-izobraževalne vsebine

Ljubljana: Založba ZRC, 2021
73 strani, cena: 9,00 €

V priročniku so predstavljeni pristopi, metode, tehnike in zgledni primeri, kako raziskovanje in interpretacijo preteklosti ter načine (po)ustvarjanja dediščine zasnovati na način, da bodo otroci in mladi aktivno sodelovali pri raziskovanju in poučnem odkrivanju kulturnih, zgodovinskih in naravnih posebnosti domačega kraja.

Lucija Čevnik

Mama hčerki

Trbovlje: 5KA, 2022
60 strani, cena: 15,00 €

Mama svoji hčerki poskuša predati kažipot življenjskih resnic, ki bi jih deklica morala slišati že pred leti, pa ji jih mama takrat ni zmogla ali znala posredovati. Deklica je nekoč spraševala. Mama je odgovarjala, kot odgovarjajo odrasli, ki se jim vselej nekam mudi in nimajo časa za 'otročje' reči. Hči je zrasla in v tem času je osebnostno rasla tudi mama. Danes hčerko vidi z drugačnimi očmi in odgovarja drugače: sočutno, odkrito, čuječe, ljubeznivo in bolj razumevajoče.

Sinodalni večeri

Kakšna čudovita ideja. Pri Svetem Jakobu smo imeli vsako postno nedeljo gosta, soseda iz bližnje ustanove. Intervjuje so vodili člani DKPS. Tako smo spoznali gospoda župnika pravoslavne makedonske cerkve sv. Klimenta, ki gostuje pri Svetem Florijanu, direktorja *Arhiva Slovenije* dr. Bojana Cvelfarja, vodjo *Zavoda Janeza Levca* in ravnateljico *OŠ Prule* (Prule so mestna šola z okoli 500 učenci) ga. Majo Mehle. Ganili sta me njena ljubezen do pedagoškega poklica in zavzetost za vzgojo. Izhaja iz številne družine, je naravoslovka in ima štiri otroke. Goste so vprašali tudi po najljubšem citatu iz Sv. pisma. Ugotovili smo, da cenijo Božjo besedo, nekateri pa verjamejo v moč molitve. Gostje so obljubili, da se bomo še srečali.

Magdalena Jarc

Pedagoški večeri v organizaciji OS Ljubljana

O Petersonu in s Petersonom

Na aprilskem pedagoškem večeru smo si podelili vtise o knjigi Jordana B. Petersona *12 pravil za življenje, protistrup za kaos.*

Posebej smo izpostavili, da je Peterson kot oseba in tudi kot strokovnjak kontroverzen za današnji čas. Je psiholog, akademik, nedvomno eden intelektualnih velikanov sodobnega časa, hkrati pa je kristjan, ki jasno poudarja moč vrednostnega in zgodovinskega okvira, ki ga njemu ter vsem nam daje krščanstvo. Tudi mi kot bralci smo prepoznali dragocenost omenjene povezanosti, ki bi jo lahko razumeli kot znanost, ki se ukorenini v krščanstvu ter le tako uspe resnično odgovoriti na stiske in dileme sodobnega človeka.

Posebej smo se posvetili petemu poglavju, ki nas popelje po vijugasti poti razumevanja vzgoje otroka. Peterson vzgoje ne razume kot pravice starša, da vzgaja na sebi všečen način. Razume jo kot pravico otroka, da je pripravljen za svet in socializiran vanj. Vzgoja je dolžnost starša, in sicer dosledno v dobro otroka, vsakega individualnega bitjeca posebej. Pogovor o vzgoji in poučevanju preko Petersonovih besed nas je potrdil v misli, da je res pravi veliki avtor sodobnega časa, ki ne le zastavlja vprašanja, ampak daje predvsem odgovore.

Darja Barborič Vesel

Predstavitev knjige *Vija vaja ven* in pogovor z avtorico Darjo Barborič Vesel

Vija vaja ven je več kot pedagoški priročnik za vse, ki se vsakodnevno srečujemo z izzivalnim vedenjem otrok. Knjiga na razumljiv način ponudi teoretičen vpogled v vzroke motečega vedenja, potem pa s praktičnimi primeri in brez olepševanja ponudi možnosti uravnavanja le-tega. Predstavitev knjige je potekala na Zoomu. Avtorica je spregovorila o svojih bogatih izkušnjah, ki jih ima kot svetovalna delavka na osnovni šoli. Večer nam je prinesel veliko odgovorov in idej za vedro sprejemanje in reševanje vsakodnevnih izzivov v razredu in v medosebnih odnosih. Knjigo priporočamo v branje in uporabo.

Helena Kregar

Diamant na dlani

Delavnico je za DKPS pripravil prof. Leon Kernel, potekala pa je sredi februarja na Zoomu. Leon Kernel to delavnico izvaja že dlje časa za različne skupine, predvsem za mlade na različnih šolah. Impresivna izhodiščna zgodba o Indijancu, ki najde velik diamant in se odloča, kaj bo storil z njim, je spodbudno razmišljanje tako za mlade kot za odrasle udeležence. Še bolj navdihujoča pa je vzporedna življenjska zgodba gospe, preko katere je zgodba prišla v Leonovo delavnico. Z njeno življenjsko potjo je prepletel globoka življenjska vprašanja. Nanje smo v delavnici skupaj iskali odgovore in jih veliko tudi našli. Večer na Zoomu je kot diamant na dlani ostal v naših srcih. V mislih se vedno znova vračamo k vprašanju zgodbe: komu pokloniti diamant svojega življenja?

Če želite razmišljati o teh vprašanjih in se sprehoditi skozi galerijo prelepih fotografij, verzov in misli, pišite na tajništvo DKPS, kjer vas bodo povezali s predavateljem. Diamanti so vsepovsod, poiščete pa jih lahko skupaj z Leonom Kernelom, starim Indijancem in svojimi učenci.

Helena Kregar

Intervizija za pedagoške delavce

Intervizija ali skupinska refleksija je pedagoški proces učenja v skupini. Poveže skupino, ki medsebojno sodeluje na poti spoznavanja ter nadgrajevanja sebe kot človeka in pedagoga. Skupina tako daje oporo, izziva ter vodi. Uči nas zaupanja vase in v druge. V skupino smo se povezale članice odbora OS Ljubljana. Enkrat mesečno smo se srečevale od oktobra do junija. Skupina nam je pomenila bogato človeško, tudi precej žensko izkušnjo poslušanja in sprejemanja. Voditeljica je bila Darja Barborič Vesel. V novem šolskem letu bo skupina odprla svoja vrata za nove člane tudi preko Katisa, kjer se lahko prijavite.

Helena Kregar

Pretekli seminarji

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

V okviru DKPS smo imeli 19. 2. 2022 seminar *Vpliv nosečnosti, poroda in prvih treh let življenja na otrokov kasnejši razvoj.* Seminar je potekal preko spleta (Zoom), pod vodstvom izvajalke Marjete Krejči Hrastar. Udeleženke seminarja so v evalvaciji podale svoje vtise o tem, zakaj se jim zdi vsebina seminarja pomembna in kaj so z udeležbo pridobile. Nekaj vtisov delimo z vami:

- »Všeč mi je bilo sproščeno vzdušje, uglašen odnos predavateljice z nami, dobila sem ogromno novih informacij in vaj, ki jih bom lahko že v ponedeljek uporabila pri svojem delu.«
- »Tema me je pritegnila, čeprav sta otroka že velika. Dobila sem odgovore na posamezna vprašanja, otroka bom sedaj lažje razumela v njunih težavah, odzivih in vedenju.«
- »Seminar bi vsekakor priporočila drugim, ker sem izvedela toliko koristnih informacij, ki mi bodo v pomoč pri delu in osebnem življenju.«

Neža Bevc

Vpliv gibanja na razvoj in učenje otrok

V DKPS smo 23. 4. 2022 izpeljali seminar (po dolgem času v živo) z naslovom *Vpliv*

gibanja na razvoj in učenje otrok. Seminar pod vodstvom predavateljic Marjete Krejči Hrastar in Tatjane Jakovljević je bil zelo dobro sprejet. Udeleženke so z navdušenjem srkale novo znanje in si v mislih pripravljale nove pristope za delo v razredu. Odmevi nekaterih udeleženk povedo:

- »Strokovna znanja so podana zelo razumljivo. Iz srca potrjujem, da je bil seminar eden najboljših. Vedno zadovoljna odhajam od vas.«
- »Na seminarju ozavestiš pomembnost gibanja za vse vidike razvoja in delovanja.«

Neža Bevc

Letna skupščina DKPS

Vsakoletna skupščina društva je srečanje, na katerem se pokaže, kaj se je v minulem letu dogajalo v naši skupnosti.
V društvu smo povezani učitelji in vzgojitelji, ki delamo predvsem v državnih šolah in institucijah. Smo skupnost ljudi, ki ob svojem šolskem, profesionalnem in družinskem delu najdejo čas in voljo za organizacijo najrazličnejših dogodkov v domačih župnijah in za delovanje v društvu. Tako kot deluje društvo na več področjih, je tudi skupščina sestavljena iz duhovnega, strokovnega, delovnega in posvetovalnega dela.
Letošnje srečanje smo začeli s sveto mašo in z molitvijo rožnega venca, oboje pa smo posvetili prošnji za mir v Ukrajini in po svetu.
V strokovnem delu smo prisluhnili izjemno zanimivemu predavanju dr. Martine Križaj, ki je spregovorila o perečem in aktualnem problemu – o življenju in delu z otroki z disleksijo. V predavanju z naslovom *Zgodba otroka s specifičnimi učnimi težavami je lahko tudi zgodba o uspehu* je orisala vrsto lastnih bogatih izkušenj in posredovala obilo napotkov učiteljem, ki se srečujemo z vse več otroki s to ali podobnimi motnjami v razvoju.
Večina območnih skupnosti je predstavila svoje delovanje v minulem letu kot bogat nabor najrazličnejših dogodkov, pogosto povezanih z dogajanjem v domačih župnijah. V predstavitvah delovanja sta v minulem letu najbolj odmevala organizacija tedna vzgoje in že 3. mednarodne konference Vzgoja za ljubezen do domovine in države.
Popoldanski del skupščine smo posvetili pogovoru o sinodi v slovenski Cerkvi. Pred nedavnim je v organizaciji društva potekal sinodalni dan, na katerem je sodelovalo okrog 40 članov društva in drugih pedagogov. Obravnavali smo aktualna vprašanja o našem pogledu na Cerkev in naši vlogi v njej. V sinodalnem dogajanju želimo pustiti pečat tudi katoliški pedagogi. Istočasno pa si želimo na osnovi papeževe spodbude *Skupaj na poti* stkati čim več kakovostnih stikov z ljudmi, s katerimi bi radi skupaj in aktivno vplivali ter sooblikovali šolski prostor v Sloveniji.

Helena Kregar

Foto: Nataša Pezdir

Primož Rogelj

O ljudeh

Vsak si želi, hoče,
da bi imel, postal,
da pri ljubljeni osebi
bi v srcu ostal.
Tega si ne moreš vzeti,
brez da bi dal, prejeti.
Še s srcem odprtim
boš kdaj praznih rok ostal.
Včasih ni obema isto dano,
takrat ostaneš sam, z rano.
Duša ječi,
to boli.
Le hrabro, mladi mož!
Stiske, viharji, noč ...
Ne, ne konča se tako
in na novo začel boš.

Seminarji DKPS 2022/2023

Nevrotaktilna integracija MNRI
Obseg: 20 ur
Izvedba: Ljubljana, 2. in 3. 9. 2022
Predavateljica: Marjeta Krejči Hrastar

Intervizija za strokovne delavce*
Obseg: 16 ur (enkrat mesečno po dve šolski uri)
Izvedba: po spletu, 5. 10. 2022 – 24. 6. 2023
Predavateljica: Darja Barborič Vesel

Brain Gym® v vsakdanjem življenju (novo)
Obseg: 4 ure (popoldne)
Izvedba: Ljubljana, 11. 10. 2022
Predavateljica: Marjeta Krejči Hrastar

Izzivi duševnega zdravja pri otrocih – podprimo učitelje in vzgojitelje (novo)*
Obseg: 8 ur
Izvedba: Ljubljana, 22. 10. 2022
Predavateljici: Marjeta Krejči Hrastar in Tatjana Jakovljević

Živeti s kulturno dediščino danes za jutri*
4. mednarodna konferenca Vzgoja za ljubezen do domovine in države
Obseg: 8 ur
Izvedba: Stari trg pri Ložu oz./in preko spleta, 19. 11. 2022
Predavatelji: Janez Bogataj, Erika Jazbar, Janko Rožič ter učitelji, ki bodo predstavili svoje strokovne prispevke

Moteči, nevidni in travmatizirani učenci*
Obseg: 8 ur
Izvedba: Ljubljana oz. preko spleta, 3. 12. 2022
Predavateljica: Julija Pelc

Učinkovito govorno nastopanje*
Obseg: 8 ur
Izvedba: preko spleta, 10. 12. 2022
Predavateljica: Hedvika Dermol Hvala

Ravnanje strokovnih delavcev v kriznih situacijah*
Obseg: 8 ur
Izvedba: Ljubljana, 14. 1. 2023
Predavateljica: Julija Pelc

Vpliv nosečnosti, poroda in prvih treh let življenja na otrokov kasnejši razvoj*
Obseg: 8 ur
Izvedba: Ljubljana, 28. 1. 2023
Predavateljica: Marjeta Krejči Hrastar

Vpliv gibanja na razvoj in učenje otrok*
Obseg: 8 ur
Izvedba: Ljubljana, 4. 2. 2023
Predavateljici: Marjeta Krejči Hrastar in Tatjana Jakovljević

Prepričajmo v minuti*
Obseg: 8 ur
Izvedba: preko spleta, 14. in 16. 2. 2023
Predavateljica: Hedvika Dermol Hvala

Dobro obvladovanje stresa pri pedagoških delavcih*
Obseg: 8 ur
Izvedba: Ljubljana, 11. 3. 2023
Predavateljici: Marjeta Krejči Hrastar in Tatjana Jakovljević

Osebni dnevnik*
Obseg: 32 ur
Izvedba: Ljubljana
1. del: 21.–23. 4. 2023
2. del: 12.–14. 5. 2023
Predavatelj: dr. Silvo Šinkovec

Seminarji so namenjeni pedagoškim delavcem (vzgojiteljem, učiteljem, profesorjem, razrednikom, šolskim svetovalnim delavcem, ravnateljem), staršem in drugim posameznikom, ki želijo osebno in strokovno rasti. V Društvu katoliških pedagogov Slovenije jih izvajamo že več kot 25 let.

Pedagoški delavci lahko udeležbo na seminarjih uveljavljate pri predlogu za napredovanje zaposlenih v vzgoji in izobraževanju. Seminarje izvajamo tudi za učiteljske zbore in zaključene skupine. Podrobnejši podatki so objavljeni na naši spletni strani.

Informacije in prijave:
Društvo katoliških pedagogov Slovenije (DKPS)
Rožna ulica 2, 1000 Ljubljana
01/43 83 983 (torek, četrtek: 9.00–12.00)
dkps.seminarji@gmail.com
http://www.dkps.si

* Seminarji, označeni z zvezdico, so uvrščeni v katalog Katis 2022/2023.

Slomškov dan
V soboto, 24. 9. 2022, bo na Ponikvi 19. Slomškov dan.

Načrtovalni dan
Dan bo namenjen pogovoru o sodelovanju območnih skupnosti z vodstvom DKPS in bo v soboto, 27. 8. 2022, v Preski.

Duhovnost

Dnevi molitve
Priložnost za osebno in skupno molitev, čas osebne duhovne poglobitve, preprost način, kako poletje izkoristiti za osebno rast v veri. V cerkvi potekata jutranja in večerna skupna molitev. Čez dan si lahko vsak sam oblikuje svoj program. Udeleženci prihajajo na molitev od doma. Naslov: Gospod, moj ščit, moja pečina, moje zavetje
Polhovica, župnija Šentjernej, cerkev sv. Sigismunda, 30. 6.–8. 7. 2022
Program molitve:
7.00 Angel Gospodov, hvalnice, adoracija
19.00 rožni venec, sveta maša, adoracija
Vodi: p. Silvo Šinkovec

Šola molitve in meditacije
Iz svoje izkušnje molitve se učimo, kdaj in kako moliti, za kaj moliti, katere telesne drže lahko uporabljamo pri molitvi, katere osnovne vrste molitve uporabljamo, kako moliti s Svetim pismom. Vadimo tudi osredotočenost, uporabo domišljije pri molitvi in kontemplativno molitev. Vodi nas zaupanje, da je moč molitve neizmerna. Naslov: Gospod, moj ščit, moja pečina, moje zavetje
Ilirska Bistrica, dom duhovnih vaj, 21.–24. 7. 2022
Vodita: p. Silvo Šinkovec in s. Irena Jurgec

Duhovne vaje v tišini
Društvo katoliških pedagogov Slovenije vsako leto pripravi dva termina duhovnih vaj v tišini, ki so namenjene predvsem pedagoškim delavcem. Enkrat na dan so dana navodila za delo. Vsak sam dela ob odlomkih Svetega pisma. Imamo skupno jutranjo in večerno molitev ter sveto mašo. Udeleženci si sami naredijo urnik za osebno molitev in imajo enkrat na dan priložnost za pogovor z voditeljem. To je tudi čas za sprehode v naravo. V tišini srca govori Bog. Naslov: Gospod, moj ščit, moja pečina, moje zavetje
Prvi termin: Nazarje, 12.–17. 7. 2022
Drugi termin: Ilirska Bistrica, 5.–10. 8. 2022
Vodi: p. Silvo Šinkovec s sodelavci

Informacije in prijave (za vse tri objavljene dogodke): 041 916 137, silvo.sinkovec@rkc.si

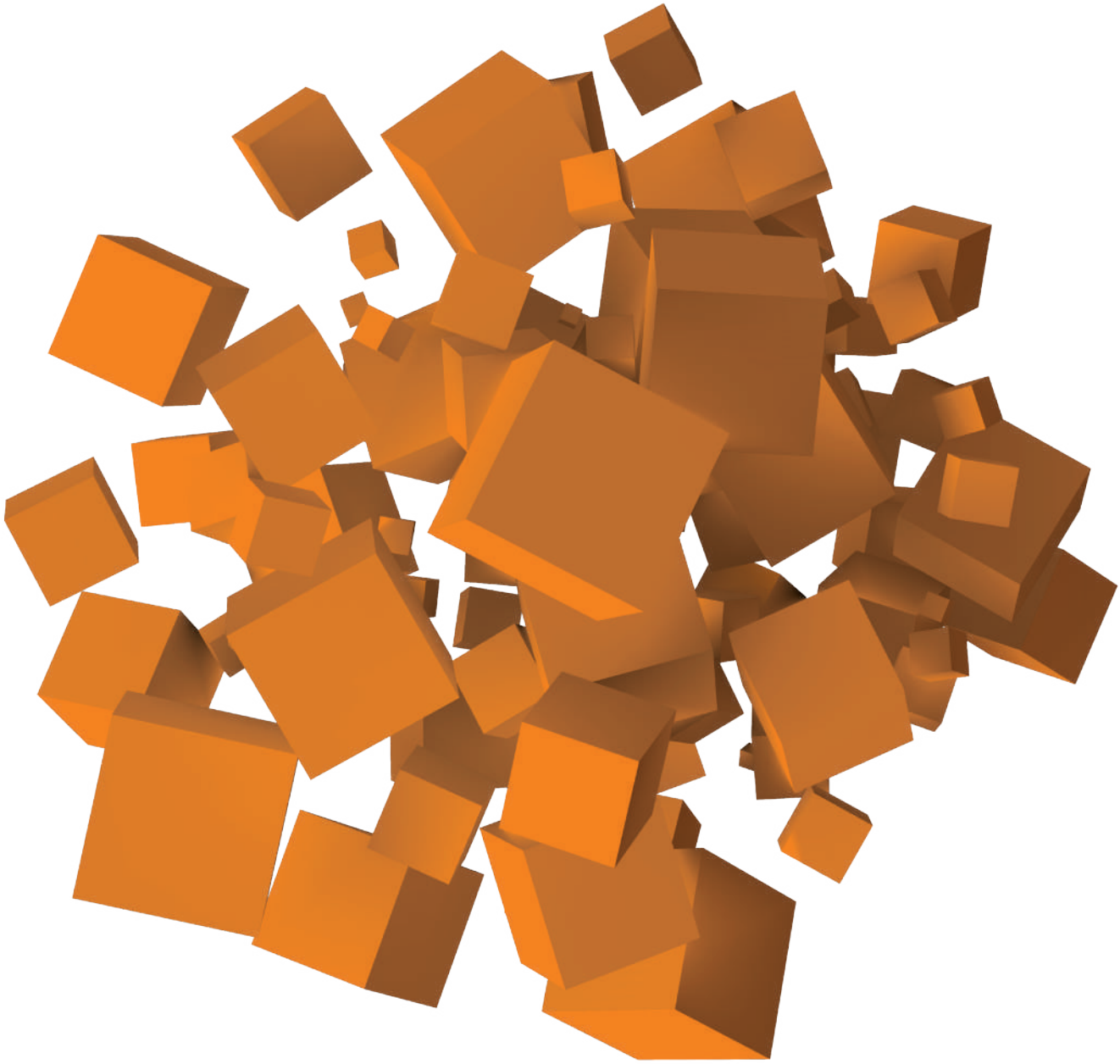
In the *Editorial,* the editor Silvo Šinkovec reflects upon school and health and the inclusion of health into educational concepts of schools.
The Focus Theme of the 94th Issue of the *Vzgoja* magazine is Care for Overall Health.
In the introductory article, Nives Ličen writes about community health education and bringing different actors together in order to achieve this goal. Mateja Petric acquaints us with psychological resilience as an indicator of mental health in children and adolescents. Inja Ajda Hvala describes the types of psychological help for young people and the problems with its accessibility in Slovenia. Teja Gracin presents techniques for improving mental health in school, with an emphasis on mental health of children with special needs. Katarina Jenstrle Nečimer has prepared an article in which she deals with the more profound characteristics of movement games. Eva Jeza and Neda Galijaš present the School of Health and the exercise "1000 Movements".
In *Our Interview* Silvo Šinkovec talked to Mojca Bevc, the national coordinator of the Slovenian Network of Healthy Schools, who presented the network of schools for the promotion of health. Her answers conclude the topic of the Focus Theme.
In the *Teachers section,* Ivo Branimir Piry acquaints us with Marko Pohlin, the pioneer of the Slovenian literary renaissance. We present Jana Mlačnik's article about appreciating the experience of senior employees in education.
In the section *Educational Plan,* Branko Koderman writes about the rough plan for the subject Christian Sloveneness in the first triad of primary school. Matejka Glogovčan deliberates on acquiring literacy through several senses.
In the *Parents* section, Tanja Primožič acquaints the readers with mindfulness at home and in the classroom and presents some activities for exercising mindfulness. Lucija Ademoski writes about reading and our brain.
In *Fields of Education,* dr. Milček Komelj presents the work of the painter Matija Jama: Rajanje (Kolo) / Merrymaking (Circle dance). The painter depicted girls from Bela Krajina spinning in merry dance. Marjetka Gombač writes about attention deficit hyperactivity disorder in adolescents.
In the *Spiritual Challenge* section, Slavko Rebec invites readers to reflect on the time when a seed germinates and sprouts. Jožica Sterle tells a story about Slavko, a man from Ukraine, who has found God anew.
In the *Experience section,* Jana Bele Lutman entrusts us with how to prepare a school play with high school students and survive it. We also present a part of Marija Pisk's article on elections in the classroom, which is fully published in the miscellany Responsible Preservation of Slovenian Identity.
Nuša Rutar continues the articles from the previous issue and writes about physically challenged students in the educational process. She also presents an example of working with a student with severe mobility impairments.
In the *Reading Tip* section, we highlight some good books on education, which will help parents and teachers alike.

Written by: Tatjana Fajdiga
Translated by: Tanja Volk

Morda najbolj prijazen operater

www.t-2.net

T2



Sestavite paket po svoji meri

že od

18,99 € na mesec

Akcijska cena ob vezavi dve leti za prvo leto
Redna cena 28,99 €

*Akcijska cena se nanaša na prilagodljivi paket T2 TV+TEL in velja za nove naročnike T-2 (ki v obdobju treh (3) mesecev pred naročilom paketa niso imeli sklenjene naročniške pogodbe s T-2) ter ob vezavi naročniškega razmerja za 24 mesecev. Popust velja za prvo leto obdobja vezave. Po izteku akcijskega obdobja se obračunava redna cena paketa po vsakokratnem veljavnem ceniku. T-2 si pridržuje pravico do zavrnitve naročila v primeru tehničnih omejitev, ali v primeru suma zlorabe ugodnosti za nove naročnike (npr. prenos naročniškega razmerja na drugo osebo znotraj istega gospodinjstva). Akcija velja do preklica. Akcija ne velja za poslovne uporabnike. Popusti iz različnih akcij se ne seštevajo. Za več informacij o ponudbi obiščite T-2 spletno stran www.t-2.net ali pokličite številko 064 064 064.
Za ponudbo veljajo splošni pogoji, objavljeni na http://www.t-2.net/splosni-pogoji-podjetja. Vse cene so v EUR in vključujejo DDV.

T2

T-2 d.o.o., Verovškova 64A, 1000 Ljubljana

Matija Jama: Kolo, ok. 1935
olje na platnu, 74 x 110 cm
© Narodna galerija, Ljubljana