

International Conference

MINDfulness 2020

»Be Mindful, Teach Mindfully, Teach Mindfulness«



Olimia Thermal spa, August 29-30, 2020

Organizer

EDUvision, Stanislav Jurjevčič s.p.

International conference MINDfulness 2020

»Be Mindful, Teach Mindfully, Teach Mindfulness«

Olimia Thermal spa, August 29-30, 2020

Organizer:

EDUvision
Stanislav Jurjevčič s.p.

Editor: mag. Mojca Orel

Published by:

EDUvision, Stanislav Jurjevčič s.p.

Venue and date of issue:

Ljubljana, September 30, 2020

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili
v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID=34224899
ISBN 978-961-94950-3-2 (pdf)

INDEX

PREFACE	7
The Programme Committee of the International Conference	8
Review Committee	9
CONTEXTUALIZING MINDFULNESS	10
Emotional Self-regulation and Well-being during Challenging Times	11
On Advances of Contemporary Physics about Mindfulness and Consciousness	20
Results of a Self-compassion Based Burnout Intervention Program	29
Moč zvoka za naše samozavedanje in delovanje (<i>The Power of the Sound for our Self-Awareness and Functioning</i>)	39
MINDFULNESS IN NATURE (Experiencing Connection with Nature and with True Self)	43
Slišim, vidim, čutim gozd – gozdni dan (<i>Hear, See, Feel the Forest - Forest Day</i>)	44
Čuječa likovna umetnost v naravnem okolju (<i>Mindful Fine Art in the Natural Environment</i>)	52
Interesna dejavnost Joga za otroke z elementi čuječnosti na OŠ Spodnja Šiška (<i>Interesting Activity Joga for Children with Elements of Mindfulness in Primary School Spodnja Šiška</i>)	58
Začutimo naravo s spoznavanjem kemije vode in apnenca v Logarski dolini (<i>Sense the Nature with Discovering the Chemistry of Water and Limestone at Logarska Valley</i>)	66
Začutimo naravo – medpredmetna povezava fizike in športne vzgoje (<i>Let us Feel Nature – Interdisciplinary Subjects of Physics and Physical Education</i>)	72
Uporaba tehnik za razvijanje čuječnosti z zaznavanjem okoliških zvokov pri preučevanju čutil za zvok in eholokacije pri pouku biologije v gimnaziji (<i>Use of Mindfulness Techniques by Perceiving Ambient Sounds in the Study of Sound Receptors and Echolocation at High School Biology Classes</i>)	79
Uporaba čuječnosti v vzgoji in izobraževanju na primeru laboratorijske vaje (sekcija živalskega organizma) (<i>The use of Mindfulness in Education on the Example of Experimental Work in Biology (Dissection)</i>)	89
MINDFULNESS IN EDUCATION	103
Čuječnost kot prednostna naloga šole (<i>Mindfulness as a School Priority</i>)	104
Učeči/čuteči v Bolnišnični šoli (<i>Learning/Feeling in a Hospital School</i>)	112
Čuječnost v komunikaciji (<i>Mindfulness in Communication</i>)	120
Vzgamam otroke, izboljšujem sebe (<i>I'm Raising Children, I'm Bettering Myself</i>)	127

Čuječnost - rešitev za razvijanje čustvene pismenosti učencev (<i>Mindfulness - A Solution for Developing Students' Emotional Literacy</i>)	135
Razvijanje socialnih veščin in čuječnosti pri razredni uri (<i>Developing Social Skills and Mindfulness during Class Meetings</i>)	139
Čuječnost kot pomoč pri sprejemanju otrok s posebnimi potrebami (<i>Mindfulness as an Aid in Accepting Children with Special Needs</i>).....	145
Čuječnost v posebnem programu vzgoje in izobraževanja (<i>Mindfulness in Special Education Programme</i>)	151
Prosta igra in otroci z motnjo avtističnega spektra (<i>Free Play and Children with Autism Spectrum Disorder</i>)	158
Vpliv zunanjih dejavnikov na čuječnost med obedovanjem otrok (<i>External Factors and their Impact on Children's Level of Mindfulness during Mealtime</i>)	167
Prisluhni svojemu telesu (<i>Listen to our Body</i>).....	174
Bodimo čuječni in skrbimo za svoj glas (<i>Let us Be Watchful and Mindful of our Voice</i>).....	181
Vpliv čuječnosti na izvedbo ur pri športni vzgoji v športnih oddelkih (<i>The Influence of Mindfulness in the Conduction of Physical Education in Sports Classes</i>)	186
Ustvarjalne metode poučevanja dijakov pri urah športne vzgoje (<i>Creative Methods of Teaching Students in Physical Education Classes</i>)	191
Učenje vaj atletske abecede pri pouku športa s pomočjo IKT (<i>Learning Athletic Drills in the Teaching Physical Education with the help of ICT</i>)	197
Čuječnost nujne uporabe informacijsko-komunikacijske tehnologije v času pandemije (<i>Mindfulness of the Urgent Use of Information and Communication Technology during a Pandemic</i>).....	203
Pomen čuječnosti pri medpredmetni povezavi slovenščine in športne vzgoje (<i>The Importance of Mindfulness in the Interdisciplinary Connection between Slovene and Physical Education</i>).....	211
Zgodbe pritegnejo pozornost (<i>Stories Attract Attention</i>).....	218
Srednješolci nimajo radi pouka slovenščine. Ali res? (<i>High School Students do not Like Slovene Lessons. Is it True?</i>)	223
Vpliv čuječnosti pri glasbeni pravljici - od ideje do nastopa (<i>Mindfulness Influence in the Music Fairy Tale - From the Beginning till the First Step</i>)	232
Odstiranje skrivnosti punskih vojn skozi dnevniške zapise treh rodov večnih sovražnikov – rimske družine Scipion in kartažanske družine Barca (<i>Demystifying the Secrets of the Punic Wars with the Help of the Diaries of Three Generations of Sworn Enemies – the Roman Family Scipion and the Carthaginian Family Barca</i>).....	237

Lenoba, pomanjkanje motivacije – k ako »prebuditi« učence in jih z glasbo motivirati pri pouku matematike? (<i>Laziness, Lack of Motivation – How to Awaken Students with Music to Be Motivated in Math Class?</i>)	246
Spodbujanje razvoja veščin 21. stoletja pri eksperimentalnem pouku fizike (<i>Encouraging the Development of 21st Century Skills in Experimental Physics Lessons</i>)	252
PRACTICING THE TECHNIQUES OF MINDFULNESS IN SCHOOL	260
Čuječnost in razredništvo med pandemijo koronavirusa (<i>Mindfulness in the Classroom during the Corona Pandemic</i>)	261
Delo razrednika in čuječnost (<i>Class-Teacher`s Work and Mindfulness</i>).....	269
Za notranji mir moramo poskrbeti sami (<i>We Ourselves have to Take Care for our Inner Peace</i>).....	275
»Tibetančki« in čuječnost – pet tibetanskih vaj za sprostitve v vrtcu (<i>«The Tibetans» and Mindfulness – Five Tibetan Relaxation Exercises in Kindergarten</i>)	282
Vaje čuječnosti za učence prve triade osnovne šole (<i>Mindfulness Exercises for Students of the First Triad of Primary School</i>)	291
Razvijanje empatije pri praktičnem pouku z uporabo zaznavnih položajev (<i>Developing Empathy at Practical Training using Perceptual Positions</i>)	297
Čuječnost z očmi učitelja tujih jezikov (<i>Mindfulness from the Perspective of a Foreign Language Teacher</i>).....	305
Moj otrok računa po metodi Brainobrain (<i>My Child Calculates Using the Brainobrain Method</i>)	312
WORKSHOPS	321
Beyond the Root of Consciousness	322
Strengthening Compassion	325
Introduction of the Renewal Program: Learn how to Love Yourself and how to Align Your Life to Your Values	328
Šola za življenje (<i>The School of Life</i>)	329
Svoboda duha (<i>Freedom of Mind</i>)	331
Shakti dance (joga plesa) (<i>Shakti Dance (the Yoga of Dance)</i>).....	333
Podpora telesu skozi letne čase (<i>Supporting the Body in Transitioning through Seasons</i>).....	334
Čuječen stik z naravo, s sabo in drugimi v zunanjem okolju (<i>Mindful Contact with Nature, with Oneself and Others in a Natural Environment</i>).....	336
Zgodba zvoka v prostoru in času (<i>The Story of Sound in the Moment and in the Place</i>).....	338
Točke mojega življenja (<i>Points of My Life</i>)	340

Blagoslov je tam, kjer si (<i>Benediction is where you are</i>)	341
Negujmo svoj glas tukaj in zdaj (<i>Let us Nurture our Voice Here and Now</i>).....	343

PREDGOVOR

“Misel je kot karta za vlak. Katero vstopnico smo kupili, tja nas bo vlak odpeljal. Če nam ni všeč postaja, na katero smo prišli, ne bo pomagalo, da za to okrivimo vlak ali progo. Za drugo destinacijo je potrebno kupiti drugo karto. Drugo misel! To je vse!”

Eva Škopalj

Dandanes je v ljudeh veliko strahu in zaskrbljenosti. Se zavedamo povezave med miselnimi procesi in čustvi? Ali lahko dojamemo, da je podzavestni proces razmišljanja, npr. skrbi, pravzaprav gorivo za čustva kot sta strah in zaskrbljenost. Strah se priplazi v um in povzroča čustveno, z bojznimi nabito mišljenje. Kar pa vemo, da povzroča stres in bolezni. Ko nas zajame čustveno nabito mišljenje, ne moremo jasno misliti. Prekinimo ta usodni krog!

Poglejmo sedaj, kako deluje čuječnost.

Prvo se moramo zavedati svojih misli in čustev. Šele ko prepoznamo nesmiselnost in uničujočo naravo določenih misli, jih lahko vse bolj opuščamo in jih zamenjamo z zavedanjem, kasneje pa tudi s pozitivnimi mislimi. Bodimo bolj čuječni, kolikor le moremo. Postavimo navzočnost za osrednjo točko svojega življenja in bodimo radovedni, kaj lahko tedaj storimo. Tako prekinemo povezavo med miselnimi procesi in čustvi. Toda v navzočnosti čustveni strah morda ne bo takoj izginil. Morda se zavedamo lepote v življenju, ki je poprej nismo opazili, toda bolečina je še vedno tu. Zdaj se lahko poskusimo znebiti tesnobe in ostanemo nemimi ali pa se razvijamo skozi soočanje z bolečino ali trpljenjem. Čustva, ki jih zaznavamo, sprejmimo kot del izkušnje sedanjega trenutka, sprejmimo jih čuječno. To je nova življenjska raven, mogočno povezovanje z globljim nivojem zavesti. Potem prepoznamo ogromno moč, ki je v nas. Energija strahu ni tekoča energija, ujeta je kot v vrelem kotličku. In če lahko v tem trenutku popolnoma sprejmemo strah, ne da bi ga več hranili s svojim mišljenjem, bomo morda na zelo subtilen način ugotovili, da se dogaja sprememba, pretvorba energije v jasno navzočnost. Moč, ujeta v tej energiji, postane gorivo za zavest. Tako začne v nas delovati višja inteligenca. Ne zanašamo se več na pogojenost svojega uma. Osvobodimo se miselnih vzorcev.

Pomembno je, da če spet pademo v isti vzorec, se znova prebudimo in spoznamo, kaj se dogaja. Tako lahko trpljenje pretvorimo v višjo zavest, v zavedanje vsega, kar je.

V zborniku je zbranih **41 prispevkov 41 avtorjev iz 4 držav** (Indije, Italije, Madžarske in Slovenije). Avtorji v njih predstavljajo sodobne pristope, izzive in dobre prakse uvajanja čuječnosti v izobraževanje.

Prispevki so razporejeni v 4 temeljne tematske sklope: Osnovni koncepti o čuječnosti, Čuječnost v naravnem okolju, Čuječnost v izobraževanju ter Prakticiranje tehnik čuječnosti v šoli.

V zborniku je predstavljenih tudi **12 delavnic** z različnimi praksami čuječnosti, ki še posebej poudarjajo gradnjo sočutnega odnosa do sebe in drugih ter osvobajanje od vzorcev.

V prispevkih predstavljeni primeri rabe čuječnosti v šolskem okolju bodo tako pripomogli k vzgoji vrednot in s tem k dvigu zavesti ter bolj kakovostnem pouku, četudi na daljavo.

*Programski in organizacijski odbor
mednarodne konference MINDfulness 2020*

THE PROGRAMME COMMITTEE OF THE INTERNATIONAL CONFERENCE

PROGRAMSKI ODBOR MEDNARODNE KONFERENCE

mag. Mojca Orel, Gimnazija Moste, Ljubljana
Vodja programskega in recenzentskega odbora

Nataša Bergant, Osnovna šola Domžale

Stanislav Jurjevčič, EDUvision

Jana Pertot Tomažič, Osnovna šola Domžale

Tina Šetina, Zavod Sv. Stanislava, Ljubljana

mag. Katarina Vodopivec Kolar, Osnovna šola Domžale



Review Committee

Recenzentski odbor

mag. Mojca Orel, Gimnazija Moste, Ljubljana
Vodja programskega in recenzentskega odbora

Nataša Bergant, Osnovna šola Domžale

Jana Pertot Tomažič, Osnovna šola Domžale

Tina Šetina, Zavod Sv. Stanislava, Ljubljana

mag. Katarina Vodopivec Kolar, Osnovna šola Domžale



I
CONTEXTUALIZING MINDFULNESS

**OSNOVNI KONCEPTI
O ČUJEČNOSTI**



Emotional Self-regulation and Well-being during Challenging Times

Sangeeta Bhatia

*Department of Psychology
Gargi College, University of Delhi, New Delhi, India
sangeeta.bhatia@gargi.du.ac.in*

Abstract

Well-being has been described to have multiple components. These range from the psychological to social along with one's physical status that allows for leading a healthy quality of life . WHO defines health as a state of physical, mental and social well-being in which disease and infirmity are absent. The focus here is on a holistic perspective of understanding health. However, stress is an ubiquitous part of one's daily living, and brings challenges that need efforts to manage and restore a balance towards pre-stress states. Since stress exerts demands on our psycho-social and physiological states, the availability and accessibility of resources is paramount in determining how fast and how well the individual is able to regulate stress. A large part of this process entails emotional self-regulation, a capacity to balance negative emotions with positive perceptions so as to avoid being overwhelmed. Being overwhelmed can undermine one's health status to vulnerabilities towards disease and symptoms of depression or anxiety that cause sleeplessness and/or if unhealthy coping strategies are used may even lead to drug use. Though the latter is a coping style to regulate negative states of emotions, however these are unhealthy with negative outcomes for the individual. The role therefore becomes important of enhancing those skills that help one generate resources to counter the demands put forward by stress, and one such skill is that of using Mindfulness. In this light, This paper discusses steps in creating resiliency by developing adequate responses and in turn identifying faulty cognitive patterns that are creating negative emotions such as fear, anxiety, low self-esteem or depression. The awareness of these patterns can help define strategies that are more healthy and practicing those creates the capacity of enhanced self-regulation through exercising mindfulness. These methods are described here with the help of simple models and worksheet for further practice.

Keywords: Adaptation syndrome, Mindfulness based cognitive therapy, pandemic, resilience, stress regulation, stressors, well-being.

1. The Pandemic: Understanding the context

We are in the midst of a pandemic, an infectious disease brought forth by COVID-19 that has spread across continents and affecting a significant amount of populations across the world. With 25 million confirmed cases as of today, August 2020, nearly 188 countries are affected and more than 800,000 people have lost their lives. And the cases still continue to rise. It is hard to imagine that a single human being across the globe is not impacted negatively, through lockdowns across one's country or home town, through canceled travel plans or absent

graduation ceremonies, through postponed wedding plans or through the missed opportunity of being with a loved one in their time of grief. The vulnerability of our older population and of those with existing co-morbidities, every family across the continents feared lest one get infected. The uncertainty of the duration of the pandemic, and that of what the future would hold as economies tumbled, raised levels of stress, fear and worry in the context of the COVID-19 pandemic.

Human beings like consistency and predictability in their routines, the ability to dream of goals and the efforts towards acquiring them. The significant changes to our daily lives brought forth by restrictions and guidelines of working from home, home-schooling of children, lack of physical contact with friends and family, unemployment though temporary, along with the added fear of contracting the virus brought forth new realities that strained our mental and physical health. Thus, mental health surveys showed significantly high number of negative effects being experienced, such as isolation and loneliness (Pierce, 2020). Job loss is associated with increased depression, distress and anxiety leading to higher rates of substance abuse and suicides. Poor mental health was seen across the health workers due to burn out and front line professionals. Studies of psychological impact of quarantine during the outbreak show negative mental health outcomes with suicidal ideation of particular concern during this time. With long term closures of schools with child care centers, and that of colleges, parents are experiencing disruption to their daily routines. Existing mental illness can become exacerbated as individuals do not have the same access to mental health services. The marginalized sections of any society are particularly badly hit as shown by the surveys of death and morbidity incidence. Social distancing and negative attitudes towards the elderly limits the interaction of older adults to their caregivers and putting them further at risk of deleterious effects of isolation and loneliness (Bellintier and Neupert, 2018).

Undeniably, the pandemic is likely to have both long- and short-term implications for mental health and substance abuse particularly for vulnerable groups based on their age, economic, and health status. WHO has published brochures for adequate care during the pandemic and talked about the need to pay attention to mental health as much as to looking after one's physical health.

“We are all in the same boat but not in the same storm”

The resources available to provide timely medical services and making testing available freely varies vastly amongst the affected countries. Across the globe many developing countries are severely challenged by falling economies, and the access to health care is severely limited. The coming together of communities to sustain one another and to extend psychological support has never been as paramount as it is now. With stories of volunteers distributing meals to the frail and elderly, to the teacher who walks home to home in a remote village with text materials and brief lessons, to the health professionals who put their grief aside to tirelessly give their services to the sick, the human spirit of countless human beings has unfailingly risen to support those less fortunate, and with times that also brought an opportunity for reflection to a few who turned their focus to the changing face of mother earth- from overcrowded jammed cities and rows of parked airplanes to serene and empty forests where animals strolled on streets and dolphins pranced on languid silent seas! Mother nature rested!

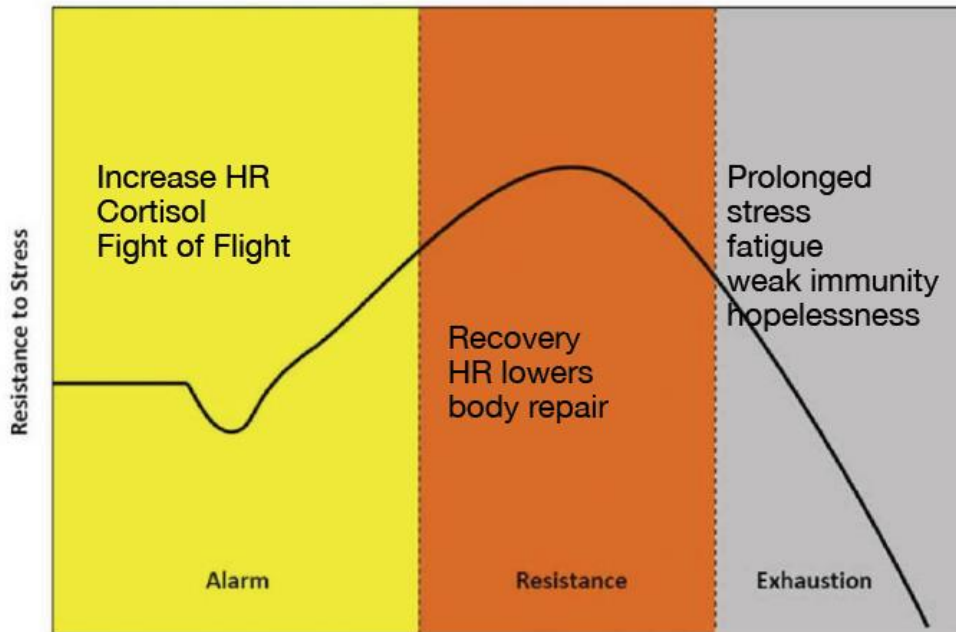
2. The room with a view (or without): Distancing physically and staying home

Rabindranath Tagore, the Indian poet laureate (1861-1941) said so eloquently, “Clouds come floating into my life, no longer to carry rain or usher a storm, but to add color to my sunset sky”.

This quote becomes even more pertinent today. The filter through which we view the world becomes the perspective we get. The pandemic is looked upon as a threat to our security and well-being, and to find the positive here or an optimism needs one to delve deep into one’s mind and heart that can help one to uplift an overwhelmed life.

Though stressors are a common occurrence in one’s daily life, prolonged stress can exhaust the body and the mind. Perspective is key here. The lens through which one views the situation can determine outcomes for the individual. Is the stressful situation seen as temporary stormy clouds only to reveal later the blue skies beneath? Does one have or manages to create the resources to override the storm, be it economical (loss of a job) or psychological, e.g., fear and anxiety? Working from home brought forth a new reality, that of work at home. The boundaries between the external world got blurred with the inside. The video calls gave a peep into homes like never before and the children and pets became part of conference calls as background movements or as props on the work table. The anxieties that emerged were of a new kind, being online for work with lack of physical contact with colleagues. With a loss of cooler gossip moments to the trip down at the cafe for a quick coffee. Distancing wasn’t social in real terms, it was physical. Human beings are social by birth. They crave attention and contact. The maintenance of distance for one’s protection against the COVID infection darkened the spaces between one’s mind and the heart. The view outside the window was dark, metaphorically and literally.

According to Hans Selye , in his seminal work on stress and adaption published in the British Medical Journal in 1950, he writes that all living organisms can respond to stress as such, and that in this respect the basic reaction pattern is always the same, the fight or the flight response to begin with. Anything that causes stress endangers life, unless it is met by adequate adaptive responses; conversely, anything that endangers life causes stress and adaptive responses. Adaptability and resistance to stress are fundamental requisites for life, and every vital organ and function participates in them. This he called the General Adaptation Syndrome (G.A.S). It develops in three stages: the Alarm Reaction, the Stage of Resistance, and the Stage of Exhaustion.



Stressors ~ Demands

Picture 1: Picturing the stages of general adaptation syndrome

The physiological effects of a stressor such as increased heart rate and gastrointestinal disturbances disappear or are reversed during resistance, but reappear in the stage of exhaustion. This suggests that the capacity of human beings to adapt to stressful situations and challenging contexts is of finite quantity and intricately manifested in workings of the immune system. More prolonged the duration of the stress, more is the exhaustion experienced by the vital organs, determining a downward spiral of immunity levels and opening up vulnerabilities to illness and pathologies. Here, both the body and the mind are inextricably intertwined and hence the changes in stressful experiences range from lack of sleep, loss of appetite to decreased concentration and irritability to begin with.

What can help a healthy adaptation? What can change the perspective from darkened skies to a focus on the distant rainbow, what brings forth a clarity in the view outside the window where darkness in the alleys of the distressed mind doesn't permit light to enter, what actions can calm the increased rhythm of the heart and shallowness of the breath? The wisdom brought forth by knowledges of diverse cultures that introduced us to Mindfulness comes through as the potent tool and a priceless resource to use by any individual any where in the world for adaptation to stress and to resist disease and alleviate distress. The availability of our mind in the present and accessibility to the breath being the only two requirements to practice Mindfulness. There is an indelible value in the ability to hold on to yourself no matter how stretched you feel. To develop this strength with the help of Mindfulness costs nothing and the rewards are countless!

3. Mindfulness: Being with the mind; Working with the mind

Mindfulness is the sustained attention to something, with some meta-cognitive awareness of the quality of one's attention. The attitude of acceptance to the objects of attention may pass neutrally through the mind. Could one change the objects of attention? With some effort a person could be both mindful of his or her stress and negative thoughts and make an effort to shift what is in the mind, the results could bring a change in perception or a more positive experience to one's current state of mind by bringing in neutral thoughts. Though one ideally works with the contents of awareness in mindfulness practice, however this is not restricted to working only with the present thoughts that demand attention. Our brains are cluttered with multiple thoughts at any given moment, and these persist because the brain is a physical object that does not tend to change unless something changes it. An effort henceforth is needed to bring forth a change in the thinking pattern that is seen as troublesome or negative by changing the neurons that are firing together and firing repeatedly. "Neurons that fire together, wire together." This hardwiring in our brains leads to negative thought patterns come from rumination and need mindful efforts to shift from their present content to becoming neutral or positive. According to Rick Hanson in the newsletter on MindFull of Good, August 2020, in essence, there are two great elements in psychological healing, everyday wellbeing and effectiveness, personal growth, and spiritual practice: *being* with and *working* with the mind. Mindfulness is present with each of these. These are the two great wings that help us fly, and each wing has strengths. The results of our efforts as we work with our mind becomes easier and we experience more peace and calm clarity.

4. Strategies to Being and Becoming: Putting knowledge into practice

Mindfulness and its regular practice incorporates myriad of ways of sustaining attention and/or letting thoughts flow by. Evidence based Mindfulness based cognitive therapy is now used widely by health professionals as a means to alleviate distress and help the person move towards personal growth or restore a balance of wellbeing and health. This leads to constructive problem solving for managing future stress by enhancing emotional self-regulation. Dysfunctional cognitive routines can be changed from psychological suffering to becoming more skillful in facing life challenges. By incorporating the factors of mindfulness by observing, awareness and non-judging, one can develop a healthier view of one's inner world. Mindfulness practice cultivates concentration and helps develop insight, an insight that leads to a more accurate perception of one's responses to external stimuli and internal thoughts, beliefs and feelings. This naturally would lead to greater sense of control.

How does one then proceed from a state of passive being to becoming? The following three Rs are one simple way of identifying and working on one's actions and responses:

- i) **Reaction:** An immediate response to a stimuli that may have deleterious consequences for interpersonal interactions, or that may bring harm to the self. An impulsive, abusive, accusing outburst labeled "blind with range" explains the explosive and emotive charge

behind an effusive verbal reaction to a harmless or a provocative stimuli. The physiological upheaval that carries with it the flooding of stress hormones only aggravate the negative state. The primitive fight or flight response is initiated by the sympathetic system in full active mode steamrolls over any reasonable thought that could come to mind hijacking completely the pre-frontal cortex, or the thinking brain. The thoughts hammer inside the brain pounding the words, “ I am.. I am... I am,” (so mad, so angry, so upset)

- ii) **Response:** To be able to step back from a situation before giving a response, to analyze the words before they are spoken, to breathe deeply even when physiologically aroused, is our ability to give a response. An innate capacity of the brain and a learned behavior that is reinforced: to think before you speak, is worth every word that strings these sentences together. The ability to give a response, a.k.a response-ability is an invaluable resource to self-regulate emotions and in doing so determining our well-being. Counting to ten, or taking a few deep breaths is all that it takes to calm the mind. The brain neural pathways take a mere nine seconds as shown by imagery by neuro-scientists to change the signals of rapid reaction to slower nerve potentials. The stress of daily life can put us on an edge. A daily practice of slowing our breath to think of responses to external stimuli can to a great extent keep the day for us on a healthy emotional keel. With children, to calm them down the grounding technique of “I am a strong tree” is very effective. For adults, observing one’s thoughts or self-distancing decreases the intensity of emotions.
- iii) **Resilience:** The capacity to bounce back from adversity. A tool that enriches us with the strength and capacity to withstand stress, manage adversity, and overcome threatening situations. The A, B, C, D, E model described below leads us to flourish, to thrive, and to continue to grow in spite of continuing stressful experiences. Here, ‘A’ is for awareness, for naming feelings and being with oneself through paying active attention to the state of one’s mind at any given moment. “What am I feeling?” “What am I thinking?” “Is there another way to look at this?” Identifying and labeling feelings is the precursor to dealing with them effectively. The alphabet ‘B’ stands for Be-ing present. The grounding technique of 5-4-3-2-1 is very helpful to alleviate a state of panic. Start with a search for five things you can see, four you can touch, three things you hear, and two things you can smell, and one thing you can taste. The few seconds taken here shifts the mind from the source of panic and allows the adrenaline to settle down. The effects experienced as a result are immediate and sustain over time in shortening the duration of the reaction to an anxiety provoking stimuli. ‘C’ is to calm yourself. The ‘Breathe’ here is your omnipresent companion, it is what that keeps us alive, and at any given time the rate of breathing and its shallowness or its depth gives an inside view to the present state of mind. Slow the breath to a count of four, exhale to seven, a pause of a few seconds in between and the brain signals to the vital systems as the heart to slow down and the blood pressure normalizes. Control your breath, and the mind is controlled. ‘D’ is for distraction. Take your attention to an innocuous object, or make yourself a cup of tea. Simple bodily movements directed with attention help focus on the present moment. The constricted feeling in the pit of the stomach eases allowing the lungs to fill up with more fresh oxygen that is needed by the vital organs and the brain for optimal functioning. Hyperventilation can lead to increased anxiety as the symptoms can mimic a heart attack given the chest tightness and pain. Slow and deep breathing with forceful exhalations can restore the oxygen saturation to healthier levels thus restoring the heart rate to a more rhythmic and regular pattern. Last but not the least important here is the alphabet ‘E.’ Empathy, compassion, self-care are the invaluable

ingredients for a calm mind and a healthy body. With self-compassion, we give ourselves the same kindness and care we'd give to a good friend (Neff, 2011). You accept "this is really difficult right now." "How can I comfort and care for myself in this moment?" Pulling down or berating oneself for personal failings can bring down self-esteem and make one feel de-motivated. One must accept the fact that nobody is perfect. To accept one's humaneness even when one makes mistakes or comes across obstacles is self-compassion. Opening one's heart to realities of human conditions will make the experience of life filled with humane-ness and compassion that is then shared with all fellow humans. You can only give of what you have. Loving oneself gives the capacity to love another. Care and nurturance for the self always leaves enough to extend to those in need of comfort. Time spent in healing the heart fuels the intent to heal another, to connect, to reach out in compassion and for selfless care.

The alphabets A, B, C, D, E lead us to F, to flourish. The most immutable objective of any human life, to thrive in spite of adversity, to survive the threats to body and mind, to flourish in spite of stressors, troubles and failings. Self-compassion therefore requires a balanced approach to our negative emotions by managing what we can control, which are our thoughts and our feelings. By observing these willingly we obtain more clarity and this leads us to mindful awareness. Therefore, mindfulness is non-judgmental, an open mind state in which one willingly observes ones thoughts and feelings as they are, not denying them, accepting them with forgiveness, and healing ourselves with self-compassion.

Keeping a journal or using a thinking chart that helps outline our cognitions (what is the situation? who with?), emotions (what am I thinking, feeling?), the biology (palpitations, poor sleep, heart racing?), and behavior (avoiding a colleague, canceling appointments) can help us direct our attention to the agitated state of mind and if we are subsequently trapped in a cycle of learned helplessness of self-defeating actions. The objective is by identifying these we think of alternative and more balanced perspectives to change the situation that is causing us distress. Identifying our triggers or 'hot buttons', such as 'My Anger Buttons' that is a worksheet with concentric circles of varying sizes can help in filling those with areas that trouble us or push our buttons. The idea behind writing those is that it necessitates a plan to bring a change to the troubling situations by altering our responses (response-ability, the second 'R').

Having the capacity to respond rather than react, forming the habit to sit back and reflect, doing the practice to forgive oneself, initiating the act of reaching out to connect to another, and to revel in gratitude for the breath of the moment - all bring together a human-ness that enriches not only oneself but also all those lives we touch and unconditionally reach out to.

And in saying this, one may assume that this is all that one needs to deal with, or manage, and cope with a stressor, be at work, our homes, or the current one that is impacting the entire world- the immense fear and deep anxieties brought on by the current pandemic.

5. A few To-Do's for every day: Keep growing; keep thriving

The daily to-do's for keeping us MINDful could be all of the following or just one, we could focus on the one that needs cultivation for our lives to become more wholesome in good health, for our all-round wellness, and to create a stable and healthy emotional balance:

- (a) **Don't forget to move.** Movement is life. Good health comes from activity, fitness and exercise. Stroll, walk, or run. Make a choice, everyday.
- (b) **Don't forget to eat.** Nourishment is energy. Energy needs replenishment. Stressful times bring down immunity, eat healthier, eat mindfully
- (c) **Don't forget to connect.** Reach out, use phone calls, use social media, talk to the person next in line, keep the physical distance but overcome the emotional disconnect. Remember, Man is a social animal. We need others to survive, to thrive, and to flourish
- (d) **Don't forget to destress.** Mind your mind. Mind your body. Herein lies the power of the spirit, to unflinchingly be compassionate to the self, to heal and to grow, to learn life's lessons in adversity and to express gratitude for each incoming breath. *"We have more possibilities available in each moment than we realize"* ~ Thich That Hanh.

6. Literature

- Bellingtier, J.A., & Neupert, S.D. (2018). *Negative attitudes predict greater reactivity to daily stressors in older adults*. The Journal of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 73(7), 1155-1159
- Bhatia, S (2019). *The social world of adolescents: Cognition of high-risk behaviors and mitigating effects of Mindfulness Meditation*. Unpublished report: ICSSR Senior Research Fellowship. New Delhi, India.
- Caporuscio, J. (2020). *Grounding techniques: Step-by-Step guide and methods*. Medical News Today Newsletter, March 31, 2020.
- Czeisler, M.E., Lane, R.I., Petrosky, E. et al. (2020). *Mental Health, Substance Use, and Suicidal Ideation during the COVID-19 pandemic*. MMWR Morb Mortal Wkly Rep 69:1049-1057.
- Hanson, R. (2020). *MindFull of Good*. Newsletter on Mindfulness, rickhanson.net.
- Keng, S.L., Smoski, M.J., Robins, C.J. (2011). *Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies*. Clinical Psychological Review, Aug; 31(6):1041-1056.
- Koole, S.L., & Aldao, A. (2015). *The Self-Regulation of Emotion: Theoretical and Empirical Advances*. In, Handbook of Self-Regulation (3rd edition). Guilford Press:NY.
- Matthias, P., Hope, H., Ford, T., Hatch, S., Hotopf, M., John, A. (2020). *Mental health before and during the pandemic*. The Lancet: Psychiatry
- Neff, K. (2011). *Self-compassion*. Harper Collins Publishers: New York.
- Ryff, C.D. (2014). *Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia*. Psychotherapy Psychosomatics,;83:10-28.
- Selye, H. (1950). *Stress and the General Adaptation Syndrome*. British Medical Journal, pp 467-477.
- World Health Organization (2020). *Coronavirus disease (COVID-19) pandemic*. Retrieved who.int.

About the Author

dr. SANGEETA BHATIA, Associate Professor in the Department of Psychology, Gargi College (University of Delhi), is working with teaching and research experience of 30 years in the areas of Health Psychology, Life Span Development and Positive Psychology. She was recently awarded the Senior Research Fellowship by the prestigious body of higher education in India, the ICSSR, where she worked on understanding Adolescent Risk Behaviors, and using Mindfulness as a mitigating effect. A teacher, researcher, mentor, parent who values new ideas & implementation of novel ways of classroom teaching in bringing about a positive change in the lives of students she interacts with everyday.

Her major projects have been in ‘Understanding Resilience across different contexts’ and developing interventions that promote mindfulness based on research findings.

She has experience in Application of Positive Psychology to enhance well-being in our daily lives through: Counselling, Workshops, Programme planning for Primary Prevention, Seminars and Lectures, neuropsychological assessment. Her Doctoral and Post-Doctoral research work was on Psychosocial aspects of Disability: Caregiving and issues in Parkinson's disease, Intervention planning for persons with disability and their families.

On Advances of Contemporary Physics about Mindfulness and Consciousness

Paolo Di Sia¹⁻³

¹University of Padova, School of Science, Department of Chemical Science &
Department of Physics and Astronomy, Padova, Italy

²University of Padova, School of Medicine, Department of Neurosciences, Padova, Italy

³Free University of Bolzano, Faculty of Science and Technology, Bolzano, Italy

paolo.disia@gmail.com

www.paolodisia.com

Abstract

Recent scientific research on consciousness is using a classical approach, i.e. considering it as an object similar to an elementary particle or a force field. This approach fails to grasp the subjective aspect of consciousness. Subjective experience conflicts with the figure of the *observer* understood in a scientific sense. Human experience deserves attention as a data whose value has ontological importance like data obtained by measurement. The evolution of life seems to have its informative basis in a multi-dimensional space representing also the origin of consciousness and mind; recent models explain how mental states would exist in the higher dimensions of this hyperspace. The mind is multi-dimensional and has the capacity for psychological phenomena. Recent extensions of Einstein's theory of Relativity and of the Standard Model of physics integrate matter and consciousness through the use of a multi-dimensional space with particular characteristics. Space is not empty and deprived of physical properties, but characterized by a variable energy density giving rise to everything. Time is a numerical order of material changes, namely movement running in space. This is opening up new perspectives for cosmology and astronomy, such as the overcoming of the Big Bang theory through a new vision of the universe in permanent dynamic equilibrium with no beginning nor end, and the origin of life as part of the universal dynamic in higher dimensions of the multi-dimensional dynamic quantum vacuum.

Key words: B-DS Model of Consciousness, Consciousness, Life, Mindfulness, Space, Superfluid Dynamic Space (SDS), Time, Universe.

1. Introduction

Scientific research, and physics in particular, is trying to fully integrate the human being into a unified description of reality. In past years, modern science made an extreme sectorization process, losing sight the holistic vision of world and of mankind. This approach has spread from the Western world in the East, moving this last away from the vision of the totality of its past, which instead was centered on this global aspect.

With the *hard science*, man describes the world through scientific models and only measured phenomena are inserted into models. Individual human experiences, that cannot be objectively measured, are categorized as *unscientific* because they are beyond the reach of scientific methodology.

The two pillars of modern physics, namely Einstein's relativity (which describes very well macroscopic phenomena) and quantum mechanics (which describes very well microscopic phenomena), are based on the concept of space-time, a four-dimensional (4D) reality composed of the three spatial dimensions and of time (Di Sia, 2015).

There are basically two ways of approaching consciousness:

1) through the construction of scientific models, trying to describe consciousness with mathematics and physics;

2) the experiential research in which we experience consciousness, by regularly practicing the process of observation of thought, the existence of the self as awareness of mind (Šorli, & Kaufman, 2018).

2. The quantum vacuum fills the universe

Recent studies in progress suggest that the universe may have compacted (or not) extra-dimensions, of which we living beings in three-dimensional (3D) space cannot have direct experience (Di Sia, & Bhadra, 2020^a). The idea is that these extra-dimensions are a physical basis of the dynamic vacuum, which is multi-dimensional.

Gravity would be the result of the fluctuations of this multi-dimensional dynamic quantum vacuum. A 3D physical object reduces the density of the dynamic quantum vacuum by an amount equal to the amount of its energy (Šorli, 2019); the vacuum fluctuations are the origin of gravity.

This variable energy density of vacuum is the origin of energy, mass and gravity (Fiscaletti, & Šorli, 2016); the vacuum is the direct information medium of entanglement in relation to EPR experiments (*plato.stanford.edu*). Time is no longer the fourth physical dimension of space-time, but a mathematical parameter relating to the changes occurring in space (Di Sia, & Šorli, 2020^a).

The linear time understood in the *past-present-future* sequence, which is what we experience in daily life, belongs to the mind. The observer in physics causes the collapse of the superposition of the wave-function through his observation (Di Sia, 2017); when he measures a given physical phenomenon, defines a duration as *emergent time*. Until the moment in which it is measured, time exists only as *fundamental time*, that is the numerical order of material changes occurring in space (Di Sia, & Šorli, 2020).

The vacuum is *timeless* in the sense that time is not its fourth dimension as a physical reality; it is full and what we call *full* in everyday reality is *empty* and vice versa (Di Sia, & Bhadra, 2020^b).

3. Flatness of space and universe

The *National Aeronautics and Space Administration* (NASA) has confirmed through accurate measurements that the universal space has Euclidean form with a margin of error of 0,4% (*wmap.gsfc.nasa.gov*), i.e. it would be flat.

If the universal space is flat and infinite, the amount of energy in the universe is infinite and therefore it should not be approached as a finite system. The dynamic model of the quantum vacuum replaces space-time as the fundamental arena of the universe. The universal space would therefore be time-invariant, then with events running in a timeless space (Di Sia, & Šorli, 2020^a; Di Sia, & Šorli, 2020^b).

Massive objects such as galaxies would transform the old matter into new energy in the form of elementary particles, systems rejuvenating the universe (Šorli, 2020). There is therefore a

continuous circulation of energy from black holes to elementary particles and cosmic rays, with formation of stellar objects and disintegration of matter on the surface of black holes.

Even cosmological data relating to the redshift do not demonstrate the expansion of the universe; modern research also confirms that the idea of an accelerating universe does not agree with astronomical observations (Zwicky, 1929; Dam, Heinesen, & Wiltshire, 2017).

Many astronomical data have shown that the observable universe does not have the size it should have according to the Big Bang theory, despite its supporters claim that this discrepancy is due to the curvature of universal space.

4. The higher dimensions of vacuum

The function of the superfluid dynamic quantum vacuum can be extended to living matter. In humans, there is constant communication among cells through coherent electromagnetic fields, which can be seen as formations of the vacuum (Del Giudice, *et al.*, 2015); these electromagnetic fields are correlated with its atomic and molecular structures. The vacuum would play an important role in intercellular communication in living organisms.

The fluctuations of vacuum in the higher dimensions in a living organism are stronger than in the dead organism itself. Fluctuations in the form of electromagnetic field at the time of death were measured, finding biophotons emissions by 10 to 100 times stronger than the biophotons emission of the living organism (Slawinski, 2005; Bhadra, & Di Sia, 2019). This emission cannot affect the mass of the dead organism, since the emission of biophotons does not alter the atoms at nuclear level, responsible for the possible mass variation of a body.

Experiments aimed at evaluating and verifying variations in the mass of a living organism at the moment of death have been carried out and repeated using earthworms (*Lumbricus terrestris*) and a finite measured difference of about one millionth of the living mass was found (Šorli, 2018).

Statistical data analysis confirmed a correctness within 95%. In order to avoid interference by possible human factors, these experiments were repeated with high-precision instrumentation, with data transfer directly to the computer without human reading.

Obtained experimental data show that gravity is stronger in a living organism than in the same dead organism. This type of experiments would therefore demonstrate the existence of higher dimensional levels of the superfluid quantum vacuum.

It is not possible to exclude to date that the separation between the molecular structure and the higher dimensional levels of the vacuum requires more time than that found in this kind of experiments (two hours); this time interval could be longer and thus increase the weight difference.

The mass of the living organism has therefore two components:

- 1) its *ordinary mass*, measured with the usual methods;
- 2) a *second component* due to the fluctuations of the superfluid dynamic vacuum at higher dimensions, characteristic of a living organism, that increases the mass.

Historically, the first experiment of this type dates back to measurements performed by the American doctor Duncan MacDougall in 1907 with dying people. He achieved the result of about 21 grams of mass loss at the time of death (www.nytimes.com). The theoretical bases

related to this phenomenon were not present at that time, and a basic skepticism in considering these disconnected aspects by official physical science led to a great delay.

The experiment done with earthworms shows that in living organisms there is an unknown type of energy increasing their mass, depending by the higher dimensional quantum fluctuations of superfluid vacuum.

Such ultra-dimensional quantum fluctuations exist throughout universal space and represent a physical circumstance for the development of life. This hypothesis is also in agreement with the Orchestrated Objective Reduction theory (ORCH-OR) developed by Roger Penrose and Stuart Hameroff, that connects the biomolecular processes of the brain with the basic structure of the universe (Hameroff, & Penrose, 2014).

The new idea in progress is to consider a multi-dimensional vacuum with n dimensions as primordial structure of the universe that governs the evolution of life, with consciousness described as energy in an n -dimensional vacuum level. Consciousness would therefore exist throughout the universe as its fundamental property (Di Sia, & Šorli, 2020^b).

The higher dimensional vacuum levels are connected with the primordial energy that Chinese medicine called *Qi* and Indian medicine *Prana* (Stenudd, 2015).

5. Experience, mindfulness and consciousness

The figure of the *observer* is at the center of today's physics, but it has not been adequately assessed that observation is what gives duration to the movement observed in space; without observation, there is no duration (Di Sia, & Šorli, 2020^a).

The observer can witness the *outer* space, where physical objects exist, but also the *inner* space, where mental objects exist. If outer and inner spaces are the same space, the question has no solution in the current canonical scientific approach. The observer is able to observe both spaces, therefore he is beyond both ones.

In the multi-dimensional dynamic quantum vacuum, consciousness is a reality described in an n -dimensional space, in which mind and also 3D physical objects exist. The question of the Hameroff-Penrose model about what conscious moments are, is answered with the new model of the *Superfluid Dynamic Space* (breaflly SDS): conscious moments are the experience of an observer who is still stuck in the concept of *past-present-future* linear time, i.e. a creation of his own mind (Di Sia, & Šorli, 2020^b).

In consciousness there is always and only the *now*; the duration is the result of the observer's measurement, we cannot therefore reach the center of experience using the classic scientific instruments of measurement; consciousness is beyond the *observer - observed dualism*.

Scientific measuring apparatuses are 3D and therefore cannot be able to *directly* measure consciousness, which is both *multi-dimensional* and *non-physical*. Consciousness can be described through photons with a frequency potentially infinity existing in this n -dimensional complex-type space. By decreasing the frequency, we descend towards the lower dimensions of this space, coming to the 3D reality of mind and matter. The mind is able to build a model of consciousness indicating the path; the individual experience must follow the path leading to the *experience of consciousness*.

6. Consciousness at higher dimensions and psychological phenomena

The four dimensions of space-time of modern physics can be considered as effects of a more fundamental higher-dimensional and timeless reality, a superfluid dynamic quantum vacuum with variable density and with non-local properties, able to provide a unifying vision of the forces of Nature known to date, and in addition describing the subtle energies (Di Sia, & Šorli, 2020^b).

Microtubules would obtain information via biophotons from the quantum vacuum, idea supported by recent research suggesting that they would use a binary system for storing information (Craddock, Tuszynski, & Hameroff, 2012). Biophotons have spin angular momentum and this allow the transport of information; it is in relation to intention, consciousness and entanglement (Persinger, Dotta, Saroka, & Scott, 2013).

The polarization of biophotons is the fundamental element for consciousness through a mechanism linked to the fact that the photon of the 3D quantum vacuum has a corresponding *pilot photon* in the complex-type space with a dimension greater than 3. The pilot photon, deriving by the vibration of the complex-type space, has a higher information density.

These biophotons of living organisms determine the physical origin of *bioenergy*; information originates in energy, that exists in the quantum vacuum of multi-dimensional complex-like space. Information can be associated with specific properties of the non-local 3D quantum vacuum (Firstenberg, *et al.*, 2013).

In the higher dimensional complex-type space (4D and up), the transfer of information is *immediate* and can be associated with the action of specific properties of the non-local quantum vacuum. Human minds are *entangled* and can communicate instantly through the higher dimensional complex-like space.

Example 1: people with *remote visualization* skills have developed a direct perception beyond the linear time *past-present-future*; this linear time is a 3D activity of the human brain (Buhusi, & Meck, 2005).

Example 2: some people have developed *clairvoyance* as the observer's ability to see future events on a 3D perspective while they are already being implemented in the higher dimensional complex-like space.

Experiments were performed confirming that the continuous meditation of thousands of trained individuals reduced a negative situation.

Example: the 23% reduction in crime in the city of Washington DC during a meditation period (Hagelin, *et al.*, 1999).

The observer, anchored in the frame of the linear psychological time, has evident limits in the understanding of phenomena such as *telepathy*, *distance vision* and *clairvoyance*.

7. On the vision of life in the ancient Eastern

Taoism is a view of life that also has applications in cosmology. The idea of an eternal universe is close to Eastern thought; Tao is eternal, Yin is the energy of the universal space, Yang is the energy of matter; energies are continuously transforming into each other.

The great gap between *I* and *world*, characteristic of scientific rationality, is transformed into a deep relation of unity, a *non-dual* experience. In Buddhism this experience of unity is called

Shunyata, in Hinduism *Brahma*, in Taoism *Tao*. The great ancient cultures created their own tradition of merging into consciousness.

Canonical science fails to understand this type of unity, due to its methodological approach based solely on measurement. These new approaches to totality in modern physics involving subtle energies, represent the ultimate vision of reality incorporating the non-dual experience in a strictly scientific approach.

8. Health in Western and ancient Eastern medicine

Despite the great advances of Western medicine in the healing and prevention of diseases, they are in fact constantly increasing. One of the problems of Western medicine is the total lack of attention towards these subtle energies (Chinese *Qi* and Indian *Prana*).

The global psycho-physical well-being can be guaranteed only if these subtle energies are duly taken into consideration. When the subtle levels of the biofield are tuned with Nature and consciousness, the human being is generally healthy: *harmony* of subtle levels means *health*, *disharmony* means *disease* (Shea, 2018).

The extension of the scientific research methodology consists in considering that not only the measured data are *scientific*; even what is *experienced* is scientific. Not only what can be measured is real, but also what can be experienced.

The essence of consciousness resides in the higher dimensions of the complex-type space, which does not allow us to recognize its nature with purely descriptive methods of canonical science; the *experiential aspect* is fundamental as individual research method (*meditation*) to get closer to individual consciousness, understood as a manifestation of a unitary consciousness pervading the universe.

Consciousness is the fundamental energy of the universe and has an incomprehensible power to a mind working only at the common scientific level in the linear time frame.

9. Conclusions

Recent theoretical advances are unified models of the universe, life, mind and consciousness, where all phenomena are guided by consciousness starting from the higher dimensions and moving down to the lower ones (the 3D reality) of a multi-dimensional complex-like space.

Time is the numerical order of changes and exists only in 3D reality. In higher dimensions, the reality is timeless and phenomena are immediate. This recent theoretical scenario is offering a new insight into the origin of life, psychological abilities and timeless nature of consciousness.

The space-time model, where time is considered the fourth physical dimension of space, has no experimental evidence. In the equations of physics, time t , when measured by the observer, indicates the duration of changes occurring in space (Di Sia, 2020^a; Di Sia, 2020^b; Di Sia, P., & Šorli, 2020^c; Di Sia, 2018).

The variable energy of the superfluid dynamic quantum vacuum is the driving force of the physical world from the micro to the macroscale. Consciousness is the fundamental reality of the universe acting on matter through the lower dimensions of the multi-dimensional superfluid dynamic quantum vacuum.

The universe is a system in permanent dynamic equilibrium. At the light of the latest astronomical experimental evidence, the idea of the universe beginning with a great initial explosion (Big Bang theory) is revealing all its weaknesses.

The evolution of life in the universe is an integral part of the universal dynamics and deeply correlated with the properties of the universal space.

The current science of consciousness requires the fundamental contribution of human perception and experience, and traditional purely scientific aspects. The introduction of the methodological experience as a valid additional scientific tool allows us to expand the area of research, and this is essential for the development of science and for the good of humanity and life on Earth.

10. References

Available online (2020-08-21) at: <https://plato.stanford.edu/entries/qt-epr/>.

Available online (2020-08-22) at: https://wmap.gsfc.nasa.gov/universe/uni_shape.html.

Available online (2020-08-22) at: <https://www.nytimes.com/1907/03/11/archives/soul-has-weight-physician-thinks-dr-macdougall-of-haverhill-tells.html>.

Bhadra, N. K., Di Sia, P. (2019). Mind and Consciousness as created by electromagnetic Force. *International Journal of Applied and Advanced Scientific Research (IJAASR)*, 4(1), 1-6, <http://doi.org/10.5281/zenodo.2573101>.

Buhusi, C. V., and Meck, W. H. (2005). What makes us tick? Functional and neural mechanisms of interval timing. *Nature Reviews Neuroscience*, 6(10), 755-65, doi: 10.1038/nrn1764.

Craddock, T. J. A., Tuszynski, J. A., and Hameroff, S. (2012). Cytoskeletal signaling: is memory encoded in microtubule lattices by CaMKII phosphorylation?. *PLoS Computational Biology*, 8(3), e1002421, doi: 10.1371/journal.pcbi.1002421.

Dam, L. H., Heinesen, A., Wiltshire, D. L. (2017). Apparent cosmic acceleration from Type Ia supernovae. *Monthly Notices of the Royal Astronomical Society*, 472(1), 835-851, <https://doi.org/10.1093/mnras/stx1858>.

Del Giudice, E., De Ninno, A., Fleischmann, M., Mengoli, G., Milani, M., Talpo, G., Vitiello, G. (2005). Coherent Quantum Electrodynamics in Living Matter. *Electromagnetic Biology and Medicine*, 24(3), 199-210, doi: 10.1080/15368370500379574.

Di Sia, P. (2015). Approaching youngs to unified theories: the charm of string theories. *Procedia - Social and Behavioral Sciences Journal*, 174C, 10-16.

Di Sia, P. (2017). Quantum Physics, Metaphysics, Theism: Interpretations, Ontologies, Theological Remarks. *World Scientific News*, 74, 106-120.

Di Sia, P. (2018). Mindfulness, Consciousness and Quantum Physics. *World Scientific News*, 96, 25-34.

Di Sia, P. (2020^a). On the Concept of Time in everyday Life and between Physics and Mathematics. Proceedings of the "International Science and Technology Conference" (ISTEC 2020-Europe), Cyprus, September 02-04, 2020 (in press) - <https://www.taset.net/>.

Di Sia, P. (2020^b). On philosophy of mind, quantum physics and metaphysics of the uni-multiverse. *PHILOSOPHICAL NEWS* (Mimesis International), 18, 161-174. https://mimesisjournals.com/riviste_filosofia_philosophical_news.php. <https://www.philosophicalnews.com/issues/issue-n-18/>.

- Di Sia, P., Bhadra, N. K. (2020^a). Origin of consciousness and contemporary physics. *World Scientific News*, 140, 127-138.
- Di Sia, P., Bhadra, N. K. (2020^b). Everything in a part: about the creation of universe and consciousness. *Ergonomics International Journal (EOIJ)*, 4(1), 000228 (6 pp).
- Di Sia, P., Šorli, A. S. (2020^a). Time is the duration of changes in time-invariant space. *Physics Reports* (under review).
- Di Sia, P., Šorli, A.S. (2020^b). Time-invariant “Superfluid Dynamic Space” as the Unified Field Model (to be submitted).
- Di Sia, P., Šorli, A. S. (2020^c). The difficulties of Big Bang theory and a new explanatory scenario. *Ergonomics International Journal (EOIJ)*, 4(2), 000231 (5 pp).
<https://medwinpublishers.com/EOIJ/index.php>.
- Firstenberg, O., Peyronel, T., Qi-Yu, L., Gorshkov, A. V. (2013). Lukin, M.D. and Vuletić, V., Attractive photons in a quantum nonlinear medium. *Nature*, 502, 71-75, doi:10.1038/nature12512.
- Fiscaletti, D., Šorli, A. S. (2016). Dynamic Quantum Vacuum and Relativity. *Annales Physica*, 71, 11-52.
- Hagelin, J. S., Rainforth, M. V., Cavanaugh, K. L. C., Alexander, C. N., Shatkin, S. F., Davies, J. L., Hughes, A. O., Ross, E. & Orme-Johnson, D. W. (1999). Effects of Group Practice of the Transcendental Meditation Program on Preventing Violent Crime in Washington, D.C.: Results of the National Demonstration Project, June-July 1993. *Social Indicators Research*, 47(2), 153-201, <https://doi.org/10.1023/A:1006978911496>.
- Hameroff, S., Penrose, R. (2014). Consciousness in the universe A review of the ‘Orch OR’ theory. *Physics of Life Reviews*, 11, 39-78, <https://doi.org/10.1016/j.plrev.2013.08.002>.
- Persinger, M. A., Dotta, B. T., Saroka, K. S., and Scott, M. A. (2013). Congruence of energies for cerebral photon emissions, quantitative EEG activities and ~5 nT changes in the proximal geomagnetic field support spin-based hypothesis of consciousness. *Journal of Consciousness Exploration & Research*, 4(1), 1-24.
- Shea, B. (2018). *Handbook of Chinese Medicine and Ayurveda: An Integrated Practice of Ancient Healing Traditions* (Illustrated edition). Rochester, Vermont: Healing Arts.
- Slawinski J. (2005). Photon Emission from Perturbed and Dying Organisms: Biomedical Perspectives. *Forsch Komplementärmed Klass Naturheilkd*, 12(2), 90-95, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15947467>.
- Šorli, A. S. (2019). Mass-Energy Equivalence Extension onto a Superfluid Quantum Vacuum. *Scientific Reports*, 9-17, 11737, <https://doi.org/10.1038/s41598-019-48018-2>.
- Šorli, A. S. (2020). Black Holes are rejuvenating Systems of the Universe. *Journal of Advances of Physics*, 17, 23-31, <https://doi.org/10.24297/jap.v17i.8620>.
- Šorli, A. S., Kaufman, S. (2018). Experimental Methodology in Consciousness Research. *NeuroQuantology*, 16(3), 7-11, doi:10.14704/nq.2018.16.3.1132.
- Šorli, A. S., Patro S., Fiscaletti D. (2018). Unified Field Theory Based on Bijective Methodology. *NeuroQuantology*, 16(11), 55-67, doi: 10.14704/nq.2018.16.11.1855.
- Stenudd, S. (2015). *Life Energy Encyclopedia: Qi, Prana, Spirit, and Other Life Forces Around the World* (3rd ed). Malmö: CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Zwicky, F. (1929). On the Red Shift of Spectral Lines through Interstellar Space. *PNAS*, 15(10), 773-779, <https://doi.org/10.1073/pnas.15.10.773>.

Short presentation of the author

Paolo Di Sia is currently adjunct professor by the University of Padova (Italy) and the Free University of Bozen-Bolzano (Italy). He obtained a bachelor in metaphysics, a master in theoretical physics, a PhD in mathematical modelling applied to nano-bio-technology, a PhD in mathematics. He is interested in transdisciplinary physics, classical and quantum-relativistic nanophysics, nano-neuroscience, theoretical physics, unified theories, history and philosophy of science, science education. He is author of about 300 works to date (papers on national and international journals, international book's chapters, books, internal academic notes, works on scientific web-pages, in press), is reviewer of some academic books, reviewer of many international journals. He obtained many international awards, is member of many scientific societies and of many international advisory/editorial boards.

Results of a Self-compassion Based Burnout Intervention Program

Eszter Nagy

*Budapest University of Technology and Economics
nagyeszter@erg.bme.hu*

Dr. Ildikó Takács

*Budapest University of Technology and Economics
takacsi@erg.bme.hu*

Abstract

In 2019, a burnout intervention program was guided, called Renewal program for teachers who are suffering from burnout syndrome. The following short summary of research covers: the definition and concept of burnout syndrome, some results of a previous cross-sectional research of the authors regarding the burnout of teachers in Hungary, the two theories included in the Renewal program: self-compassion and internalization of personal and workplace goals, the structure and setting of the Renewal program test, and the results of the program. In the results, a decrease in teachers' burnout level was observed, and an increase in their ability for self-compassion, and their well being, as well as their level of self-esteem. Among the participants, 6 reached the goal regarding their problems they set at the beginning of the Renewal program, 6 partly reached their goals, and 2 participants started to notice a change or didn't change at all. Participants liked all of the parts of the Renewal program.

Key words: burnout intervention, goal internalization, self-compassion, teacher burnout.

Summary

The topic of this PhD dissertation is how to heal from burnout syndrome, this is what the author teach to public education teachers in Hungary.

1. Teachers' burnout syndrome in Hungary

Burnout is a psychological concept that was explored first by Christina Maslach (social psychologist) (Christina Maslach & Jackson, 1981), and Herbert J. Freudenberger (psychiatrist) (Freudenberger, 1974) in the 70' and 80'-s. Although both were pioneers in the research of burnout syndrome, Maslach explored cross-sectional studies in order to discover the general characteristics of the phenomenon, and Freudenberger rather noticed it in his praxis as a psychiatrist, in one-on-one situations. As a result, Maslach created a survey to measure burnout (the Maslach Burnout Inventory), and Freudenberger created a 12-step process which describes the progress of burnout syndrome.

The process of burnout starts with the person becoming emotionally exhausted. Because of excessive work, the person uses up all his/her energy and won't be able to give out more. The consequence of this is depersonalization, when a person cannot create depth any more in connection with other human beings, and tends to objectify them. This is followed by the decrease of personal accomplishment, when one cannot produce the same quality in his/her work as before (C. Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). The next stage is depression, which is

a mental disorder, and then total burnout (Freudenberger, 1974). It is important to deal with burnout syndrome, because it can bring the person to a place of total disconnection and alienation from the world. But, when the right coping strategies are applied, burnout can be prevented.

In 2017, I did a cross-sectional research among teachers in Hungary, to measure their burnout level, their level of self-esteem, the coping strategies they frequently apply in their lives, and the type of motivation (extrinsic or intrinsic) (Ryan & Deci, 2000) regarding their work goals. I found in my sample (N=494) that only 18% of teachers have high level of emotional exhaustion and only 7% of them have high level of general burnout. In Hungary, schools of the county centres were the most endangered areas regarding burnout syndrome. It is maybe because county centres are at the same time 'capitals' of a smaller portion of the country, yet they belong to the suburbs. This way they have a double role which may effect the people who live in them. I also found that experienced (40+) teachers were in better condition than younger ones regarding personal accomplishment and self-esteem. This can be because experience comes with confidence, and these teachers already had good knowledge about what works in teaching compared to newcomers. Regarding the type of coping strategies, I found that men teachers and school principals applied problem-focused coping more frequently than women and teacher colleagues. Problem-focused coping means to cope with stressful situations by eliminating the cause of stress (e.g.: prioritizing tasks when there is a lot to accomplish) (Ryan & Deci, 2000). Moreover, I also found in my research that intrinsic motivation is in reversed connection with burnout, which means that the teachers who had more intrinsic motivation were less burned out.

2. Introducing Renewal program

Based on the results of my research and what I found about burnout in the literature, in 2018 I created a burnout intervention program which I called the Renewal program. In this program, I included effective coping techniques by teaching the techniques of self-compassion. Self-compassion is a concept which was explored first by Kristin Neff (Neff, 2004). It is about how to take care emotionally of oneself. By practicing self-compassion, one learns how to treat him-/herself in a healthy way when failing, and instead of using a critical voice, how to stand for themselves as a loving friend. The components of self-compassion according to Neff are: kindness to self, recognizing our common humanity, and mindfulness (Neff, 2004). The other part of my program was about internalizing one's goals. I found in my research in 2017, that intrinsic goals, the ones that teachers follow with passion are negatively related to burnout. I intended to create intrinsic motivation for teachers by guiding them back to their core values, values that are close to their hearts.

The structure of the Renewal program looked like this: it lasted for 7 consecutive weeks, where I had a personal (1,5-2 hour) meeting with the teachers. In between, I gave them exercises as a homework. In the first four weeks of the program I taught the teachers the exercises of self-compassion. It was important to take more time to this subject, because teachers in Hungary were not familiar with the concept of self-compassion. Moreover, I assumed that the inner work with the help of self-compassion will help teachers find their intrinsic motivation easily later on in the program. I helped to find intrinsic motivation with two questionnaires, one of which measured teachers' present workplace goals and whether they are intrinsically or extrinsically motivated. The other questionnaire helped them to find their most important values in life. Regarding self-compassion, I applied the following exercises: self-compassionate letter,

gratitude journal, caring for the caregiver (dedicated me-time), loving kindness meditation, noting emotions meditation (mindfulness meditation), and self-compassionate break.

In 2018 I conducted a pilot of the Renewal program with 6 participants, which pointed out for me the parts of the workshops that I should improve, and in 2019 (March-May) I did the test of the program with 16 teachers altogether. The teachers came from Elementary and Secondary Schools of Budapest. Their age was between 30-60 years, the average was 51. 15 women and 1 man participated in my program. I divided the teachers into groups of 2-4, so the work together could be more intimate and that there is more space for them for sharing.

3. Measuring the effectiveness of Renewal program

I measured the effectiveness of the Renewal program with the help of several instruments. First, I asked my participants to fill out a survey-battery before and after the program, thus I was intended to track the changes in the measured variables. I applied the following questionnaires:

- Maslach Burnout Inventory
- Self-compassion Scale
- Rosenberg Self-esteem Scale
- Coping questionnaire
- WHO Five Well-being Index

Furthermore, I made voice recordings of the personal meetings with the teachers, and after the program I coded every expression or sharing they did on the program. I created categories, like: signs of emotional exhaustion, signs of high self-esteem, risk factors in life (e.g.: workplace conflict, hard financial situation), protective factors in life (e.g.: supportive partner, supportive colleague) etc. I created codes accordingly all of the scales of the pre- and post measurement.

In the beginning of every in-person meeting, I showed my participants drawn figures on a tree (called the Blob tree, see in Figure 1), and I asked them to pick which figure expresses their current mood. Besides that, in order to measure how they liked the different parts of the Renewal program, I asked them after the 4th and 7th week, what were their favorite exercises/parts so far. I called this the 'checking points'. Finally, I measured the program's effectiveness by asking teachers in the beginning of the program, what is the issue in their life that they would like to improve with the program, and at the last meeting together, they could reflect on whether the expected change happened for them or not. These were what I called the 'program goals'.

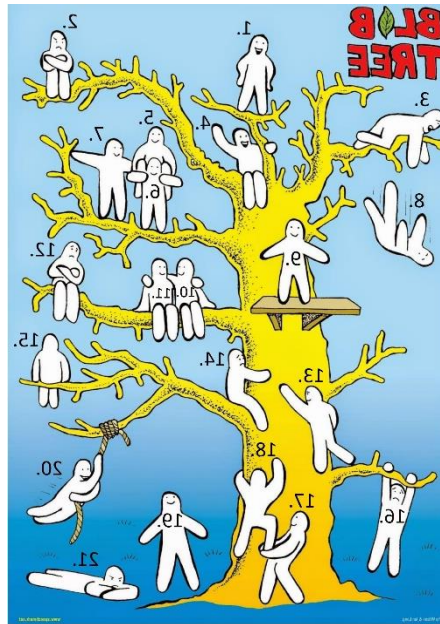


Figure 1: Blob tree

4. Results of the Renewal program test

The questionnaires showed a result that I expected: by the end of the Renewal program, participants' burnout level decreased, the biggest change appeared by Emotional Exhaustion. Regarding self-compassion, the positive scales raised (Kindness to self, Common humanity, and mindfulness), while the negative scales (self-criticism, isolation, and over-identification) decreased. Among the other measured scales (well-being, coping strategies, and self-esteem), self esteem showed a 2-point improvement regarding the group average points, while the other scales didn't change significantly. Neff writes in her book (Neff, 2011), that increased self-esteem is an indirect effect of practicing self-compassion.

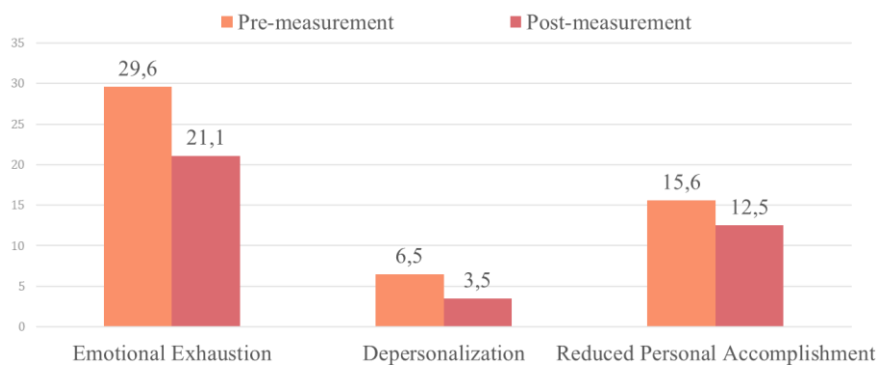


Figure 2: Results of the Maslach Burnout Inventory

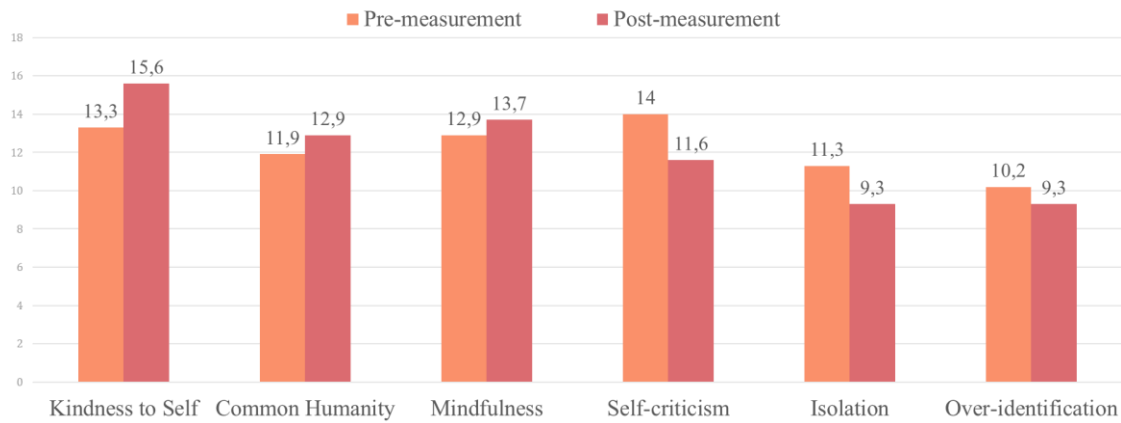


Figure 3: Results of the Self-compassion Scale

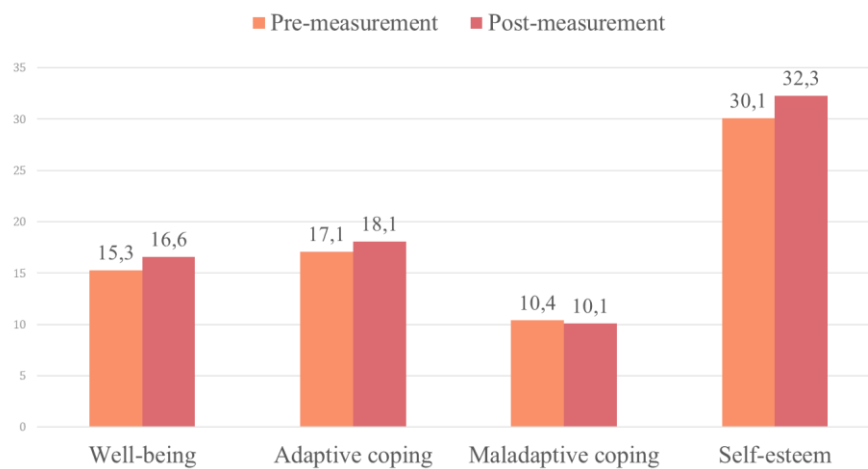


Figure 4: Results of the WHO Five Well-being Index, the Coping questionnaire and the Rosenberg Self-esteem Scale

After converting the voice recordings from the Renewal program meetings into written format, I created 2767 codes altogether. The codes about burnout (average was 22 codes/person) showed a tendency connection with the Emotional Exhaustion burnout-scale results ($p=0,065$). This means that teachers who tended to mention more signs of burnout, scored higher on Emotional Exhaustion in the survey. About self-compassion, we worked with it a lot in the program, most of the exercises we applied were connected to that. From the mentions (Table 1) it can be seen that the most popular – most mentioned – topic was kindness to self, followed by isolation and over-identification. These were the topics that teachers were most interested in. When comparing to the survey's result, I found a significant correlation only between the over-identification codes and the Over-identification scale ($r=0,545$; $p=0,036$). The explanation might be that this comparison was not exactly valid, since we put conscious attention on self-compassion in the Renewal program, and the mentions from the teachers could come either from a personal experience they had regarding self-compassion in their lives, but also from reflecting to a self-compassion exercise we did. Self-compassion was triggered by me intentionally for my participants.

Table 1: Codes about self-compassion

	Codes (Sum)
Kindness to Self	87
Common Humanity	34
Mindfulness	48,5
Self-criticism	26
Isolation	65
Over-identification	56

Content about their personal well-being was mentioned 14 times/person on average. I found a significant correlation between the the WHO Five Well-being Index and the codes ($r=0,548$; $p=0,043$), which means that those participants who mentioned more signs of well-being on the meetings, had higher scores on the scale as well. About coping and motivation, it can be said that intrinsic motivation and adaptive coping strategies were mentioned more frequently by teachers than extrinsic motivation and maladaptive coping strategies. This can be because negative things people usually share more reluctantly, and less open (even in small, intimate groups). I also measured in the codes how frequently teachers did their homework. I found a tendency based connection ($p=0,057$) between the changes in burnout level and the frequency of homework doing, which means that those who did their homeworks regularly, were succeeded more in recovering from burnout syndrome. I found a similar result at the risk factors, where I found that those teachers who had a high risk factor/protecting factor ratio, i.e. had many disturbing environmental factors in their lives, were able to decrease their burnout more if they were engaged with the Renewal program and accomplished the homeworks as I asked.

The next thing was the checking points in the program (see in Table 2), where I asked teachers to reflect on what was the most valuable part for them – this implied not only their preferences and gave a perspective for me about what parts of the program are most effective, but also gave an indication about what they needed most regarding their personal problems in life at the time. As Table 2 shows, all of the three components of self-compassion were relatively popular and helpful for my participants, as well as the goal-internalization exercise, which we did at the end of the program. Goal internalization could only have 5 votes altogether because at first it was not completely clear for me, how exactly I would like to work on the goals with the teachers, and maybe it was confusing for them. Later on (with the last 4 participants in the program) it cleared for me, how exactly would be the best to do it, and it reflected in the feedbacks. After all, all of my participants got a lot from this exercise. Among the self-compassion exercises, Self-compassionate letter was the one that participants liked the most.

Table 2: Results of the checking points

Program content	Number of mentions
Self-compassion (theory)	8
Common humanity (theory)	6
Mindfulness (theory)	7
Taking care of the caregiver (exercise)	1
Self compassionate letter (exercise)	5
Loving kindness meditation (exercise)	3
Noting emotions meditation (exercise)	3
Self-compassion break (exercise)	1
Internalization of goals (exercise)	5

Regarding the Blob trees, most of the teachers were in better mood at the end of the Renewal program compared to the beginning. Some of them couldn't progress as much as the others, it depended on many variables (e.g.: family, and/or work situation). Some teachers were already doing quite well in the beginning of the program. By the end of the program, I could observe that some of my groups felt they can count on each other very much, and thus they chose characters from the groups in the Blob tree (e.g.: 5-6-7.,10-11.; reference: Figure 1). According to one of my participants, it was like if an invisible thread connected her with all the others in the group and it formed during the program.

Lastly, the program goals. Altogether I could measure the success of their program goals of 15 participants, because one of them could not come to the last personal meeting (where teachers reflected on their goals). From the 15 participants,

- 6 reached their goals completely
- 6 participants partly reached their goals
- 2 participants only started to change or didn't change at all
- 1 participant only wanted to have a set of coping skills (didn't mention a personal problem)

There is an overview of participants' program goals in Table 3.

Table 3: Program goals of the participants

	Program goal (problem)	Result
1. participant	Handling a workplace conflict	The conflict settled and resolved
2. participant	Creating harmony during teaching in the class	The situational problem is still there but she can handle her emotions about it
3. participant	Emotional tiredness and being unmotivated in educating	It got better and better gradually
4. participant	Exhaustion at the end of the class, she feels like an outsider in the teaching community	Now she works more hours than 2 months ago and she doesn't get tired; with the colleagues the connection didn't change
5. participant	To have a good start in a new workplace (With 4th graders)	The beginning was hard, but it is over and now even the parents are cooperative

6. participant	He wants to get a toolkit that he can use when needed	He looks at the exercises of Self-compassion as a modern version of religious practice, he especially likes the Gratitude Journal
7. participant	She wants to find back to herself by the end of the program	She got closer to herself, she is doing better, she doesn't want the program to end
8. participant	Winning back her optimism	It changes – ups and downs, she sees an improvement that she doesn't sink into the bad mood any more
9. participant	Exhaustion, the energy that she gives out, doesn't come back	She attends a gospel choir, and she is planning a summer holiday with her son: she seeks activities consciously that gives back her energy
10. participant	Improving negative mood	She can feel the positive effect of the program
11. participant	To gather extra strength, she wants to renew in order to take everyday life easier	It happened, the evening tiredness is still there, but many things slipped to the positive side, the relationship with her daughter is improved
12. participant	She wants to clarify her responsibility at work	Not completely, but it happened
13. participant	She wants to let go of her perfectionism	It started to change: she doesn't gets nervous that much as before
14. participant	She wants to lower her own high expectations towards herself	She succeeded, she was late from the team meeting twice in the last few days, and she was okay with it
15. participant	She wants to get to know herself more regarding her work and personal life as well, she wants to separate her work from her personal life	She didn't move forward in this, but she got new viewpoints

6 months after the Renewal program, I asked my participants to fill out the same questionnaires as in the pre- and post-measurement, in order to see, if the Renewal program has long-term effect. 10 participants from the 16 filled out the surveys. Teachers' level of Emotional Exhaustion didn't change after the Renewal program (see in Figure 5). It is probably because self-compassion techniques integrated more into teachers' lives (Figure 6), as Kindness to self, Common humanity, and Mindfulness scales scored higher, than in the post-measurements. This means that teachers could implement these technics into their lives, and most of them still apply it regularly (see in Figure 7). The exercises that they still practice are: Caring for the caregiver (dedicated me-time), and Loving kindness meditation (Figure 8). On the other hand, teachers' Depersonalization and Reduced Personal Accomplishment (Figure 5) and the negative aspects of self-compassion (Self-criticism, Isolation, and Over-identification) (Figure 6) started to increase, approaching the points prior to the Renewal program. This may be because as the program ended, the groups came to an end as well, which during the program gave the teachers a sense of comfort and understanding. It is hard to stand alone and keep practicing the exercises and lessons they have learned at the Renewal program. It could have been helpful if they managed to establish a supportive community of close friends in their lives, just like in the Renewal program, where they can regularly share about their insecurities.

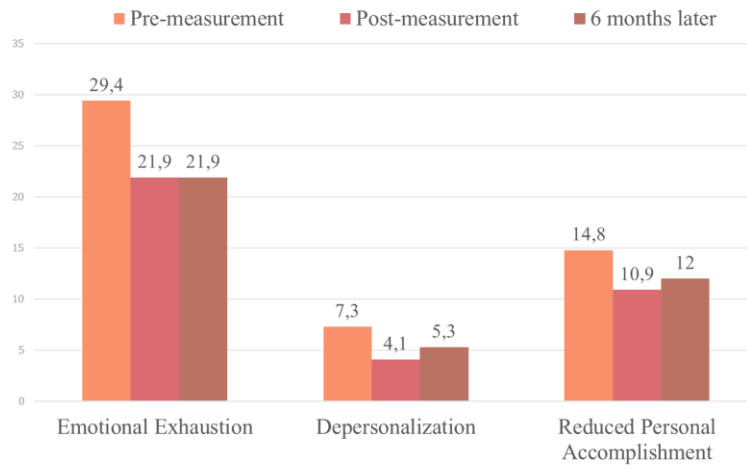


Figure 5: Results of the Maslach Burnout Inventory 6 months after the program



Figure 6: Results of the Self-compassion Scale 6 months after the Renewal program

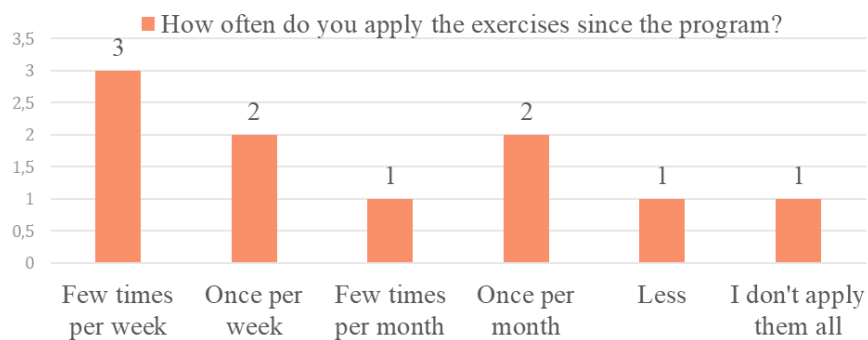


Figure 7: The frequency of applying the exercises of the Renewal program 6 months later

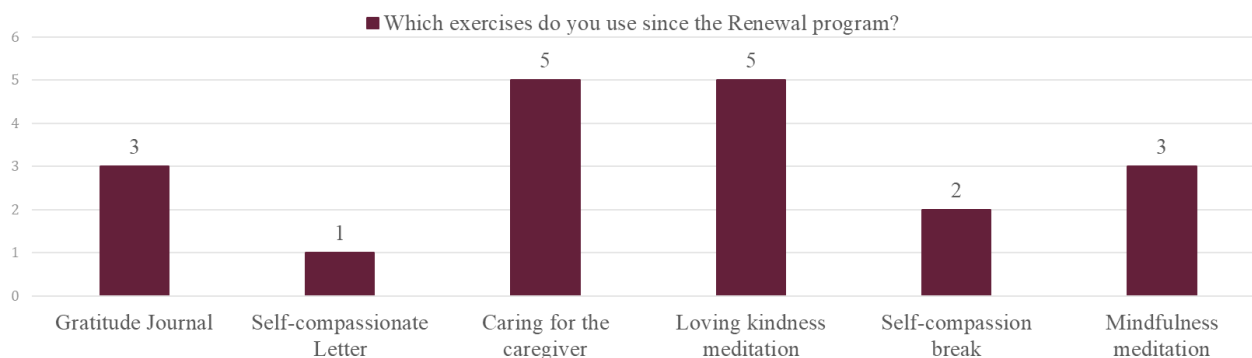


Figure 8: Exercises that are still applied by the participants 6 months after the Renewal program

5. Conclusions

About the test of the Renewal program I could draw the conclusion that the program is working as I expected: it significantly decreased participants' burnout level, especially the level of Emotional Exhaustion. This dimension of burnout was the most current among my participants in the beginning of the program. By learning self-compassion exercises, participants managed to increase their understanding toward themselves and learn to pay attention of their inner emotional world. By working in small groups, they could share and learn from each other, and that was a big factor in getting better, as after the program ended and the groups dissolved, two of the burnout- and the negative self-compassion subscales started to raise to their previous levels, before the program. Participants could implement the technics of self-compassion to their lives, and most of them use them regularly 6 months after the program.

6. Literature

- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Maslach, Christina, & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and Well-being.pdf. *Constructivism in the Human Sciences*. <https://doi.org/10.1016/j.oregeorev.2014.07.008>
- Neff, K. D. (2011) *Self-compassion*. Yellow Kite. London.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

About the Author

Eszter Nagy, PhD-candidate at Budapest University of Technology and Economics, Department of Ergonomics and Psychology, is doing her research about teacher burnout. She would like to help teachers who experience burnout syndrome to heal, therefore she teaches self-compassion and helps them to reconnect to their true values. Eszter likes to meet new people, has an artistic vein, and she likes animals. She likes to spend time with her family and she is into self-development courses.

Moč zvoka za naše samozavedanje in delovanje

The Power of the Sound for our Self-Awareness and Functioning

Helena Korošec

*Društvo Druga Zgodba
zgodbarnica@yahoo.com*

Povzetek

*»Duše sočustvujejo z zvoki;
če je duh uglašen, so ušesa zadovoljna.
Prelivajoče se melodije,
Čvrste, živahne ali resne,
se dotaknejo strune v nas,
ki je v soglasju z njimi, in
srce odgovori«*

William Cowper



Slika 1: Zvok nas umiri in poveže

Gospa pripoveduje o svojem življenju. Veliko trpljenja in preizkušenj, ki še vedno trajajo. Občudujem jo, koliko moči zbere kljub vsem težavam. Na dobri poti je. A občutek ima, da ne zmore več. Da se bo sesula. Govori o strahovih, občutku nemoči, o ujetosti. Telo ne zmore več. Izgoreva. Z njenega obraza lahko razberem napetost, bolečino in strah. Hčerka ji pravi, da se ne smeje več. Da se sploh nikoli ne nasmehje. Na dlan ji položim zvočno posodo in nežno udarim nanjo. Tih in nežen zvok izvabi z njenega obraza nasmeh. Udarim še enkrat. Presenečen pogled, oči zažarijo. Še večji nasmeh. Vibracije se z dlani preselijo po roki in v telo. Do srca. Pove, da ji vibracije prijajo, da so njene dlani sproščene. Po dolgem času sproščene. Občuti optimizem, zadovoljstvo. »Vse je v redu.« so njene besede. Nasmeh.

V prispevku so predstavljene osnovne zakonitosti delovanja zvoka na naše telo in njegove učinke na naše psihično, fizično in čustveno delovanje. Zvok na eni strani zaznavamo kot akustični signal, tj. po slušni poti, na drugi strani pa po kinestetično-taktilni poti prek telesa. Vsak dražljaj nato potuje do možganov, kjer se predela. Govorimo o avditivni in somatosenzorni pretvorbi zvoka (Hess, 2017). Pomembno načelo zvoka je resonanca. Če dvoje glasbenih vilic postavimo ene poleg drugih in udarimo po enih, bodo tudi tiste, na katere nismo udarili, začele zveneti. Torej, ko toni istih frekvenc medsebojno vplivajo drug na drugega in se odbijajo, govorimo o resonanci. Simpatetična resonanca je eden temeljnih naravnih zakonov, ki nam pomaga razumeti, kako deluje zvok ter kako deluje zvok na naše zdravje in dobro počutje. Razumevanje teh principov pa nam pomaga razumeti tudi interakcije z vsem v življenju. Goldman (2017) navaja še drugo kategorijo resonance, in sicer 'prisiljeno'. O njej govorimo, ko eno vibrirajoče telo spodbudi vibracijo v drugem, četudi nimata iste frekvence. V svetu sprostitve in harmonizacije z zvokom je velikega pomena dejstvo, da je človeško telo kompleksen vibracijski sistem, ki prav tako resonira, odzivajoč se na različne frekvence.

Harmonični zvoki himalajskih posod in gongov, ki jih čutimo in zaznavamo po avditorni poti, sprožijo spremembe v mislih, telesu in čustvih. Raziskave (Cooper, 2020; Hess, 2017; Lazar, 2000) so dokazale, da z zvokom delujemo na spremembo zvočnih valov v naših možganih. Zvoki sprožijo delovanje alfa, theta in delta valov. V alfa stanju poteka komunikacija med zavestjo in podzavestjo neovirano, brez zunanjih vplivov in vplivov notranjih želja. Spremenjeno stanje zavesti, ki nas popelje v stanje globoke sprostitve, ustvari ugoden trenutek za preoblikovanje naših fizičnih, psihičnih in čustvenih stanj.

Za razumevanje delovanje zvoka na človeško telo pa je pomembna tudi polivagalna teorija S. Porgesa (2011). Avtor je razvil tridelni model delovanja avtonomnega živčnega sistema in je parasimpatičnemu in simpatičnemu dodal še t.i. socialni živčni sistem, ki je povezan z vagusnim živcem. Delovanje vagusnega živca se lahko regulira z dihanjem, z zvokom, vizualizacijo, meditacijo itd. Omogoča nam čuječnost, povezanost, občutek varnosti, orientiranost v okolju, umirjenost v odnosu, sočutje ter radovednost.

Z ugotovitvami o načinih delovanja zvoka na vagusni živec in posledično na naše socialno orientiranost in delovanje v času in prostoru, potrjujemo pomen vloge delovanja zvoka na našo zavest. Zvočna harmonizacija, sprostitvev in/ali terapija z zvokom, nam omogoča zavedanje sebe v procesu miselnega toka. Omogoča nam revitalizacijo telesa in podporo zdravju, hkrati pa spodbuja reflektivni proces srečevanja z lastnimi čustvi in počutjem v sebi ter v odnosih z zunanjim svetom. Delovanje himalajskih posod, gongov in drugih terapevtskih inštrumentov nam omogoči soočanje z osebniimi resonancami, odpori in olajšanjem, ko te resonance in odpore opazujemo in ovrednotimo v zvočno-reflektivnem procesu.

Ključne besede: dobro počutje, možganski valovi, resonanca, zavest, zvok.

Abstract

*“There is in souls a sympathy with sounds:
And as the mind is pitch'd the ear is pleas'd
With melting airs, or martial, brisk or grave;
Some chord in unison with what we hear
Is touch'd within us, and the heart replies.”*

William Cowper

The lady is talking about her life. A lot of suffering and trials that are still going on. She's on the right track. I admire how much strength she is gathering despite all the difficulties. But she feels she can no longer do it. That she's on the verge of collapse. She speaks of fears, of feelings of helplessness, of being trapped. Her body no longer supports her. She feels like she's burned out. I can deduce tension, pain and fear from her face. Her daughter tells her that she no longer smiles. That she never smiles. I put a singing bowl on her palm and play it gently. A soft and gentle tone brings a smile to her face. I strike again. A surprised look, glowing eyes. An even bigger smile. The vibrations move from her palms to her arm and into her body. Into her heart. She says she likes the vibrations, that her palms are relaxed. Relaxed after a long time. She feels optimism, satisfaction. "All is well." Those are her words. A smile.

In this paper we introduce the basic laws of sound effects on our body and their effects on our mental, physical and emotional functioning. Sound is perceived on the one hand as an acoustic signal, i.e. via the auditory pathway, and on the other hand via the kinetic-tastic pathway through the body. Each stimulus then reaches the brain, where it is processed. One speaks of the auditory and somatosensory transformation of sound (Hess, 2017). An important principle of sound is resonance. If we place two tuning forks next to each other and strike one of them, the unstruck one also begins to sing. So when sounds of the same frequencies interact with each other and bounce off another, we speak of resonance. The unstruck fork recognizes that there is the same wave and signals this relationship by singing. Sympathetic resonance is one of the fundamental laws of nature that helps us understand how sound works and how sound affects our health and well-being. But understanding these principles also helps us to understand how they interact with everything in life. Goldman (2017) cites another categorical resonance that is otherwise "forced". We speak of when one vibrating body is excited by vibrations in another, even if they do not have the same frequency. In the world of relaxation and harmonization with sound, the fact that the human body is a complex vibrational system that also resonates in response to different frequencies is of great importance.

The harmonious sounds of the Himalayan bowls and the gongs, which we feel and perceive through the auditory pathway, trigger changes in mind, body and emotions. Research (Cooper, 2020; Hess, 2017; Lazar, 2000) has shown that we use sound to change the sound waves in our brain. Sounds trigger the effects of alpha, theta and delta waves. In the alpha state, communication between consciousness and subconsciousness takes place unhindered, without external influences and without the influences of inner desires. An altered state of consciousness, which puts us in a state of deep relaxation, creates a favorable moment to transform our physical, mental and emotional states.

The polyvagal theory of S. Porges (2011) is also important to understand how sound affects the human body. The author developed a three-part model of the functioning of the autonomic nervous system, adding to the parasympathetic and sympathetic the social nervous system associated with the vagus nerve. The function of the vagus nerve can be regulated by breathing, sound, visualization, meditation, etc. It enables us to be mindful, have a connection, a feeling of security, orientation towards the environment, peace in relationships, compassion and curiosity.

By finding out how sound affects the vagus nerve and thus our social involvement and function in time and space, we confirm the importance of the role of sound in influencing our consciousness. Sound harmonization, relaxation and/or sound therapy enables us to become aware of the mind in the process of thought flow. It enables us to revitalize the body and support health, while at the same time promoting

a reflexive process of encountering our own emotions and well-being within ourselves and in our relationships with the outside world. The use of Himalayan bowls, gongs and other therapeutic instruments enables us to encounter personal resonances, resistances and release while observing and evaluating these resonances and resistances in a sound-reflective process.

Key words: brain waves, consciousness, resonance, sound, well-being.

Literatura in viri

- Cooper, L. (2020). *Sound affects: Sound Therapy, Altered States of Consciousness and Improved Health and Wellbeing*. Pridobljeno dne 20. 8. 2020 s svetovnega spleta:
<https://www.britishacademyofsoundtherapy.com/sound-affects/>
- Goldman, J. (2017). *The 7 secrets of Sound Healing*. New York City, London, Sydney: HAY HOUSE.
- Hess, P. (2017). Skript zur Ausbildung in der Peter Hess-Klangmassage Peter Hess Institut – PHI. *Klangmassage I. Priručnik za edukacijo u Peter Hess – zvučnoj masaži*. Seminar: Zvučna masaža I. Zagreb: Prema Vama d.o.o.
- Lazar, S. W. (2000). *Functional brain mapping of the relaxation response and meditation*. *Neuroreport*. 11(7), 1581–5.
- Porges, S. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation*. New York: WW Norton.

Kratka predstavitev avtorice

Helena Korošec je doktorica znanosti in že več kot dvajset let deluje v pedagoškem poklicu. Kot visokošolska učiteljica je zaposlena na Pedagoški fakulteti Univerze v Ljubljani za področje lutkovnega in dramskega izražanja. Kot certificirana praktičarka zvočne masaže Peter Hess® in certificirana strokovnjakinja Peter Hess KliK® na področju komunikacije z zvokom za otroke razvija področje uporabe in delovanja zvočnih posod v okviru Društa Druga Zgodba. Metode dela z zvokom in njegove učinke študira v okviru The British Academy for Sound Therapy/ Britanska akademija za zvočno terapijo. Izvaja skupinske zvočne kopeli ter individualne zvočne harmonizacije za krepitev zdravja in sproščanje ter programe 'Skrb za zdravje na delovnem mestu', prevencija stresa in sindroma izgorelosti za podjetja in zavode. O delovanju zvočnih posod na človekovo celostno počutje piše članke, izvaja zvočne zgodbe za otroke, vodi delavnice in predavanja za posameznike, skupine in podjetja.

II

MINDFULNESS IN NATURE (Experiencing Connection with Nature and with True Self)

**ČUJEČNOST V NARAVNEM OKOLJU
(Od stika z naravo k čuječnemu stiku k sebi)**



Slišim, vidim, čutim gozd – gozdni dan

Hear, See, Feel the Forest - Forest Day

Petra Šegula

petra.segula@osgorisnica.eu

Povzetek

Naš vrtec je sredi prekrasne narave, saj nas obdajajo bogati gozdovi, ravnica, polja, reka Drava, potoki, vinogradi in hribčki. Dejavnosti, izvajane v vrtcu, so bogate z vsebino, ki jo ponuja sama narava. Ravno zato sem se odločila, da en dan v tednu izvedemo gozdni dan. Takrat se je naša igralnica iz vrtca preselila v gozd in se preimenovala v gozdno igralnico. Majhni otroci lahko uporabljajo vse svoje čute za raziskovanje narave. Vsak kamen, list, plod, veja, rastlina v gozdu so dejavniki, ki vplivajo na otrokov zdrav intelektualni, čustveni in socialni razvoj. V današnjem času otroci preveč uporabljajo elektronske naprave, premalo časa pa preživijo v naravi. Ugotovljeno je bilo, da gozd ne ponuja samo doživljanje narave, ampak tudi pripomore k razvijanju individualnih sposobnosti, pozitivnega doživljanja samega sebe ter vodi do prepoznavanja lastnih občutkov in potreb. V prispevku bo predstavljen pomen gozdne pedagogike, potek gozdnega dneva, katere dejavnosti se izvajajo v gozdu in vpliv gozda na otroke.

Ključne besede: bivanje v gozdu, gozd, gozdni dan, gozdna pedagogika, raziskovanje gozda.

Abstract

Our kindergarten is located in the middle of beautiful nature, as we are surrounded by rich forests, plains, fields, the river Drava, streams, vineyards and hills. The activities carried out in the kindergarten are rich in content offered by nature itself. That is why I decided to introduce a forest day one day a week. Then, our playroom moved from the kindergarten to the forest and was renamed to the Forest playroom. Young children can use all their senses to explore nature. Every stone, leaf, fruit, branch, plant in the forest are factors that affect a child's healthy intellectual, emotional and social development. Nowadays, children use electronic devices too much and spend too little time in nature. We have established that the forest not only offers an experience of nature, but also helps developing individual competences, a positive experience of oneself, and leads to the recognition of one's own feelings and needs.

Keywords: exploring forest, forest, forest day, forest pedagogy, forest stay.

1. Zakaj gozdni dan v vrtcu?

Gozdna pedagogika je metoda okoljskega vzgajanja in izobraževanja, ki ne le nudi spoznavanje gozda oziroma narave kot ekosistema, ampak bistveno posega tudi v vzgojo in celostni razvoj tako otrok kot odraslih. Je recept za zdrav, umirjen in optimalen razvoj vseh nas. Gozd oblikuje vrednote, ki se ne odražajo samo v pozitivnem odnosu do narave in okolja, temveč tudi v ustreznem doživljanju samega sebe in življenja. Z gozdno pedagogiko otrokom in odraslim omogočamo varno in sproščeno raziskovanje narave, prepoznavanje lastnih občutkov ter potreb in pravilno odzivanje nanje, in to v najbogatejšem učnem okolju – gozdovih (Gozdna pedagogika, b. d.). Gozd je odličen prostor za doživljajsko pedagogiko in okoljsko vzgojo, saj ponuja neskončen vir barv, vonjev, zvokov, slik, idej in še mnogočesa, hkrati pa

daje nešteto priložnosti za celostno učenje v naravi, saj otrok nabira nove izkušnje, jih ureja, nadgrajuje, povezuje, širi zanimanje in pridobiva pozitiven odnos do bivanja v naravi in do varovanja njene raznolikosti (Planinšek, 2016, v Vilhar in Rantaša (ur.), 2016).

Otrok se najbolj razvija v svojih prvih letih življenja, zato je pomembno, da ima možnost spodbudnega učnega okolja in možnost za igro. Učno okolje pomembno vpliva na otrokov kognitivni, socialni, emocionalni in fizični razvoj otrok. Z oblikovanjem fizično in psihološko varnega in spodbudnega okolja, ki vsebuje in ponuja raznovrstno razvojno primerno gradivo, naloge in priložnosti za učenje, vzgojitelj spodbuja učenje otrok s samostojnim raziskovanjem, raziskovanjem v skupini, igro, interakcijo z drugimi otroki in odraslimi. Otrok aktivira vsa svoja čutila, ko povonja plod in ga okusi, ko posluša šelestenje listja in petje ptic, ko okusi dežno kapljo ali pa roso na travi.

1.1. Kako slišim, vidim, čutim gozd

Kot otrok sem imela priložnost veliko časa preživeti v naravi, saj izhajam iz podeželja, ki je obdano s travniki, polji in gozdovi. In ravno gozd je bil prostor, kjer se je odvijala moja otroška igra. Hkrati sem se naučila vseh razsežnosti, ki jih ponuja sam gozd. Starši so me naučili prepoznati in poimenovati drevesa, njihove plodove, iskati gobe na pravem mestu in tudi, kako skrbeti za gozd in njegove prebivalce. Današnji dan so otroci nasičeni z raznimi igračkami, ki jih motivirajo samo za kratek čas in posegajo po elektronskih napravah (pametni telefon, računalnik, tablica, televizija itd.), ki vodijo do neaktivnega preživljanja prostega časa. Naš vrtec ima prednost, da je obdan z gozdovi in gozd je odličen prostor za bivanje v njem, raziskovanje, učenje in igro. Skoraj vsak četrtek se gozd spremeni v našo gozdno igralnico. Ko odhajamo iz gozda, niso samo otroci nasmejani in zadovoljni, svoj pečat gozd pusti tudi pri mojem in sodelavkinem počutju. Gozd mi nahrani vse čute, ki jih kot vzgojiteljica še kako potrebujem pri svojem delu. Starše sva s tem projektom seznanili na prvem roditeljskem sestanku in vsi so se strinjali, da s celotno skupino preživimo cel dan v gozdu. Starši poskrbijo za primerna oblačila in obutev. V garderobi ima vsak otrok dežne škornje in dežni plašč, tako da lahko obiščemo gozd v vseh vremenskih razmerah. Kot vzgojiteljica sem se vključila v Mrežo gozdnih vrtcev Slovenije in projekt predstavila vsem sodelavkam, ki so ga tudi že začele izvajati. Gozd otrokom daje tako telesno kot umsko energijo. Győrek (2012) pravi, da hoja po gozdu za otroka sicer ni preprosta, saj je polna korenin, kamnov, vzpetin, štorov, včasih tudi padejo. Pa vendar, ovire v gozdu niso enake oviram na igrišču ali asfaltu. Da bi dejstva spremenili v znanje, je navsezadnje potrebno, da so otroci dejavni. Za boljše pomnjenje snovi morajo uporabljati čim več čutov, to so sluh, vid in telesno občutje (Győrek, 2013).

2. Čuječnost in gozd

Čuječnost (ang. mindfulness) je popolno zavedanje doživljanja sedanosti skozi odprtost, sprejemanje in radovednost brez skrbi za prihodnost in preteklost. Ko smo čuječi, smo usmerjeni na trenutno izkušnjo, ki se poraja iz trenutka v trenutek in se zavedamo svojih čustev, misli, telesnih občutkov, namer ter zunanjega dogajanja, ne da bi te občutke ocenjevali ali kritizirali. Čuječnost je duševna sposobnost vsakega človeka in pomeni živeti v tem trenutku in za ta trenutek (Penman, 2016). Zelo jedrnat pa je v svoji definiciji Pdraig O'Morain. »Čuječnost je sprejemajoče preusmerjanje vaše pozornosti od vaših misli na vaše doživljanje v tem trenutku.« (O'Morain, 2017). Poklicu vzgojiteljice pa se najbolj približa opredelitev čuječnosti, kot jo v svojem delu navaja Eva Škobalj. Čuječnost opisuje kot stanje notranje budnosti, zbranosti in zmožnosti koncentracije in osredotočenja (Škobalj, 2017). Znano je, da

je osnovni problem sodobne generacije nizka sposobnost koncentracije. Po drugi strani pa raziskave kažejo, da je učenje otrok v naravnih okoljih učinkovitejše, ker v teh okoljih otroci lažje usmerjajo in ohranjajo pozornost. Iz tega lahko izpeljemo logičen zaključek, da sta čuječnost in učenje v naravi tesno povezana in prepletena. Kdo ne pozna tistega čudovitega občutka, ki nam ga da sprehod po gozdu? Japonski raziskovalec Jošifumi Mijazaki ga raziskuje že trideset let. Njegove študije so pokazale, da gozd na nas vpliva tako, da zmanjšuje občutek stresa in posledično izboljšuje razpoloženje. V gozdu smo osredotočeni na tukaj in sedaj. Gledamo, kaj je okrog nas, dihamo zrak, poslušamo zvoke, čutimo tla pod nogami, čutimo vse, česar se dotaknemo z roko.



Slika 1: Pot ob gozdu

3. Kako poteka gozdni dan?

Za predšolske otroke aktivno učenje pomeni učenje s celim telesom, zato jim morajo odrasli zagotoviti prostor in čas, kjer lahko to uresničijo (Hohman in Weikart, 2005). Odrasli se morajo v okolju za aktivno učenje zavedati, da je raziskovanje eden od najpomembnejših načinov učenja otrok, saj otroci s tem odgovarjajo na svoja vprašanja in zadovoljujejo svojo radovednost. Po zajtrku se odpravimo v gozd, kjer smo si oblikovali gozdno igralnico. Preden vstopimo v gozd, si vsak z namišljenim ključem odklene vrata v gozd. Vsak si v gozdu najde svoj prostor in svojega gozdnega prijatelja (drevo). Vedno znova jih objamejo, se z njimi pogovarjajo ali samo občudujejo.



Slika 2: »Moj gozdni prijatelj«

Gozd kot prostor sam po sebi ponuja vse, kar otrok za igro potrebuje. Veje, plodovi, skorja, listje, rastline, zemlja, hlodi, štori, kamenje, korenine ... vse to so rekviziti, ki navdušujejo veliko bolj kot igrače iz trgovine. Ob vsem tem igra glasba. Ne iz radia, sliši pa se ptičje petje, šelestenje listja ali premikanje krošenj. Tudi sama kot vzgojiteljica se v gozdu, v naši gozdni igralnici počutim več kot odlično. Otroci posegajo po vseh mogočih stvareh, pripovedujejo zgodbe, domišljija ustvarja neverjetne zgradbe, nastajajo dolgoročni projekti ... V gozdno igralnico si tudi nesemo sadno malico in napitek, tako da imamo del malice v gozdu. Ko pridemo do naše gozdne igralnice, izvedemo jutranjo telovadbo.



Slika 3: Jutranja telovadba z vejami



Slika 4: *Gozdna malica*

Zgodilo se nam je že, da smo pozabili na uro in smo skoraj zamudili na kosilo. Igra bi se lahko nadaljevala v nedogled. Največkrat otrokom pustiva, da se razvije spontana igra. Motivacija je vedno prisotna in ne rabijo spodbude. S seboj tudi kdaj prineseva knjigo, a spoznali sva, da so vsi rekviziti, prineseni iz vrtca, odveč.

3.1. *Gozdne igre in dejavnosti*

Igra je bistvenega pomena za vsa področja otrokovega razvoja. Pozabljamo, da smo se preveč omejili na notranje prostore, narava pa nam ponuja odlično učno okolje, ki otroke motivira in vodi do novih spoznanj. Poudarek smo dali prosti igri, ob kateri so se vzporedno izvajale naslednje igre in dejavnosti:

- igre: lovljenje, skrivalnice, rajalne igre, igre opazovanja;
- meditacije v naravi, joga za otroke v gozdu, »Tibetančki«, sproščujoča masaža;
- telovadba v gozdu: gimnastične vaje in naravne oblike gibanja z naravnimi rekviziti, kot so veje, štori, hlodi ali brez, štafetne igre, tekmovalne igre;
- gozdončki: so kartončki s prvovrstnimi fotografijami gozda, njegovih sestavnih delov in vključenimi idejami za delo; so odličen temelj za učenje o gozdu;
- doživljanje narave: hoja z zavezanimi očmi, hoja po čutni poti, prisluhnilimo naravi, prepoznavamo svoje drevo, prisluhnilimo tišini, prisluhnilimo gozdni glasbi;
- gozdni kviz: utrjevanje znanja s kvizom;
- orientacijski lov na skriti zaklad: pripravimo zemljevid, orientacijske naloge, zaklad s plodovi gozda;
- likovne dejavnosti: slikanje, risanje; npr. nariši, kar slišiš v gozdu;
- domišljajska igra: gozdni detektivi (iskanje predmetov in rastlin), izdelovanje objektov, glasbenih instrumentov, izmišljenih predmetov;
- delovni listi: reševanje delovnih listov na temo gozd, odtis lubja, iskanje predmetov in rastlin;
- raziskovanje gozda kot objekta (rastline, zemlja, živali itd.) ...

3.2. Ureditev gozdne igralnice

Na začetku šolskega leta, ko smo si našli svoj kotiček v gozdu, smo s skupnimi idejami uredili našo igralnico. Spreminjali smo jo po navdihu otrok. Kateri rekviziti so nam prišli prav? Naravni, vsi iz gozda in vsi zastonj. Prostor – gozd, miza – deblo, stol – štor, preproga – zeleni mah, lubje, dekoracija – naravna v različnih letnih časih, glasba – ptičje petje, šelestenje listja, pih vetra, pokanje vejic.



Slika 5: »Naredili smo preprogo!«



Slika 6 : Izdelovanje hiške



Slika 7: »Zgradil si bom hiško!«



Slika 8: Čutna pot



Slika 9: »Našli smo gobo!«

4. Zaključek

Prišli smo do ugotovitve, da so otroci v gozdu veliko bolj sproščeni, umirjeni, neobremenjeni, ustvarjalni, hkrati pa se razvija njihov kognitivni, socialni, emocionalni in fizični razvoj. V gozdu dejansko konfliktov ni bilo prisotnih. Otroci imajo možnost napredovanja na vseh področjih dejavnosti kurikula. Bogatijo si besedni zaklad, so motivirani, postanejo samozavestnejši, krepijo si spomin, ročne spretnosti in koncentracijo. Eden izmed pozitivnih dejavnikov pa je tudi zdravje, saj z bivanjem na svežem zraku s korelacijo gibanja ugodno vplivamo na zdravje otrok. Ta projekt bom izpeljala vsako šolsko leto, ne glede na starost otrok, hkrati pa bom prenesla idejo še drugim vzgojiteljicam kot dobro prakso. Edina problematika s strani staršev, ki se pojavlja ob obisku gozda, je strah pred klopi. Pred vstopom v gozd smo uporabili zaščitna sredstva, starše pa smo opozorili, kateri dan je gozdni dan, tako da so tisti dan doma pregledali otroka. Dejavnosti se lahko izvedejo v vsakem vremenu, saj se držim načela, da ni slabega vremena, ampak neprimerna oblačila. Name, kot vzgojiteljico, deluje bivanje v gozdu pomirjujoče, pozitivno in brez hrupa. Lažje sprejemam lastne občutke in občutke otrok. Gozd mi ponuja energijo, ki še jo kako potrebujem kot vzgojiteljica v vrtcu. Strmim k temu, da bi se gozdni dan izvedel ne samo enkrat, ampak večkrat v tednu. Kar se mi zdi najpomembnejše pri gozdni pedagogiki pa je to, da otrokovo učenje izhaja iz konstruktivizma, za katerega je značilno, da si otrok sam pridobi znanje, na takšen način, da sam išče odgovore na lastna vprašanja. Ob tem pa doživlja ugodje, veselje in zabavo.

4. Literatura

Gozdarski inštitut Slovenije, Silva Slovenica.

Győrek, N. (2012). *Povabilo v gozd srečnih otrok: Evalvacijsko poročilo s priporočili za pedagoške delavce*. Kamnik: Samozaložba.

Győrek, N. (2013). Gozdna pedagogika v Sloveniji – priložnost za povezovanja in nova znanja. *Gospodarski vestnik*, 71(4), 225–234.

Hohmann, M. in Weikart, D. (2005). *Vzgoja in učenje predšolskih otrok*. Ljubljana: DZS.

Inštitut za gozdno pedagogiko. (b. d.). Pridobljeno s <http://gozdna-pedagogika.si/>

O'Morian, P. (2017). *Čuječnost za zaskrbljene*. Ljubljana: Vita.

Penman, D. (2016). *Čuječnost za ustvarjalnost: kako se prilagajati, ustvarjati in uspevati v ponorelem svetu*. Tržič: Učila International.

Škobalj, E. (2017). *Čuječnost in vzgoja*. Maribor: ekološko-kulturno društvo za boljši svet.

Vilhar, U. in Rantaša, B. (ur.) (2016). *Priročnik za učenje in igro v gozdu*. Ljubljana: Silva Slovenica.

Kratka predstavitev avtorja

Petra Šegula, dipl. vzg. predšolskih otrok, opravlja poklic vzgojiteljice že več kot deset let. Opravila je gostinsko šolo v Mariboru, nato si je pridobila naziv kmetijsko-gospodinjski tehnik in nato naziv pomočnica vzgojiteljice. Študij je nadaljevala na Pedagoški fakulteti Maribor. Je organizatorica raznih dogodkov, kjer sodelujejo otroci. Delo z njimi jo navdihuje in izpopolnjuje. Zanima jo vse, kar je naravnano v pozitivno smer, čuječnostjo in meditacijo. Opravljen ima tečaj joge za otroke, katerega z veseljem vključuje v delo z otroki. Vedno znova se rada vrača v naravo in tako poteka tudi njeno delo v vrtcu. Otroke navdihuje, da z vsemi čuti občutijo, kar ponuja narava.

Čuječa likovna umetnost v naravnem okolju

Mindful Fine Art in the Natural Environment

Anita Tancik

Osnova šola Domžale
anita.tancik@os-domzale.si

Povzetek

V prispevku je predstavljeno prepletanje čuječnosti in likovne umetnosti v naravnem okolju. Naravno okolje je prostor, kjer se človek sprosti, umiri, mu je prijetno in je zadovoljen. Učenje v naravi je pomembno, saj nam ponuja navdih za ustvarjalnost. Učenec v takem okolju preko likovne umetnosti doživi enkratno, neponovljivo izkušnjo preko praktičnega stika z materialom. Pomembno je, da učenec ustvarja čim bolj sproščeno in umirjeno, zato sta likovna umetnost in čuječnost med seboj povezani. Njuna povezanost omogoča, da učenci dosežejo boljše kreativno izražanje, pozitivno samopodobo ob uspešno narejenem izdelku, izboljšajo koncentracijo, se umirijo in sprostijo.

Ključne besede: čuječnost, enkratna izkušnja, naravno okolje, sproščenost, ustvarjanje.

Abstract

The article is presenting connection between mindfulness and fine arts in the natural environment. The natural environment is a place where man relaxes, calms down, is comfortable and satisfied. Learning in nature is important as it provides us with inspiration for creativity. In such environment, the student experiences a unique experience through practical contact with the material. It is important that the student creates as relaxed and calm as possible, so fine art and mindfulness are interrelated. Their connection allows students to achieve better creative expression, positive self-image with a successfully made product, improve concentration, calm down and relax.

Keywords: creation, mindfulness, natural environment, relaxation, unique experience.

1. Uvod

V letošnjem šolskem letu je bil eden izmed krovnih projektov na OŠ Domžale Čuječnost. Ta pojem se je na naši šoli v preteklosti že večkrat omenjal, vendar se mu ni dajalo večjega poudarka. V letošnjem letu pa so učiteljice, ki so metodo čuječnosti že vključevale v pouk, leto na prijeten in nevsiljiv način predstavile kolektivu v okviru delavnice in s tem navdušile del strokovnega kadra, ki je začel razmišljati, kaj lahko naredi, da metodo čuječnosti z različnimi dejavnostmi vključi v svoje delo, saj bo s takim načinom otrokom pomagal uriti koncentracijo, izboljšal delovni spomin, povečal ustvarjalnost, jih umiril, sprostil in razvijal njihovo pozitivno samopodobo.

1.1 Čuječnost

Po besedah Eliene Snel (2019, str. 12): »...je čuječnost prirojena človeška sposobnost, ki jo s prakso izkoriščamo, razvijamo in poglobljamo«. »Čuječnost je stanje uma, kjer pozornost namenjamo tistemu, kar se dogaja prav zdaj ...« (Penman, 2016, str. 17) in pomeni »..živeti v tem trenutku, ne za ta trenutek« (prav tam, str. 22).

1.2 Čuječ učitelj

Cvetka Rutar (2017) je zapisala, da je čuječ učitelj tisti, ki učencem pomaga, da s čuti opazujejo, raziskujejo svet ter jim omogoči, da pridobijo osebno izkušnjo tukaj in zdaj ter da učencu možnost, da prepozna potenciale, ki jih ima in jih razvija.

1.3 Čuječ učenec

Čuječ učenec je tisti, ki se svojih obveznosti loteva s pozornostjo in mirnostjo ter svojo ustvarjalnost razvija s tem, da si bogati svoje izkušnje, posluša svoje telo in svoj prosti čas zavestno preživi večkrat v naravi (Rutar, 2017).

1.4 Čuječnost in ustvarjalnost

Penman (2016) je v knjigi Čuječnost za ustvarjalnost zapisal, da je ustvarjalnost umetnost opažanja sveta okrog sebe v vsem njegovem direndaju in zavedanju svojih čustev ter novih idej, kjer je poudarek na usmerjanju pozornosti na svoje življenje ter da moramo negovati odprt um, opazovati nove ideje in imeti pogum, če želimo povečati ustvarjalnost in sposobnost za reševanje problemov.

1.5 Dihanje

Dihanje je ena izmed izjemnih sposobnosti, ki jih človek ima, pravi Snel (2019). Pri vajah dihanja naj bi učenec pozornost prenesel na svoje dihanje, se s tem umiril, se bolj zavedal svojih misli, občutkov, se sprostil in izboljšal svojo koncentracijo za delo.

2. Likovna umetnost

V posodobljenem učnem načrtu F. Kocjančič idr. (2011) je zapisano, da likovna umetnost kot učni predmet temelji na odkrivanju, spodbujanju učenčeve ustvarjalnosti ter sposobnosti opazovanja in presojanja. Predmet tako spremlja in spodbuja različne načine likovnega ustvarjanja, je odprt do novosti, ki jih prinaša sodobni čas.

Naloge učenec lahko uspešno reši le, če se praktično likovno izraža in ustvarja, uporabi različne materiale in orodja, z likovnim izražanjem pa učenci razvijajo domišljijo in izražajo svoja občutja.

3. Čuječe likovno ustvarjanje v naravnem okolju

Naravno okolje je prostor, kjer se človek sprosti, umiri, mu je prijetno in je zadovoljen. V sodobnem svetu naj bi bil to samoumeven prostor tako za učence kot učitelje. Žal pa večkrat ni tako. Učenje v naravi je pomembno. Učenci so po naravi vedoželjni in radovedni. Z različnimi aktivnostmi v naravi učenci pozitivno vplivajo na svoje zdravje, motoriko in učenje. »Narava je lahko vir znanja, čustev in navdih« (Brügger in Szczepanski) ter ustvarjalnosti, le uporabiti jo moramo.

Ure likovnega ustvarjanja drugošolcev so se izvajale na travniku v pomladnem času. Travnik spada med umetno naravno okolje, za katerega skrbi človek, tako da ga redno kosi. Gre za pestro okolje, tako z rastlinami kot živalmi. Učenci so se na travniku razživali. Najprej so tekali po njem, nato so nekateri učenci ogledovali, opazovali, tipali in vonjali rastline (Slika 1), drugi živali, tretji so ležali (Slika 2), nekateri pa le stali. Vsak učenec si je izbral tisto dejavnost, ki mu je najbolj ustrezala in v danem trenutku in v največji meri okrepila njegovo pripravo na ustvarjanje. Vsi učenci so bili zbrani, osredotočeni na svoje delo v danem trenutku. Z aktivnostjo in vključevanjem svojih čutil so se pripravili na ustvarjanje.



Slika 1: Opazovanje rastlin



Slika 2: Ležanje na travniku

Učencem so bile dodeljene likovne naloge. Po dani likovni nalogi si je vsak učenec poiskal svoj kotiček na travniku, kjer se je pripravil na svoje kreativno izražanje. Začeli so z vajo dihanja in vizualizacije, skozi katero so bili spodbujeni k razmišljanju in predstavljanju svojega bodočega izdelka. Položaj so prilagodili svojemu počutju. Po končani vaji dihanja in vizualizacije so sami glede na svoj navdih, osredotočenost, svobodo in zbranost po svojih zmožnostih reševali dano likovno nalogo – v tem trenutku in sedaj.

Učenci so za izdelavo izdelka potrebovali različna orodja in material. Potrebovali so risalne liste, flomastre, cvetove rastlin, plastelin, čopiče in tempera barve.

3.1 Slike s travniškimi barvicami

Na travniku so poiskali travniške barvice. Različne barve so dobili, če so barvali s cvetovi različnih barv (Slika 3). Učenci so slikali z naravnimi materiali, ki so jih našli na travniku. Cvetlice, ki so jih našli, so bile: ripeča zlatica, travniška kadulja, njivsko grabljišče, trave, črna detelja, ivanjščica, regrat in trpotec. Pred ustvarjanjem so otipali, vonjali in si ogledali material, ki so ga izbrali, in začeli ustvarjati. Ustvarjali so tako, da so s pritiskom prstov cvet premikali po podlagi in s tem slikali. Močnejše, kot so pritiskali, bolj živo, močno barvo so dobili.



Slika 3: Slike s travniškimi barvicami

Vsi učenci so ob izdelku dosegli popolnost. Zanimiv je bil način učencev, kako so iskali cvetlice. Kljub temu da so jih imeli v svoji neposredni bližini, so nekateri iskali najlepšo daleč stran od svojega prostora. Imeli so občutek svobode in prosto pot pri izbiranju rož. Iz njihovih linij pa lahko razberemo, da so nekateri nedostopni, zadržani (ravne črte), drugi pa družabni, samozavestni (krive črte). Zanimivo je tudi to, da vsi niso izbrali vseh barv, ki so jih travniške rastline ponujale, ampak so slikali le z barvami, ki so se jim tisti trenutek zdele najbližje.

3.2 Oblikovanje svojega imena

Ker je čuječnost povezana z nami osebno, so pripravo na »pogovarjanje« s samim seboj pričeli z vajo dihanja, skozi katero so se umirili, se osredotočili na svoje ime, nase in na svoje čute. Da so učenci povezali svoje misli in čute, so ime zapisali s flomastri različnih barv na risalni list in se s tem tudi likovno izrazili (Slika 4).



Slika 4: Zapis imena

Iz zgornjih slik se lahko razbere ljubeč odnos do samega sebe, ljubezni polno domače okolje, samozavest, obilje. Več, kot je tega doma, bolj je bogata domišljija, kar se opazi tudi na ustvarjalnosti. Učenci so zapisali svoje ime z enostavnimi ali pa z bogatimi linijami. Iz slik se razbere tudi, ali so učenci družabni, ljubljeni, svobodni ali pa so samotarji.

3.3 Slikanje s plastelinom

Pri tej nalogi so učenci morali izraziti, v katerem okolju še prepoznajo pestrost življenja. Velika večina je med drugim omenila tudi vodo oziroma morje. Vedo, da življenje ni le na travniku, ampak tudi v morju, zato so nadaljevali svoje likovno ustvarjanje s plastelinom, s katerim so naslikali življenje v morju (Slika 5).



Slika 5: Življenje v morju

Pri slikanju s plastelinom so učenci kazali svoj osebni značaj preko intenzivnosti pritiska in s prikazom 3D-tehnike. Učenci so se z gnetenjem plastelina izražali tako, da so plastelin mazali po risalnem listu. Učenci, ki so mirni in nežni, so plastelin nanašali s tanko plastjo, z občutkom krhkosti in nežnosti. Učenci, ki so bolj živahni in dominantni, so plastelin nanašali bolj na debelo, v več plasteh. Učenci so zaupali prostoru, trenutku in se prepustili trenutnemu navdihu. Všeč jim je bil material, ki jim je preko otipa prinašal umirjenost. Izbira živali, ki so jo naslikali, je bila odvisna tudi od njihove razgledanosti, pridobljene izkušnje, širine doživljanja in predstavljanja.

3.4 Svetljenje črt

Pri zadnji nalogi so učenci ustvarjali sliko s črtami, ki dovoljujejo vsakemu posamezniku posebno svobodo v likovnem izražanju, saj so črte lahko razpršene, neurejene, povezane in prekržane. Ko temu dodamo še svetljenje barv, omogočimo še čustveno izražanje. Po risalnem listu so se učenci izražali s črto in s svetljenjem. Učenci so se osredotočili na svoje počutje. (Slika 6).



Slika 6: Črte

Tudi iz teh slik lahko razberemo učenčeva občutja, mirnost, svobodo in spokojnost s samim seboj. Če bolj natančno pogledamo slike, opazimo, da se učenci izražajo z različno širokimi črtami in različnimi odtenki. Bolj ko so se dobro počutili, bolj ko so bili sproščeni,

svetlejše, nekateri pa tudi širše, črte so slikali. Na podlagi izdelkov lahko sklepamo, da so nekateri zelo umirjeni, družabni, drugi pa nimajo obstanka.

4. Zaključek

Učitelji si želimo, da so učenci umirjeni, se zavejo svojih misli, občutkov, se sprostijo in izboljšajo svojo koncentracijo. Vse to lahko dosežemo z metodo čuječnosti. Vsak začetek je težak, a z vztrajnostjo se pokaže napredek. S takim načinom dela je učenec svojo likovno nalogo rešil bolj kreativno, mirnejše, ker je izhajal iz sebe, ob tem pa je razvijal tudi svojo domišljijo in ustvarjalnost. Vsak učenec je nalogo rešil po svoje in nastale so prečudovite in unikatne slike. Vse te čudovite slike so ustvarili drugošolci, kar je dokaz, da tudi najmlajši učenci zmorejo veliko. Iz njihovih ust ni bilo več slišati komentarjev, da česa niso dobro naredili ali da je njihova slika grda. Pri delu si je vsak našel svoj kotiček in se kar najbolj ustvarjalno po svojih najboljših močeh izražal, saj je bil sam s sabo v naravi, na travniku.

5. Literatura

- F. Kocjančič, N., Karim. S., Kosec, M., Opačak, Ž., Prevodnik, M., Rojc, J., »idr« (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Likovna umetnost*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s 25 .6. 2020
https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_likovna_vzgoja.pdf
- Penman, D. (2016). *Čuječnost za ustvarjalnost: kako se prilagajati, ustvarjati in uspevati v ponorelem svetu*. Tržič: Učila International.
- Rutar, C. (2017). *Jaz, poti do čustvene razbremenitve in kvalitetnega sobivanja*. Dobrova: Animayush.
- Snel, E. (2019). *Sedeti pri miru kot žaba: vaje čuječnosti za otroke (in njihove starše)*. Celje: Zavod Gaia planet.
- Brugge, B., Szczepanski, A , Pridobljeno 26.6. 2020 s <http://solstvo.rkc.si/wp-content/uploads/2017/01/U%C4%8Denje-v-naravi.pdf> Prevod in priredba gradiva, namenjenega udeležencem Erasmus+ izobraževanja Learning different subject outdoors (Kinda Education Center, avtorja: Britta Brügge, Anders Szczepanski)

Kratka predstavitev avtorja

Anita Tancik je profesorica razrednega pouka. Na Osnovni šoli Domžale poučuje že 20 let. Zelo rada ustvarja, zato svoje znanje predaja preko interesne dejavnosti Spretni prstki. Vodi tudi interesni dejavnosti Vedoželjčki in Igrarije. V šoli je dejavna tudi v Šolskem skladu. Organizira in vodi različne dneve dejavnosti. V pouk vključuje sodobne oblike pouka. S permanentnimi izobraževanji skrbi za osebnostno rast. V prostem času rada pleše in poje.

Interesna dejavnost Joga za otroke z elementi čuječnosti na OŠ Spodnja Šiška

Interesting Activity Joga for Children with Elements of Mindfulness in Primary School Spodnja Šiška

Barbara Jekoš

*Osnovna šola Spodnja Šiška
barbara.jekos@guest.arnes.si*

Povzetek

Joga in čuječnost danes nista več modna muha, ampak potreba ne le za odrasle, pač pa tudi za otroke in mladostnike. Otroci so v današnjem času podvrženi različnim vplivom in pritiskom sodobnega sveta, ki se spreminja z neverjetno hitrostjo. Srečujejo se z različnimi izzivi v okviru šole, športnih in drugih pristočasnih dejavnosti, prijateljev, predvsem pa s spreminjajočo se tehnologijo in sedaj še s pandemijo. Otroci so podvrženi sodobnim tehnologijam in elektroniki in se hkrati hitro navadijo na hiter življenjski slog, zato je njihov um zelo razpršen. Vse to ima velik vpliv na to, da se otroci že zelo zgodaj srečajo s stresnimi dejavniki, nezadovoljstvom, izčrpanostjo, zato se morajo tako kot odrasli naučiti tehnik, ki jih vrnejo v sedanji trenutek, kjer ni napetosti, nemirnega uma, premlevanja o preteklosti in skrbi za prihodnost. Joga za otroke z elementi čuječnosti ponuja številne koristi v kateremkoli razvojnem obdobju. Lahko jo integriramo v sam pouk ali pa jo poučujemo v okviru interesne dejavnosti ali drugih pristočasnih dejavnosti. Potrebno je samo malo volje, odločnosti, poznavanja področja in lastne aktivnosti. Otroci so zelo odzivni, če je pristop sodoben, igriv in primeren njihovi razvojni stopnji.

Ključne besede: čuječnost za otroke, igrivost, joga za otroke, primeri iz prakse, sedanji trenutek, sodobni pristop, speči potencial, ustvarjalnost, zavedanje.

Abstract

Yoga and mindfulness are no longer a fad today, but a necessity not only for adults but also for children and adolescents. Children today are subject to various influences and pressures of the modern world, which is changing at an incredible rate. They face various challenges in the context of school, sports and other leisure activities, friends, and above all, changing technology and now a pandemic. Children are exposed to modern technologies and electronics and therefore, they quickly get used to the fast-paced lifestyle and their minds are increasingly distracted. All this has a big impact on the fact that children encounter stressors, dissatisfaction and exhaustion very early, so, like adults, they have to learn techniques that bring them back to the present moment, where there is no tension, restless mind and thinking about the past and care for the future.

Yoga for children with the elements of mindfulness offers many benefits in any developmental period. When we talk about teaching yoga and mindfulness to children, we need to be aware that children are not scaled-down adults, so we need to approach them and teach them in a completely different way. Modern ways of teaching yoga and mindfulness for children offer many possibilities, where we can awaken playfulness, creativity, joy, compassion, presence and alertness in the child. Yoga with elements of mindfulness can be integrated into the lesson itself or taught in an activity or other leisure activities. All we need is just a little willpower, determination, knowledge of the field and our own practice.

Children are thus very responsive if the approach is modern, playful and appropriate to their stage of development.

Key words: awareness, creativity, dormant potential, examples from practice, mindfulness for children, modern approach, playfulness, present moment, yoga for children.

1. Uvod

Ameriški profesor Kabat – Zinn, J. (2019) poudarja v svoji knjigi Zdravilna moč čuječnosti, da je »čuječnost preudaren in potencialno zdravilen način, kako smo v odnosu s tistim, kar nas doleti v življenju. To pa je lahko karkoli ali vse s čimer se lahko srečamo mi ali kdorkoli od nas« (str.9). Otroci vstopijo v šolo z različnim predznanjem, sposobnostmi in interesi. To velja tudi za znanja in veščine s področja sproščanja in čuječnosti. Večina otrok v nižjih razredih OŠ, ki se odločijo za interesno dejavnost Joga za otroke, ima podporo svojih staršev ali starih staršev, nekaj pa je tudi takšnih, ki se odločijo samostojno. Dejstvo pa je, da tovrstne veščine in prakse potrebujejo prav vsi, saj so duševne težave pri mladih v porastu (Burdick, Debra E. (2019), Čuječnost za otroke in najstnike). Pomembno je torej, da jih začnemo uvajati že ob vstopu v šolo ali v nižjih razredih. Pri zagotavljanju dobrega duševnega zdravja otrok in mladostnikov jih moramo naučiti ustreznih mehanizmov in veščin spoprijemanja s težavami, s katerimi se soočajo v različnih starostnih obdobjih.

Namen članka je prenesti primere iz prakse sodobnega poučevanja joge za otroke z elementi čuječnosti v okviru interesne dejavnosti na OŠ Spodnja Šiška. S pomočjo jogijskih tehnik in tehnik čuječnosti lahko vnesemo svežino in pripeljemo učence v sedanji trenutek ter pridobimo njihovo pozornost za ustvarjalno razmišljanje in delovanje.

2. Splošne koristi joge za otroke

Z vidika razvoja motoričnih sposobnosti z jogijskimi položaji povečujemo moč in gibljivost pri otrocih. Ko otroci izvajajo posamezne položaje, pri tem uporabljajo lastno težo in na ta način razvijajo posamezne mišične skupine. Zaradi zadrževanja položajev, usklajenega z dihanjem, se lahko počutijo močnejše in samozavestnejše in hkrati povečujejo svojo gibljivost, ki jo lahko koristno uporabijo tudi pri drugih športih. Na ta način izboljšujejo gibljivost v sklepih in hrbtenici, izboljšujejo svojo telesno držo, saj krepijo in raztezajo mišice ter jih vzdržujejo v dobri fizični kondiciji. Gibljivost telesa pripelje tudi do večje fleksibilnosti uma. Poleg gibljivosti in moči vplivamo tudi na razvoj ravnotežja in posledično se z razvojem ravnotežja na fizični ravni otroci počutijo tudi bolj v ravnovesju z vsem v svojem življenju. Ker so otroci podvrženi sodobnim tehnologijam in elektroniki, je njihov um razpršen in nemiren. Z jogijskimi vajami krepimo njihovo osredotočenost na eno stvar, povečujemo samokontrolo in samoopazovanje, zavestno prisotnost tukaj in zdaj. Otroke moramo naučiti, da so pozorni na lepoto narave, na občutja drugih ljudi in živali, na svoj dih. Z jogijskimi položaji, tehnikami dihanja in sproščanjem si otroci pridobijo samozavest, hitrejšo sposobnost sprostitve, večjo empatijo in umirjenost. Opazimo lahko, da se te veščine vidijo na vseh področjih njihovega življenja. Med izvajanjem joge in tehnik sproščanja se izločajo endorfini, hormoni sreče, ki dajejo otrokom občutek zadovoljstva in sproščenosti. Danes ima veliko otrok alergije in prebavne težave, saj težko prebavijo vse fizične in čustvene toksine. Z jogijskimi vajami neposredno učinkujemo na notranje organe, s tem pa na boljšo prebavo in presnovo in

vsesplošno regeneracijo telesnih celic ter na usklajeno delovanje živčnega in hormonskega sistema. Ne smemo pozabiti niti na velik vpliv jogijskih položajev in dihanja na kardiovaskularni sistem, še posebej sedaj v času pandemije, ko je naš dihalni sistem na veliki preizkušnji in so tehnike dihanja lahko v veliko pomoč pri boljši imunski odpornosti.

3. Njen pristop k poučevanju joga in čuječnosti

Avtorica članka se je prvič srečala z jogo pri svojih rosnih letih. Prebiral je knjigo Učim se joga, A. Van Lysebeth (1979) in poskušala narediti posamezne telesne položaje, tehnike dihanja, meditacijske položaje ter seveda pričakovala razsvetljenje. Nič kaj zabavno ni bilo in razen odrevenelih nog se ni zgodilo prav nič. Kasneje v svojih zrelejših letih je šla skozi zahtevno jogijsko učenje, spoznala številne tehnike in procese čiščenja uma in telesa.

Ko je pred 15 leti želela vnesti jogo v šolo, kjer poučuje že 28 let, ni bila preveč uspešna. Danes ve, da je bil eden glavnih razlogov za neuspeh ta, da je jogo učila preveč po odraslo, z veliko mero discipline in resnosti, na način, kakršen so učili tudi njo. Na veliko srečo se je danes uveljavil sodoben način poučevanja otroške joga, ki je hkrati učinkovit in zabaven. Sedaj že tretje leto uči jogo v okviru interesne dejavnosti bolj premišljeno in inovativno, z uporabo tematskih sklopov, ki vključujejo veliko različnih pripomočkov, igre, gibanja in plesa ob glasbi, igrivem učenju dihanja, vizualizacijskih zgodbicah in z vključevanjem elementov čuječnosti.

3.1 Oblikovanje skupin, izbira tematskih sklopov in ciljev v prvem razredu

V nadaljevanju bo predstavljeno, kako se je avtorica na OŠ Spodnja Šiška lotila interesne dejavnosti Joga za otroke z elementi čuječnosti. Pri načrtovanju za prihajajoče šolsko leto je učencem v LDN-ju ponudila interesno dejavnost Joga za otroke za učence od 1. do 9. razreda. Prijavilo se je veliko število učencev različnih starostnih skupin. Na osnovi prijav je oblikovala tri skupine, in sicer je ločila 1. razred v eno skupino, 2. do 4. razred v drugo in 5. do 9. razred v tretjo skupino. V vsaki skupini je bilo približno 15 učencev.

Naslednja naloga je bila oblikovanje letnega načrta, izbira tematskih sklopov po mesecih in izbira operativnih ciljev. Pri načrtovanju je upoštevala starost otrok. V tabeli 1 je prikazan letni načrt za prve 4 mesece za otroke, stare od 7, 8 let. Izkazalo se je, da je skupina prvošolcev najbolj dovzetna, a hkrati najbolj zahtevna. Veliko prvošolcev je jogo prakticiralo že v vrtcu. Pri načrtovanju je upoštevala, da imajo učenci kratkotrajno koncentracijo in da težko sedijo pri miru dlje časa, istočasno pa so se željni učiti in pripravljene narediti vse. V skupini je bilo 15 razvojno zelo različnih učencev in učenk, ki so bili na začetku zelo nemirni. Težko so se osredotočili na vsebino, zato se je vedno znova potrudila, da jih je sprejela z visoko stopnjo energije in veselja, pripravljena in motivirana za delo. Zavedala se je namreč, da lahko vpliva na njihovo notranjo usklajenost in dvig energije samo tako, da je sama usklajena in notranje povezana.

Pri tej starosti otroci zelo radi testirajo meje, do kod lahko gredo, zato je bilo pomembno, da so na začetku ure ponovili pravila, in sicer, da je potrebno ostati na joga podlogi, če ni drugačnih navodil, da poslušajo z ušesi in da je potrebno gledati, kaj dela učitelj. Navaditi se morajo, da ni tekmovanja in da vsak naredi položaj ali gibanje, kot tisti trenutek najboljše zmore. Če kdo potrebuje pomoč, pokliče učiteljico in ko potrebuje odmor, se tiho usede na joga

podlogo in počiva. Njeno glavno pravilo pa je bilo, da je medsebojno spoštovanje vedno najboljše za vse v skupini.

Uro je oblikovala tako, da se je ena aktivnost prelivala v drugo in je imela ves čas njihovo pozornost. Učenci so morali najprej sprostiti vso nakopičeno energijo od dopoldanskega pouka, ki so jo prinesli s seboj, in šele nato so lahko sedeli in sledili razlagi in demonstraciji. Otroci so ves čas opazovali, kaj dela učiteljica, kako se giba, kako gre v in iz položaja in jo pridno posnemali. Če je želela pridobiti njihovo zanimanje in pozornost, je morala biti ves čas aktivna, zavestno prisotna in se na uro vsebinsko in organizacijsko dobro pripraviti.



Slika 1: Začetek ure v krogu

Uro so začeli v krogu (slika1) s kratkim sproščanjem in petjem mantr OM ali drugih zvokov in opazovanjem vibriranja zvoka po glavi, celem telesu, po prostoru. Zelo jim je bilo všeč, če so za začetek vadbe uporabili tibetansko skledico ali zvonec. Nadaljevali so z gibalno igrico ob glasbeni spremljavi (gibaj se in zamrzni v določeni pozi, posnemanje gibanja živali, oblikovanje kipov, čarovnik in zdravnik, kačji kralj, ogledalo ali zrcaljenje, atomčki, ples s palicami, ujemi žogo v krogu, jogijska solata ...). Njihova najljubša igrica je bila jogijska solata.



Slika 2: Vadba jogijskih položajev v paru

V glavnem delu ure jih je učiteljica popeljala na jogijsko potovanje in vedno izbrala drugo tematiko oziroma zgodbo, da je pritegnila njihovo zanimanje. Položaje so delali samostojno ali pa v paru, kot je prikazano na sliki 2. Za otroke je pomembno, da poskusijo različne položaje in da jim dovolimo, da naredijo položaj po svojih zmožnostih. Čeprav joga ni tekmovalna, je prav, da jih pogosto pohvalimo in opazimo njihov napredek. Od otrok te starosti ne moremo zahtevati, da naredijo popoln položaj in da se položaja in dihanja zavedajo tako kot starejši otroci ali odrasli. Pomembno je, da otroci krepijo svojo domišljijo in igrivost, zato je uporabila preobleke (čarovnik, ki jih z dotikom s čarobno palico spremeni v določeno žival, transportno sredstvo, hrano), plišaste igrače, rutice, obroče, žogice in slikovne joga kartončke. Otroci so se tako prek igre na zabaven način naučili veliko novih jogijskih položajev. Tudi pozdrav soncu so se naučili prek zgodbe ob glasbi (opis je predstavljen v nadaljevanju tega prispevka). Elemente čuječnosti je vnašala v posamezne segmente vadbe (zavedanje občutkov na koži, v mišicah, sklepih, zavedanje dihanja, opazovanje misli, zavedanje dotika, okusa v ustih, zavedanje slišane in videne, vživljanje v druge ...).

V zadnjem delu ure so vadili dihanje. Tudi tukaj so uporabljali pripomočke, kot so ping pong žogice ali rutice, ki so jih pihali v obroču, in se tako učili podaljšane izdiha. Kot pripomoček pri učenju dihanja so uporabili tudi svojo dlan, ki so jo najprej občudovali kot čudovito barvito zvezdo, nato pa občudovano roko orisovali s prstom druge roke, in sicer so potovali z vdihom po palcu navzgor in z izdihom navzdol in tako naprej po vseh petih prstih. Na koncu so dodali za vsak prst eno hvaležnost, npr. za zdravo hrano, vodo, družino, prijatelje ... Zelo radi so delali tehniko dihanja rjojenje levčka in brenčanje čebele, kjer so lahko sprostili svoj zvok. Učili so se tudi masažo in s tem razvijali občutek za dotik. Najbolj jim je bila všeč mumija, kjer so se zavili v podlogo in se zakotalili, da se je podloga odvila.



Slika 3: Skupinski položaj z zavedanjem dihanja in umirjanje na koncu vadbe

Ura se je zaključila z različnimi položaji za sproščanje, najpogosteje s počivalčkom, veselim dojenčkom, zvezdico ali pa skupinskim sproščanjem, kot je razvidno na sliki 3 in vizualizacijskim potovanjem ali kratko joga nidro za otroke.

Z vsemi tremi skupinami otrok je avtorica zelo uživala in verjame, da so se tako počutili tudi učenci, da so se tako kot ona neizmerno zabavali in se naučili veliko novih tehnik sproščanja telesa in uma, ki so jih lahko s pridom uporabili v vsakdanjem življenju. V skupini so navezali tesna prijateljstva in se imeli možnost sprostiti, svobodno izražati in ustvarjati z gibanjem.

Tabela 1: Pregled tematskih sklopov, vsebine in ciljev ID Joga za otroke z elementi čuječnosti za prve štiri mesece za otroke, stare od 7, 8 let.

mesec	št.ur	TEMATIKA	VSEBINA	CILJI
S E P T E M B E R	3	Nazaj v šolo	predstavi se z imenom in gibom v krogu, klicanje po imenu in podajanje plišaste igračke ali žoge z rokami, nogami	spoznavanje in razumevanje drugih
		Poletna, oceanska joga	ogrevanje v krogu, sadna solata	razvijanje opazovanja in pomnjenja
			pozdrav soncu za najmlajše ob glasbi	
		Hrana	posnemanje gibanja živali ob glasbi, kipi	nadzor nad čustvi in njihovo umirjanje
			sklop položajev iz oceanske joge (meduza, kit, rak, ježek, delfin, morski konj, morski pes, morska kumara, polž, želva, veseli dojenček, položaj za sproščanje zvezda)	vzpostavljajo notranje ravnovesje
			sklop položajev, ki predstavljajo hrano (sendvič, žele, kokice, banana, pršut, rogljiček, presta v paru, pica, suši, krof, čajnik)	razvijanje gibalnih sposobnosti: moči, ravnotežja, koordinacije, gibljivosti
opazovanje dihanja, dihanje s petimi prsti s koncentracijo na hvaležnosti, dih mehurčka				
	vizualizacijska zgodbica na temo poletne, oceanske, vrtno joge, vizualizacijska zgodba			
O K T O B E R	4	Jesenska joga (živali)	posnemanje živali (mačka, konj, pes, zajček, kokoš, miš, žaba, raca, vrana, sova, štorclja, orel, bik, jelen, prašiček, kamela, kuščar, kobra, medved)	čutenje in razumevanje drugih
		Na kmetiji, vrtna joga		razvijanje občutka za dotik, zvok, vonj, opazovanje, okušanje
		Občutki	igrice z obroči: čarovnica in zdravnik, zgodba o čarovnici in posnemanje likov in živali (maček, pes, netopir, duh, ptič, čarovnica), vrtna joga (drevo, grm, seme, brenčeca čebela, gosonica, roža, metulj)	nadzor nad čustvi in hitro umirjanje
		Noč čarovnic	masaža v krogu, v paru, mumija, sproščanje z vizualizacijo	razvijanje koncentracije in samokontrole, zavestne prisotnosti
			vaja: gibaj se in zamrzni in postavi pozo ob glasbi, klicanje barv, ki lovijo, atomčki	
			učenje dihanja s ping pong žogico v obroču, trebušno dihanje, rjovenje leva,	razvijanje gibalnih sposobnosti
N O V E M B E R	4	Joga za super junake	oblikovanje kipov, kačji kralj, ogledalo	spoznavanje in razumevanje drugih
		Acro joga	položaji joge za super junake (junak 1 v paru, junak 2, junak 3, miroljuben bojevnik, polovična luna, sekanje drv, jezdec, lok in puščica, titanik)	razvijanje opazovanja, pomnjenja
		Partner joga: vživljanje v paru	položaji v paru (čoln, drevo, kamen, stol, plesalec, trampolin, kolesarjenje, plesalec)	nadzor nad čustvi in njihovo umirjanje,
			joga vživljanja v čustva partnerja (poslušamo drug drugega, se povezujemo in razumemo druge, čutimo druge, položaji v paru, junak, hiša, plesalec, titanik...)	vzpostavljajo notranjega ravnovesje,
		Transportna sredstva	zibanje učenca v krogu, igra zaupanja	razvijanje ravnotežja, gibljivosti, moči
			posnemanje transportnih sredstev (avto, ladja, motor, kolo, vlak, masažni vlak, žerjav, kanu, jadrnica, jahta, letalo, helikopter, skupinski most, plug, kolesarjenje v dvoje)	vživljanje v druge, razvijanje empatije, notranje moči, ravnovesja

			dihanje v 3 korakih, rjovenje leva, dihanje hrbet ob hrbet	
D E C E M B E R	3	Gibalna abeceda	položaji, ki predstavljajo črke abecede (oblikuj svoje ime, skupina oblikuje besedo)	spoznati povezavo med čustvi (prijetna, neprijetna) in telesno držo,
		Čustva	izražanje čustev: hoja po prostoru, kot da so vsi tvoji prijatelji, sovražniki, ali pa se sploh ne zmenimo za druge	
		Božična joga		
		Objekti	božični položaji in zgodbica	razvijanje empatije,
			položaji, ki predstavljajo objekte: vrata, vrata v paru, stolp, kljuka, dvigalo v paru, telefon, stol, leteči stol, klop, miza, sveča v paru, trikotnik, pomivalni stroj, sfinga, iglu, dihanje brenčече čebele, joga nidra za otroke	začutiti svoje telo, razvijanje občutljivosti na dotik,

3.1.1 Primer vodenja ogrevalne vaje pozdrav soncu za najmlajše skozi zgodbico

Postavite se v položaj gore, roke položite na trebuh in za začetek prižgite svoj notranji sonček. 3x vdihnite skozi nos visoko in izdihnite skozi usta globoko. In ponovite še dvakrat, vdihnite skozi nos visoko in izdihnite skozi usta globoko, kot da upihnete svečo. In še enkrat vdihnite skozi nos, kot da vonjate svojo najljubšo cvetlico, in izdihnite skozi usta globoko. Roke položite v položaj pozdrava in se pripravite na čudovito potovanje. Popolnoma se sprostite in zaupajte v svoj dih in svojo energijo, ki vas bo vodila na tem čudovitem potovanju. Potopite se globoko vase in začutite, kako se z vsakim izdihom telo sprošča, kako se sprosti vsaka mišica telesa, kako se sprosti glava, celoten obraz, nato se sprosti tudi vrat in obe vaši roki in nogi. Celotno telo postane lahkotno, kot ptica v zraku.

Sedaj dvignite roke visoko v zrak in pozdravite sonce, ki je že visoko na nebo. Spustite se k tlam in pozdravite še zemljo in se ji spoštljivo priklonite. Stopite z desno nogo nazaj in izberite svoje najljubše prevozno sredstvo, s katerim boste potovali. Morda je to kolo ali morda konj, če znate jezdit. Potujete čez hribe in poskočite v levo stran, pomahate z levo nogo in poskočite še v desno in pomahate z desno nogo. Včasih tudi malo počivate in nato dvignete glavo visoko in od radosti zasikate v dan. Potujete veselo naprej čez hribe, mahate na desno in levo stran, se trdno držite svojega konjička in opazujete čudovito naravo. Sledite svojemu vdihu in preden se vrnete domov, še enkrat pozdravite zemljo, se ji zahvalite za vse, kar vam daje, se dvignete visoko navzgor in pozdravite še sonce, preden se vrnete domov, v svoj srček. Ponovite potovanje še enkrat, vdihnete visoko, pozdravite sonce, se spustite globoko in se priklonite zemlji, stopite z levo nogo nazaj, zajahate svojega konjička in se odpravite na potovanje. Tokrat s seboj povabite svojega kužka, ki veselo teka sem in tja in polula grm na desni strani, nato še na levi strani, se povalja po tleh, prestraši kačo v travi, ki dvigne svojo glavo in močno zasika. S kužkom potujeta naprej čez hribe, veselo mahate na eno in na drugo stran in preden se vrnete domov, se še enkrat priklonite zemlji, se ji zahvalite za vse, kar vam zemlja daje, se z vdihom dvignete visoko, pogledate v sonček in mu pomahate v slovo in se s svežo energijo vrnete domov, nazaj v svoj srček. Še enkrat se zahvalite za vse, kar vam je najbolj dragoceno v življenju. Vdihnete in široko razprete roke, se z izdihom objamete in si poveste nekaj lepega. Ponovite še enkrat in začutite, da ste sonce, ki razsvetljuje vse naokrog.

4. Zaključek

Avtorica ugotavlja, da so sodobni otroci vedno bolj nemirni, njihova pozornost vse bolj razpršena, učitelji pa v želji po čimbolj uspešnem poučevanju vse bolj prepuščeni svoji

iznajdljivosti. Od vsakega učitelja posebej je odvisno, da poišče svojo pot, kako razbiti rutino vsakodnevnega poučevanja, kako se znati približati učencem, biti vzgled pozitivnih vrlin ter ostati v stanju prijazne pozornosti in naklonjenosti.

Učitelji imajo možnost sodobna znanja posredovati učencem znotraj rednega pouka, razrednih ur, interesnih ali izbirnih dejavnosti, dnevov dejavnosti, šol v naravi. Sama se je odločila za interesno dejavnost Joga za otroke z elementi čuječnosti in k sodelovanju povabila učence vseh starostnih skupin. Pri poučevanju je uporabila znanja, ki si jih je pridobila na izobraževanjih za učitelje Joge za otroke in s pomočjo svojih dolgoletnih izkušenj poučevanja joge odraslih. Za motivacijo učencev v prvem razredu je uporabljala tematske zgodbe, igrice in različne pripomočke (rutice, plišaste igračke, obroče, ping pong žogice, tibetanske skledice, joga kartončke ...). Veseli jo, da je danes na voljo veliko kvalitetne literature in izobraževanj s področja joga za otroke, s področja čuječnosti in duševnega zdravja na splošno. Hvaležna je za vsa znanja, ki jih je pridobila od svojih učiteljev in jih lahko danes posreduje svojim učencem. Vsekakor pa so učenci njeni najboljši učitelji. Čudovite izkušnje, ki jih je pridobila do sedaj s poučevanjem otroške joge, bo s pridom uporabila pri naslednjih generacijah.

5 . Literatura

Burdick, Debra E. (2019). *Čuječnost za otroke in najstnike*. Domžale: Pogled.

Kabat – Zinn, J. (2019). *Zdravilna moč čuječnosti*. Ljubljana: Iskanja.

Lysebeth, A. (1979). *Učim se joge*. Ljubljana: Ezoterika.

Kratka predstavitev avtorice

Barbara Jekoš je profesorica športa, zaposlena 28 let na OŠ Spodnja Šiška. Poučuje šport na predmetni stopnji, neobvezne izbirne predmete na razredni stopnji in interesno dejavnost Joga za otroke z elementi čuječnosti za otroke različne starostne skupine. Že več kot 20 let je joga njen način življenja, 17 let pa poučuje jogo odrasle in zadnja leta tudi otroke. Opravila je izobraževanje Joga za otroke, stare od 3 do 12 let, in Joga za najstnike pri mednarodni inštruktorici Joge za otroke, Cayetane Rodenas, iz Španije in s tem pridobila mednarodni certifikat za poučevanje otroške joge. Zaključila je tudi 10-tedenski transformativni program Zavestna prisotnost in zavestna kreacija in številna druga izobraženja s področja osebnostne rasti. Že vrsto let je vodja Zdrave šole na šoli in jo zanimajo inovativni pristopi v izobraževanju.

Začutimo naravo s spoznavanjem kemije vode in apnenca v Logarski dolini

Sense the Nature with Discovering the Chemistry of Water and Limestone at Logarska Valley

Lea Jusufović Glažar

*I. gimnazija v Celju
lea.glazar@prvagim.si*

Povzetek

Učitelji se zavedamo, da je treba pouk posodabljati in ga prilagajati času, v katerem živimo. Potrebno se je posluževati sodobnih didaktičnih pristopov, z njimi opozarjati dijake na upočasnjeno in poglobljeno opazovanja sveta okrog sebe in tako krepiti različne kompetence. V učnem načrtu za kemijo v gimnazijah je v 1. letniku predlagana vsebina Kemija je eksperimentalna veda (Bačnik, Bukovec, Poberžnik, Požek Novak, Keuc, Popič in Vrtačnik, 2008). S predhodnim poznavanjem teoretičnih osnov je v sklopu dvodnevnega terenskega dela sledilo nekaj ur pouka kemije v naravi. Zastavljena oblika pouka v naravi, s katerim so dijaki krepili različne kompetence kot so: organiziranost, sodelovanje, odgovornost ter urili čuječnost s pomočjo kreativnega razmišljanja, inovativnosti, kritičnega razmišljanja in reševanja avtentičnih primerov ter pridobili znanje s pomočjo sodelovalnega učenja, se je izkazala za zelo učinkovit sodoben pristop poučevanja. S pomočjo čutil so začutili naravo in se zavedali tega, kar se dogaja v sedanjem trenutku. Sproščeno in učinkovito so usvajali novo znanje o vodi in apnencu. Pri refleksiji so povedali, da jim je takšen način dela zanimiv in koristen za življenje. Doseženi so bili vsi zastavljeni cilji in takšen način poučevanja bo še večkrat uporabljen.

Ključne besede: čuječnost, kemija vode in apnenca, pouk v naravi, sodelovalno učenje.

Abstract

Teachers are aware that lessons need to be updated and adjusted to the time we live in. We need to use modern didactic approaches to motivate the students so that they start observing the environment around them in slow and deep way to strengthen various competences. In grammar school curriculum for the first graders at Chemistry there is the content: »Chemistry is experimental science« (Bačnik, Bukovec, Poberžnik, Požek Novak, Keus, Popič and Vrtačnik, 2008). With the prior knowledge of theoretical basis there were two-week chemically based lessons in nature performed. The set way of learning where students strengthen their competences, such as being organized, cooperative, responsible and mindful with creative thinking, innovative, being capable of solving authentic examples and gaining knowledge with team building, proved to be extremely efficient approach to learning. With the help of sense organs, they sensed the nature and became aware of present moment. In relaxed and efficient way, they gained new knowledge about water and limestone. When expressing their feedback, they pointed out that this way of learning is interesting and useful for life in general. All the set goals were achieved, and this way of learning will be used many times in the future.

Keywords: chemistry of water and limestone, cooperative learning, lessons in nature, mindfulness.

1. Uvod

Čuječnost (ang. mindfulness) je stanje oz. način zavedanja svojega doživljanja, ki ga spremlja odnos sprejemanja, odprtosti in radovednosti. S čuječnostjo se učimo svojo pozornost usmeriti na trenutno izkušnjo v danem trenutku, ob katerem se zavemo svojih misli, telesnih občutkov in zunanjega dogajanja (Černetič, 2011).

S čuječnostjo se naučimo gledati stvari, kot da so nove, ujamemo pomembne detajle ali razlike. Smo sposobni strpnosti do samega sebe, bolje uravnavamo svoja čustva in smo v odnosih z drugimi pozornejši, občutljivejši, stabilnejši in mirnejši (Rebula, 2011). Gre za spretnost, ki jo je mogoče razvijati z redno dnevno disciplino. Čuječnost je zavedanje tega, kar se dogaja v sedanjem trenutku. Takšno zavedanje lahko vključuje tako notranje (npr. misli, čustva) kot zunanje dogajanje (npr. zvoki) (Černetič, 2005).

Veliko je razlogov, da bi dijake urili čuječnosti; morda bi se lahko vprašali, zakaj tega v šolah še ne učimo. Predavateljica Rossi (2015) pravi, da je zelo pomembno, da sami pri sebi začnemo dojemati čuječnost kot del vsakdana in jo tako širimo naprej. Sami se lahko odločimo, ali bomo poučevali čuječnost ali ne. Čuječnost v izobraževanju sodi med sodobne pristope poučevanja, kjer se spodbuja kreativno razmišljanje in inovativnost pri dijakih, kritično razmišljanje in reševanje avtentičnih problemov, obvladovanje čustev in konfliktov ter premagovanje stresa s pomočjo vsakodnevnih vaj čuječnosti.

Sodelovalno učenje kot ga pojmuje Peklajeva (2001; povz. po Lebeničnik, 2014) je povezanost članov v skupini, ki skušajo s skupnimi močmi doseči zastavljen cilj, pri katerem je vsak posameznik v skupini odgovoren za skupen uspeh. Pomembno mesto igra prav interakcija v skupini.

Obravnavana vsebina je bila izvedena v obliki pouka v naravi s pomočjo sodelovalnega učenja dijakov. Opisano sodelovalno učenje dijakov pa je temeljilo na avtentičnem učenju, saj dijaki pri usvajanju znanja izhajajo iz okoljskih tem. Gre za sodoben pristop poučevanja, saj se pri dijakih krepijo različne kompetence kot so: organiziranost, sodelovanje, odgovornost, kritično razmišljanje, reševanje avtentičnih problemov, čuječnost, ...

2. Pridobivanje znanja v obliki pouka v naravi s pomočjo sodelovalnega učenja

V učnem načrtu za kemijo v gimnazijah je v 1. letniku predlagana vsebina Kemija je eksperimentalna veda (Bačnik, Bukovec, Poberžnik, Požek Novak, Keuc, Popič in Vrtačnik, 2008). V sklopu te vsebine dijaki razlikujejo, utemeljujejo pojme eksperiment in eksperimentalni pogoji na primerih različnih eksperimentov, razumejo pomen in vlogo eksperimenta v znanosti/kemiji, načrtujejo, izvajajo eksperiment, beležijo, interpretirajo in kritično vrednotijo rezultate. Zato sem v sklopu dvodnevnega terenskega dela, nekaj ur pouka izvedla v naravi, s katerim so dijaki urili čuječnost s pomočjo kreativnega razmišljanja, inovativnosti, kritičnega razmišljanja in reševanja avtentičnih primerov ter pridobili znanje s pomočjo sodelovalnega učenja. Pri sodelovalnem učenju so bili člani skupin odvisni drug od drugega, načrtovali in izvajali so eksperimente, beležili, interpretirali, kritično vrednotili rezultate in jih na koncu predstavili sošolcem.

2.1 Potek in cilji pouka v naravi

Potek pouka:

- razdelitev dijakov v skupine,
- seznanitev z izvedbo eksperimentalnega dela,

- izvedba senzorične in kemijske analize vode,
- beleženje rezultatov v delovni list,
- primerjava dobljenih rezultatov z zakonsko dopustnimi vrednostmi (EC predpis) in njihovo vrednotenje,
- predstavitev rezultatov posamezne skupine,
- izvedba poskusov za spoznavanje kemije apnenca,
- vpis opažanj in komentarjev v delovni list,
- interpretacija in oblikovanje zaključkov,
- refleksija dela s strani dijakov.

Cilji pouka:

a) voda

- primerjava lastnosti vode reke Savinje v bližini izvira v Logarski dolini in v mestu Celje s pomočjo senzorične in kemijske analize,
- izvedba senzorične in kemijske analize vode,
- sistematično beleženje rezultatov analize vode,
- predstavitev rezultatov posamezne skupine,
- primerjava dobljenih rezultatov z zakonsko dopustnimi vrednostmi (EC predpis) in njihovo vrednotenje,

b) apnenec

- izvedba poskusov za spoznavanje kemije apnenca,
- zapisovanje opažanj in komentarjev v delovni list,
- kritična presoja rezultatov,
- skupen povzetek pouka.

2.2 Izvedba pouka v naravi

Po prihodu v Logarsko dolino, sem dijake seznanila s potekom in cilji pouka v naravi. Poiskali smo ustrezen prostor ob vodi in pričeli z delom.

Dijaki so se najprej lotili senzorične in kemijske analize vode (Slika 1). Razdelili so se v 4 skupine. V skupinah je bilo različno število dijakov. S pomočjo kovčkov za kemijsko analizo vode in ostalih pripomočkov so določali naslednje parametre (za dve mesti vzorčenja - Celje in Logarska dolina): temperaturo, barvo, vonj, vsebnost fosfatov, amonijevega iona, nitratov, nitritov, pH in trdoto vode. Vzorec vode reke Savinje iz Celja je bil zajet zjutraj, vzorec vode iz Logarske doline pa sta zajela dva dijaka v bližini izvedbe pouka. Vonj, izgled in temperatura vzorcev vode so bili najprej določeni senzorično. Temperatura je bila nato izmerjena še s pomočjo termometra. V nadaljevanju pa je sledila kemijska analiza. Posamezne skupine so dobile potrebne pripomočke, napisana navodila za delo in so bile tekom dela ustrezno usmerjene, spodbujene z razpravo znotraj skupine in morebitna vprašanja so bila sproti razjasnjena. Rezultate so sproti beležili v delovni list (Slika 2). Sledila je predstavitev rezultatov posamezne skupine, primerjava le teh z zakonsko dopustnimi vrednostmi (EC predpis), vzroki za prisotnost analiziranih snovi v vodi in predlogi za zmanjšanje njihove prisotnosti. Pri oceni temperature, barve in vonja vode so uporabili svoja čutila in tako začutili naravo.

Sledila je izvedba poskusov za spoznavanje kemije apnenca (Slika 3). Pred samo izvedbo poskusov, so morali dijaki v bližnji okolici poiskati štiri kamenčke različnih barv, ki so bili približno enake velikosti in ponovno so uporabili čutila. S pomočjo pripomočkov, kemikalij in delovnega lista so izvedli poskuse. Vsaka skupina je morala izvesti tri poskuse. S pomočjo prvega poskusa so dijaki ugotavljali, če je osnova kamenčka apnenec. Pri drugem poskusu so

ugotavljali, če lahko na podlagi barve določijo kateri kamenček vsebuje največji delež apnenca. Pri tretjem poskusu so ugotavljali vpliv koncentracije kisline na hitrost raztapljanja apnenca. Opažanja in v nadaljevanju komentarje so sproti zapisovali v delovni list (Slika 4).

Na koncu je sledil še skupni povzetek pouka v naravi in refleksija dela s strani dijakov.



Slika 1: Analiza vode

Delovni list: **ANALIZA VODE**

Ime in priimek: _____ Razred: _____ Datum: _____

PARAMETER	NAČIN MERENJA	MESTO VZORČENJA - CELJE	MESTO VZORČENJA - LOGARSKA DOLINA	Zakonsko dopustne vrednosti (EC predpis)
		MERITEV 1	MERITEV 2	
TEMPERATURA [°C]	digitalni termometer (1)			
BARVA VODE	senzorčivo (vsi)			
VONJ	senzorčivo (vsi)			
FOSFATI (PO ₄ ³⁻) [mg/L]	kovček (1)			max 6,95
AMONIJEV ION (NH ₄ ⁺) [mg/L]	kovček (2)			max 0,5
NITRATI (NO ₃ ⁻) [mg/L]	listič (4)			max 50
	kovček (3)			
NITRITI (NO ₂ ⁻) [mg/L]	listič (4)			max 0,1
	kovček (4)			
pH	listič (1)			6,5 do 8,5
TRDOTA VODE [°dH]	listič (4)			zelo mehka voda 0 – 4 mehka voda 4 – 8 srednje trda voda 8 – 18 trda voda 18 – 30 zelo trda voda nad 30

Zapišite ugotovitve na podlagi dobljenih rezultatov!

Slika 2: Delovni list: Analiza vode



Slika 3: Spoznavanje kemije apnenca

Delovni list: **APNENEC**

Ime in priimek: _____ Razred: _____ Datum: _____

Apnenec je kemijsko kalcijev karbonat (CaCO_3). Reagira z raztopino klorovodikove kisline (HCl) in eden od produktov je ogljikov dioksid (CO_2). Pri kemijski reakciji vidimo nastajanje mehurčkov in slišimo šumenje, oboje povzroča CO_2 .



Reakcija apnenca s klorovodikovo kislino je zapisana spodaj. Dopolnite in uredite jo.



V nadaljevanju izvedite tri poskuse. Pred samo izvedbo poskusov v bližnji okolici poiščite štiri kamenčke različnih barv, ostale kemikalije in pripomočke imate na plačnju.

1. poskus

Vzemite 3 urna stekla. Na prvo dajte kamenček, ki ste ga našli v bližnji okolici, na drugo kamenček apnenca iz prahovke in na tretje zmleti apnenec iz prahovke (prinesli smo ju iz šolskega laboratorija). Ko so vsi vzorci na urnih steklih, jim dodajte 5 kapljic klorovodikove kisline (HCl) iz reagenčne stekleničke z oznako 1.

Dobro opazujte razvijanje mehurčkov in jakost šumenja na posameznem urnem steklu.

Zapis opažanj in komentar:

2. poskus

Kamenčke različnih barv (npr. rjavega, sivega, belega – nabrane v bližnji okolici) dajte vsakega zase na urno steklo in jim dodajte 5 kapljic klorovodikove kisline (HCl) iz reagenčne stekleničke z oznako 1.

Dobro opazujte razvijanje mehurčkov in jakost šumenja na posameznem urnem steklu.

Zapis opažanj in komentar:

3. poskus

Na dve urni stekli dajte po eno žličko zmeltega apnenca iz prahovke. Na prvo urno steklo dodajte 10 kapljic klorovodikove kisline (HCl) iz reagenčne stekleničke z oznako 1, apnencu na drugem urnem steklu pa dodajte 10 kapljic klorovodikove kisline (HCl) iz reagenčne stekleničke z oznako 2.

Dobro opazujte razvijanje mehurčkov in jakost šumenja na posameznem urnem steklu.

Zapis opažanj in komentar:

Slika 4: Delovni list: Apnenec

3. Zaključek

Zastavljena oblika pouka v naravi, s katerim so dijaki urili čuječnost s pomočjo kreativnega razmišljanja, inovativnosti, kritičnega razmišljanja in reševanja avtentičnih primerov ter pridobili znanje s pomočjo sodelovalnega učenja, se je izkazala za zelo učinkovit sodoben pristop poučevanja. Dijaki so krepili različne kompetence kot so: organiziranost, sodelovanje, odgovornost, kritično razmišljanje, reševanje avtentičnih problemov, čuječnost ... Z opravljeno senzorično in kemijsko analizo vode so dobili vpogled na razliko v kakovosti reke Savinje od bližine njenega izvira do prihoda v mesto Celje, kjer se vrednosti izmerjenih parametrov tekom poti spreminjajo zaradi intenzivnejšega obdelovanja kmetijskih površin, industrije, ... S pomočjo senzorične in kemijske analize nabranih kamenčkov so nadgradili svoje znanje o apnencu. Začutili so naravo in se zavedali tega, kar se dogaja v sedanjem trenutku. Sproščeno in učinkovito so usvajali novo znanje. Pri refleksiji so povedali, da jim je takšen način dela zanimiv in koristen za življenje. Doseženi so bili vsi zastavljeni cilji in takšen način poučevanja bo še večkrat uporabljen.

4. Literatura

- Bačnik A., Bukovec N., Poberžnik A., Požek Novak T., Keuc Z., Popič H. in Vrtačnik M. (2008). *Učni načrt. Kemija: gimnazija*. [elektronski vir]. Ljubljana : Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2018/programi/media/pdf/un_gimnazija/un_kemija_gimn.pdf.
- Černetič, M. (2011). *Nepresojajoče zavedanje in psihoterapija*. *Kairos*, 5(3–4): 37–48.
- Černetič, M. (2005). *Biti tukaj in zdaj: Čuječnost, njena uporabnost in mehanizmi delovanja*. *Psihološka obzorja*, 14(2): 73–92.
- Lebeničnik, D., *Medpredmetno povezovanje angleškega jezika in geografije v osnovni šoli*. Diplomsko delo. Maribor: Filozofska fakulteta, 2014. Pridobljeno s <https://dk.um.si/Dokument.php?id=69371>.
- Rebula, A. (2011). *Čuječe življenje ali mindfulness*. Pridobljeno s https://ucilnice.arnes.si/pluginfile.php/1801215/mod_resource/content/1/PRIRO%C4%8CNIK%20-%202050%20vaj%20za%20urjenje%20%C4%8Duje%C4%8Dnosti%2C%20Klaudija%20Ko%C5%A1enina%2C%202016.pdf.
- Rossi, A. M. (2015). *Why Aren't We Teaching You Mindfulness*. Videoposnetek pridobljen s <https://www.youtube.com/watch?v=-yJPcdiLEkI>.

Kratka predstavitev avtorja

Lea Jusufović Glažar, magistrica znanosti s področja kemije, univerzitetna diplomirana kemičarka in profesorica kemije. Zaposlena na I. gimnaziji v Celju. Je avtorica in soavtorica nekaterih člankov, objavljenih v domačih in tujih strokovnih revijah.

Začutimo naravo – medpredmetna povezava fizike in športne vzgoje

Let us Feel Nature – Interdisciplinary Subjects of Physics and Physical Education

Goran Kosem

I. Gimnazija v Celju
goran.kosem@prvagim.si

Povzetek

Pouk v gimnazijah je lahko za marsikaterega dijaka zelo stresen in naporen. Fizika, kot temeljna naravoslovna veda, pri dijakih razvija sposobnost za razumevanje in proučevanje naravnih pojavov, kljub temu pa pouk poteka skoraj izključno v učilnicah in laboratorijih. Učni načrt za gimnazije sicer priporoča izvedbo merjenj in terenskih vaj v naravi, vendar so te, zaradi pomanjkanja časa ali sredstev, redko realizirane. Še najlažje jih je vključiti v medpredmetne povezave ali kot dodatne dejavnosti na raznih taborih. V prispevku bo predstavljena medpredmetna povezava fizike in športne vzgoje, z vključenimi elementi čuječnosti. Izkušveno učenje fizike v naravi za dijake predstavlja sproščeno aktivnost, kjer lahko veljavnost fizikalnih zakonov dejansko preizkusijo v avtentičnem naravnem okolju. Ker učenje združijo s fizično aktivnostjo in čuječnostjo, pa ima lahko takšna dejavnost tudi vlogo ozaveščenega sprejemanja narave in samega sebe.

Ključne besede: čuječnost, fizika, narava, športna vzgoja.

Abstract

High schools classes can be very stressful and tiring for many students. Physics, as a basic natural science, develops students' ability to understand and study natural phenomena, yet classes are held almost exclusively in classrooms and laboratories. The curriculum for grammar schools recommends taking measurements and field exercises in nature, but these are rarely implemented due to lack of time or resources. It is easier to include them in cross-curricular lessons or as additional activities at various camps. The article will present the interdisciplinary subjects of physics and physical education, with elements of mindfulness included. Experiential learning of physics in nature represents a relaxed activity for students, where they can actually test the validity of physical laws in an authentic natural environment. Because they combine learning with physical activity and mindfulness, such activity can also have the role of consciously accepting nature and oneself.

Keywords: mindfulness, nature, physical education, physics.

1. Uvod

Fizika je najstarejša in najbolj temeljna naravoslovna veda, ki skuša naravne zakonitosti opisati z matematičnimi modeli, pri tem pa se naslanja na eksperimentiranje in empirično raziskovanje. Tako zajema proučevanje narave od najmanjših delcev, do največjih delov vesolja. Kljub navezanosti na naravo, pouk fizike v gimnazijah poteka v učilnicah in laboratorijih. Takšen način ima seveda številne prednosti, kot so udobje, primerna oprema, IKT tehnologija, neodvisnost od vremenskih pogojev in dejstvo, da mnogih pojavov ni mogoče neposredno zaznati z našimi čutili. Toda ne gre zanemariti, da se na ta način pri marsikaterem dijaku izgubi povezava teorije z dogajanjem v naravi. Precej je takšnih, ki fiziko dojemajo zgolj kot učenje matematičnih enačb ter ne prepoznajo dejanske uporabnosti naučenega. Učni načrt za gimnazije sicer priporoča in spodbuja izvedbo opazovanj in merjenj v naravi v okviru terenskih vaj, vendar je dejstvo, da za tak način poučevanja preprosto zmanjka časa. Na naši gimnaziji dijaki opravijo kakšen fizikalen poskus v naravi le pri naravoslovnem ali športnem taboru. Če upoštevam še občasno opazovanje neba pri astronomskem krožku, je edina preostala možnost medpredmetno sodelovanje.

Obdobje adolescence je v marsičem stresno že samo po sebi. Dijaki v gimnazijah pa so še dodatno obremenjeni s številnimi predmeti, učenjem in ocenjevanjem, mnogi veliko časa porabijo za prevoz itd. Raziskave kažejo, da jih skoraj tretjina konstantno kaže vsaj dva negativna psihosomatska simptoma stresa, kot so nespečnost, nevroza in razdražljivost (Bajt, 2016). Čuječnost lahko pozitivno vpliva na doživljanje stresa, tesnobe in depresivnosti, z njo se lažje soočamo z izzivi vsakdana (Jeriček Klanšček, 2015 in Črnetič, 2005).

V prispevku bom predstavil medpredmetno povezavo fizike in športne vzgoje, ki je bila izvedena pri dijakih 3. letnika. Pri športnih disciplinah lahko opazujemo množico različnih fizikalnih pojavov, hkrati pa pouk športne vzgoje pogosto poteka v naravi. Če združimo učenje fizike s fizično aktivnostjo na prostem in čuječnostjo, lahko pripravimo malo drugačno, zanimivo in nadvse koristno učno dejavnost.

2. Medpredmetna povezava fizika - športna vzgoja

2.1 Priprava dejavnosti

Osnovni namen dejavnosti je bil izvedba fizikalnih merjenj v naravi, v povezavi s športno aktivnostjo in elementi čuječnosti. Z načrtovanjem sem začel spomladi, kakšne tri tedne pred dejansko realizacijo. Povezal sem se s kolegico, ki poučuje športno vzgojo in se ukvarja tudi s tehnikami sproščanja, meditacije, joge in čuječnosti. Ker sva bila časovno omejena na največ dve šolski uri, sva morala izbrati primerno lokacijo blizu šole. K sreči je naša gimnazija v neposredni bližini reke Savinje, nasproti se nahaja park, ki ga obdaja gozd z mnogimi pohodniškimi stezami.

Kot temeljno športno aktivnost sva izbrala hitro hojo. Zaradi različne fizične pripravljenosti in lažje organizacije dela, so bili dijaki razdeljeni na več manjših skupin, ki so vsebovale od 4 do 6 članov. Pot se je začela pri I. gimnaziji v Celju, nato po Savinjskem nabrežju, čez Splavarjev most v Mestni park in nazadnje vzpon po gozdni poti do Razglednega stolpa na Miklavževem hribu (slika 1). Dolžina takšne poti znaša dobrih 1650 m v eno stran, višinska razlika vzpona pa je približno 140 m. Če upoštevamo še spust in povratek v šolo, je opravljena pot znašala 3,3 km, za kar sva predvidevala od 30 do 40 minut hoje. Na poti sva, poleg

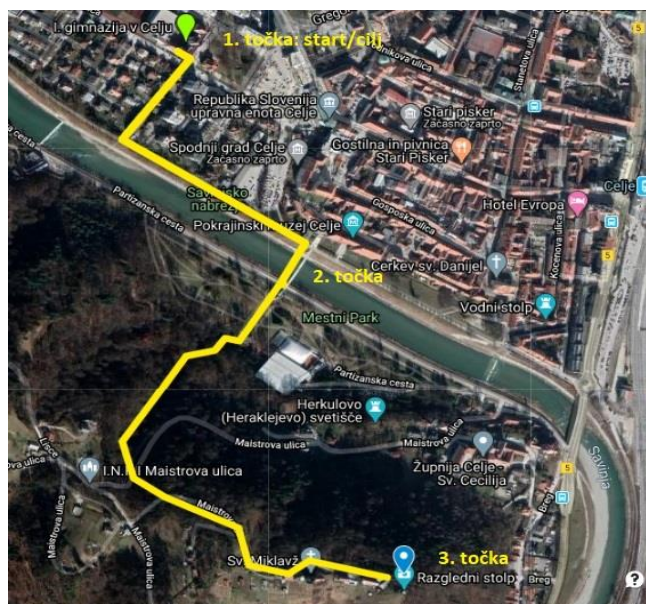
izhodiščne, dodala še dve vmesni točki (slika 1), kjer bi dijake pričakal profesor s fizikalno nalogo ali vajami iz čuječnosti.

Osnovni učni cilji in kompetence pri pouku športne vzgoje so bili:

- razbremenitev in sprostitev od vsakodnevnih šolskih naporov;
- krepitev zdravega občutka samozavesti in zaupanja vase;
- sprejemanje odgovornosti za kulturni odnos do narave in okolja;
- čustveno in razumsko dojetje športa;
- orientiranje v naravi.

Fizikalni del aktivnosti je bil zamišljen v obliki nalog in vprašanj, ki so jih dijaki dobili na delovnih listih in so jih reševali na vsaki od vmesnih točk na poti. Naloge so bile združene v tri sklope in so vključevale fizikalno snov prvih treh letnikov gimnazije:

- 1. letnik: Gibanje, gravitacija (2. vmesna točka): računsko oceniti višino Splavarjevega mostu;
- 2. letnik: Delo, moč, energija (1. vmesna točka): računsko oceniti porabo energije na aktivnosti;
- 3. letnik: Magnetno polje (3. vmesna točka): uporabiti kompas za orientacijo in razložiti njegovo delovanje.



Slika 1: Načrt poti z vmesnimi točkami

Osnovni učni cilji in kompetence pri pouku fizike so bili:

- sistematično seznanjanje z glavnimi fizikalnimi koncepti in teorijami, ki se nanašajo na pojave iz vsakdanjega življenja in povzemajo naše vedenje o naravi;
- učenje natančnega opazovanja, zapisovanja rezultatov opazovanj, analiziranja pojavov in procesov, kompleksno razmišljanje in reševanje problemov;
- gojenje spoštljivega odnosa do narave in zavesti o neizogibni soodvisnosti posameznika in družbe z naravo ter o njegovi soodgovornosti za obstoj življenja na Zemlji;

- obnovitev in priklic fizikalnega znanja s področja gibanja, dela in energije ter magnetizma.

2.2 Izvedba dejavnosti

a) 1. vmesna točka (gimnazija)

Dejavnost se je začela v gimnaziji, kjer je profesorica športe vzgoje vodila vaje za ogrevanje in čuječe razgibavanje. Delali so raztezne vaje, podobne kot pri športnem razgibavanju, vendar so se dijaki morali osredotočiti na mišice, ki so jih obremenjevali. Vaje so delali brez pripomočkov, počasi in umirjeno, v različnih položajih: stoječem, sedečem in ležečem (slika 2). Začeli so s potresavanjem okončin, nato pa po navodilih profesorice raztezali posamezne mišice rok, nog, hrbta in trebuha. Profesorica jih je med vajami opozarjala kako naj začutijo posamezen del telesa in se osredotočijo na občutke, ki jih pri tem doživljajo. Intenzivnost vaj se je stopnjevala, dokler dijakom ni postalo neprijetno ali boleče. Pri vajah so bili opozorjeni na pravilno dihanje - pred obremenitvijo zajamejo sapo, po obremenitvi izdihnejo. Dihanje naj poteka počasi in v skladu s fizično aktivnostjo, med dihanjem spremljajo polnjenje in praznjenje prsnega koša in trebušne predpone. Med vajami so dijaki začutili posamezne dele svojega telesa in se zavedali svojih občutkov ter meja vzdržljivosti. Vaje čuječega razgibavanja so zaključili z dihalnimi vajami in sprostitvijo. Z zaprtimi očmi so počasi vdihnili skozi nos, napolnili pljuča, zadržali dih, nato pa počasi in globoko izdihnili skozi usta. Po opravljenih vajah so se dijaki razdelili v skupine in odšli ob Savinji do 2. vmesne točke. Med posameznimi skupinami je bilo približno pet minut zamika.



Slika 2: Čuječe razgibavanje telesa na začetku dejavnosti

b) 2. vmesna točka (Splavarjev most)

Po nekajminutni hoji so dijaki prispeli na Splavarjev most čez Savinjo (slika 3), kjer sem jih pričakal z delovnimi listi. Prva fizikalna naloga je bila računsko določiti najvišji del mostu. Namen je bil, da dijaki sami ugotovijo način za rešitev naloge, pomagali pa so si lahko le z učbenikom. Večina je najprej predlagala vrv, ki bi jo spustili z mostu in nato izmerili. Ker vrvi nismo imeli, so se nekateri hitro spomnili na prosti pad. Če izmerimo čas padanja telesa (npr. kamna) z mostu in zanemarimo vpliv zračnega upora, lahko izračunamo višino po enačbi prostega pada: $h = \frac{g \cdot t^2}{2}$, kjer je h višina, g težni pospešek in t čas padanja. Na ta način so

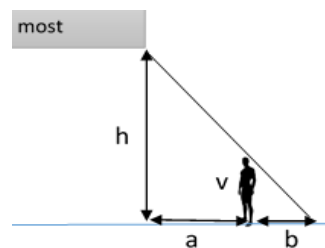
ocenili višino med 10,4 m in 12,2 m, kjer je seveda potrebno upoštevati napako zaradi ročnega merjenja časa s pomočjo telefona. Za bolj natančne rezultate bi morali poskus večkrat ponoviti.

Ena skupina je predlagala zanimivo rešitev s pomočjo trigonometrije (slika 4). Če od spodaj pogledamo človeka, ki je za razdaljo a oddaljen od mostu, tako da smo za razdaljo b oddaljeni od njega in se teme glave ujema z robom mostu, lahko iz podobnih trikotnikov sklepamo, da velja: $h = \frac{v \cdot (a+b)}{b}$, kjer je v višina dijaka. Ker nismo imeli metra in zaradi časovne omejitve, tega načina sicer nismo preizkusili v praksi.

Po izračunani višini so dijaki nadaljevali pot skozi park in gozd do Razglednega stolpa na Miklavževem hribu. Še pred tem sem jim razdeli kompase za pomoč pri naslednji nalogi.



Slika 3: Pot čez Splavarjev most



Slika 4: Določevanje višine s trigonometrijo

c) 3. vmesna točka (Razgledni stolp)

Na Razglednem stolpu so dijaki morali uporabiti kompas in določiti azimut (kot glede na sever), pod katerim je s stolpa viden Celjski grad. Rezultat so zapisali na delovni list, kjer so morali odgovoriti še na dve vprašanji o delovanju kompasa in pomenu magnetnega polja Zemlje za življenje. Po kratkem oddihu je sledil spust in povratek v šolo.



Slika 5: Skozi gozd na Razgledni stolp

d) Zaključek dejavnosti

V šoli je dijake čakala še zadnja fizikalna naloga - oceniti porabo energije na opravljeni dejavnosti. Kljub temu, da so danes popularne pametne naprave in aplikacije, ki nam sporočajo energijsko porabo, smo se lotili računskega pristopa. Treba je povedati, da gre zgolj za približno oceno, saj je energijska poraba odvisna od številnih dejavnikov, kot so spol, starost, fizična pripravljenost, metabolizem, frekvenca dihanja ... Prav tako fizična aktivnost ni bila enoznačna in konstantna - od hitre hoje po ravnini, vzpenjanja in spuščanja, do mirovanja na vmesnih točkah. Toda glavni namen je bil, da se dijaki spoznajo z eno izmed metodologij, ki jo v športu uporabljajo v ta namen.

Porabljeno energijo lahko ocenimo po enačbi: $W = MET \cdot m \cdot t$, kjer je m masa človeka v kilogramih, t čas aktivnosti v urah in MET metabolični ekvivalent, ki podaja obremenitev, merjeno glede na porabo energije v mirovanju ($MET = 1$) in za povprečnega človeka znaša 1 kcal/kg/h (Volčanšek, Š. in Pfeifer, M., 2014). Za vrednost MET smo vzeli 4.5, kar je povprečje med zmerno hitro in hitro hojo z vzpenjanjem. Dijaki so na ta način ocenili porabo energije med 150 kcal in 250 kcal, odvisno od njihove mase in časa aktivnosti.

Zaključili smo z vajami čuječega sproščanja telesa in duha. Dijaki so se ulegli na blazine, roke so položili ob telo in zaprli oči (slika 6). Profesorica je z njimi naredila vaje, ki so podobne progresivnemu sproščanju telesa. Postopno so napenjali mišice obraza, udov, trupa in napetost posameznih mišic zadržali nekaj sekund, nato pa sprostili. Vsako vajo so ponovili dvakrat. Tudi tokrat smo jih opozarjali, da se vsakič osredotočijo na obremenjen del telesa in da pravilno in počasi dihajo (podobno, kot pri razgibavanju na začetku aktivnosti). Po končanem čuječem sproščanju so se dijaki lahko vrnili k pouku.



Slika 6: Čuječe sproščanje po aktivnosti

2.3 Evalvacija dejavnosti

Oba profesorja sva ocenila, da so dijaki dosegli večino zastavljenih vzgojno-učnih ciljev. Aktivnost je bila časovno dobro zastavljena, tako da so dijaki v dveh šolskih urah uspeli opraviti vse naloge in aktivnosti ter se nato sproščeni vrnili k pouku. Pri reševanju fizikalnih nalog nobena skupina ni imela večjih težav. Fantje so bolj resno vzeli fizični del aktivnosti, saj so

nekateri namesto hoje kar tekli in so skupine tekmovala med seboj. Sva jih pa težje od deklet motivirala za vaje čuječnosti, sproščanja in dihanja. Medpredmetna povezava je bila pri dijakih lepo sprejeta, ocenjujem jo za uspešno in jo nameravam še ponoviti.

3. Zaključek

V prispevku je bil predstavljen primer medpredmetne povezave fizike in športne vzgoje v gimnaziji, z vključenimi elementi čuječnosti. Na ta način lahko fizikalna merjenja iz učilnic in laboratorijev prestavimo v naravo. Menim, da je takšen način dela vsaj občasno treba vključiti v pouk fizike, saj gre za temeljno naravoslovno vedo. Dodatna vrednost omenjenega pristopa pa je seveda fizična aktivnost z elementi čuječnosti, saj lahko tako v pouk vnesemo tudi skrb za psihofizično zdravje ter zavedanje o pomembnosti varovanja okolja. Aktivnost je bila uspešna, pri dijakih lepo sprejeta in ne zahteva zelo veliko učiteljeve priprave ali pripomočkov. Zelo enostavno bi lahko vanjo vključili tudi elemente zgodovine, biologije, geografije ali umetnostne zgodovine, saj je pot potekala mimo nekaterih pomembnih kulturno-zgodovinskih spomenikov v Celju. Tudi sam sem se naučil precej novega in koristnega, saj sem se pri tej dejavnosti prvič srečal s čuječnostjo ter vnašanjem elementov čuječnosti v pouk. Zahvaljujem se profesorici športne vzgoje, gospe Bernardi Jug, za vso pomoč in sodelovanje pri dejavnosti. V nespremenjeni obliki jo nameravam ponoviti tudi v naslednjem šolskem letu.

4. Literatura

- Bajt, M. (2016). *Čuječnost. Poglobljeno spoznavanje in uporaba v šoli*. Pridobljeno s http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/cujecnost_zs_marec_2016.pdf.
- Jeriček Klanšček, H. in Bajt, M. (2015). *Ko učenca stresa stres*. NIJZ. Ljubljana. Pridobljeno s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/ko_ucenca_strese_stres_2015.pdf.
- Černetič, M. (2005). Biti tukaj in zdaj: Čuječnost, njena uporabnost in mehanizmi delovanja. *Psihološka obzorja*, 14 (2): 73–92.
- Volčanšek, Š. in Pfeifer, M. (2014). Ugodni učinki telesne dejavnosti na presnovo. *Zdravniški Vestnik*, 83: 603–15.
- The incredible power of exercising*. (2018). Pridobljeno s <https://integratedmedicine.co/es/about/blog/the-incredible-power-of-exercising-part-2>.
- Učni načrt. Program splošna gimnazija. Fizika. Elektronski vir. Ljubljana : Ministrstvo za šolstvo in šport : Zavod RS za šolstvo, 2008. *Učni načrt za fiziko*, 2008. Pridobljeno s: http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2019/programi/media/pdf/un_gimnazija/2015/UN-FIZIKA-gimn-12.pdf.
- Učni načrt. Program splošna gimnazija. Športna vzgoja. Elektronski vir. Ljubljana : Ministrstvo za šolstvo in šport : Zavod RS za šolstvo, 2008. *Učni načrt za športno vzgojo*, 2008. Pridobljeno s: http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2019/programi/media/pdf/un_gimnazija/un_sportna_vzgoja_gimn.pdf.

Kratka predstavitev avtorja

Goran Kosem je profesor fizike na I. gimnaziji v Celju. Poleg poučevanja pripravlja dijake na tekmovanja in maturo. Trudi se, da bi pri dijakih vzbudil zanimanje za naravoslovne vede in naredil pouk fizike zanimiv.

Uporaba tehnik za razvijanje čuječnosti z zaznavanjem okoliških zvokov pri preučevanju čutil za zvok in ehlokacije pri pouku biologije v gimnaziji

Use of Mindfulness Techniques by Percieving Ambient Sounds in the Study of Sound Receptors and Echolocation at High School Biology Classes

Vesna Hojnik

*II. gimnazija Maribor
vesna.hojnik@druga.si*

Povzetek

Ker so v primerjavi z nekdanjimi generacijami gimnazijcev trenutne generacije izrazito ciljno usmerjene, nenehno pod pritiskom, da bodo v predvidenem časovnem okvirju opravile vse zahtevane naloge ter na račun vseprisotnosti tehnologije ves čas podvržene opravljanju večih stvari hkrati, bi moralo biti razvijanje čuječnosti esencialni del gimnazijskega programa. Cilj opisanega primera je prikazati, kako je mogoče tehnike za razvijanje čuječnosti z zaznavanjem okoliških zvokov vključiti v tisti del učnega načrta za biologijo v gimnaziji, ki se ukvarja s čutili in z zaznavanjem zvoka s poudarkom na ehlokaciji, s katero določene živali locirajo predmete v prostoru, nato pa ugotoviti, ali vključevanje omenjenih tehnik prinaša boljše učne rezultate v primerjavi s pristopom, ki teh tehnik ne vključuje. Izkazalo se je, da je skupina dijakov, pri katerih je bila izvedena vaja za razvijanje čuječnosti z zvokom, dosegla boljše učne rezultate prav tako pa so ti dijaki dosegli boljše rezultate pri izvedbi praktične vaje o ehlokaciji.

Ključne besede: biologija v gimnaziji, čuječnost, čutila, ehlokacija, zvok.

Abstract

Compared to previous high school generations current generations are highly goal oriented, constantly under time pressure to complete all the required tasks and constantly multitasking because of the ubiquity of the technology. These are the reasons why developing mindfulness should be an essential part of the high school program. The aim of the described example is to show how the techniques for developing mindfulness by perceiving the ambient sounds can be included in that part of the high school biology curriculum, that deals with the receptors and sound perception with emphasis on the echolocation by which certain animals locate objects in the space, and after that determine whether using these techniques yields better learning outcomes compared to an approach that does not include these techniques. It turned out that a group of students who underwent a technique for developing mindfulness with sounds, achieved better learning outcomes. In addition these students also achieved better results in performing a practical exercise about the echolocation.

Keywords: echolocation, high school biology, mindfulness, receptors, sound.

1. Uvod

Nenehni časovni pritiski, ki smo jim v današnjem svetu podvrženi odrasli, so nekaj, kar se iz leta v leto bolj zajeda tudi v vse mlajše generacije otrok in mladostnikov. Ti so danes v primerjavi z nekdanjimi generacijami mladostnikov izrazito ciljno usmerjeni, pogosto pa ti cilji ne izhajajo toliko iz mladostnikov samih, ampak jih v veliki meri diktira družba, v kateri živimo. Ta pojav je še posebej izrazit pri gimnazijcih, ki so praviloma že v osnovi bolj motivirani kot njihovi vrstniki iz drugih srednjih šol in so tako za doseganje zastavljenih ciljev pripravljene žrtvovati več prostega časa, več časa, namenjenega spanju in časa, namenjenega psihični in fizični regeneraciji po psihičnih naporih. Vse naštetu lahko ima dolgoročno pogubne posledice na zdravje posameznika. K takšni sliki veliko prispeva tudi vsesplošna prisotnost tehnologije, ki v nasprotju z njeno primarno vlogo ne pomeni več zgolj poenostavitve določenih aktivnosti pač pa tudi nenehno vpetost v delo in nenehno bombardiranje z enormno količino podatkov. Količina ti. praznega časa med dvema zaporednima opraviloma, med katerima se je moral človek še nekaj desetletij nazaj sprehoditi do drugega prostora ali vsaj iztegniti roko do najbližje police s knjigami, dokumenti ali drugimi delovnimi pripomočki, se je danes zreducirala na sekundo, potrebno za klik z miško. Vse to lahko (ne nujno zavedno) pri mnogih mladostnikih vodi v stres, manjšo sposobnost koncentracije in pomnjenja, zato se zdi vpeljevanje tehnik za razvijanje čuječnosti v redni del gimnazijskega programa nekaj nujnega. Pričujoči primer opisuje, kako je mogoče v gimnazijski pouk biologije vključiti preprosto meditativno vajo za razvijanje čuječnosti s pomočjo zvoka in to dejavnost smiselno povezati z redno snovjo, natančneje s poglavjem o čutilih za sluh in posebni vrsti orientacije določenih živali (in v manjši meri tudi človeka), imenovani ehlokacija. Čuječnost kot nepresojajoče zavedanje tega, kar se dogaja v sedanjem trenutku (Kabat-Zinn, 1990) lahko namreč poleg notranjega dogajanja (npr. misli, čustva) vključuje tudi zunanje dogajanje, kakršen je prav zvok. Ker je zvok sestavni del vsake učne ure, je bil cilj pričujočega primera, ugotoviti, kako lahko izvajanje tovrstnih meditativnih vaj za razvijanje čuječnosti vpliva na kasnejše zaznavanje zvočnih signalov, s katerimi učitelj dijakom posreduje določeno snov oziroma ugotoviti, ali imajo tovrstne meditativne vaje pozitiven učinek na pomnjenje izrečenega s strani učitelja. Cilj pričujočega primera pa je bil ugotoviti tudi, ali lahko imajo tovrstne meditativne vaje pozitiven učinek tudi na nivo zaznavanja tako prefinjenih zvokov, kakršni so potrebni za ehlokacijo.

2. Eholokacija

2.1 Mehanizem delovanja ehlokacije

Eholokacija je fiziološki proces, s katerim določene živali locirajo oddaljene ali nevidne predmete v prostoru. Žival ob tem oddaja zvočne valove, ki se odbijejo od predmetov nazaj k živali, to informacijo oziroma odmev pa živali uporabijo za orientacijo, izogibanje oviram, lokalizacijo hrane in socialne interakcije (Echolocation, 2020). Že v 18. stoletju je italijanski znanstvenik Lazzaro Spallanzani s serijo poskusov ugotovil, da se netopirji pri letenju v nočnem času ne zanašajo zgolj na vid, ampak tudi na drugo vrsto informacij, ki pa jih takrat še ni znal povezati s sluhom (Spallanzani, 1794). Pojem ehlokacije je prvič vpeljal ameriški zoolog Donald Griffin, ki je prvič dokazal obstoj tega mehanizma pri netopirjih (Griffin, 1944). Eholokacija sicer temelji na istem principu kot aktivni sonarji, ki za svoje delovanje uporabljajo zvoke, ki jih sami proizvajajo. Relativna intenzivnost odbitega zvoka in čas, ki je potreben za to, da se zvočni valovi vrnejo od objekta, od katerega so se odbili, za žival predstavljajo podatek o lokaciji določenega objekta.

2.2 Eholokacija pri živalih

Za razliko od sonarjev živalska eholokacija temelji na zgolj enem oddajniku in dveh sprejemnikih (ušesa) na vsaki strani glave. Odmevi prihajajo v vsako uho ob drugačnem času in z različno intenziteto, odvisno od položaja objekta, ki generira odmev. Razliko v intenzivnosti in času živali uporabljajo za določanje razdalje in smeri določenega objekta. Na ta način lahko žival zazna ne le, kam se premika druga žival, ampak tudi, kako velika je druga žival, za kakšno vrsto živali gre in ostale lastnosti te živali (Lewanzik, Sundaramurthy, Goerlitz, 2019).

Eholokacijo uporabljajo določeni sesalci in nekaj vrst ptičev, posebej dobro je razvita pri netopirjih, kitih in delfinih. Netopirji, ki imajo sicer razvite oči, in izredno dobro vidijo, z uporabo eholokacije v nočnem času lovijo predvsem žuželke, tudi tiste najmanjše. Oddajajo za človeka neslišne ultrazvočne klice (v območju višjem od 20000 Hz), katerih odboje od ovir zopet prestrežejo in si zelo natančno ustvarijo sliko preiskovane okolice ali položaja svojega plena (Slovensko društvo za preučevanje netopirjev, 2020). Ultrazvočne klice ustvarjajo z grlom in jih nato oddajajo skozi odprta usta ali redkeje skozi nos (Basic biology – inspired by life; Bats, 2020). Tako lahko določijo, kako daleč je žuželka, kako velika je, kakšno obliko in gostoto ima in v katero smer (če sploh katero) se premika. Prav eholokacija jim je omogočila zavzetje ekološke niše, vezane na nočni čas z veliko žuželkami, ki prihajajo na plano takrat, ko je aktivnih manj plenilcev in zato vlada manjša kompeticija za hrano in je nenazadnje aktivnih tudi manj plenilcev netopirjev (Lima, O'Keefe, 2013).

2.3 Eholokacija pri človeku

Tudi pri človeku pomeni eholokacija sposobnost zaznavanja objektov v okolici z zaznavanjem odmevov od njih, z aktivnim tvorjenjem zvokov, kakršni so npr. tleskanje z jezikom, tleskanje s prsti in podobno. Ljudje, ki so v eholokaciji dobro natrenirani, lahko natančno določajo položaj in velikost objektov v svoji okolici. Sprva so raziskovalci mislili, da bližina objektov povzroča pritisk na koži (Supa, Cotzin, Dallenbach, 144), kasneje pa so ugotovili, da je tovrstna orientacija v prostoru povezana z zvokom in s sluhom. Zvok in svetloba sta si s fizikalnega vidika podobna v tem, da se tako svetlobni kot zvočni valovi odbijajo od objektov in prav odbiti valovi so tisto, kar zaznajo čutila za zvok oziroma čutila za vid. V obeh primerih dobimo tako informacijo o prostorski organizaciji okolice. Zelo pomenljivo je namreč dejstvo, da se pri slepih posameznikih, ki za orientacijo učinkovito uporabljajo eholokacijo, aktivira primarni vidni korteks možganov, ki je pri zdravih videčih posameznikih sicer aktiven med gledanjem z očmi (Kolarik, Cirstea, Pardhan, in Moore, 2014).

3. Umestitev primera v učni načrt za biologijo

Pričujoči primer se v celoti umešča v poglavje učnega načrta za biologijo v gimnaziji z naslovom *Zgradba in delovanje človeka in drugih živali*, v katerem je v delu *Upravljanje delovanja organizma* med drugim zapisano, da naj bi dijaki razumeli, da živali zaradi svojega gibljivega načina življenja nujno potrebujejo hitro in ažurno informacijo o razmerah, ki jim jo posredujejo čutilni sistemi, da čutila zaznavajo spremembe in stanja fizikalnih in kemijskih količin (mehanski, svetlobni, toplotni in kemični dražljaji), da živali s posebnimi čutili zaznavajo tudi stanje v notranjosti telesa; da čutila posredujejo informacijo centralnemu živčevju, kjer se informacija obdelava, in da so možgani pri zaznavanju enako pomemben del kot

samo čutilo. Spoznati morajo osnovno zgradbo in razumeti princip delovanja človeških čutil na primeru ušesa ali očesa ter se na podlagi primerov seznaniti tudi s čutili drugih živalskih skupin.

Prav tako je pričujoči primer mogoče vključiti v poglavje o *ekologiji*, kjer med drugim piše, da morajo dijaki vedeti, da organizmi v okolju živijo v populacijah in izkoriščajo žive in nežive danosti okolja, ki jih s skupnim izrazom imenujemo ekološka niša vrste. Prav eholokacija, omenjena v pričujočem prispevku, je namreč fiziološki mehanizem, ki je na primer določenim vrstam netopirjev omogočil zavzetje ekološke niše, vezane na nočni čas in na nočno aktivne vrste plena netopirjev (Vilhar, Zupančič, Sojar in Devetak, 2008).

4. Metoda dela

4.1 Profil dijakov

Opisana metoda dela je bila izvedena pri urah biologije v 3. letniku splošne gimnazije in sicer v dveh oddelkih 3. letnikov. Tako v prvem oddelku (v nadaljevanju *prva skupina*) kot tudi v drugem oddelku (v nadaljevanju *druga skupina*) je bilo enako število dijakov ($n = 25$) ter primerljiv delež moških in žensk.

4.2 Pristopi dela z dijaki

V obeh oddelkih so bili uporabljeni vsi v nadaljevanju omenjeni pristopi z izjemo meditativne vaje za razvijanje čuječnosti s pomočjo zvoka, ki se je izvajala zgolj pri prvi skupini dijakov. V oklepajih je podan čas, ki je bil potreben za izvedbo posameznega pristopa; vsi pristopi skupaj so zahtevali približno štiri šolske ure, odvisno od dinamike dela v določenem razredu. Dejavnosti so si sledile v sledečem vrstnem redu.

4.2.1 Meditativna vaja za razvijanje čuječnosti s pomočjo zvoka (15 minut – pred začetkom prve šolske ure biologije).

Pri prvi skupini dijakov, ne pa tudi pri drugi skupini dijakov, je bila v glavnem odmoru tik pred prvo šolsko uro biologije izvedena meditativna vaja za razvijanje čuječnosti s pomočjo zvoka. Cilj vaje je bil tokrat pri dijakih čim bolj izostriti čut za poslušanje zvokov v njihovi okolici in kasneje pri naslednji uri biologije ugotoviti, ali tovrstna vaja vpliva na zaznavanje zvoka učiteljevega predavanja, na osredotočenost in posledično na nivo pridobljenega znanja, kar je bilo v eni od kasnejših ur preverjeno s kratkim nenapovedanim preverjanjem znanja (opisano v razdelku 4.2.5.) Meditativna vaja je potekala ob poslušanju posnetka zvoka dežja (Gentle rain sounds, 2018) in s sledečimi navodili:

Poslušam zvok dežja. Poslušam padanje kapljic na okno. Prisluškujem, kako kapljice udarjajo ob steklo, kako zazveni, ko padejo na okensko polico. Sledim zvoku in skušam zaznati vsako posamezno.

Dež prši, voda curlja, kapljice prasketajo...

Poslušam zvoke in jih skušam polno slišati...

Spremljam njihov ritem...

Kapljica pade in ustvari svoj zvok... Sledi druga in vsaka naslednja... Neskončno jih je...

Tako tudi pustim, da prihajajo misli, občutki, zaznave... Pridejo, zazvenijo, ostajajo ali minejo... Opazujem.

Misel pride, jo opazim in pustim, da ostane ali gre...

*Čustva se zavem, ga opazim, ga sprejem in dovolim, da je ...
Telesni občutek zaznam, ga začutim in sprejem, da je...
Ničesar ne odrivam... Ničesar ne iščem... Ničesar ne zadržujem ...
V meni se pojavlja, je prisotno in odide... Kar koli... Kot dežne kapljice, ki so zato, da
preprosto padejo ... Da odzvenijo s svojim zvokom ... Da pustijo sled... Da minejo...
In da naravo pustijo drugačno. Osveženo, umito, novo... (Černetič, 2018).*

4.2.2 Teoretična predstavitev mehanizma eholokacije in primerov živalskih vrst, ki uporabljajo eholokacijo - frontalna razlaga profesorja (prva šolska ura)

Dijaki obeh skupin so bili pri prvi redni uri biologije s strani profesorja seznanjeni z osnovnim konceptom eholokacije. Pri prvi skupini dijakov je bila tik pred to šolsko uro izvedena meditativna vaja za razvijanje čuječnosti s pomočjo zvoka (opisano v razdelku 4.2.1), pri drugi skupini dijakov pa ne. Cilj te šolske ure je bil, da so se dijaki podučili o tem, da je eholokacija način orientacije v prostoru in spoznali osnovni princip delovanja eholokacije. Prav tako so bili seznanjeni z različnimi živalskimi vrstami, ki uporabljajo eholokacijo, natančneje je bila predstavljena eholokacija pri netopirjih. Poudariti velja tudi, da so se dijaki že pri eni od predhodnih ur seznanili z zgradbo in delovanjem čutila za sluh, prav tako so pri urah fizike že obravnavali zvočno valovanje - opremljeni s tem znanjem so lahko boljše razumeli tudi koncept eholokacije.

4.2.3 Ogled dveh kratkih dokumentarnega filmov o eholokaciji pri človeku in priprava na praktično vajo (druga šolska ura)

Pri naslednji šolski uri so si dijaki obeh skupin najprej ogledali kratek izobraževalni animiran film o eholokaciji (Echolocation, 2016), s čimer so še poglobili svoje znanje o tem fenomenu. Nato so si ogledali še predavanje Ted Ed slepega Daniela Kisha, How I use sonar to navigate the world (Kish, 2020). Ob tem niso izvedeli zgolj, kako v praksi izgleda eholokacija pri ljudeh, ampak so imeli priložnost razvijati tudi empatijo do slepih in slabovidnih ter se seznaniti z nekaterimi najbolj pogostimi stereotipi, ki jih imamo videči ljudje o slepih in slabovidnih.

Po ogledu obeh filmov so dijaki dobili tudi sledeča navodila (Bone, 2011), za izvedbo praktične vaje o eholokaciji, ki je bila izvedena pri prihodnji uri biologije. Ob razlagi navodil so bile razčiščene tudi vse morebitne dileme v zvezi z izvedbo. Na ta način so bili na praktično vajo pripravljene in so metodo te vaje na dan njene izvedbe do potankosti poznali, s čimer je bil do največje možne mere izključen dejavnik nepoznavanja metodologije, ki bi lahko vplival na rezultate praktične vaje.

Praktična vaja – eholokacija pri človeku

- 1. Preizkusite se v tleskanju z jezikom. Tleskajte tako, da jezik z ustvarjanjem podtlaka v ustni votlini sunkovito odmikate od zgornje vrste zob tako kot, če želite izraziti zanikanje ali dvom. Pri tem nastane značilen tleskajoč zvok. Vadite tako dolgo, da tleskanje obvladate brez posebnega truda in s hitrimi ponovitvami.*
- 2. Opazujte razliko v zvoku tleska v odprtem prostoru in tik pred oviro.*
- 3. Med dijaki izberite poskusno osebo in osebo za zbiranje podatkov.*
- 4. Izbrana poskusna oseba se postavi na sredino telovadnice.*
- 5. Skrbno ji namestimo zaslon na oči (izključitev vida mora biti popolna, tudi navzdol in ob straneh, saj je to odločilno za veljavnost poskusa; tako je omogočena tudi boljša osredotočenost in zato učinkovita uporaba čutila za sluh).*

5. Drugi sodelujoči dijaki, ki predstavljajo ovire, se razporedijo okrog poskusne osebe v vseh smereh in na različnih razdaljah. Pri tem poskusni osebi vedno kažejo hrbet. Presledki med njimi morajo biti dovolj veliki, da omogočajo izogibanje in napredovanje poskusne osebe brez dotikanja.

6. Naloga poskusne osebe je, da s pokritimi očmi (brez uporabe vida), le s tvorbo zvoka in s poslušanjem odbojev, torej s pomočjo ehelokacije, pride do stene telovadnice in se pri tem izogne čim več oviram. Oseba za zbiranje podatkov s stoparico meri čas, potreben za dosego cilja.

7. Vajo ponovite s čim večimi poskusnimi osebami, pri vsaki naj oseba za zbiranje podatkov beleži čas, potreben za dosego cilja.

4.2.4. Meditativna vaja za razvijanje čuječnosti s pomočjo zvoka (15 minut – pred začetkom tretje šolske ure).

Pri prvi skupini dijakov, ne pa tudi pri drugi skupini dijakov, je bila v glavnem odmoru tik pred naslednjo uro biologije ponovno izvedena meditativna vaja za razvijanje čuječnosti s pomočjo zvoka. Cilj vaje je bil tokrat pri dijakih čim bolj izostriti čut za poslušanje zvokov v njihovi okolici in kasneje pri naslednji uri ugotoviti, ali tovrstna vaja vpliva na zaznavanje zvoka pri praktični vaji o ehelokaciji. Meditativna vaja je ponovno potekala ob poslušanju posnetka zvoka dežja (Gentle rain sounds, 2018) in z navodili, zapisanimi v razdelku 4.2.1. (Černetič, 2018).

4.2.4. Praktična vaja: ehelokacija pri človeku (tretja šolska ura)

Takoj po izvedeni meditativni vaji pri prvi skupini dijakov in brez predhodno izvedene meditativne vaje pri drugi skupini dijakov je bila tretjo šolsko uro biologije izvedena praktična vaja ehelokacije, za katero so dijaki obeh skupin dobili navodila že pri drugi šolski uri (zapisana v razdelku 4.2.3.). Obe skupini dijakov sta prejeli rezultate meritev svoje skupine in rezultate skupine iz sosednjega razreda. Njihova naloga je bila tudi, da podatke kasneje primerno obdelajo, izdelajo tabele in grafe ter primerjajo rezultate obeh skupin in zaključke predstavijo pri naslednji uri.

4.2.5. Predstavitev rezultatov in preverjanje znanja (polovica četrte šolske ure)

Pri četrti uri biologije so dijaki predstavili rezultate praktične vaje o ehelokaciji, nato pa odpisali kratko nenapovedano preverjanje znanja o ehelokaciji.

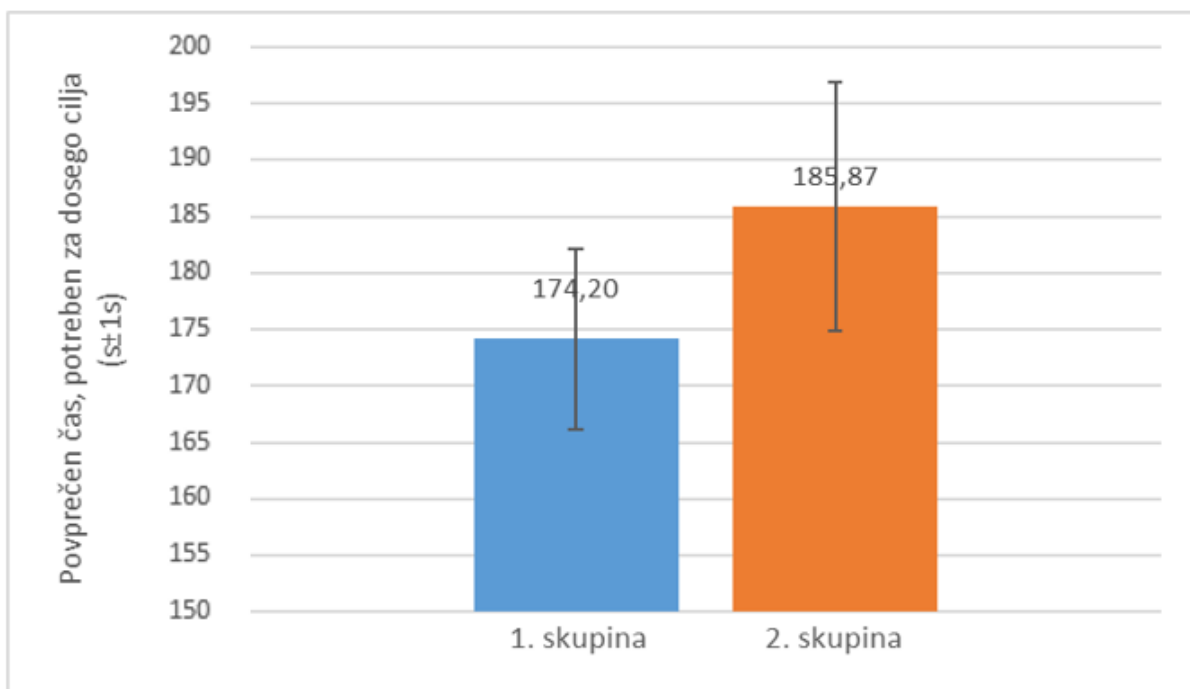
5. Rezultati

Tabela 1: Rezultati praktične vaje Ehelokacija pri človeku

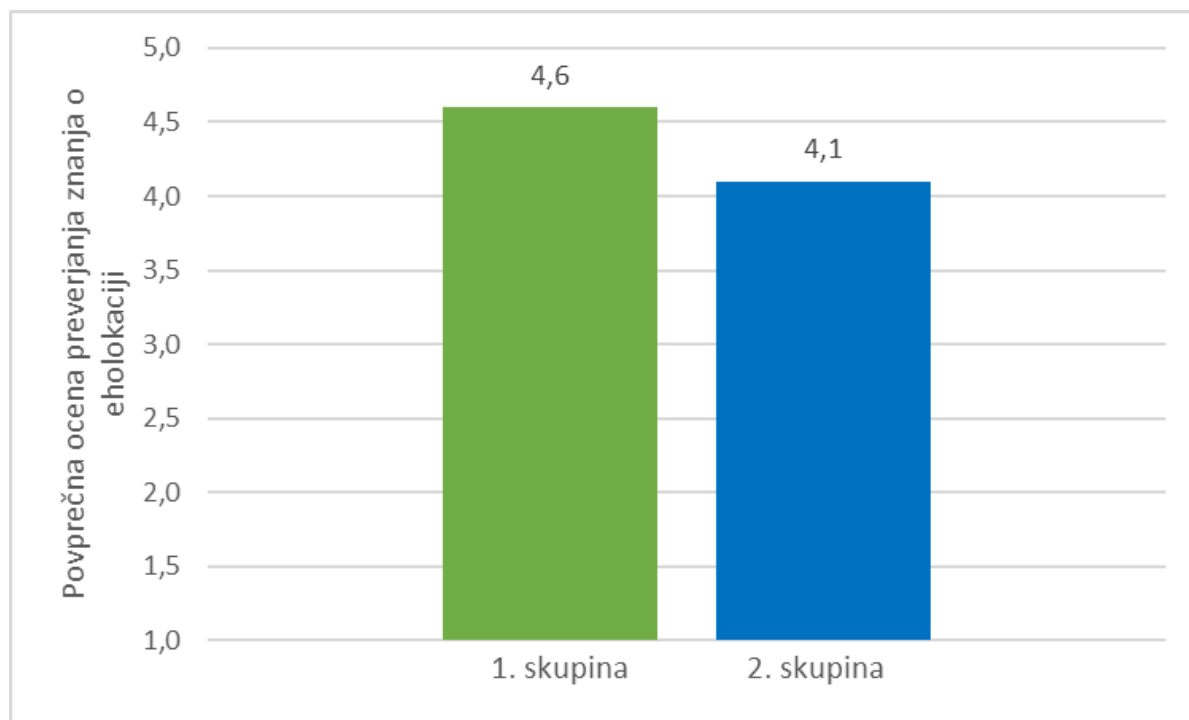
Zaporedna številka poskusne osebe	Čas potreben za dosego cilja (s±1s)	
	1. skupina	2. skupina
1	142	178
2	156	244
3	182	228

4	177	190
5	167	188
6	172	157
7	179	178
8	171	177
9	204	177
10	184	182
11	150	161
12	174	176
13	170	178
14	197	175
15	188	199
povprečje	174,20	185,87
standardni odklon	16,53	22,95

Graf 1: Povprečen čas, potreben za dosego cilja ($s \pm 1s$) pri praktični vaji Eholokacija pri človeku; interval napake predstavlja standardni odklon.



Graf 2: Povprečna ocena kratkega preverjanja znanja o eholokaciji



6. Diskusija

Rezultati večih študij, ki so spremljale učinke vpeljave učenja čuječnosti v različne šolske programe, so pokazali pozitivne kognitivne, socialne in psihološke učinke na učence in dijake, kar vključuje izboljšanje sposobnosti pomnjenja, koncentracije, akademskih veščin, regulacije čustev, samopodobe, kot tudi splošnega počutja in manjše pojavnosti anksioznosti, stresa in utrujenosti (Meiklejohn, J., Phillips, C. in Freedman, 2012). Tudi iz rezultatov, predstavljenih v pričujočem prispevku, pridobljenih pri praktični vaji *Eholokacija pri človeku*, je mogoče zaključiti, da so dijaki 1. skupine, pri katerih sta bili v nasprotju z 2. skupino izvedeni meditativni vaji za razvijanje čuječnosti s pomočjo zvoka, dosegli boljše rezultate – cilj so v povprečju dosegli za dobrih 11 sekund prej kot dijaki 2. skupine, pri katerih meditativna vaja pred praktično vajo ni bila izvedena. Iz tega je mogoče zaključiti, da ima izvajanje tovrstnih vaj pozitiven učinek na zaznavanje tudi tako prefinjenih signalov iz okolja, kakšni so zvoki, ki omogočajo eholokacijo človeka v prostoru. Pomenljiv pa je tudi podatek, da so se dijaki 1. skupine, pri katerih se je meditativna vaja izvajala tudi pred teoretično predstavitev fenomena eholokacije, bolje odrezali tudi pri preverjanju količine osvojenega znanja. Na testu so dosegli povprečno oceno 4.6, kar je več od povprečne ocene dijakov iz 2. skupine, ki so dosegli zgolj povprečno oceno 4.1. Vodeno osredotočanje na zvoke dežja pred razlago učitelja je očitno prispevalo h kasnejši osredotočenosti na učiteljevo razlago o eholokaciji in posledično na višjo stopnjo pomnjenja kot pri skupini, kjer meditativna vaja ni bila izvedena. Ker so številne raziskave (Bakosh, Snow in Tobias, 2016) pokazale, da imajo tovrstne tehnike pozitiven učinek na pomnjenje oziroma višino pridobljenih ocen (v kolikor te smatramo za merilo nivoja osvojenega znanja) tudi na daljši rok, bi bilo opisani primer smiselno preizkusiti tudi večkrat v daljšem časovnem obdobju in nato spremljati učinek na znanje dijakov. Vpeljevanje tovrstnih praks bi tako lahko postalo redni del pouka gimnazijcev, saj višji nivo osvojenega znanja pri skupini, pri kateri je bila izvedena meditativna vaja, nakazuje, da bi dijaki tako za učenje doma lahko porabili manj časa in bi imeli tako več časa za dejavnosti, ki niso nujno povezane s

poukom in šolo, s čimer bi bil nivo stresa, ki so mu izpostavljeni zaradi pomanjkanja časa, zagotovo manjši.

7. Literatura

- Basic biology – inspired by life; Bats* (2020). Pridobljeno z <https://basicbiology.net/animal/mammals/bat>
- Bakosh, L.S., Snow, R.M., Tobias, J.M. (2016). *Maximizing Mindful Learning: Mindful Awareness Intervention Improves Elementary School Students' Quarterly Grades*. *Mindfulness* 7, 59–67.
- Bone, P. (2011). *Orientacija v prostoru s pomočjo zvoka – ehlokacija*. Pridobljeno z <https://www.zrss.si/digitalnknjiznica/Posodobitve%20pouka%20v%20gimnazijski%20praksi%20BIOLOGIJA/index.html#/128/zoomed>
- Černetič, M. (2018). *Meditacija dežnih kapljic*. Pridobljeno z <https://www.potnaprej.si/index.php/blog/cujecnost/meditacija-deznih-kapljic>
- Echolocation*. (2016). Pridobljeno z <https://www.youtube.com/watch?v=laeE4icRYp4>
- Echolocation*. (2020). Pridobljeno z <https://www.britannica.com/science/echolocation>
- Gentle rain sounds* (2018). Pridobljeno z <https://www.youtube.com/watch?v=M0qWBKQ7ldY&t=290s>
- Griffin, D. (1944). *Echolocation by Blind Men, Bats and Radar*. *Science*. 100 (2609): 589–90.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living - Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Dell Publishing.
- Kish, D. (2020). *How I use sonar to navigate the world*. Pridobljeno z <https://www.youtube.com/watch?v=uH0aihGWB8U>
- Kolarik, A. J., Cirstea, S., Pardhan, S. in Moore, C. J. (2014). "A summary of research investigating echolocation abilities of blind and sighted humans". *Hearing Research*. 310: 60–68.
- Lewanzik, D., Sundaramurthy, A. K. in Goerlitz, H. R. (2019). *Insectivorous bats integrate social information about species identity, conspecific activity and prey abundance to estimate cost-benefit ratio of interactions*. *The Journal of Animal Ecology*. 88 (10): 1462–1473.
- Lima, S. L., O'Keefe, J. M. (2013). *Do predators influence the behaviour of bats? Biological Reviews of the Cambridge Philosophical Society*. 88 (3): 626–44.
- Meiklejohn, J., Phillips, C. in Freedman, M.L. (2012). *Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students*. *Mindfulness* 3, 291–307. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0094-5>
- Slovensko društvo za preučevanje netopirjev*. (2020). Pridobljeno z <http://www.sdpvn-drustvo.si/netopirji.html>
- Spallanzani, L. (1794). *Lettere sopra il sospetto di un nuovo senso nei pipistrelli [Letters on the suspicion of a new sense in bats] (in Italian)*. Turin, Italy: Stamperia Reale.
- Supa, M., Cotzin, M. in Dallenbach, K. M. (1944). *Facial Vision" - The Perception of Obstacles by the Blind*. *The American Journal of Psychology*.
- Vilhar, B., Zupančič, G., Vičar, M., Sojar, A. in Devetak, B. (2008). *Učni načrt. Biologija: gimnazija: splošna gimnazija*, Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.

Kratka predstavitev avtorice

Vesna Hojnik je na zaposlena na II. gimnaziji Maribor, kjer poučuje biologijo v nacionalnih oddelkih in v oddelku mednarodne mature. V času poučevanja je mentorirala že nekaj dijaških raziskovalnih nalog, pripravljala dijake na tekmovanja in se ob tem in preko različnih drugih projektov povezovala z različnimi znanstvenimi ustanovami, prav tako pa za biologijo v zadnjih letih navduševala tudi osnovnošolce, ki II. gimnazijo Maribor obiskujejo poleti, v času tako imenovanih Počitnic na Drugi.

Uporaba čuječnosti v vzgoji in izobraževanju na primeru laboratorijske vaje (sekcija živalskega organizma)

The use of Mindfulness in Education on the Example of Experimental Work in Biology (Dissection).

Helena Rihtar

*II. gimnazija Maribor
helena.rihtar@druga.si*

Povzetek

Odnos do narave, zavedanje njenega pomena za človeka postaja bistvo za nadaljnji obstoj človeške vrste. Da bi s svojimi dejanji naravi na dolgi rok čim manj škodili, moramo stremeti k čim boljšemu razumevanju le-te in čuječnost je tukaj temeljni pogoj. Čuječnost je potrebno razvijati na vseh nivojih izobraževanja, tudi pri delu z učenci in dijaki.

Za razvijanje čuječnosti smo v tem prispevku uporabili primer sekcije organizma (sipe), saj je pri takem načinu delu izjemno pomemben ustrezen odnos do izbranega organizma, upoštevanje etičnih standardov za izvedbo ter krepitev zavedanja o pomembnosti in vlogi vsakega organizma na planetu. Dijaki so s takim načinom dela, na podlagi notranje in zunanje anatomije podanega organizma, poglobili znanje o zgradbi in delovanju živalske skupine, obenem pa okrepili zavedanje o skupnem evolucijskem izvoru vseh organizmov na Zemlji, ključno vlogo tega organizma v prehranjevalnih verigah oziroma v ekosistemu na sploh. Z dijaki smo prav tako razpravljali o prednostih in tudi etičnih pomislekih glede izvajanja tovrstnih laboratorijskih vaj. Pomemben vidik čuječnosti, ki je bil izveden na tem primeru, je tudi razvijanje timskega duha, saj je delo potekalo v skupinah.

Izvedbo in učinek tega načina dela ocenjujemo, kot zelo uspešno, saj je v prvi vrsti motiviranost dijakov za tovrsten način dela precej večja, kot pri drugih metodah. Na podlagi tega je tudi pomnjenje podatkov hitrejše, razvije se boljše razumevanje ter lažje je dijake voditi in spodbuditi k sodelovanju v kritično razmišljanje, razpravo in timsko delo.

Ključne besede: Čuječnost, eksperimentalno delo, etika, sekcija sipe, notranja in zunanja anatomija.

Abstract

For the future of human race is essential that we understand the nature. Only the global understanding will provide less harm to it and mindfulness is the first step to achieve understanding. That is why we should develop mindfulness on all levels of education.

This article presents the example for developing mindfulness in biology on the area of dissection, to be precise cuttlefish dissection. In dissection the right approach to organism is needed because dissection itself is ethically very essential process. It is also important because it creates better understanding of the of organisms' roles and its importance on our planet. The students gain deeper knowledge about anatomical structure, development of animal species, its position in food chain and above all they can gain awareness that there is common origin of all organisms. For this method the discussion about advantages and disadvantages of this kind of experimental work is needed. The important aspect of mindfulness is also team work which is also used in dissection.

This work method is evaluated as successful because students' motivation for work was higher comparing with the use of other method. Students gain more knowledge with better understanding, they are more interested in critical thinking, team work and discussion.

Keywords: cuttlefish dissection, mindfulness, experimental work, external and internal anatomy, ethics.

1. Uvod

Odnos do narave, zavedanje njenega pomena za človeka postaja bistvo za nadaljnji obstoj človeške vrste. Biologija je pri tem eden osrednjih predmetov, saj biološko znanje prispeva k naravoslovnemu razumevanju sveta (predvsem z vidika delovanja žive narave) in tako vpliva na osebne in družbene odločitve. Poučevanje biologije je odgovorno in zahtevno, saj so živi sistemi zelo kompleksni in še na mnogih nivojih nepojasneni, zato je vloga učitelja, da izbira čim bolj učinkovite metode, ključna. Bistveno je, da pri dijakih dosežemo čim boljše razumevanje povezav med zgradbo in delovanjem živih sistemov, kar je osnovni poudarek učnega načrta za biologijo v osnovnih in srednjih šolah.

Učitelj ima za pridobivanje znanja o notranji zgradbi živali in človeka na razpolago veliko metod (računalniške animacije, uporaba modelov ter uporabe svežih in konzerviranih organizmov). Seciranje svežih organizmov nudijo najbolj konkretno izkušnjo pri preučevanju zgradbe (Špernjak in Šorgo, 2017).

Uporaba sekcij organizmov so ene najbolj učinkovitih in v glavnem pri dijakih dobro sprejetih metod, seveda pri upoštevanju etičnih standardov.

V predstavitvi razlagamo, kako so dijaki z metodo vodene sekcije podrobneje spoznali organizem sipo, ki je predstavnik sistematske skupine glavonožci. Pri tej aktivnosti smo si zastavili glavni cilj, da razvijajo pozitiven in spoštljiv odnos do izbranega organizma in tudi na splošno do žive narave. Z aktivnostjo bodo dijaki razvijali tudi čuječnost, poleg tega pa je ponovitev zgradbe in delovanja tega organizma bolj nazorna in dijaka spodbuja k samoiniciativnosti, radovednosti in večji motivaciji do pridobivanja znanja.

2. Umestitev v učni načrt

Z metodo seciranja lahko učitelj delno ali v celoti izpolni cilje učnega načrta za biologijo v gimnazijah. Preglednica 1 prikazuje cilje iz učnega načrta v povezavi s predstavljeno tematiko.

Preglednica 1: Vsebinski učni cilji učnega načrta za biologijo za gimnazije, ki jih lahko izpolnimo na podlagi sekcije glavonožca (vir: Vilhar B. idr., 2008)

UČNI SKLOP	Raziskovanje in poskusi
KONCEPT	<i>B1: Znanstveni napredek temelji na zastavljanju smiselnih vprašanj in izvajanju dobro nartovanih raziskav.</i>
UČNI CILJI	Dijakinje/dijaki: 3: na enostavnih primerih znajo načrtovati in uporabiti metode opazovanja in eksperimentiranja ter zbirati kvalitativne in kvantitativne podatke

	<p>9: uporabljajo kritičen način razmišljanja v vsakdanjem življenju (zaključek na osnovi dokazov in argumentov; npr. presoja resnosti trditev v medijih)</p> <p>12: spoznajo uporabnost in omejitve modelov in teorij kot načinov za prikazovanje realnosti</p>
UČNI SKLOP	Evolucija
KONCEPT	<i>E3: Biološko razvrščanje organizmov v sistem temelji na sorodnosti med organizmi. Organizme razvrščamo v hierarhino urejene skupine in podskupine na osnovi podobnosti, ki odražajo njihovo evlucijsko zgodovino.</i>
UČNI CILJI	<p>Dijakinje in dijaki:</p> <p>8: med širšimi skupinami evkariontov prepoznajo naslednje skupine: enoceličarje; glive; alge; rastline: mahove, praprotnice, semenke (golosemenke, kritosemenke); živali: spužve, ožigalkarje, ploske rve, valjaste črve, mehkužce, kolobarnike, členonožce (rake, pajkovce, žuželke, stonoge), iglokožce in skupine vretenčarjev</p> <p>10: razumejo, da so milijoni različnih vrst danes živeih organizmov medsebojno sorodni zaradi evlucijskega izvora iz skupnih prednikov ter povežejo evlucijsko zgodovino izbranih primerov vrst s sistematiko.</p>
UČNI SKLOP	Zgradba in delovanje organizmov
UČNA TEMA	<u>Temeljne lastnosti živega:</u>
KONCEPT:	<i>F1: Kljub temu da so organizmi zelo raznoliki, obstajajo temeljne podobnosti v njihovi zgradbi in delovanju, ki so posledica skupnega evlucijskega izvora. Obenem vsi organizmi rešujejo podobne temeljne življenjske probleme - vzdrževanje notranje organizacije ter zagotavljanje energije, snovi, prostora in potomstva.</i>
UČNI CILJI	<p>Dijakinje/dijaki:</p> <p>razumejo, da imajo vsi organizmi podobne temeljne lastnosti in da rešujejo podobne življenjske probleme:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a. ločenost od okolja - b. sposobnost pridobivanja energije iz okolja in njene pretvorbe v obliko, primerno za pogon življenjskih procesov - c. sposobnost vzdrževanja notranjega okolja, ki je drugačno od zunanjega - d. sposobnost nadzorovane izmenjave snovi z okoljem - e. sposobnost ohranjanja lastne oblike - f. sposobnost zapisa lastnosti v obliki, ki se lahko deduje - g. sposobnost razmnoževanja, pri katerem se zapis o lastnih lastnostih deduje - h. sposobnost odzivanja na spremembe v okolju in prilagajanja lastnega delovanja v smeri, ki povečuje verjetnost prenosa zapisa o lastnih lastnostih na potomstvo.

KONCEPT	<i>F3: Notranje okolje organizma je drugačno od zunanjega. Relativna stabilnost notranjega okolja je rezultat dinamičnega ravnovesja, za vzdrževanje katerega je potrebna energija. Vsi organizmi privzemajo energijo iz okolja in izmenjujejo snovi z okoljem.</i>
UČNI CILJI	Dijakinje/dijaki: spoznajo in razumejo medsebojno povezanost med zgradbo in delovanjem organov za privzem, predelavo, transport in izločanje snovi glede na specifično okolje organizmov.
KONCEPT	<i>F3: Zgradba in delovanje organizmov sta neposredno povezana z nainom reševanja življenjskih problemov, ki se je izoblikoval v procesu evolucije in interakcije organizmov z okoljem.</i>
UČNA TEMA	<u>Zgradba in delovanje človeka in drugih živali</u>
UČNI CILJI	Dijakinje/dijaki: <ul style="list-style-type: none"> - na podlagi primerov se seznanijo z različnimi rešitvami pri prehranjevanju in prebavi pri nekaterih drugih predstavnikih živalskih skupin (npr. paramecij, trakulje, ožigalkarji, školjke, pajki, prežvekovalci, ribe); - na podlagi primerov se seznanijo z različnimi načini dihanja pri drugih živalih (npr. parameciji, ploski črvi, ožigalkarji, kopenski členonožci, ribe, dvoživke); - na podlagi primerov se seznanijo z različnimi rešitvami transporta pri drugih živalskih skupinah in razumejo omejitve velikosti in oblike organizma, ki jih postavljajo različni transportni sistemi (npr. parameciji, ploski črvi, ožigalkarji, polži, členonožci, ribe); - razumejo, da se morajo vsi živalski organizmi znebiti nerabnih, presežnih in potencialno strupenih snovi, za kar imajo večji in kompleksnejši organizmi razvite posebne sisteme – izločala; - na podlagi primerov spoznajo druge načine izločanja dušikovih spojin pri živalih (npr. škrge pri vodnih nevretenčarjih, malpighijeve cevke); spoznajo vrste dušikovih spojin (amonijak, sečna kislina, sečnina), ki jih živali izločajo, in to povežejo z njihovim načinom življenja; - na podlagi primerov se seznanijo z različnimi tipi in načini organizacije živčevja pri živalih (npr. ožigalkarji, členonožci, vretenčarji); - razumejo, da živali zaradi svojega gibljivega načina življenja nujno potrebujejo hitro in ažurno informacijo o razmerah, ki jim jo posredujejo čutilni sistemi; - razumejo, da čutila zaznavajo spremembe in stanja fizikalnih in kemijskih količin (mehanski, svetlobni, toplotni in kemični dražljaji); - na podlagi primerov se seznanijo s čutili drugih živalskih skupin (npr. sestavljene oči rakov in žuželk, oči glavonožcev, zaznavanje zvoka pri žuželkah) in na primeru očesa razumejo postopen evolucijski razvoj kompleksne strukture. - spoznajo zgradbo in funkcije kože pri človeku in jo primerjajo s krovnimi strukturami nekaterih drugih živali; - na primerih poznajo različne načine gibanja in lokomocije živali (npr. let, plavanje, lazenje, hoja); - na izbranih primerih spoznajo nekaj tipov razmnoževanja in s tem povezanih pojavov pri živalih (npr. paramecij – delitev, hidra – brstenje, vrtni polž – hermafroditizem, ribe – menjava spola, sesalci - sezonsko parjenje).

Učitelj pri praktični izvedbi seciranja pri pouku biologije razvija tudi nekatere procesne cilje (preglednica 2):

Preglednica 2: Procesni učni cilji znotraj učnega načrta za biologijo (vir: Vilhar B. idr., 2008)

PROCESNI CILJI	<ul style="list-style-type: none">- Sposobnost kompleksnega razmišljanja in povezovanja znanja (izgradnja mreže znanja);- zmožnost načrtovanja in izvajanja enostavnih bioloških poskusov in raziskav ter interpretacije rezultatov;- sposobnost za samostojno in skupinsko delo ter ustrezno komunikacijo v različnih situacijah.
---------------------------	--

3. Metoda seciranja (uporabnost, odnos do metode, etični in zakonski vidiki metode)

3.1 Uporabnost metode seciranja

Seciranje je metoda, ki omogoča bolj pristni stik z zgradbo organizma in spodbuja tudi višje nivoje razmišljanja, kot sta analiza in sinteza. Z metodo lahko preučujemo zunanjo in predvsem notranjo zgradbo organizmov s pomočjo laboratorijskega pribora in naprav (ročne lupe, stereomikroskopa in mikroskopa). Pri tem uporabljamo svež biološki material – npr. žuželke, školjke, ribe, lignje ali tudi določene živalske organe, ki se prodajajo kot živila (svinjsko srce, ledvice, pljuča, možgane idr.). Seciranje razvija tudi spretnosti, ki so pomembne za opravljanje določenih poklicev (zdravniki, veterinarji,...). Za študente, ki ne želijo secirati je potrebno poiskati alternativne pristope (uporaba videov, modelov, ...).

Prakticiranje seciranja v šolah sega v začetek 20. stoletja in je ena izmed uveljavljenih metod poučevanja živalske anatomije (Tomažič, 2017).

Seciranje naj bi pripomoglo pri razvijanju spretnosti opazovanja in primerjave, odkrivanju zgradbe specifičnih organizmov in razvijanju spoštovanja do kompleksnosti življenja kot takega (Špernjak in Šorgo, 2017).

Metode seciranje so vpeljane pri poučevanju bodočih zdravnikov, veterinarjev, učiteljev biologije ter tudi srednješolskega izobraževanja.

3.2 Odnos do seciranja

Odnos dijakov do metode seciranja je zelo različen. Po izkušnjah v razredu dijaki to v večini doživljajo zelo pozitivno in so nad metodo navdušeni, saj gre za izkustveno učenje, kjer dijak opazuje in proučuje, povezuje in analizira predhodne teoretične osnove. Pri določenih dijakih pa se pojavi odpor do postopka, ki se kaže kot gnus, strah ali pa dijaki navajajo, da je to nesprejemljivo početje v odnosu do živih organizmov.

3.3 Etični vidik seciranja živali

Z etičnega vidika je za mnoge uporaba živali v izobraževalne namene – torej v šolstvu, sporna. Seciranje v šolah bi naj izpostavljalo etične in okoljske probleme, kot so na primer nepotrebno ubijanje živali, ogrožanje prizadevanj za varstvo narave, zanemarjanje standardov za dobrobit živali v ujetništvu, sproščanje formaldehida v naravo, morebitni negativni vpliv na učence.

Problematiko etičnega vidika seciranja v šolah zmanjšuje uporaba alternativnih metod dela. Pomemben vpliv na zmanjšanje etičnih zadržkov pa je tudi uporaba živali oziroma njihovih delov, ki se sicer uporabljajo v prehranske namene in za katere seciranje ni bilo primarni razlog njihove smrti. Kljub temu še vedno ostaja pomemben delež dijakov, ki se s seciranjem ne strinjajo in se ne želijo vključiti v to dejavnost (Špernjak in Šorgo, 2017).

3.4 Zakonski vidik seciranja živali

V Sloveniji z Zakonom o zaščiti živali (Ur. list RS, št. 98/99 z dne 3. 12. 1999) ni dovoljeno izvajati poskusov na živalih, ki imajo razvit živčni sistem za zaznavanje bolečine (vretenčarji, glavonožci) v raziskovalne namene. Izjemoma lahko pridobijo dovoljenje za izvajanje poskusov uporabniške organizacije, ki izpolnjujejo pogoje in pridobijo dovoljenje pri upravnem organu, pristojnem za veterinarstvo. Nevretenčarji, z izjemo glavonožcev, z Zakonom o zaščiti živali niso zaščiteni. V visokošolskih zavodih se poskusi lahko izvajajo po predpisih, ki urejajo visoko šolstvo, ali raziskovalnih organizacijah po predpisih, ki urejajo raziskovalno dejavnost (in so nujni za pridobitev znanj, ki jih pri svojem delu potrebujejo zdravniki pri posegih na ljudeh ali veterinarji pri posegih na živalih, in če ciljev poskusov ni mogoče doseči s pomočjo drugih učnih pripomočkov (film, slika, modeli, preparati ipd.).

V slovenskih šolah je dovoljeno secirati organe sesalcev pridobljene v klavnici, mesnici z izjemo govejega živčnega tkiva, ki je problematično zaradi možnega prenosa BSE. Enako velja tudi za ostale vretenčarje. Za seciranje celih organizmov je tako možno pridobiti le perutnino ali ribe. Sekcija celih sesalcev na primer glodavcev se ne izvaja več (Špernjak in Šorgo, 2017).

4. Predstavitev živalske skupine: Sipe

Kraljestvo: Živali (Animalia)
Deblo: Mehkužci (Mollusca)
Razred: glavonožci (Cephalopoda)
Red: Sipe (Sepiida)

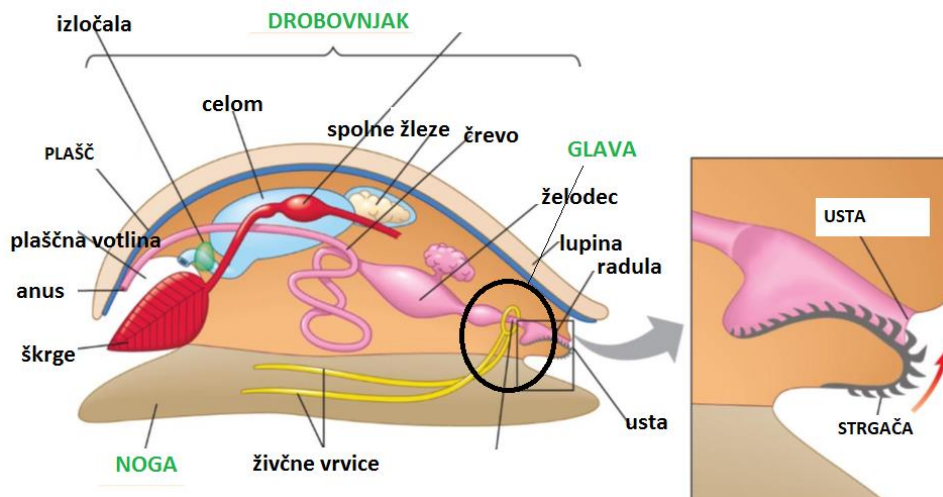
4.1 Predstavitev debla mehkužci (Mollusca)

Mehkužci imajo mehko telo, vendar jih večina izloča trdno lupino pretežno iz kalcijevega karbonata. Nekateri predstavniki skupine polžev, lignjev in hobotnic imajo delno ali popolnoma reducirano notranje ogrodje. Telo delimo na nogo (večinoma služi za premikanje), drobovnjak (notranji organi: škrge, zadnjična odprtina, izvodila izločal in spolnih organov) in plašč (pokriva viscero/drobovnjak in izloča lupino). Mnogi mehkužci vsebujejo strgačo (radulo) za

strganje hrane (slika 1). Večinoma so ločenih spolov, spolne žleze se nahajajo znotraj plašča. Nekateri polži so dvospolniki (Campbell N. A. idr., 2008; Podobnik A. idr., 1997).

Večina mehkužcev je morskih, nekateri živijo v celinskih vodah, nekateri polži pa tudi na kopnem. Mnogi mehkužci so za človeka pomembni kot vir hrane.

Predstavniki: polži (Gastropoda), školjke (Bivalvia), zobati polžki (Scaphopoda) in hitoni (Polyplacophora)



Slika 1: Zgradba mehkužca na splošno (Vir: prirejeno po Campbell N. A. idr, 2008)

4.2 Predstavitev razreda glavonožci (Cephalopoda)

Glavonožci so aktivni predatorji z lovskimi kljunom za lovljenje plena in kljunom s katerim ga zagrabijo. Noga je preobrazena v lijak/sifon in lovke. Lovke imajo priseske s katerimi se prisesajo na plen ali podlago. Pri lovu plena in begu pred plenilci se premikajo zelo hitro, tako da s pomočjo mišic plašča sunkovito iztisnejo vodo skozi sifon (reaktivni pogon) in se premaknejo v nasprotni smeri. Za krmiljenje jim služijo plavutne gube. Plašč pokriva viscero v kateri je par škrg, izvodila izločal, spolnih žlez ter zadnjična odprtina. V ustih so parne čeljusti in ostra strgača. Ogradje je reducirano in notranje. Majhna skupina brodniki je ohranila zunanjo lupino. So edini mehkužci z zaprtim krvožilnim sistemom. Srce potiska kri v parne škrge. Imajo dobro razvita čutila in živčni sistem. Imajo mehurčaste oči in lečo. Sliko različno oddaljenih predmetov izostrijo s spreminjanjem oddaljenosti leče. Kot obrambni mehanizem jim služi tudi črnilna žleza, ki pri begu iztisne črnilo ter ustvari oblak črnile in lažje ubeži pred zasledovalci. Glavonožci so ločenih spolov. Pretežno so dolgi do 35 cm, nekateri velelignji dosega 20 m in več.

Predstavniki: lignji, hobotnice, sipe, brodniki in izumrli amoniti.

4.3 predstavitev reda sipe (Sepiida)

Učna priprava se nanaša na vrsto navadna sipa (*Sepia officinalis*), je pa možno pri nas uporabiti tudi druge manjše vrste.

Živalska skupina: Sipe (Sepiida), predstavnik navadni sipa (*Sepia officinalis*)

Sistematika sip:

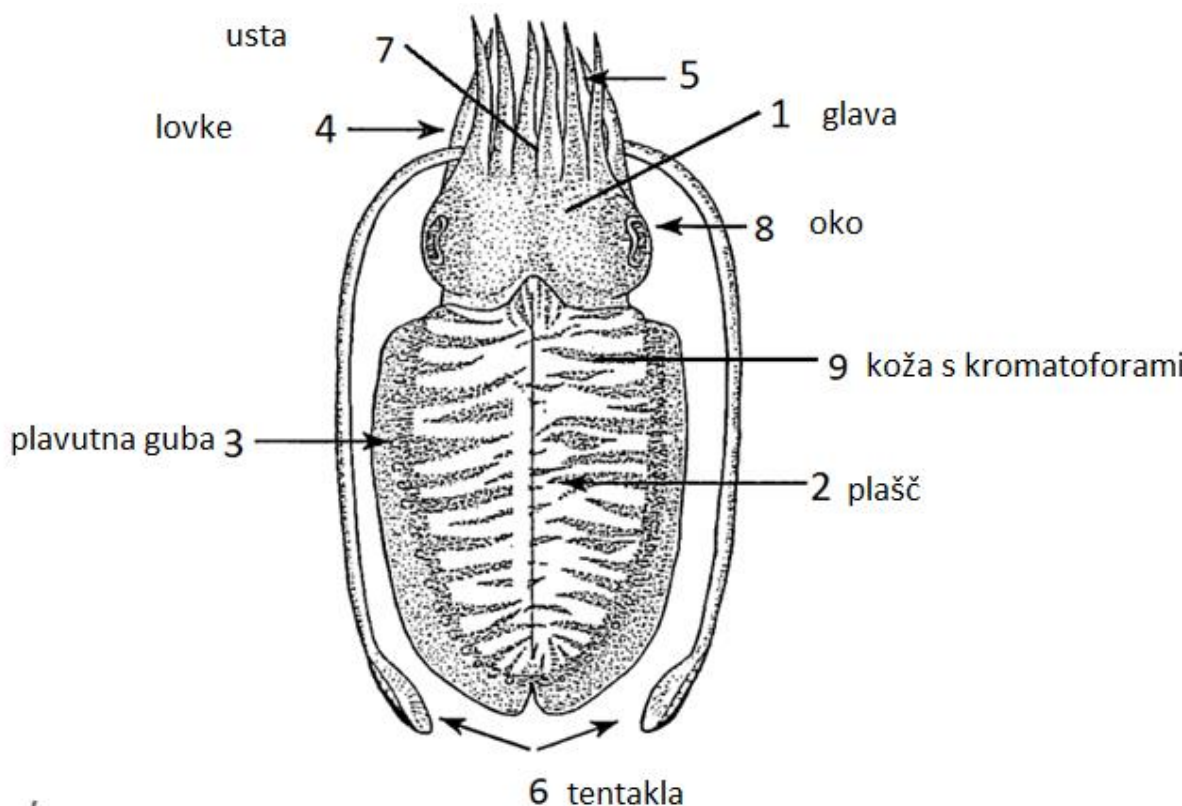
Sipe so red glavonožcev, ki obsega nekaj več kot 100 vrst sip. Razvrščamo jih v dve družini: Sepiadariidae in Sepiidae, ki skupaj obsegata 5 rodov, ti se naprej delijo na podrodove (vir: Sepiidae).

Spodaj opisani predstavnik: navadna sipa (*Sepia officinalis*)

Telesne značilnosti:

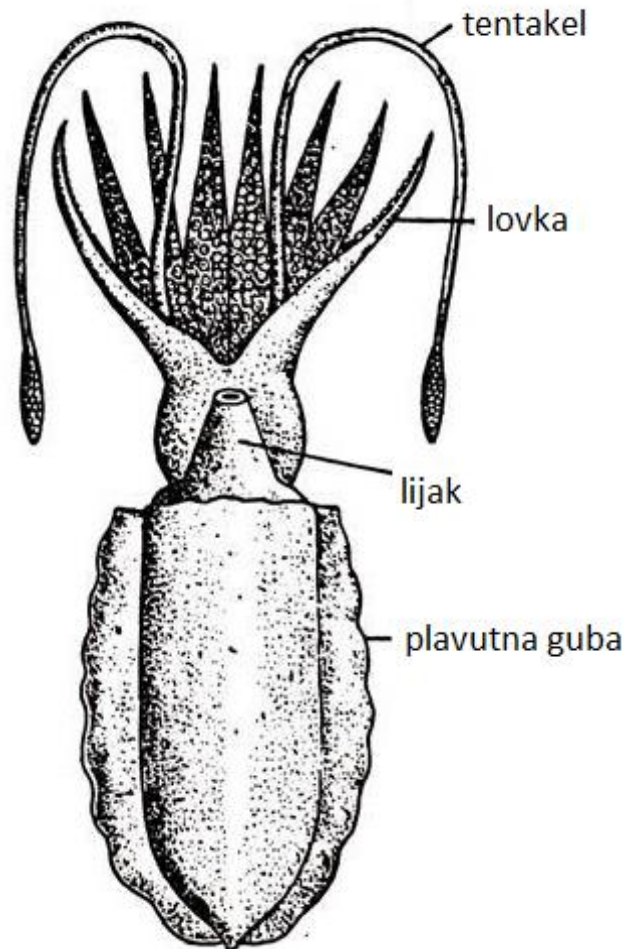
Navadna sipa je sploščeni glavonožec, v preseku ovalne oblike. Lahko je črno-rjave barve, črtasta na hrbtni strani in svetlejša na spodnji površini. Dolžina plašča znaša do 45 cm. Parne plavutne gube potekajo od glave do konca telesa. Ima 8 lovke in dva daljša tentakla. Lovke so namenjene držanju plena, po tem, ko je le-ta bil ujet s tentakli. Tentakli so mišičaste strukture, ki se lahko zelo hitro podaljšajo. Imajo priseske, ki so nameščene v 5-6 vrstah in omogočajo prisesanje na plen. Samci imajo eno od lovke prilagojeno za transport sperme. Lovke in tentakli pa imajo vlogo tudi pri počasnem premikanju.

Na trebušni strani imajo strukturo imenovano lijak ali sifon, skozi katerega iztisnejo tekočino iz plaščne votline za hitro premikanje ter črnilo pri obrambi. V koži imajo posebne strukture imenovane **kromatofore**, ki vsebujejo več različnih pigmentov, zato lahko spreminjajo barvo telesa. Plašč je mišičasta struktura, ki obdaja telo, bočne razširitve plašča so plavutne gube.. Navadna sipa ima zelo velike oči in zenico v obliki črke w. Samci so večji od samic (spolni dimorfizem) ter tudi bolj progasti in barviti.



Slika 1: zunanja zgradba navadne sipe s hrbtne strani.

(Vir slike: prirejeno po: Arkley K., idr. 1996)



Slika 2: Spodnje površine sipe (*Sepia elegans*), kjer je viden lijak/sifon (vir slike: Cuttle Fish:

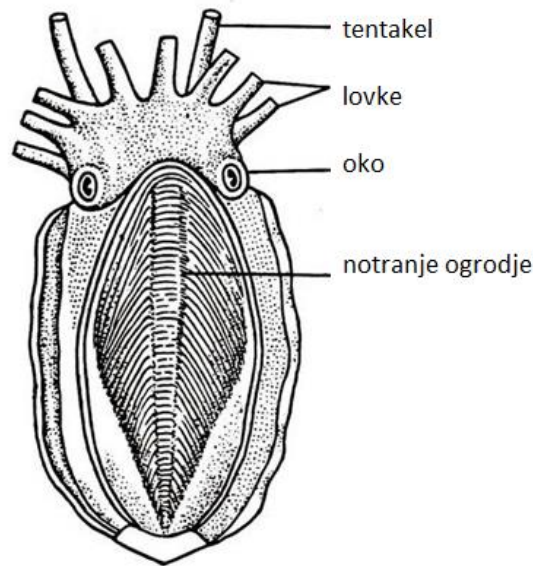
Notranja zgradba:

Prebavni sistem se začne z usti okrog katerih so lovke. Usta se nadaljujejo v bukalno votlino, kjer so parne čeljusti in nato strgača (radula) s številnimi zobci. Prebavna cev se nadaljuje v požiralnik želodec, črevo in zadnjično odprtino. Zadnjična odprtina se odpira v bližini notranje odprtine lijaka. Prebavne žleze so naslednje: slinavke, prebavne (jetra) in pankreas. Znotraj plaščne votline imajo parne škrge.

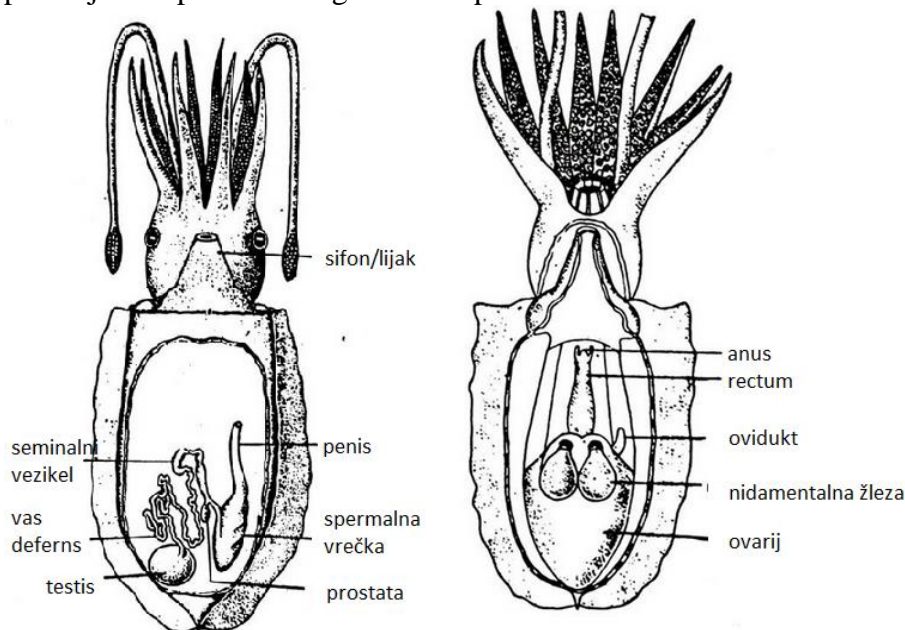
Cirkulatorni sistem pri sipi (in vseh glavonožcih) je dobro razvit in skoraj vsa kri teče po žilah. Sestavljen je iz žil (arterij in ven). Srce je nameščeno v osrčniku v sredini, ventralno.

Gangliji so skoncentrirani v predelu glave okrog požiralnika in zaščiteni s hrustancem.

Imajo notranje ogrodje (sipina kost) ter nekaj hrustanca, ki ščiti možgane, oči in je opora plavutnim gubam ter lovkam. Sipina kost je zelo porozna in z njo lahko regulirajo tudi plovnost, tako da povečajo ali zmanjšajo količino tekočine v njej.



Slika 3: Notranje ogrodje sipe (*Sepia sp.*), (vir slike: *Cuttle Fish: Respiratory System and Digestive System.*) Prisotna je tudi črnilna žleza, ki je derivat črevesja, vendar nima vloge pri prebavi. Izloča črnino, ki se pri uporabi zmeša z vodo in pri obrambi iztisne skozi lijak. Slika 4 prikazuje primerjavo reprodukativnega sistema pri samcih in samicah.



Slika 4: primerjava reprodukativnega sistema pri samcih (levo) in samicah (desno). (vir slike: *Cuttle Fish: Respiratory System and Digestive System.*)

Življenjski prostor, razširjenost

Od vzhodnega Atlantika, do Baltskega in severnega morja, Mediteranskega morja in do južne Afrike. Živijo v pesku in zamuljenem dnu v plitvem sublitoralu vse do 200 m globine, vendar najpogosteje na 100 m globine.

Razmnoževanje:

Samica izleže 200 – 550 jajčec, odvisno od velikosti samice. Odlagajo jih v plitvejši vodi med 30-40 m in temperaturami 13-15 °C. Pri razmnoževanju imajo pomembno vlogo simbiotske bakterije, ki jih imajo v posebni »nidamentalnih« žlezah. Te spreminjajo barvo od bele do oranžno-rdeče. Bakterije s tem ključno vplivajo na zorenje spolnih celic.

Druge posebnosti/zanimivosti (vedenjske, morfološke, fiziološke):

Sipe so zmožne hitrega spreminjanja barve, še posebej ob stresu, kar jim omogoča učinkovito kamuflažo. Njihovo obarvanje lahko spreminjajo tudi na podlagi barve okolja. Zmožne so tudi spanju podobnemu stanju, ki se lahko periodično ponavlja in traja v povprečju 135 s. V tem stanju so zasledili tudi posebno REM spanje.

Navadna sipa je zelo mobilna, zato se lahko preseli za precej velike razdalje v kolikor so razmere glede prehrane neugodne. Premika se s pomočjo sifona. Ko je lijak obrnjen normalno naprej iztisne skozenj vodo (plaščna votlina je takrat zatesnjena), ko pa sifon upogne nazaj, se lahko premika naprej, vendar je to gibanje počasnejše.

Pomen živalske skupine (za ekosisteme, človeka,..)

Navadna sipa je pomemben člen v morskih prehranjevalnih spletih. Prehranjuje se z morskimi mnogoščetinci, drugimi glavonožci, raki in ribami kostnicami. Nima tkiv za dolgoročno shranjevanje energijskih rezerv, zato lahko spolna zrelost nastopi kasneje.

5. Izvedba aktivnosti pri pouku

Aktivnost učne ure je potekala po naslednjem vrstnem redu:

1. Najprej so bili dijaki opozorjeni, da bodo delali z živalmi, ki so bile pred kratkim živi organizmi in so bile ulovljene za namen prehrane ter da se od njih pričakuje maksimalna mera spoštovanja do tega postopka.
2. Dijaki so pred aktivnostjo že obravnavali sistematsko skupino glavonožci, zato jo na kratko ponovijo ob prezentaciji powerpoint. Za vajo sekcija sipe so dobili praktične naloge s slikovnim gradivom v obliki učnega lista.

Nato dijaki:

3. Pregledajo naloge na učnem listu (2 minuti).
4. Opazujejo zunanjo zgradbo sipe in skušajo odgovoriti na vprašanja 1 in 2. Pri tem dobijo dodatna ustna navodila učitelja, da preštejejo število lovk, opazujejo njihovo zgradbo, dolžino in zapišejo opažanja. Odgovore na vprašanja sproti preverimo.
5. Opazujejo barvo sipe in odgovarjajo na vprašanje 3.
6. Na hrbtni strani poiščejo ogrodje sipe in ga odstranijo s pomočjo laboratorijskega pribora. Zapišejo opažanja pri vprašanju 4.
7. Poiščejo lijak ali sifon in skozenj potisnejo pinceto, da se prepričajo o njegovi obliki. Odgovarjajo na vprašanje 5.
8. Dobijo navodila kako prerežejo plašč. Odgovarjajo na vprašanje 6. Učitelj in laborant preverjata pravilnost najdenih struktur. Pri tej nalogi je najlažje razpoznati škrge, črevo, črnilno žlezo in spolne žleze.
9. Dobijo navodila kako izolirati čeljusti in odgovorijo na vprašanje 7.
10. Dobijo navodila kako izolirati očesno lečo in odgovorijo na vprašanje 8.
11. S pridobljenim teoretičnim in praktičnim znanjem, ki so ga pridobili pri seciranju razmislijo in odgovorijo na vprašanje 9.
12. Počistijo ves uporabljen pribor in klopi pa navodilih.
13. Za domačo nalogo odgovorijo na vprašanja 10, 11 in 12. Odgovore poiščejo v literaturi.
14. V naslednji uri sledi pregled domače naloge in diskusija o izvedenem.

6. Rezultati in diskusija

Dijaki so v splošnem zelo uživali pri laboratorijski vaji. Pri tej vaji ni bilo nikogar v razredu, ki ne bi želel aktivno sodelovati pri aktivnosti zaradi kakršnih koli predsodkov ali pomislekov. Pri sekcijah se po mojih lastnih izkušnjah občasno pojavijo predsodki le pri sekciji svinjskega srca. Pri sekciji svinjske ledvice dijaki občasno izražajo gnus, saj so ledvice neprijetnega vonja.

Zelo pomembno pri izvajanju sekcije se je izkazalo dobro podajanje uvodnih navodil, kako bo potekala izvedba, kako učenci/dijaki postopajo kadar kakšne strukture ne najdejo ali jim ne uspe česa izolirati/prerezati, in kako bo na koncu potekalo pospravljanje ipd. Namreč med samo izvedbo je težje pridobivati pozornost dijakov, saj delajo v paru, se precej poglobijo in razpravljajo med sabo, kar je zelo pozitivno. Dobrodošlo je, da se dijake zmoti le, kadar je to nujno potrebno, torej takrat, ko prehajajo iz pregledovanja ene strukture na naslednjo. Slika 5 prikazuje primer učencev iz osnovne šole, ki so gostovali na naši šoli in smo zanje izvedli sekcijo.



*Slika 5: Izvedba sekcije v manjši skupini osnovnošolcev, ki so gostovali na naši gimnaziji.
(Foto: Tamara Šiško)*

Dijaki so bili splošno najbolj navdušeni nad načinom premikanja (reaktivni pogon) in s tem strukturo, sifonom. Posebej všeč jim je bila tudi izolacija »papagajskega kljuna« ter očesne leče. Zelo jih je zanimalo kako ločimo sipe po spolu in s tem ali je njihov primerek moškega ali ženskega spola.

Glede mnenja na takšen način izvedbe eksperimentalnega dela so izjavili naslednje:

»Bilo je super, da smo si lahko žival pogledali od blizu, ker smo si tako zelo dobro zapomnili kako izgledajo lovke, sifon, notranji organi«

»potrebovali bi več kot eno šolsko uro, da bi lahko še sami malo raziskovali«

»Najbolj všeč mi je bilo, da smo delali počasi, da smo lahko vsi našli kar je bilo treba«

»Super je bilo, da imamo takšne vaje, da lahko delamo sami, ne samo poslušamo in gledamo prezentacije«

»Želim si več takšnih vaj, ker si boljše zapomnim.«

»zdaj vem, da je to kar pri lignjih in sipah jemo, mišičast plašč.«
»Malo je bilo neprijetnega vonja!«
»Sipe in lignje bi morali manj loviti, saj lahko izumrejo!«

7. Zaključek

Aktivnost ocenjujemo kot zelo uspešno, saj so bili dijaki zelo motivirani za delo. Med delom je bilo težje pridobiti pozornost, saj so razvijali konstruktivne debate znotraj skupine, zato je zelo pomembno, da se takšna aktivnost ne izvaja s celim razredom za večjo kvaliteto izvedbe. Dijaki so skozi aktivnost izražali tudi precejšnjo mero občudovanja in empatije do organizma, kar pomeni, da je tudi za razvoj čuječnosti takšen način dela bil zelo ustrezen, zato ga bomo vsekakor še naprej izvajali.

8. Literatura

- Arkley K., Jacklin M. S., Boulter M., Tower J. 1996. *The Cuttlefish (Sepia officinalis) A guide to its exploitation in UK waters. Seafish*. Pridobljeno s <https://www.seafish.org/publications>
- Campbell N. A., Reece J.B., Urry L. A., Cain M. L., Wasserman S. A., Minorsky P. V., Jackson R.B. (2008). *Biology. 8th ed. San Francisco*, Pearson Education: 1393 str.
- Common cuttlefish (*Sepia officinalis*). Pridobljeno s <https://www.marlin.ac.uk/species/detail/1098>
- Cuttle Fish: Respiratory System and Digestive System. Pridobljeno s <https://www.notesonzoology.com/fish/cuttle-fish-respiratory-system-and-digestive-system/6167>
- Križ G. (2018). *Odnos dijakov do seciranja v šoli (Magistrsko delo)*. Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Študij biološkega izobraževanja, Ljubljana.
- Podobnik A., Devetak D., Novak T. (1997). *Biologija 4 in 5. Raznolikost Živih bitij 1 in 2*. Ljubljana, DZS.
- Sepiidae. Pridobljeno s <https://bie.ala.org.au/species/urn:lsid:biodiversity.org.au:afd.taxon:e011c512-c7b7-4f1e-b888-99194f4b4918>
- Špernjak A., Šorgo A. (2017). Dissection of Mammalian Organs and Opinions about It among Lower and Upper Secondary School Students. *CEPS Journal*, 7, 1: 111-130
- Tomažič I. (2017). Interes in čustva osnovnošolcev v povezavi s seciranjem v šoli – pilotna študija. *Acta Biologica Slovenica*, 60, 1: 89-99
- Vilhar B., Zupančič G., Vičar M., Sojar. A., Devetak B., Gilčvert Berdnik D., idr. (2008). *Učni načrt -Biologija, gimnazija, Klasična in strokovna. Ljubljana, Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo*. Dostopno na: http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2013/programi/gimnazija/ucni_nacrti.ht
- Zakon o zaščiti živali (ZZŽiv-UPB3)*. (2013). Ur. l. RS, št. 38/2013, Dostopno na: <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/113070>

Kratka predstavitev avtorja

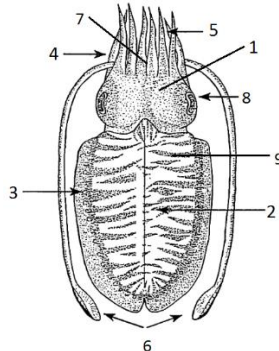
Helena Rihtar je profesorica biologije na II. gimnazija Maribor. Poučuje biologijo v nacionalnem programu, poučevala je biologijo tudi v mednarodnem IB programu. Več let je opravljala tudi delo laboranta za biologijo, kjer je sodelovala pri pripravi, izvedbi in posodobitvi eksperimentalnega dela na šoli. Zelo jo veseli raziskovalno delo, zato vsako leto mentorira raziskovalne naloge dijakov. Sodeluje tudi v nacionalnih in mednarodnih razvojnih projektih.

Priloga 1: Vsebina učnega lista za dijake

Učni list: SIPA – KRALJICA KAMUFLAŽE

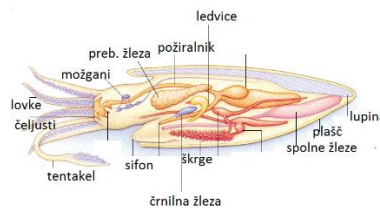
Material: Pincete, secirne škarje, skalpel, fotografska banjica, rokavice, ročne lupe.

1. Katere skupine organizmov so sorodne sipam?
2. Oglej si zunanjo zgradbo sipe in poimenuj označene strukture na sliki ter jim pripiši vloge!



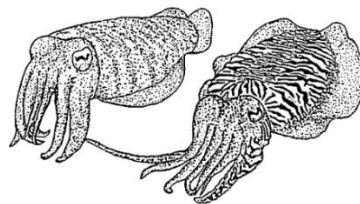
Slika 1: Zunanja zgradba sipe (Vir slike: 1)

2. Zakaj smo sipo poimenovali kot kraljico kamuflaže? Katere strukture ji to omogočajo?
4. Narahlo potipaj kje imajo sipe zunanje ogrodje. S pomočjo laboratorijskega pribora ga skušaj izvleči. Zapiši opažanja!
5. Sipe imajo sifon/lijak. Poišči ga na tvojem preparatu, skiciraj ga in opiši kako deluje!
6. Na sliki je prikazana notranja zgradba sipe! Na preparatu skušaj najti čim več označenih struktur!



Slika 2: Notranja zgradba sipe (vir slike: 2)

7. Izoliraj sipine čeljusti v ustih! Iz oblike skušaj sklepati na način prehranjevanja!
8. Izoliraj lečo v sipinem očesu! Kakšne oblike je? Zapiši kakšno podrobnost o njihovem vidu!
9. Sipa je plenilec. Katere prilagoditve ji to omogočajo?
10. Kako se razmnožujejo?
11. Kaj je **spolni dimorfizem**, ki je značilen za sipe? Zapiši še kakšne druge predstavnike organizmov, kjer je ta pojav prisoten.



Slika 3: Spolni dimorfizem pri sipah (vir slike: 1)

12. Kje po svetu so sipe razširjene? Pomagaj si z literaturo.
13. Zapiši mnenje o tem načinu izvedbe eksperimentalnega dela!
14. Kaj sem se naučil-la pri tej aktivnosti/kaj mi je bilo najbolj zanimivo?

Viri slik:

1. Arkley K., Jacklin M. S., Boulter M., Tower J. (1996). The Cuttlefish (*Sepia officinalis*) A guide to its exploitation in UK waters. Seafish. Pridobljeno s <https://www.seafish.org/publications>
2. Cuttlefish Body Plan Internal Organ Anatomy Diagram, Pridobljeno s <https://www.anatomynote.com/animal-anatomy/marine-animal-anatomy/cuttlefish/cuttlefish-body-plan-internal-organ-anatomy-diagram/>

III
MINDFULNESS IN EDUCATION
ČUJEČNOST V IZOBRAŽEVANJU



Čuječnost kot prednostna naloga šole

Mindfulness as a School Priority

Nataša Bergant

OŠ Domžale
natasa.bergant@os-domzale.si

Povzetek

Hiter tempo življenja, ki ga narekuje sodobna družba, pretirana in nekritična raba različnih tehnologij, s sabo prinašata številne negativne učinke tako na fizično kot na psihično zdravje človeka. Pri tem so še posebno občutljivi otroci, ki se šele razvijajo in gradijo svojo identiteto. Pomembno je, da se tega zavedamo in jih tako doma kot tudi v šoli naučimo strategij, kako uravnovesiti način življenja in zgraditi zdravo osebnost. Prakticiranje čuječnosti je izjemno učinkovita metoda, ki nam lahko pri tem pomaga. Na OŠ Domžale smo se iz tega razloga v šolskem letu 2019/2020 odločili za uvajanje dejavnosti, ki bi na več nivojih spodbujale čuječnost tako med zaposlenimi kot tudi učenci šole. V članku je predstavljen celoten načrt dejavnosti in podroben opis tistih vsebin in izkušenj, ki so se pri uvajanju čuječnosti v prakso OŠ izkazale za najučinkovitejše. Izkazalo se je, da je kontinuiteta izvajanja praks čuječnosti, ki je bila dosežena z minutami za zdravje na začetku vseh prvih učnih ur, najmočnejši dejavnik tako pri sprejemanju čuječnosti kot tudi pri doseganju učinkov, ki jih čuječnost lahko prispeva k poteku in kvaliteti pouka.

Ključne besede: čuječnost, letni delovni načrt, osebnostna rast, osnovna šola, tehnike čuječnosti.

Abstract

The fast pace of life dictated by modern society, the excessive and uncritical use of various technologies, bring many negative effects on both physical and mental health. Children who are just developing and building their identity are particularly vulnerable. It is important to be aware of this and teach them both at home and at school strategies how to balance lifestyles and build a healthy personality. Very effective method that can help us at this is practising mindfulness. Therefore, we decided to introduce activities that would promote mindfulness on several levels among both employees and pupils in the school year 2019/2020. The paper presents a complete plan of activities and a detailed description of those contents and experiences that have proven to be the most effective when introducing mindfulness into the practice of primary schools. It was shown that regular mindfulness practices, achieved with minutes for health at the beginning of all first lessons, proved to be the strongest factor both in accepting mindfulness and in achieving the effects that mindfulness can contribute to the course and quality of class teaching.

Keywords: annual work plan, mindfulness, mindfulness techniques, personal growth, primary school.

1. Uvod

Lahko bi rekli, da so pretiran stres, čustvena preobremenjenost, pomanjkanje zbranosti in hiter tempo življenja, stalnice našega vsakdana. Razširjen je občutek ujetosti v sodobne načine komuniciranja, v množično uporabo pametnih telefonov in ostalih komunikacijskih kanalov, kar povečuje tako socialno odtujenost kot tudi pomanjkanje stika samim s seboj. Slednja situacija pa ni pereča zgolj pri odraslih, zaznamo jo že pri otrocih. Če je dolgotrajna, jo lahko povežemo z nastankom depresij, avtoimunskih bolezni, migreno, čezmerno telesno težo,

mišično napetostjo, v odraslosti pa tudi z bolečinami v križu, visokim holesterolom, srčno-žilnimi obolenji, povišanim krvnim tlakom in še marsičem (Križaj, 2019). Če vse našteto opazujemo skozi perspektivo učiteljskega poklica, se hitro zavemo, kako pomembno je, da ne samo v zasebnem življenju, pač pa tudi v šolskem okolju tem stalnicam sodobnega časa damo pozornost. Prav je, da skušamo najti načine, kako se s težavami soočiti in jih obvladovati do stopnje, ki še omogoča kvalitetno življenje posameznika.

Iskanje načinov, kako ponuditi otrokom strategije umirjanja in jih opozoriti na pomen stika samim s seboj, nas je na OŠ Domžale pripeljalo do koncepta čuječnosti. Bistvo čuječnosti je namreč v umirjenosti, v pozornosti in zavedanju, ki izhaja iz namernega usmerjanja pozornosti na sedanji trenutek. Čuječnost ne presoja sedanjega trenutka, zato je njeno bistvo univerzalno (Kabat-Zinn v Škopalj, 2017). »Morja ni moč nadzorovati, valov ne moremo ustaviti, lahko pa se naučimo deskati na njih.« (Snel, 2010, str. 36). In ravno to je temeljna ideja, ki se skriva za vsako prakso izvajanja čuječnosti. Vsi imamo probleme, vsi se srečujemo z žalostjo in stresom. Ni cilj, da bi se s čuječnostnimi praksami odpravilo karkoli od naštetega. Ravno obratno, cilj je, da se znamo z naštetimi situacijami soočiti, izostriti svojo pozornost in »valove« videti takšne, kakršni so in na podlagi pogleda »od daleč« ustrezno odreagirati. Sliši se preprosto, a pogosto je tako, da so v življenju najpreprostejše stvari najtežje. Zaustavitev, samoopazovanje in umiritev so ključni faktorji, ki omogočijo, da se v določeni situaciji bolj konstruktivno odzovemo na različne frustracije. Z njimi se namreč zavemo, da ni situacija tista, ki nam povzroča težave, ampak je odziv na situacijo stvar, ki nam povzroči težavo (Snel, 2010).

Čuječnost je koncept, ki je na prvi pogled izjemno preprost za izvajanje in pogosto zelo učinkovit pri odpravljanju negativnih posledic sodobnega načina življenja. Primeren je za doseganje raznovrstnih pozitivnih učinkov v vzgoji in izobraževanju, a ga je potrebno uvajati sistematično, kontinuirano in na več nivojih. Pozitivni učinki uvajanja čuječnosti so podkrepjeni z mnogimi znanstvenimi raziskavami, zato jo v svojo vsakodnevno prakso uvajajo številne šole in podjetja po svetu (Rechtschaffen, 2016). Tudi na osnovni šoli Domžale smo se v šolskem letu 2019/2020 odločili v letni delovni načrt uvesti dejavnosti, ki razvijajo čuječnost in ki bodo učiteljem in učencem pomagale obvladati stres, urediti koncentracijo in razvijati pozitivno samopodobo. V prispevku je predstavljena tako teoretična osnova, ki je bila povod za odločitev vpeljave prednostne naloge šole, kot tudi sam načrt in izvedba dejavnosti, ki so bile razporejene skozi celotno šolsko leto.

2. Pozitivni učinki vpeljave čuječnosti v vzgojno-izobraževalno prakso

Ob vpeljavi katerekoli novosti v vzgojno-izobraževalni proces je prav, da se najprej vprašamo, kakšni so dokazi, ki podkrepijo in opravičijo vpeljavo novega koncepta. S tem odgovorimo tako na vprašanje posameznika, čemu bi se sploh trudil z vpeljavo novosti oz. kakšno korist bom imel od tega, kot tudi izbrišemo kakršnokoli religijsko konotacijo, ki je bila v preteklosti pogosto problem in je povezovala prakticiranje čuječnosti z budistično religijsko prakso. Če je torej določeno urjenje koristno in uporabno v našem življenju ter če zavoljo njega napredujemo na vseh področjih, nas rezultati sami prepričajo v smiselnost izvajanja praks (Škopalj, 2017).

Z vidika vpeljave novosti v delo šole, je potrebno koristnost pogledati iz dveh perspektiv: učiteljeve in učenčeve. Učitelj igra ključno vlogo prenašalca novih praks. Raziskave kažejo (Roeser et. al. v Rechtschaffen, 2016), da prakticiranje čuječnosti pri učiteljih zmanjšuje stres, pomaga pri fokusiranju in jih naredi srečnejše. Njihovi učenci naj bi bili bolj čustveno stabilni,

pozorni in imeli boljše učne rezultate. Delo v oddelku naj bi postalo bolj umirjeno z manj konflikti in izboljšali naj bi se celo odnosi med učenci (Zoogman et al. v Rechtschaffen, 2016). Vse zgoraj navedeno pa so kompetence in stanja, ki predstavljajo ključ do uspešnega opravljanja pedagoškega poklica. Še več, programi, ki se usmerjajo izključno na predstavitev čuječnosti učiteljem, predvidevajo, da učenci sčasoma od čuječega učitelja tudi sami povzamejo model obnašanja (Rechtschaffen, 2016).

Velja, da so otroci že po naravi čuječi, saj pogosteje živijo za sedANJI trenutek in niso toliko obremenjeni s preteklostjo in prihodnostjo, a sodobni čas pred njih pogosto postavi izzive, ki jih oddaljijo od prirodene čuječnosti. Pomembno je torej, da te naravne sposobnosti in prisotnosti ne zatremo, ampak jo krepimo in tako zagotovimo njen nadaljnji razvoj. Znanstveno so namreč dokazali, da čuječnost izjemno koristi tudi šoloobveznim otrokom in da so za zagotavljanje pozitivnega učinka dovolj že zelo enostavne vaje. Te naj bi pomagale pri dobrih vzorcih obnašanja, kot so prijaznost, empatija in sočutje, in pri prenašanju naučenega na situacije v resničnem življenju doma in v šoli (Kabat-Zinn v Snel 2010).

Katere so še koristi prakticiranja čuječnosti za učence, se je leta 2012 vprašala zaslužna profesorica (Katherine Weare v Škobalj, 2017) na Univerzi v Southamptonu in v članku z naslovom *Dokazi vpliva čuječnosti na otroke in mladostnike* zapisala, da čuječnost dobrodelno deluje na čustveno stanje mladostnikov, na njihovo mentalno zdravje, sposobnost učenja ter njihovo fizično zdravje. Raziskave so nadalje pokazale, da so čuječi mladostniki bolj priljubljeni med vrstniki, imajo več prijateljev ter manj negativnih emocij in tesnobe (Škobalj, 2017). Izsledki raziskav iz leta 2005 (Lazar, Kerr, Wassermann et al. v Škobalj, 2017) so celo dokazali, da povzročajo prakticiranje čuječnosti dokazljive fizične spremembe na telesu, celo na možganski strukturi.

Dragocene so tudi izkušnje posameznikov, ki tako profesionalno kot zasebno urijo mladostnike v čuječnosti in zgoraj omenjene znanstveno raziskane učinke podprejo z lastno izkušnjo. Eva Škobalj (2017) tako doda, da po njenih izkušnjah posameznik, ki prakticira čuječnost, razvije višjo stopnjo odgovornega ravnanja, motiviranost za pridobivanje znanja v najširšem možnem kontekstu, ne le skozi formalno učenje, temveč ob vsaki priložnosti in izkušnji pridobi širino duha in notranjega obzorja, razvije razumevanje, kaj je družbena odgovornost in s tem postane močna in odgovorna osebnost.

3. Učiti čuječnost in biti čuječ

Preden se učitelj odloči za vpeljavo čuječnosti v svoje strokovno delo, je zelo pomembno vprašanje, kako čuječnost vpeljati v prakso poučevanja. Prvo dejstvo na tej poti je, da moramo najprej sami poznati ali vsaj načrtno hoditi po poti, ki jo želimo predstaviti otrokom, mladostnikom ali kot pravi Eva Škobalj (2017): »Vzgajanje sebe je vzgajanje mladine in vzgajanje mladine je hkrati vzgajanje sebe, eno od drugega ni ločeno in poteka sočasno« (str. 26). Če si torej želimo pri naših učencih odgovornega vedenja, zbranosti, motivacije, potem je v prvi vrsti pomembno, da imamo in načrtno razvijamo te lastnosti sami pri sebi. Učitelj, ki želi predati znanje čuječnosti, si mora najprej sam prizadevati za čuječo notranjo držo in nato navduševati mlade, da se sami lotijo raziskovanja in odkrivanja koristnih praks čuječnosti.

Učitelj si stil poučevanja oblikuje sam. Če upošteva določena izhodišča, se lahko z njimi približa načelom, ki jih povežemo s čuječnostjo. Rechtschaffen (2016) na tem mestu izpostavi

trinajst točk, ki jih je smiselno vključiti v učni stil, če si učitelj želi poučevati čuječe. Lahko jih strnemo v sedem vsebinskih sklopov:

1. Način, kako učitelj pričaka učence oz. kako stopi pred njih na začetku učne ure.

Na tej točki je zelo pomembno, da učenci dobijo občutek, da je učitelj odprt, da jih sprejema in je sočuten do njihovih težav in situacij. S tem pokaže, da ga ni strah situacij, ki so nezaželene in povzročajo nemir, pač pa da jih zazna, da mu je mar in da jih zna do neke mere celo rešiti ali pomiriti. Opisano ne izključuje možnosti, da se na začetku ure učencem pove, da se določeno njihovo vedenje ne bo toleriralo, a se to sporoči na sprejemajoč način. Pri tem se nakaže sprejemanje čutenja, a zavrnitev vedenja, s katerim se čutenje izraža.

2. Reševanje težav, sporov in pretiranega stresa. Čuječ učitelj naj bi znal izkoristiti vse omenjeno za učenje empatije, odpuščanja, sproščanja. Pri tem je zelo pomembno, da je kot čuječ zmožen začutiti in po potrebi tudi spremeniti načrtovan potek učne ure.

3. Odkritost v smislu, da je učitelj pred učenci to, kar je. Da zna in si dovoli pokazati svoja čustva in jih nadalje tudi zavestno kontrolirati in po potrebi umiriti skupaj z učenci in vpeljavo vaj iz čuječnosti.

4. Miselnost, da je le učitelj tisti, ki pozna odgovore. Čuječnost pelje do spoznanja, da vsega ne vemo in da smo raje kot vsevedi, sopotniki in skupaj z otrokom tudi učenci na poti do novih spoznanj.

5. Pomen pravil vedenja, ki jih lahko učenci oblikujejo skupaj z učiteljem. Kot soustvarjalci so namreč učenci pogosto bolj motivirani za njihovo upoštevanje.

6. Uvajanje čuječnostnih praks, ki nikakor ne smejo biti predstavljene kot nekaj, kar je obvezno in nujno početje, pač pa se jih ponudi kot možnost izbire na poti lastne osebne rasti, spoznavanja sebe in izboljšanja kvalitete lastnega življenja. Dopusti in sprejme se tudi možnost, da učenec ne želi sodelovati, da podeli mnenje, ki ni naklonjeno izvajanju čuječnosti. Le-ta se vedno ponudi vsem otrokom v oddelku, nikakor ne le vzgojno neproblematičnim.

7. Pomen rutine pri vpeljavi praks čuječnosti tako v smislu konsistentnosti, kot tudi v smislu prilagoditve časa izvajanja vaj in prostora (zatamnitev, pomirjujoča glasba, sedežni red ...), ki kot tak že sam po sebi lahko ponudi varno in primerno okolje za čuječnost.

4. Načrt dejavnosti in rezultati

Projekt smo načrtovali z zavedanjem, da je koncept čuječnosti marsikomu iz kolektiva slabo poznan ali celo nepoznan. V prvi vrsti smo si zadali cilj, da se celoten učiteljski zbor seznanijo z definicijo, osnovnim namenom in smislom uvajanja čuječnosti v šolski program. Nadalje se je začelo z izvajanjem programa in vsebin, katerih namen je bil čuječnost približati in jo kot učinkovito strategijo umirjanja in obvladovanja stresa ponuditi učencem šole. Zavedalo se je pomena vključitve oz. seznanitve staršev z novostjo, zato se je na prvem roditeljskem sestanku starše seznanilo s prednostno nalogo in pozitivnimi učinki čuječnosti. Nekateri učitelji so s starši izvedli tudi kratko čuječe umirjanje in vizualizacijo.

4.1 Dejavnosti za učitelje

Za učitelje se je organiziralo tri izobraževanja. Pred začetkom šolskega leta se je v avgustu za celoten učiteljski zbor pripravilo uvodno predavanje, kjer se je predstavilo koncept čuječnosti in prednosti, ki jih prinaša tako za učitelja kot tudi za učence. Predavanje je izvedla ustrezno strokovno podkrovana učiteljica šole. Ob koncu uvodnega predavanja se je poudarilo, da gre za predstavitevno predavanje, katerega namen je predstaviti in navdušiti učitelje za sodelovanje, zavedajoč se, da celoten strokovni kolektiv dejavnosti ne bo izvajal, je pa prav, da je z njimi seznanjen. Zgolj zainteresirane učitelje se je obvestilo, da se bo za njih tekom šolskega leta pripravilo še dve predavanji oz. delavnici, kjer bodo dobili priložnost seznaniti se še s konkretnimi vajami za krepitev čuječnosti in sodelovati na delavnici Zhi Neng Qi Gong-a.

Sedem učiteljic šole se je odločilo sodelovati oz. udeležiti mednarodne konference *Minfulness* v oktobru in tam nabrati še dodatne ideje in spoznati tehnike, kako vpeljati čuječnost v delo osnovne šole. Oblikovala se je delovna skupina, katere namen je bil aktivno uvajanje praks čuječnosti v vsakdanje delo in pomoč oz. podpora ostalim zainteresiranim strokovnim delavcem pri vpeljavi čuječnostnih praks. Po mednarodni konferenci se je organiziralo drugo izobraževanje, katerega namen je bilo prenesti in v praksi preizkusiti nekaj najbolj uporabnih vaj iz čuječnosti. Predstavilo se je tudi strokovno gradivo, v katerem so zbrane vaje, napotki in konkretne ideje, kako vpeljati čuječnost.

Sodelovanje na tretjem izobraževanju lokalnega Društva za kakovost življenja *Leteča želva* v novembru, je zainteresiranim čuječnost predstavilo skozi perspektivo Zhi Neng Qi Gong-a. V sklopu 8-urnega predavanja s prakso je poglobilo zavest prisotnih o pomenu uvajanja novih praks pri delu z učenci in navdušilo za dodatne dejavnosti, ki so dopolnjevale pouk z vključevanjem elementov čuječnosti.

4.2 Dejavnosti za učence

Vsem učencem šole se je čuječnost kot koncept in prednostno nalogo šole predstavilo na urah oddelčne skupnosti in jim jo skušalo približati na Zdrav EKODAN v novembru. To je bil medpredmetno zasnovan dan dejavnosti, s poudarkom na zdravem življenjskem slogu in umirjanju. Že več let se ga organizira za celotno šolo in se vanj vklaplja v vsebine Zdrave šole, kjer je poudarek na umirjanju in uravnavanju stresa. Pri tem se je pozvalo zainteresirane učitelje, vključilo učiteljice podaljšanega bivanja in povabilo Društvo za kakovost življenja *Leteča želva*, da so za učence pripravili aktivnosti, ki urijo čuječnost.

Najbolj učinkovita praksa uvajanja čuječnosti je bila uvedba »minutk za zdravje« na začetku oz. med učnimi in razrednimi urami ter v OPB. Izvajali so jo učitelji po lastnih željah in na način, ki se jim je osebno zdel najbolj učinkovit. Pri tem se je najpogosteje uporabljalo:

- Vaje zavestnega dihanja (Škobalj, 2019), pri katerih je ključno, da dihamo umirjeno, da je izdih daljši kot vdih in da si vsaj na začetku pri umirjanju pomagamo s štetjem, npr. ob vdihu štejemo do pet, ob izdihu do sedem. Tekom šolskega leta se je preizkusilo še več oblik zavednega dihanja (Burdica, 2019).
- Tehniko vizualizacije, kjer se je učence s pomočjo umirjenega dihanja najprej sprostito, potem pa s pomočjo navodil miselno popeljalo v domišljjski svet. Z mlajšimi učenci in v odelkih OPB so učiteljice pogosto to tehniko povezale s čuječnim likovnim ali glasbenim izražanjem.

- Tehniko sproščanja vseh delov telesa, ko učenci umirjeno sedijo v učilnici s poravnano hrbtenico, ter sledijo učiteljevemu vodenju umirjanja vseh delov telesa (Snel, 2019).
- Vaje zavestnega gledanja, okušanja in vonjanja (Burdica, 2019), kjer se je zavestno in na najrazličnejše načine osredotočalo na čute in čutenja, ki jih sproži določen trenutek zavestnega opazovanja.

V aprilu se je načrtovalo izvesti tabor Čuječnost (Slika 1), na katerega se je povabilo učence od 7. do 9. razreda. Za mlajše učence od 3. do 6. razreda je bil načrt organizirati brezplačno interesno dejavnost v sodelovanju z Društvom za kakovost življenja Leteča želva. Obe omenjeni dejavnosti zaradi nastale situacije z epidemijo COVID-19 nista bili izvedeni.



Program tabora Čuječnost	
Petek	
Čas	Vsebina
17h do 18h	Predstavitve koncepta, vaje dihanja, vizualizacija
18h do 19h	Čuječa priprava večerje v gospodinjski učilnici
19h do 19.30	Čuječe hranjenje
19.30 do 20.30	Socialne igre z elementi čuječnosti
20.30 do 21h	Čuječe umivanje in pripravljanje ležišč
21h do 21.15	Umirjanje s hipnozo
21.15 do 22.45	(Dokumentarni) film o čuječnosti Umirjanje s tibetanskimi posodami
Sobota	
Čas	Vsebina
8h do 8.20	Čuječa jutranja rutina
8.20 do 9h	Dihanje, joga z elementi čuječnosti
9h do 9.30	Priprava zajtrka in čuječe hranjenje
9.30 do 11.30	Čuječnost v naravi: Čuječ stik z naravo omogoči stik do sebe
11.30 do 13h	Zaključna evalvacija

Slika 1: Program tabora Čuječnost.

4.3 Rezultati

Vpeljava prednostne naloge se je tekom šolskega leta večkrat pokazala kot »korak v pravo smer« pri reševanju izzivov, ki jih pred nas postavlja sodobni način življenja. Pozitivni učinki in sprejemanje novosti so se kazali tako pri učiteljih kot tudi pri učencih.

Po uvodnem predavanju, ki se ga je udeležila večina učiteljev na šoli, se je približno polovica njih, t. j. 40 učiteljev, odločila in sodelovala na predavanju, kjer so bile predstavljene konkretne tehnike za spodbujanje čuječnosti. Okoli 18 učiteljev se je udeležilo seminarja, ki ga je pripravilo Društvo za kakovost življenja Leteča želva. Izkazalo se je, da je približno četrtnina vseh učiteljev na šoli tekom šolskega leta v svoje delo vključevala elemente čuječnosti. Vse dejavnosti so temeljile na prostovoljni odločitvi učiteljev, da vključijo elemente čuječnosti v svoje delo. Sistematično in kontinuirano je z dejavnostmi (npr. čuječe dihanje, umirjanje, sproščanje telesa na začetku šolske ure ali dejavnosti v OPB), ki so potekale dnevno ali tedensko, čuječnost uvajalo vsaj 7 učiteljic, ki so se udeležile Mednarodne konference

Mindfulness in s tem naredile koncept prepoznaven pri vseh učencih predmetne stopnje in pri večini učencev razredne stopnje.

Podporo izvajanju prednostne naloge so izrazili starši na roditeljskih sestankih. Tekom šolskega leta ni bilo s strani staršev ali učiteljev izraženega nobenega negativnega mnenja o uvajanju novosti. Slednje pripisujemo dobremu konceptu seznanitve, s katerim smo že pred uvajanjem novih metod, o njih seznanili in podučili vse vpletene v vzgojno-izobraževalni proces.

Največ podpore in strinjanja z izvajanjem čuječnostnih praks so pokazali učenci. Ob zavedanju, kako pomembno je na pravilen način pristopiti in predstaviti novost, se je vaje čuječnosti večinoma izvajalo v obliki kratkih, nekajminutnih vaj na začetku učnih ur. Ob koncu šolskega leta pa so posamezni učitelji čuječnosti namenjali tudi večji del učnih ur. Kot najbolj učinkovit se je pokazal sistematičen pristop v uvajanju, kjer so štiri učiteljice na šoli vsako prvo učno uro začele z nekajminutnimi vajami čuječnosti, predvsem vajami zavestnega dihanja. Izkazalo se je, da so učenci v teh oddelkih v največji meri sprejeli novost in jo nekateri izmed njih celo ponotranjili do te stopnje, da so vaje doma pokazali staršem in nadalje sami ali s starši v prostem času izvajali tehnike, ki se jih je preizkusilo v šoli. Ob tem se je poročalo o več pozitivnih učinkih, ki so jih pokazale tudi že v prispevku omenjene raziskave.

Učiteljice, ki so vaje čuječnosti izvajale vsakodnevno, so poročale o boljši koncentraciji učencev za šolsko delo, o pozitivnih učinkih na lastno motivacijo, umirjenost in strokovno delo med učno uro, opozorile pa tudi na učence, ki jim uvajanje novih praks ni bilo po godu. V vseh oddelkih se je namreč zgodilo, da so bili učenci, ki jim umirjanje in čuječnost nista bila blizu. V povprečju je bilo v oddelkih 20% takšnih učencev. Če so bili le občasno vključeni v dejavnosti za krepitev čuječnosti, se je pokazalo, da svojega odnosa niso bistveno spremenili, če pa so bili deležni sistematične vpeljave, so večinoma tekom šolskega leta novost sprejeli do te mere, da so minutke umirjanja preživeli mirno in niso motili ostalih sošolcev. Zgolj posamezniki iz te skupine so ob koncu šolskega leta aktivno sodelovali v izvajanju vaj. Pri refleksiji vpeljave se je zelo jasno pokazalo, kako pomembno je pristopiti k vpeljavi novosti zelo odprto in z veliko mero sprejemanja in neobsojanja skeptičnih odzivov. Nihče od učiteljev, ki je izvajal vaje za krepitev čuječnosti, namreč ni zahteval, da otrok sodeluje, pač pa predstavil novost na kar se da zanimiv način, potem pa prepustil odločitev učencem, sam pa s sprejemanjem in odprtostjo sprejel tako pozitivne kot tudi negativne povratne informacije.

Kot že omenjeno, je izvedbo vseh dejavnosti prekinila nenačrtovana situacija z epidemijo, a nas je v marcu pozitivno presenetil odziv učencev predmetne stopnje na ponujeno vključitev v tabor Čuječnosti, ki je bil načrtovan v aprilu, zelo pa smo bili veseli tudi povratne informacije nekaterih učencev, da so v času šolanja na daljavo spremljali objave učiteljev, ki so učencem za sprostitev med delom od doma ponudili dejavnosti za krepitev čuječnosti.

5. Zaključek

Vpeljan koncept v letni delovni načrt šole je prinesel ali nakazal nekatere pozitivne učinke vpeljave čuječnostnih praks v vzgojo in izobraževanje, o katerih se je poročalo že v raziskavah. Ključni dejavnik, s katerim smo povezali visoko stopnjo podpore novosti, je bil zelo odprt in sprejemajoč pristop. Skupina za uvajanje čuječnosti se je ves čas zavedala, da je potrebno ob vpeljavi novosti prvo leto pričakovati tako pozitivne kot tudi negativne pomisleke na strani učiteljev in učencev, a se je na koncu pokazalo, da so bila le-ta zastopana zgolj v malem deležu.

Izkazalo se je, da je prostovoljni pristop, ki ni zahteval, pač pa s praktičnim zgledom ponudil in s konkretnimi raziskavami podprto utemeljil vpeljavo novosti, pravi. Kot najbolj učinkovit se je pokazal sistematičen in kontinuiran pristop, pri katerem se je čuječnost vsakodnevno uvajalo v pedagoško prakso v obliki minutk za umirjanje in koncentracijo.

Zavedamo se, da je šolsko leto zgolj nakazalo smer, v katero bi bilo potrebno za utrjevanje zelenih vzorcev in učinkov vložiti še dodatno pozornost in z njimi nadaljevati tudi v prihodnosti. Zaradi situacije z epidemijo so ostale tudi neizvedene dejavnosti, za katere upamo, da bi jih lahko izvedli v prihodnje.

6. Literatura

- Burdick, D. (2014). *Čuječnost za otroke in najstnike: 154 metod, tehnik in aktivnosti: priročnik za vse, ki delate z otroki*. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.
- Križaj, R. (2019). *Čuječnost: trening za obvladovanje stresa in polno prisotnost v življenju*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Rechtschaffen, D. (2016). *The mindful education workbook: Lessons for Teaching Mindfulness to Students*. New York: W. W. Norton & Company.
- Snel, E. (2019). *Sedeti pri miru kot žaba: Vaje čuječnosti za otroke (in njihove starše)*. Celje: Zavod Gaia planet.
- Škobalj, E. (2017). *Čuječnost in vzgoja*. Maribor: Ekološko-kulturno društvo Za boljši svet.
- Škobalj, E. (2019). *Lahkost uma – vprašanja in odgovori*. Maribor: Ekološko-kulturno društvo Za boljši svet: Satka.

Kratka predstavitev avtorice

Nataša Bergant je po izobrazbi prof. zgodovine in sociologije. Poučuje zgodovino na OŠ Domžale. Skozi pedagoško prakso in sodelovanje v različnih projektih na šoli, si prizadeva za utrjevanje vrednot trajnostnega načina življenja. Zanimajo jo teme s področja psihologije. V zadnjem času se ukvarja z vpeljavo koncepta čuječnosti na šolo, kjer poučuje.

Učeči/čuteči v Bolnišnični šoli

Learning/Feeling in a Hospital School

Alenka Prevec

OŠ Ledina, Bolnišnična šola, Ljubljana
alenka.prevec@bolnisnicna-sola.si

Povzetek

Bolnišnična šola, OŠ Ledina, deluje na otroških oddelkih bolnišnic v Ljubljani. Letno je v Bolnišnični šoli približno 3000 šolarjev. Našo šolo letno poleg 2500 učencev obiskuje tudi 500 dijakov, ki kljub bolezni in zdravljenju šolanje lahko nadaljujejo in dosežejo potrebno izobrazbo.

Pomembni učni cilji ob bolnem mladostniku so:

- omogočiti kontinuiteto, oziroma preprečiti prekinitve šolskega dela,
- pri bolnem mladostniku krepiti in ohranjati življenjsko perspektivo,
- ugotoviti močna in šibka področja pri učenju.

Poleg profesorjev Bolnišnične šole delo ne bi bilo uspešno, če se v organizacijo in načrtovanje pouka ne bi vključevali drugi člani interdisciplinarnega tima: strokovni zdravstveni delavci, profesorji matičnih šol in starši. Ker je učno delo odvisno od bolezni, smo v Bolnišnični šoli razvili različne modele dela ob bolnem mladostniku.

Ključne besede: Bolnišnična šola, kontinuiteta, modeli poučevanja, učeči.

Abstract

The Hospital School Ledina is a primary school with the location on each of the children's hospital wards in Ljubljana. Every year, approximately 3.000 students visit the Hospital School. About 2.500 of the students are primary age, while about 500 are high school age.

The key learning objectives for sick adolescent students are:

- Enable continuity in learning and avoid disruptions to school activities.
- Strengthen and preserve life perspectives.
- Identify strengths and weaknesses in learning.

To meet these objectives, professors at the hospital school work successfully with the interdisciplinary team. Members of the team include health care professionals, teachers and parents who facilitate home schooling. Because the learning process is dependent upon the nature of each student's illness, the hospital school has developed various customized teaching models to work successfully with sick adolescents.

Keywords: Continuity, Hospital School, learning, teaching models.

1. Uvod

Novi načini zdravljenja otrok in mladostnikov na Pediatrični kliniki v Ljubljani, kjer imamo svoj sedež, so močno skrajšali dobo hospitalizacije. Tako otroci in mladostniki ostajajo dlje časa doma, na rehabilitaciji. V tem času še ne morejo/smejo obiskovati pouka v matični šoli,

nimajo pa še odločbe o dodatni strokovni pomoči, ki bi jim omogočala pouk matične šole na domu. Zdravje je seveda najpomembnejše, a kdaj začeti s poukom?

»Kadar učenec/dijak zboli za dolgotrajno boleznijo, se je potrebno s starši pogovoriti, kako se bomo lotili šolskega dela, pri tem pa upoštevati bolezen in način zdravljenja. Z načrtovanjem in izvajanjem pomoči je potrebno začeti čim prej. Staršem in otroku to pomeni zelo veliko - da nanje nismo pozabili, otroka pa ne odpisali.« (Bečan, 2012, str. 11.) V matični šoli koordinator prevzame nalogo, da se dogovarja s starši o pomembnih sprotih stvareh, bolnišnična šola pa skrbi za kontinuirano delo med hospitalizacijo. Bolezen pogosto spremljajo utrujenost, slabo počutje, bolečine, številni pregledi in preiskave. Zaradi vseh teh dejavnikov je potrebno za učenca/dijaka izdelati individualiziran program, ki je temeljni dokument za prilagojeno učno-vzgojno delo. Med načine/metode dela vse bolj vključujemo poučevanje preko računalnika. Informacijsko komunikacijska tehnologija (IKT) ni uporabna le za poučevanje, temveč tudi za posredovanje navodil, usklajevanje ipd. V tujini (Belgija, Nizozemska, Avstralija, Irska) imajo za poučevanje dolgotrajno bolnih otrok na daljavo že uveljavljene načine, ki pa jim v Sloveniji zaenkrat še ne moremo slediti.

1.1 Bolnišnična šola

Dejavnosti Bolnišnične šole zajemajo učno-vzgojno, svetovalno in razvojno raziskovalno delo. Učno-vzgojno delo se za mladostnika izvaja le v primeru, da tako določi strokovni tim posameznega oddelka, ki ga običajno sestavljajo: zdravnik, medicinski tehnik, psiholog in učitelj, lahko pa tudi specialni pedagog, logoped, fizioterapevt, delovni terapevt in socialni delavec (če so le-ti na oddelku/bolnišnici).

Obseg učno-vzgojnega dela se odvija v okviru predpisanega predmetnika in je odvisen od težavnosti posamezne bolezni/obolenja in od načinov zdravljenja, predvsem pa v kolikšnem obsegu je mladostnik lahko vključen. Učno delo je praviloma individualno in do največje možne mere diferencirano in individualizirano.

Učno-vzgojno delo izvajamo učitelji, ki imamo znanja, kot jih mora imeti učitelj ali svetovalni delavec zaposlen v Bolnišnični šoli.

S spremljanjem vključevanja dolgotrajno bolnih učencev in dijakov v matično šolo smo prišli do zaključka, da vse težje zagotavljamo kontinuiteto poučevanja. Zato je naš glavni cilj, da učeči kljub svoji bolezni ostane šolar, vključen v učno-vzgojni proces. S tem sčasoma doseže potrebno in želeno izobrazbo, kolikor mu seveda dopustijo zmožnosti in sposobnosti. Pri tem nam je šolanje na daljavo v veliko pomoč.

Večina naših učencev/dijakov je usmerjenih kot dolgotrajno bolni učenci/dijaki. Dolgotrajna (kronična) bolezen naj bi bila bolezen, ki ne izzveni v treh mesecih. V Bolnišnični šoli poučujemo tudi učence/dijake, ki niso dolgotrajno bolni, so pa dlje časa hospitalizirani in ravno tako potrebujejo pomoč pri učno-vzgojnem delu in ponovnemu vključevanju v matično šolo.

1.1.1 Modeli učno-vzgojnega dela v Bolnišnični šoli

Naloga bolnišničnega učitelja je, da od učenca/dijaka, ob sprejemu na bolnišnični oddelk, pridobi informacije o šolanju. Glede na to začnemo z učno-vzgojnim delom po enem od naslednjih modelov (Babnik idr., 2011, 7, 23):

- model učno-vzgojnega dela za otroke in mladostnike, ki so v bolnišnici krajši čas,
- model učno-vzgojnega dela za otroke in mladostnike, ki so dolgotrajno bolni,

- model učno-vzgojnega dela za otroke in mladostnike, ki se zdravijo na onkološko-hematološkem oddelku,
- model učno-vzgojnega dela za otroke in mladostnike, ki se zdravijo na oddelku za otroško dializo in transplantacijo,
- model učno-vzgojnega dela za otroke in mladostnike, ki se zdravijo na oddelku otroške psihiatrije,
- model učno-vzgojnega dela, ki se zdravijo na oddelku za adolescentno psihiatrijo in na enoti za motnje hranjenja,
- model učno-vzgojnega dela za otroke in mladostnike, ki so na rehabilitaciji na URI-Soča,
- model učno-vzgojnega dela za srednješolsko mladino,
- model učno-vzgojnega dela za otroke in mladostnike, ki so zelo težko bolni.

1.1.2 Ocenjevanje

Mladostnik lahko pridobi ocene, praviloma takrat, ko je v učno-vzgojno delo vključen dovolj dolgo. Mladostnikovo matično šolo zaprosimo za pisni preizkus znanja. Dijak test odpiše pod nadzorom strokovnega delavca. Pri tem so upoštevane posebne potrebe posameznega dijaka (podaljšan čas, reševanje v več delih, premori med reševanjem, malica ...), odpisan test pa se odpošlje v ocenjevanje na matično šolo. Ustno ocenjevanje se po predhodnem dogovoru izvede v bolnišnici, na dijakovem domu ali v matični šoli. Po predhodnem dogovoru z Državnim izpitnim centrom in matično šolo lahko dijak v okviru bolnišnične šole opravlja tudi maturo.

1.1.3 Izvajanje učno-vzgojnega dela

Učno-vzgojno delo se izvaja:

- v bolnišnici v času hospitalizacije,
- v bolnišnici v času, ko je šolar doma (pouk od doma),
- na domu šolarja (izvaja matična ali bolnišnična šola),
- šolanje na daljavo,
- druge kombinirane oblike individualne učne pomoči (kombinacija učno-vzgojnega dela matične šole in Bolnišnične šole).

2. Šolanje na daljavo

Šolanja na daljavo so različna. Naša novost je ta, da smo uporabljali videokonferenčni sistem, ki učitelja in učečega združi časovno in prostorsko, čeprav sta fizično bolj ali manj oddaljena. Učencu/dijaku smo se v največji možni meri prilagajali do meje, ki je še omogočala normalno pedagoško delo. Čeprav je odnos med učiteljem in učečim pri šolanju na daljavo spremenjen, smo si prizadevali, da je bil tak kot v šoli.

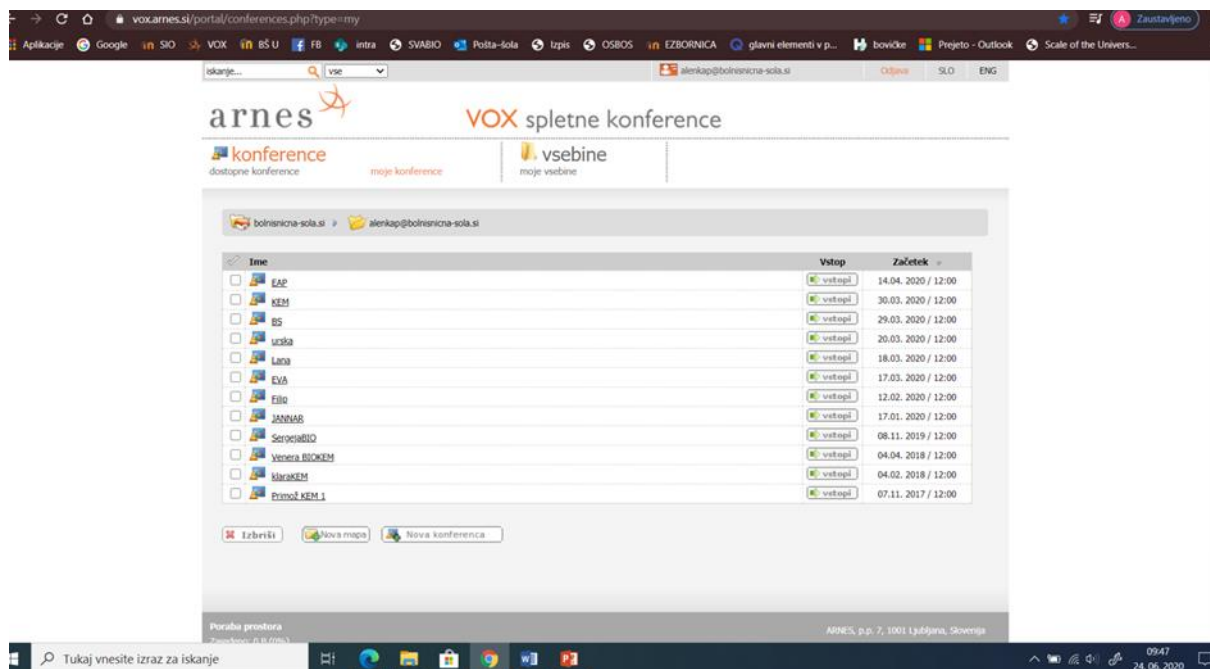
V slovenskem prostoru takšne metode dela pouka na daljavo ni bilo moč zaslediti. Večina le-teh poteka v spletnih učilnicah, pri čemer so učitelj in učenci tudi časovno ločeni, zato je potrebno učence za delo dodatno motivirati. Šolajoči v Bolnišnični šoli, so ob času, ki je bil določen v urniku, vstopili v učilnico, tj. videokonferenčni prostor na spletu, tako kot bi v šoli vstopili v razred, in začeli s poukom. Ure so trajale 45 minut in bile bolj ali manj podobne uram

v razredu, le število šolajočih je bilo drugačno. Razmišljali smo tudi o tem, da bi šolarje iste starosti združevali, a je to zaradi individualiziranih programov, različnega poteka podajanja snovi in fleksibilnih urnikov nemogoče. Kadar se je šolar počutil slabo, je bilo šolskega dela malo ali nič, ko pa se je počutil bolje, smo število ur na teden lahko povečali ali celo dodali nov predmet. Ravno čas, ki ga šolar preživi doma in si nabira moči za povratek v polno šolsko delo, je idealen za učenje zamujenega.

Na daljavo so se včasih šolali športniki, otroci staršev na začasnem delu v tujini ali daljšem potovanju, na podoben način poteka učenje tujih jezikov, instrumentov ... Tudi dolgotrajno bolni učenci in dijaki so specifična populacija učečih, zato smo veseli, da nam je uspelo najti metodo dela za ohranjanje kontinuitete pouka. Učitelji bolnišnične šole smo usposobljeni za delo z videokonferenčnim sistemom in bomo s tem nadaljevali, znanje pa posredujemo kolegom.

2.1 Izkušnje

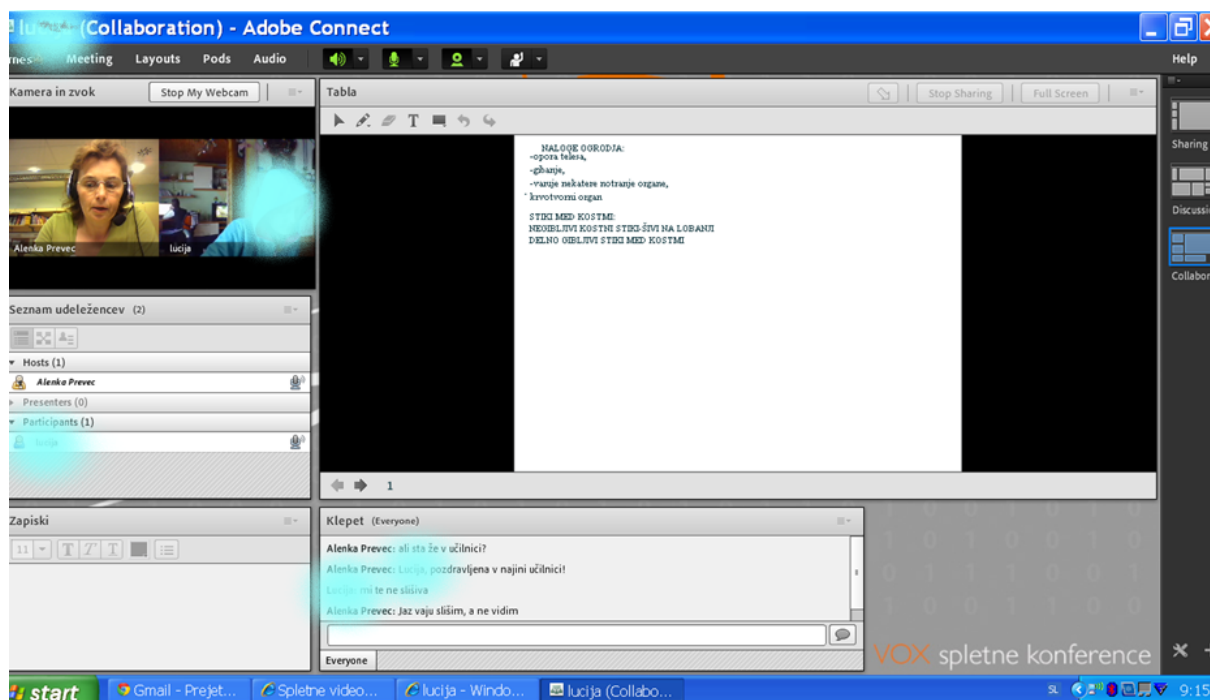
Zaradi hude bolezni se dijakinja celo leto ni mogla vključiti v redno delo na matični šoli. Pogosto je bila hospitalizirana in v tem času smo z njo v bolnišnici izvajali učno pomoč bolnišnični učitelji. Med hospitalizacijami je bila daljši čas doma. Takrat ni imela terapij, zaradi česar se je počutila celo bolje kot v času, ko je bila v bolnišnici. Čakala jo je tudi transplantacija, s čimer je bila povezana daljša nezmožnost za učno delo, saj je morala biti v strogi izolaciji. Časa torej ni bilo veliko. Bolnišnični učitelji smo se z matično šolo dogovorili, da bomo z učenko delali tudi, ko bo doma. Začeli smo s poučevanjem matematike. Uporabili smo Spletno konferenco VOX (Slika 1.), ki jo je učiteljem dal na razpolago Arnes (kakor tudi vsoto tehnično pomoč).



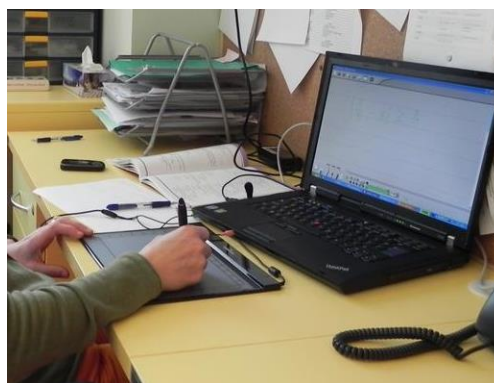
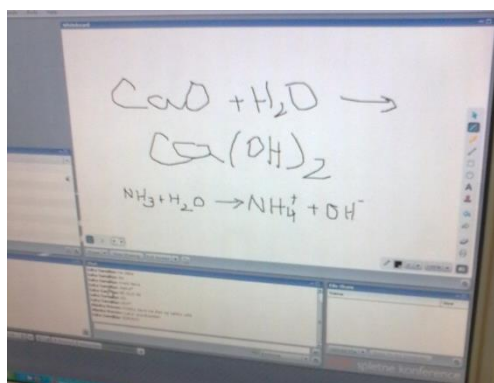
Slika 1.: Učiteljeve Konference (Prevec, 2020)

Uporaba VOX-a se je zdelo zelo primerna, saj pred začetkom poučevanja ni bilo potrebno na računalniku dijakinje nastavljeni nobenih posebnih programov; konferenčni sistem VOX je omogočal uporabo že pripravljenih e-gradiv in tudi table, na katero je bilo mogoče zapisovati

primere. Ob hospitalizaciji smo dijakinjo seznanili z uporabo VOX-tehnologije, na oddelku pa je bila z njo poskusno izvedena prva ura pouka. Dogovorili smo urnik in poslano ji je bilo e-sporočilo z naslovom spletne konference. Pričakovano je bilo, da bo vse teklo tako, kot mora. V primeru težav le te rešujemo preko telefona, sicer pa so dijaki zelo večji novih tehnologij in skupaj rešujemo trenutne težave. Naučili smo se odpraviti odmev, izboljšali zapis na "tabli" z uporabo grafične tablice ali aplikacije Windows Ink, in potrdili, da je nujna žična povezava, v primeru slabših zvez pa izklapljammo kamero (Slika 2., 3, 4.).



Slika 2.: Učilnica na dlani (Prevec, 2015)




Sliki 3. in 4.: Zapisi z miško in grafično tablico (Podjavoršek, 2020)

Včasih se izkaže celo, da je pri poučevanju na daljavo dijak bolj navdušen za pouk in tudi bolj zgovoren, kot sicer. Tudi z rokovanjem z računalnikom nima težav. Vidi se, da je računalnik del njegovega vsakdana.

The screenshot shows a meeting window with a chemistry test document. The document content is as follows:

Datum: 12. 11. 2019	KEMIJA 	Kriterij: 50 % – 62 % ocena 2 63 % – 76 % ocena 3 77 % – 89 % ocena 4 90 % – 100 % ocena 5
	Test 1	Točke: /40
Ime in priimek:	Veliko uspeha!	Ocena:


1. V laboratoriju pripravljamo raztopino natrijevega hidroksida. Na razpolago imamo brezvodni NaOH. Na varnostnem listu so ti podatki: 2T


 LD₅₀ = 4090 mg/kg telesne mase (podgana, oralno)
LD₅₀ = 6600 mg/kg telesne mase (miš, oralno)

Obkrožite pravilno trditvev.

A Pred začetkom dela z NaOH se bomo zaščitili s haljo, rokavicami in zaščitnimi očali.
 B Pazimo, da je posoda daleč od ognja, ker so hlapi NaOH zelo eksplozivni.
 C Brezvodni NaOH je za miši bolj strupen kakor za podgane.
 D LD₅₀ se navaja samo za oralno odmerjanje.

2. Napiši imeni dveh narisanih aparatov za ločevanje zmesi. Za ločevanje katere zmesi je narisana aparatura najprimernejša? Izbiraj med zmesmi: železovi opilki – jod; heptan – voda; olje – mivka; metanol – voda. Vrelišče heptana je 98 °C, vrelišče metanola je 65 °C, gostota heptana je 0,684 g/mL. Na podlagi katere lastnosti zmes lahko ločimo? 6T

 Lij ločnik, primeren je za ločevanje po gostoti (olje, voda)

 To je vodni hladilnik, primeren je za ločevanje po vrelišču metanola in vode.

Zmes lahko ločimo na podlagi magnetnosti, gostote, vrelišča.

Slika 5.: Ocenjevanje VOX (Prevec, 2020)

2.2 Čas covida-19

V času epidemije smo tudi bolnišnični učitelji začeli v celoti poučevati na daljavo. Seveda je čas epidemije covid-19 prinesel lep nabor sistemov za poučevanje na daljavo. Učili smo otroke, ki so bili tako dobrega zdravja, da so lahko odšli začasno domov in tudi otroke, ki so morali ostati v bolnišnici. Za vse smo poskrbeli, da so imeli pri sebi računalnik z internetno povezavo. Pouk je lepo stekel. Na daljavo so začele učiti tudi mnoge razredne učiteljice, seveda pa so mlajši učenci pri poučevanju na daljavo potrebovali nekaj pomoči svojih staršev. Tudi specialni pedagogi so začeli svoje delo opravljati na daljavo.

Tudi v mesecu, ko so se šole začele postopoma odpirati, je tisti del bolnišničnih učiteljev, ki svoje delo opravlja na različnih oddelkih pediatrične klinike, zaradi strogih varnostnih ukrepov, ki veljajo na kliniki, še naprej poučeval na daljavo. Učenci, dijaki in njihovi starši so z našim delom na daljavo zelo zadovoljni, o čemer pričajo tudi rezultati ankete, ki smo jo v tem času izvedli. Odzvalo se je 28 učencev. Večinoma so bili učenci višjih razredov OŠ in srednješolci, nekaj je bilo najmlajših šolarjev in šolarjev, ki se šolajo drugače. Večina se je s šolanjem na daljavo srečala prvič. Nekateri so bili poleg našega šolanja na daljavo vključeni tudi v šolanje na daljavo v svoji matični šoli in smo jim mi nudili samo podporni pouk. Večina se je šolala doma, nekateri učenci pa so imeli pouk tudi med hospitalizacijo. Večina jih je povedala, da so pogoji za šolanje na daljavo boljši doma kot v bolnišnici. Pri šolanju na daljavo so uporabljali računalnik (stacionarni ali prenosni), tablico ali telefon. Šolanje je najbolje potekalo, če so imeli tudi slušalke z mikrofonom. Zelo dobro so se obnesle telefonske slušalke.

Od aplikacij so bili najbolj uporabljeni VOX, Skype, Zoom, e-pošta in spletne učilnice. Učenci in dijaki so pouk na daljavo ocenili kot sproščen in zanimiv in primerno zahteven.

največ učencev je imelo pouk matematike, slovenščine, angleščine, kemije, geografije fizike, zgodovine in dodatne strokovne pomoči. Na teden so imeli različno število ur pouka. Pri pouku so bili večinoma popolnoma samostojni. Občasno so dobili domače naloge. Večinoma učenci niso bili ocenjeni, pri pridobivanju ocen pa so prevladovalе ustne ocene.

In še nekaj mnenj učencev in dijakov, zakaj je šolanje na daljavo dobro: lažje organiziram čas za šolo in počitek, pri šolanju 1:1 dobiš več znanja in razlage, profesor se ti bolj posveti, ker ne zaostajam s snovjo, ni stresa kot v šoli ... Podali so tudi slabosti šolanja na daljavo: ker delam druge stvari, ko učiteljica govori, je veliko dela z računalnikom, manjka motivacija, ni vrstnikov ... Večina anketirancev bi s šolanjem na daljavo nadaljevala tudi v prihodnje. Tudi starši so podali svoje mnenje in vsi starši so bili zadovoljni.

3. Zaključek

S časom, predvsem pa s praktičnim delom, smo se dodobra podučili o nadaljnjih zmožnostih VOX-a. Začetnih težav s povezavami ni več, učencem/dijakom pošiljamo delovne liste na namizje (skenirane ali napisane) in jih pregledujemo na učenčevem/dijakovem ekranu. Pouk izvajamo tudi z osnovnošolci, česar v preteklosti nismo. Nadaljujemo z uporabo grafične tablice in uporabe e-gradiv.

Pouk na daljavo je velikokrat edina možna rešitev za kontinuirano poučevanje in učenje. Ravno kontinuiteta izobraževanja je pri dolgotrajno bolnih otrocih in mladostnikih velikokrat motena. Zaradi bolezni je pri učencih in dijakih zelo pogosto zmanjšana tudi sposobnost koncentracije, zaradi česar velikokrat komaj sledijo rednemu delu, ne morejo pa ob tem še nadoknaditi zamujenega. Bolnišnični učitelji zato stremimo k temu, da učenci in dijaki tudi v času bolezni naredijo čim več (seveda je količina odvisna od vsakega posameznika in njegovega zdravstvenega stanja). Vedno znova se pokaže, kako zelo je pomembno, da bolni učenci in dijaki niso prepuščeni samostojnemu učenju, pa naj bo to iz zapiskov, knjig ali e-gradiv. Razlaga učitelja namreč v veliki meri pripomore k temu, da učenci oz. dijaki v čim krajšem času pridobijo čim več zamujenega znanja. In to je zanje zelo pomembno. Bolnišnični učitelji v sodelovanju z zdravstvenim timom zato sledimo trenutnim psihofizičnim stanjem. Seveda je pri tem zelo pomembna komunikacija učencev oz. dijakov z matično šolo (lahko tudi samo s sošolci), pri čemer jim je prav tako v veliko pomoč IKT.

Pouk na daljavo postaja za nas bolnišnične učitelje nekaj vedno bolj običajnega. Strah pred tem, da ure zaradi tehničnih zapletov ne bi mogli izpeljati, je vedno manjši. Če zaradi prenasičenosti omrežja nek videokonferenčni sistem ne deluje (to se v času karantene zaradi korone dogajalo kar pogosto), pač preklopimo na drugega. Bolnišnični učitelji stremimo k temu, da bi naše delo na daljavo bilo čim boljše in čim bolj podobno pouku v živo. Učitelji ustvarjamo številna e-gradiva, s pomočjo katerih pouk na daljavo postaja vedno bolj zanimiv in vedno boljši. Tudi pri učenju na daljavo učenci in dijaki dobijo domačo nalogo. Včasih rešujejo naloge iz delovnih zvezkov, včasih jim pošljemo učni list. V tem primeru učenci in dijaki svoje rešitve potem fotografirajo in nam jih po elektronski pošti vrnejo v pregled. Nekateri učitelji imajo pripravljene posnetke razlage določenih snovi. Učenec tako lahko dobi za nalogo, da si določen videoposnetek do naslednje ure pogleda in naredi izpiske, pri uri pa je dovolj časa za reševanje lažjih in tudi težjih nalog. V veliko pomoč so tudi e-kvizi, reševanje katerih je učencem v veselje, učitelji pa hitro dobimo pogled v to, kaj učenci že znajo in kje je potrebno stvari še utrditi. Seveda priprava e-gradiv vzame precej časa, a so v veliko pomoč pri delu z učenci in dijaki na daljavo.

Kot je zapisano že na začetku, je za bolnišnične učitelje sinonim za poučevanje na daljavo učna uro izpeljana preko videokonferenčnega sistema. V času korona krize smo sicer lahko tudi v Sloveniji opazili, da je je pojem pouka na daljavo zelo širok. Pri nekaterih je to pomenilo le pošiljanje pisnih navodil iz šole. Prepričani smo namreč, da s pomočjo videokonferenc bolnim učencem in dijakom najbolj pomagamo pri pridobivanju znanja. Z najmanj vložene energije, bolni učenci dijaki dobijo največ. To se nam zdi zelo pomembno, saj so zaradi bolezni njihove moči precej omejene. To so učenci, ki ne bi mogli slediti pouku v svojih matičnih razredih, tudi če bi bili z njim lahko povezani na daljavo, saj enostavno ne bi zmogli toliko časa sedeti pred računalnikom in se osredotočati na vse povedano. Bolnišnični učitelji poskrbimo zato, da je količina pouka vedno prilagojena zdravstvenemu stanju določenega otroka. Ko se počuti dobro ima pouka več ko slabše ima pouka manj. Bolnišnični učitelji do vsakega otroka pristopamo popolnoma individualno. Njemu je prilagojen tempo pouka in količina snovi ki jo vzame v določenem času. Zato so ure izvedene individualno. Z vzpodbujanjem radovednosti, hkrati pa osredotočenosti na tematiko vzpodbujamo čuječnost, hkrati pa dopuščamo širino zaznavanja in osebno vpletenost v temo učenja in življenja.

4. Literatura

Bečan, T. (2012). *Ko naš učenec zboli*. Zavod RS za šolstvo, 1. izdaja, Ljubljana, 11.

Babnik, T., idr.,(2011). *Koncept dela v bolnišničnih šolskih oddelkih*, Interno gradivo Bolnišnične šole Ljubljana, Ljubljana, 7, 23.

Kratka predstavitev avtorja

Alenka Prevec je zaposlena v OŠ Ledina, enoti Bolnišnična šola, Ljubljana, že 24 let poučuje naravoslovne predmete učence in dijake iz vse Slovenije. Osnovnošolce poučuje: BIO, KEM in NAR ter nudi učno pomoč srednješolcem pri KEM in BIO. Po izobrazbi je univ. dipl. prof. biologije. In kot učiteljica svetnica s sodelavci išče in razvija metode za poučevanje dolgotrajno bolnih otrok.

Čuječnost v komunikaciji

Mindfulness in Communication

Damjana Pregeljc

*Srednja tehniška šola Koper
damjana.pregeljc@sts.si*

Povzetek

Komunikacija je most med ljudmi, je pot do sočloveka in do uspeha. Lahko je sproščena, iskrena, spoštljiva ali pa je nasprotno agresivna, nestrpna in negativna. Običajno ji posvečajo premalo pozornost ali se njenega pomena ne zavedajo. Dejstvo je, da imajo ljudje, ki so v komunikaciji dobro podkovani, prednost na vseh življenjskih področjih. Komunikacija je veščina, ki se jo je potrebno naučiti in jo nenehno izboljševati. Šola je idealen prostor za učenje socialnih veščin, med katere sodi tudi uspešna komunikacija. S pozitivnim pristopom je potrebno v šolah ustvariti pogoje za dobro duševno počutje vsakega posameznika, za kakovostne medsebojne odnose, vzajemno povezanost, vključenost in skrb. Taki pogoji so osnova za nadaljnje delo. Pedagoški delavci morajo usvojiti socialne in čustvene kompetence, ki gradijo njihovo osebno čvrstost. Le zadovoljni in izobraženi bodo zmogli vzpostaviti dobre medsebojne odnose, ustvariti dobro razredno klimo, ustrezno uravnati svoje vedenje in čustva in bodo lahko učencem za vzgled. Komunikacijske veščine se lahko v šoli vadi ves čas. Učence je potrebno spodbujati k sodelovanju, še posebno lahko pridejo do izraza v razrednih skupnostih, pri skupinskem ali projektne delu, v šoli v naravi, mladinskih taborih in podobno.

Ključne besede: čuječnost, komunikacija, komunikacijske veščine, šola, učitelj.

Abstract

Communication is a bridge connecting people, it is a path to a fellow human being, a way to success. It can be relaxed, honest, respectful or the contrary, aggressive, intolerant and negative. It is usually overlooked and people do not appreciate its importance. It is a fact, that people with great communication skills have an advantage on all aspects of life. Communication is a skill, which needs to be learned and constantly improved. School is an ideal place to develop social skills, part of which is successful communication. Using a positive attitude, conditions encouraging good mental health of individuals, quality interpersonal relationships and connections, inclusivity and care need to be created. Such conditions are a basis for subsequent work. Educators need to adopt social and emotional competence to build their mental strength. Only feeling fulfilled and being educated will they be able to establish good interpersonal relationships, positive stance, appropriately adjust their behaviour as well as feelings and will act as role models for students. Communication skills can be practiced in school at all times. Students need to be encouraged to take part, especially in group work, youth camps and so on.

Keywords: communication, communication skills, mindfulness, school, teacher.

1. Uvod

Za zadovoljno in uspešno življenje je nujno, da poznamo veščine uspešnega komuniciranja. Teh veščin se je potrebno naučiti. Pri tem nam je v veliko pomoč čuječen pristop, saj s tem povečamo pozornost na svoje misli, čustva in občutke. Zavedamo se svojega doživljanja, svojih misli, čustev, telesnih občutkov in zunanjega dogajanja, ne da bi se poskušali doživljanju

izogniti ali ga spremeniti. Čuječnost ima zelo ugoden vpliv na posameznika. S čuječnim pristopom se izognemo avtomatičnim reakcijam, kar pride prav pri komunikaciji, v konfliktu in drugih stresnih situacijah. Čuječnost uporabljamo za zmanjšanje stresa in boljše medsebojne odnose, posebej pa je pomembna na področjih, kot sta zdravstvo in šolstvo (Božnar, 2018).

V zadnjem času se stroka veliko ukvarja z uvajanjem čuječnega pristopa pri delu v razredu. Čuječen pristop je nujen, kadar komuniciramo z otroki in mladostniki v razredu, s starši in sodelavci.

2. Kaj je komunikacija

Slovar slovenskega knjižnega jezika definira pojem »komunicirati« kot »izmenjevati, posredovati misli, informacije, sporazumevati se« (ZRC SAZU, 2020). Komunikacija ni le sporočanje in poslušanje pač pa je kakovosten dialog dveh ali več posameznikov, ki odprto izmenjujejo svoje misli, poglede in čustva, občutke in energije (Lapornik, 2017). Lahko je besedna, pri čemer gre za govorno ali pisno sporazumevanje. Sporazumevamo se lahko preko klasične ali elektronske pošte, preko video konferenc, skupin na socialnih omrežjih, s klasičnimi ali mobilnimi telefoni. Nebesedno komuniciramo s svojim videzom ali govorico telesa. Komunikacijski proces tvorijo štirje osnovni elementi (Lapornik, 2017). Prvi je oddajnik. Ta proizvaja, pripravi in nato odda oz. posreduje sporočilo. Oddajnik mora imeti jasen cilj, upoštevati mora specifikke sprejemnika in spoštovati osnovna pravila kulturnega sporazumevanja. Drugi element je sprejemnik. To je lahko oseba, ki sporočilo sprejme in se tako ali drugače odzove s povratno informacijo ali z reakcijo, ki sporoča njegov odnos do sporočila. Tretji element je sporočilo. To je informacija, ki jo želi oddajnik predati sprejemniku. Da bo sporočilo kakovostno, mora biti jasno in razumljivo. Četrty element je komunikacijski kanal, to je pot, po kateri sporočilo potuje od oddajnika k sprejemniku.

3. Pomen komunikacije

Preko komunikacije smo povezani z drugimi ljudmi. Ljudje smo družabna bitja, radi se družimo in pogovarjamo, radi smo cenjeni, upoštevani in spoštovani. Naši odnosi z drugimi, naši uspehi v zasebnem in poslovnem življenju so odvisni od načina komuniciranja. Z uspešno komunikacijo bomo imeli več možnosti za to, da uresničimo svoje potencialne, dosežemo dobro sodelovanje in skupno ustvarjanje. Lažje bomo zadovoljili svoje potrebe v socialnem okolju, pri čemer bomo upoštevali tudi druge. Ljudje se bodo radi družili z nami, saj se bodo ob nas počutili dobro. Uspešna komunikacija sodi med najbolj zaželeno kompetence tudi v poslovnem svetu. S poznavanjem komunikacijskih veščin bomo imeli večje možnosti za srečno in izpolnjeno življenje (Lapornik, 2017).

4. Kakšna je uspešna komunikacija

Pri komunikaciji dveh ali več ljudi je pomembno, da ustvarimo zaupen in varen prostor ter občutek pripadnosti. Komunikacija mora biti spoštljiva in iskrena. Do sogovornika smo potrpežljivi, strpni in tolerantni, sprejemamo različnosti. Biti moramo vzpodbudni in pozitivni. Dialog naj bo dvosmeren, pri pravilu 50:50, kar pomeni, da smo aktivni poslušalec in govornik. V komunikaciji je pomembna spontanost, čustvenost in empatija. Telesna govorica naj kaže prost pretok energij. Bodimo podpornik in ne kritik. Večina ljudi nas je nagnjena k temu, da

pozitivnega zlahka ne vidimo, negativno pa opazimo hitro in to poudarimo. Pomembna je prijaznost in odprtost duha. Delajmo tisto kar govorimo oziroma govorimo tisto, kar čutimo in mislimo. Ko namreč nismo usklajeni s seboj nebesedna komunikacija ne podpira izgovorjenih besed, sogovornik dobi občutek, da nekaj ni v redu (Štraser & Bevc, 2018). Vse manj poslušča besede in vse bolj jezik nebesedne komunikacije. Opazuje, preverja in analizira. Če je nivo zaupanja visok, nas vpraša, kaj je narobe. Če ne, si dogajanje razloži po svoje. Nato se na osnovi tega odzove. Ko se mi odzovemo na enak način, fokus komunikacije preselimo na nebesedno raven, besede izgubijo pomen.

5. Potrebe otrok in mladostnikov

Otroci in mladostniki kot tudi vsi ostali imamo osnovne potrebe po tem, da smo ljubljani in sprejeti, da čutimo pripadnost, da smo vključeni. Želimo si, da bi se znali izraziti, da bi bili slišani. Svoje misli, želje in občutke želimo spraviti na plano. Če nismo slišani, sta lahko posledici dve. Na silo skušamo doseči, da nas okolica sliši ali pa vzgib potlačimo in si s tem ustvarimo notranji konflikt (Brajša, 1995). Vsak si želi, da bi se lahko izrazili in razvili njegovi potenciali. Želimo si sožitja in zadovoljstva v medsebojnih odnosih. Za dosego vseh teh potreb je bistvenega pomena, da se naučimo veščin komuniciranja. Z odraščanjem otroka naraščajo težave na psihosocialnem področju. S treningom socialnih veščin, med katere sodi tudi komunikacija, lahko mladostniku pomagamo, da ustrezno razvije lastno identiteto, se lažje spoprime s težavami, izboljša kvaliteto medsebojnih odnosov in postane bolj psihološko odpren. Izboljša kvaliteto medsebojnih odnosov, se lažje spoprime s težavami, se uspešno socialno prilagodi in uspešno zadovoljuje svoje lastne temeljne potrebe. Ob tem spoštuje še potrebe drugih. Mladostniku pomagamo, da se zave čustev drugih, ter da njegov način komuniciranja ne bo agresiven (Totić, 2016).

6. Naloga šole

Šola ima na mladega človeka velik vpliv, saj v njej preživi veliko svojega časa. Osnovna naloga šole je vzgoja celovite osebnosti ter pomoč otroku, da razvije svoje edinstvene naravne zmožnosti in osebne strasti (Brajša, 1995). Bistvena je vzgoja za sožitje v medsebojnih odnosih.

V našem šolskem sistemu vzgajamo predvsem racionalno inteligenco, sposobnost za materialno preživetje in ekonomsko usposobljenost. Zanimamo pa ostala področja, ki so bistvena za srečno in izpolnjeno življenje. Komunikacija je ena izmed njih. Zmotno je mišljenje, da se s komunikacijskimi spretnostmi rodimo. Le teh se je potrebno naučiti in se nenehno truditi, da jih izboljšujemo. V šoli imajo mladi čas za razvoj teh spretnosti. Težava je, ker mladostniki običajno ne prepoznajo potrebe po učenju komunikacije in ne izkoristijo možnosti, ki jih imajo. Po drugi strani pa smo učitelji pogosto preobremenjeni z učnimi načrti, ocenjevanji in ostalimi pomembnostmi, da na razvoj zdrave pozitivne komunikacije zlahka pozabimo. Zavedati se moramo, da ni uspešne šole brez kakovostne komunikacije med pedagoškimi delavci ter pedagoškimi delavci in otroci.

Osnovni cilj šole je, da vzpostavi trdne temelje za uspešno in učinkovito komunikacijo v našem nadaljnjem osebnem in poslovnem življenju. Učiti se komunikacijskih spretnosti pomeni učenje norm in pravil uspešnega komuniciranja, pravil, ki se jih je potrebno naučiti, da bomo dobro in uspešno sobivali z drugimi ljudmi (Lapornik, 2017).

7. Sposobnosti učitelja

V mislih moramo imeti vedenje, da delamo z mladimi, ki se šele razvijajo in nas potrebujejo. V njihovem življenju smo pomembni, pomembno je naše vedenje, naše mnenje o njih, naše pripombe (Musek Lešnik, 2017).

Čuječen pristop je nujen, da bomo zmožni doživljanja empatije, razumevanje socialnih in etičnih norm vedenja in prepoznavanja, sprejemanja, spoštovanja in pozitivnega vrednotenja drugega (Tacol, Lekić, Sedlar Kobe, Roškar, & Konec Juričič, 2019).

Učitelj mora imeti usvojene socialne in čustvene kompetence, ki gradijo njegovo osebno čvrstost. Tak učitelj bo lažje ustvarjal dobro razredno klimo, bo manj nagnjen k pretiranemu stresu in izgorevanju pri delu. Ustvaril si bo zdravo avtoriteto, ustrezno bo uravnaval svoja čustva in svoje vedenje.

Od učitelja se pričakuje, da bo njegov nastop sproščen. Dajati mora vtis, da je strokovno podkovan in je njegovo delo profesionalno. Govoriti mora dovolj razločno in glasno, ohranjati očesni stik in uporabljati gestike v komunikaciji. Učenci si ne želijo učitelja, ki bo svoj pogled usmerjal k opornim točkam in bo njegova drža toga (Paladin, 2011).

8. Dejavnosti, ki vplivajo na razvoj komunikacijskih spretnosti

8.1 Varno in spodbudno okolje

Učitelji si moramo prizadevati, da se s čuječnim pristopom približamo vsakemu posamezniku. Poskrbeti moramo, da se bo prav vsak počutil sprejetega, cenjenega in spoštovanega. Truditi se moramo otroke razumeti in jim prisluhniti. Gradimo kakovostne medsebojne odnose, ki temeljijo na zaupanju, iskrenosti in skrbi za druge. Pokazati moramo iskreno zanimanje za potrebe in razmišljanja otrok. Gojimo visoka pričakovanja prav do vsakega od njih. S takšnimi prizadevanji ustvarimo varno in spodbudno okolje, ki je temelj za nadaljnje delo. V takšnem okolju si bodo upali spregovoriti tudi bolj tihi, nesamozavestni in vase zaprti otroci. Upali si bodo izraziti svoje potrebe, želje in razmišljanja. Menim, da je naša naloga, da poskrbimo za razvoj komunikacijskih veščin prav pri vsakem otroku. S čuječnim pristopom jih spodbujamo, nikakor ne silimo. Nekateri bodo napredovali hitro, drugi počasi, korak za korakom. Poleg tega moramo poskrbeti, da smo mladim dober vzgled. Negovati je potrebno dobre medsebojne odnose med člani kolektiva, med seboj moramo sodelovati, skupno reševati probleme in uporabljati pozitivno komunikacijo (Brajša, 1995).

8.2 Razredna skupnost

V razredni skupnosti je veliko možnosti, kjer lahko urimo komunikacijske veščine. Otroke spodbujamo, da aktivno sodelujejo pri pouku, lahko samostojno predstavijo neko vsebinsko področje ali skupaj debatirajo o posameznih vprašanjih. Na mladinskih urah lahko vsak posameznik predstavi svoje hobije in zanimanja. Spodbujamo jih, da si pomagajo med seboj, izmenjujejo mnenja, in podobno.

8.3 Timsko delo

Potrebe po tiskem delu v družbi naraščajo. Zahteva se več sodelovanja, zaupanja, potrjevanja in konstruktivnega reševanja konfliktov. V šoli je smiselno občasno delo v skupinah, saj se pri skupinskem delu urijo mnoge socialne veščine. Pri delu v skupinah je potrebno najprej ustvariti dobro razredno klimo, da s tem povečamo medsebojno zaupanje, samozavest in spoštovanje. Skupine je potrebno oblikovati s poslušom. Zelo dominantnega učenca ne dajemo v isto skupino s tihim introvertiranim otrokom. Introvertiranim otrokom delo v skupini običajno predstavlja problem, težko se spravijo iz svojega oklepa in se izpostavijo. Kljub temu je dobro, da jih po malem in ne s silo dajemo v take situacije, saj si le na tak način lahko pridobijo veščine, nujno potrebne za življenje. V začetku je dobro, da so v skupinah otroci, ki so si podobni in se počutijo enakovredne. Otroke spodbujajmo k večjemu sodelovanju, konstruktivnemu reševanju konfliktov ter nastopanju (Lapornik, 2017).

8.4 Sodelovalno učenje, aktivna vključenost pri pouku

V naših šolah se veliko poslužujemo modela, pri katerem se od učencev zahteva, da so pridni, da pozorno poslušajo in se snov dobro naučijo. Nato jo čim bolj dobesedno ponovijo pred učiteljem. To je model, ki duši, ki zavira ustvarjalnost, samostojnost in vedoželjnost. Tudi komunikacijske spretnosti se pri tem modelu ne urijo preveč. Pri sodelovalnem učenju gre za skupinsko reševanje zastavljenih nalog. Posamezniki imajo možnost, da se aktivno vključijo v proces z drugimi posamezniki, s katerimi poskušajo reševati naloge tako, da si z njimi delijo razumevanje. Skupaj si prizadevajo za to, da združijo moči, znanja in spretnosti v smeri rešitve problema. S takim načinom dela krepijo svoje veščine vživljanja v vlogo drugega, vadijo spretnosti argumentiranja in izražanja lastnega mnenja ter razvijajo veščine sodelovanja in komuniciranja (Štraser & Bevc, 2018).

8.5 Odprti kurikulum

Odprti kurikulum je del srednješolskih programov na področju srednješolskega strokovnega in poklicnega izobraževanja. Šola sama razpolaga z določenim številom ur, ki jih oblikuje glede na potrebe gospodarstva, želje dijakov in staršev in glede na ugotovitve učiteljev, katera so tista znanja, ki jih dijaki v določenem trenutku najbolj potrebujejo. Odprti kurikulum oblikujemo učitelji vsako leto znova, kar je dobrega obdržimo, drugo po potrebi zamenjamo. Na naši šoli so v njem predvsem znanja iz področja stroke, pojavljajo pa se tudi druge zahteve. V zadnjem času ugotavljamo, da so dijaki zelo šibki v komunikacijskih spretnostih in ostalih socialnih veščinah. V programu avtoserviser smo zaznali, da je potreba po krepitvi teh veščin, predvsem zaradi dejstva, da bodo v svojem poklicu delali s strankami. Dve leti smo v okviru odprtega kurikula izvajali modul, kjer so se dijaki učili kako uspešno komunicirati in kako aktivno poslušati, kako reševati konflikte, učinkovito sodelovati z drugimi, spoznavali so pravila bontona in podobno. Teme so bile dijakom zanimive. Mnogi so z zanimanjem sodelovali, vendar smo ugotovili, da je bilo v razredih precej takih, ki modula niso vzeli resno. Ugotovljeno je bilo, da bi bil tovrsten modul smiseln, če bi razred razdelili na polovico. Tako bi imeli vsi možnosti za aktivno sodelovanje in vključenost. Modula trenutno ne izvajamo več, smo pa mnenja, da ga ponovno vpeljemo takrat, ko bo možno, da bomo razrede delili v vsaj dve skupini.

9. Urjenje čuječnosti v šoli

Poleg urjenja komunikacijskih spretnosti se je potrebno uriti tudi v čuječnosti, saj te spretnosti zelo pripomorejo k razvijanju pozitivnih komunikacijskih stilov. Pri otrocih je potrebno uriti zavedanje lastnega doživljanja, misli in čustev. Naučiti jih moramo, kako krepiti pozornost, vztrajnost, koncentracijo, kako uravnati svoja čustva in razvijati empatijo ter potrpežljivost. Vedeti morajo, da imajo besede veliko moč in da je potrebno razmisliti, predno spregovorijo. Prav na zadnje omenjeno predlagam nekaj vaj, ki jih lahko izvajamo v šoli. Poleg teh najdemo v literaturi vaje čuječnega dihanja, opazovanja, ozaveščanja, poslušanja in še bi lahko naštevali.

Predno se lotimo izvajanja vaj, je potrebno otrokom razložiti kaj želimo z vajami doseči. Starejši kot so otroci, več pojasnil potrebujejo, pri mlajših pa jih najlažje izpeljemo preko igre.

Otrokom razdelimo liste in jih povabimo, da nanje napišejo nekaj pozitivnih in spodbudnih besed, s katerimi bi opogumili in spodbudili sebe. Enako lahko naredijo za sošolce, prijatelje ali družinske člane. Opogumimo jih, da te pozitivne besede bližnjim tudi izrečejo. Z vajo navajamo na prijaznost do sebe in drugih (EDU Vision Stanislav Jurjevčič, 2019).

Kolikšno moč imajo besede lahko učencem pokažemo z naslednjo vajo. Učencem razdelimo liste. Listke prepognejo na polovico. Na zgornjo polovico lista napišejo pozitivne besede, ki so jih bili deležni s strani drugih ljudi ali pa so jih sami izrekli drugim. Ob tem jih spodbudimo, da razmislijo, kako so se ob tem počutili in kakšna čustva so privrela na dan. Podobno naredijo še z negativnimi besedami. Vaja spodbuja učence k uporabi pozitivnih in spodbudnih besed (EDU Vision Stanislav Jurjevčič, 2019).

Sočutje in obzirnost do drugih lahko krepimo z razpravo, kjer razglabljamo o tem, kaj pomeni biti sočuten, ali lahko koga prizadenemo, ne da bi bil to naš namen, ali je primerno zastavljati vprašanja ob katerih se ljudje počutijo nelagodno ali jih je sram. Razpravljamo o tem ali je vedno dobro, da povemo kar mislimo. Ugotavljamo, kaj pomeni, da se postavimo v vlogo drugega in podobno.

Vodene dihalne vaje so ene od ključnih vaj iz čuječnosti. Učenci izvajajo vaje pod vodstvom učitelja. Udobno se usedejo, ohranjajo pokončno držo (glava, vrat in hrbet so poravnani). Hrbet ne sloni na naslonjalu stola, stopala so plosko na tleh. Oči so lahko zaprte ali odprte. Pozornost usmerimo na naše telo, na občutke v trebuhu, kjer zrak potuje notri in ven iz telesa. Z roko se lahko primemo za trebuh. Dihanja ne nadzorujemo, le dopustimo, da teče po svoje. Ničesar ne popravljamo. Slej ko prej bodo našo pozornost na dihanje preplavile misli, načrti ali sanjarjenje. Ko to opazimo, misli nežno pospremimo nazaj k opazovanemu dihanju. Cilj vaje je, da smo po svojih najboljših močeh pozorni na izkušnjo v danem trenutku. Dihanje nam služi kot sidro, da se ponovno povežemo s tukaj in zdaj (Društvo za razvijanje čuječnosti, 2020).

10. Zaključek

Učitelji se moramo zavedati velike odgovornosti, ki je pred nami. Imamo velik vpliv na razvoj otrok, ki so nam zaupani. Za otroke smo pomembni, zgledujejo se po nas in se od nas učijo. Dober učitelj je osebno zrel, srčen in izobražen, zadovoljen in odprtega duha. S čuječnim pristopom je opora vsakemu otroku in mu stoji ob strani, ko to potrebuje.

V današnjem času je zelo izražen negativen pogled na situacije, k čemer v veliki meri pripomorejo mediji. Učitelji moramo ohranjati optimističen in spodbuden pogled na svet.

Izogibati se moramo ogovarjanja, iskanja krivcev ali igrati vlogo žrtve. Naš stil komuniciranja naj bo spravljiv in ne obtožujoč. V vsaki situaciji iščimo dobre strani. Konflikte rešujemo sproti. Poiščimo svoje dobre strani in področja, v katerih smo močni. Pravijo, da se tisto, čemur namenimo v našem življenju več pozornosti, v našem življenju in odnosih krepi.

Zavedajmo se dejstva, da je naš stil komuniciranja naša osebna vizitka. S svojim sporočilom in našim načinom sporočanja povemo sogovorniku bistveno več, kot se zavedamo. Delajmo na sebi, se izobražujmo in rastimo, ker bomo svojo komunikacijo lahko izboljšali le, če bomo osebnostno rasli sami.

11. Literatura

- Božnar, T. (2018). *Čuječnost na delovnem mestu*. (F. z. management, Ured.) Pridobljeno iz Diplomsko delo: http://www.ediplome.fm-kp.si/Boznar_Tatjana_20190131.pdf
- Brajša, P. (1995). *Sedem skrivnosti uspešne šole*. Maribor: DOBA p.o.
- Društvo za razvijanje čuječnosti. (11. avgust 2020). *Vodene vaje čuječnosti*. Pridobljeno iz spletno mesto Društva za razvijanje čuječnosti: <https://www.cuječnost.org/vaje-cuječnosti/>
- EDU Vision Stanislav Jurjevčič, s. (2019). »Bodite čuječni, poučujte čuječno, poučujte čuječnost«. *Mednarodna konferenca MINDfulness 2019* (str. 191-100). Terme Olimia: EDUVision Stanislav Jurjevčič s.p.
- Lapornik, K. (2017). *Učinkovita komunikacija - korak do sočloveka in do uspeha*. Trbovlje: Združenje izobraževalnih in svetovalnih središč Slovenije.
- Musek Lešnik, K. (2017). *Pozitivna psihologija v edukaciji - 2017*. Brezovica pri Ljubljani: IPSOS dr. Kristijan Musek Lešnik s.p.
- Paladin, M. (2011). *Neverbalna komunikacija*. Nova Gorica: Založba EDUCA.
- Štraser, N., & Bevc, V. (2018). *Spodbujanje razvoja veščin sodelovanja in komuniciranja s formativnim spremljanjem*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Tacol, A., Lekić, K., Sedlar Kobe, N., Roškar, S., & Konec Juričič, N. (2019). *Zorenje skozi To sem jaz*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Totić, T. (2016). *Razvoj in evalvacijatreninga socialnih veščin za mladostnike*. Maribor: Univerza v Mariboru.
- ZRC SAZU. (2020). *Slovar slovenskega knjižnega jezika 2019*. Ljubljana: ZRC SAZU, Založba ZRC.

Kratka predstavitev avtorja

Damjana Pregeljc je po izobrazbi univerzitetna diplomirana inženirka strojništva. Svoje šolanje je zaključila na Univerzi za strojništvo v Ljubljani. Na srednji šoli v Kopru poučuje že več kot 20 let. Dijake poučuje strokovno teoretične predmete, kamor sodijo predvsem moduli s področja tehničnega komuniciranja, načrtovanja konstrukcij in mehanike. Od nekdaj jo zanimajo teme s področja psihologije, zato rada posega po tovrstni literaturi. V zadnjem času se ukvarja predvsem z vpeljavo čuječnega pristopa k pouku.

Vzgajam otroke, izboljšujem sebe

I'm Raising Children, I'm Bettering Myself

Valerija Vnuk Tušak

JVIZ Gorišnica – Vrtec Gorišnica
valerija.vnuk@gmail.com

Povzetek

Hiter in stresen tempo življenja vpliva ne samo na odrasle, temveč tudi na otroke. Za zagotavljanje zdravega načina življenja je potrebno posegati po vedno novih metodah in tehnikah učenja. V tem času je pomembno, da si inovativen in drugačen vzgojitelj. Bistvenega pomena je delo na sebi. Ljudje smo naravnani, da doma, v službi in družbi naredimo vse in še več. Dokler ne zbolimo ali izgorimo. Potem pričnemo na življenje gledati z drugačnimi očmi. Delamo na sebi in prehajamo na višjo raven zavedanja. Prav zato se pri svojem delu z otroki vsakodnevno trudim, da čim več delujemo v naravnem okolju, z vajami čuječnosti na različnih vzgojnih področjih pa prihajamo do hvaležnosti, miru in sreče. Tako je pridobljeno v najzgodnejših letih bogastvo za vse življenje. S čuječnostjo v vrtcu pozitivno vzgajam otroke in izboljšujem sebe.

Ključne besede: čuječnost, hvaležnost, mir in sreča, predšolski otroci, vzgoja.

Abstract

Fast and stressful tempo of life has influence not only on adults but also children. To ensure healthy way of life, it's necessary to constantly reach for new methods and teaching techniques. In the days we live in it's important to be an innovative and a different teacher. Of fundamental importance is work on yourself. People are oriented to do everything and more at home, at work and in society. But then we fall ill or burn out. That's when we start looking on life with different eyes. We work on ourselves and we pass over to a higher plane of awareness. That's why when working with children daily I try to work as much as I can in natural environment, and with mindfulness exercises on different areas of education we achieve gratitude, peace and happiness. What is achieved in earliest years is a treasure for a whole life. With mindfulness in kindergarten I raise children in a positive way and better myself.

Key words: education, gratitude, mindfulness, peace and happiness, preschool children.

1. Uvod

Majhni koraki vodijo do velikih ciljev. Cilj pa je dosežen že, kadar se dotaknemo majhnih src. S tem, da vzgojitelji delamo na sebi, lahko spremembe vnašamo tudi na delovno mesto. S predšolskimi otroki je čudovito delati. Otroci so namreč naše največje bogastvo. In to bogastvo hrepeni po zanimivem, umirjenem in drugačnem.

Velikokrat se sprašujemo, kaj še dodati, da bo dan v vrtcu še bolj izpopolnjen? Kaj še odkriti? Pogosto tako dolgo strmimo v zaprta vrata, da sploh ne opazimo tistih, ki so se nam odprla. Kajti ni potrebno, da je to nekaj modernega, neznanega ali popolnoma novega.

Odgovor, kaj ponuditi predšolskim otrokom v današnjem ponorelem svetu, se nam ponuja kot na dlani. Dovolj je starodavno spoznanje, da je potrebno pogledati samo vase. Za tistim, kar ponuja in nas uči življenje samo.

Osebnost sem se srečala: s čustvenim treningom možganov, s kognitivno vedenjsko terapijo, z zmanjševanjem stresa s čuječnostjo, z vizualizacijami in afirmacijami.

»Čuječnost je preudaren in potencialen zdravilen način, kako smo v odnosu s tistim, kar nas doleti v življenju.« (Kabat-Zinn, 2019, str. 9)

V vrtcih je vedno več otrok, ki so nemirni, imajo pomanjkanje koncentracije ali preprosto potrebujejo nekaj drugačnega. Energija vzgojitelja je pri delu v vrtcu ključnega pomena. Če zna vzgojitelj prisluhniti sebi, bo znal prisluhniti tudi otrokom. Pa ne samo nekaterim. Vsakemu! Kajti vsak posameznik je še kako pomemben. Tukaj ima osebni pristop svojo moč.

Na pot čuječnosti se je potrebno podati brez večjih pričakovanj, morda le z radovednostjo in kančkom zanosa. Prijetno presenečeni želimo nadaljevati in se izpopolnjevati. Življenje se nam spremeni. Odločitev za to je samo naša. Kajti več miru je v nas, več ga lahko prenesemo na otroke in preostale sodelujoče v vzgojno-izobraževalnem procesu.

»Otroci niso naša last. So le bitja, ki v obdobju odraščanja potrebujejo naše vodenje. Ko jih vodimo, se vprašajmo, ali so naša dejanja resnično za njihovo dobro ali pa so posledica naših hotenj in neizpolnjenih želja ter predstav o tem, kakšen naj bi bil otrok. Pogled vase je navsezadnje tudi priložnost za našo osebno rast, še posebej, če to naredimo na način, da smo do sebe iskreni in kritični, brez obsojanja zaradi preteklih zmot in z željo izboljšati svoj svet.« (Rutar, 2017, str. 19-20)

Še nedolgo nazaj sem bila zaskrbljena tudi sama, kar naprej v nekakšnih negativnih in stresnih situacijah, vendar odločena, da nekaj spremenim. Nezgoda me je pripeljala do korenitega zavedanja same sebe. Spoznala sem čuječnost kot zavedanje in ne obsojajoče sprejemanje sedanjega trenutka. Takšno zavedanje lahko vključuje notranje kot tudi zunanje dogajanje. Priznati moram, da se ni enostavno spremeniti. Še manj enostavno si je popolnoma prisluhniti.



Slika 1: Vaja čuječnosti – prisluhniti sebi

2. Čuječnost in predšolski otroci

Čuječnost spominja na notranji mir, tišino in zbranost. Na vse, po čemer se v zadnjem času zavedam, da hrepenim. Potemtakem se mi zdi prav, da svoj notranji mir prenesem tudi na otroke v vrtcu, s katerimi delam.

»Konec koncev si za otroke in zase vsi želimo, da bi se znali gibati med ljudmi, komunicirati z njimi in graditi ustvarjalne odnose.« (Škopalj, 2017, str. 188)

Verjamem, da je želja vsakega vzgojitelja, da se otroci vedno in povsod počutijo varne. Prav zato morajo biti tako besede kot dejanja povezana. Otrok se ne da preslepiti, delo ne sme biti polovičarsko. Otroci takoj zaznajo, ali je vzgojitelj iskren. Zato je vzgojitelj kot vzgled bistvenega pomena. V okolju, kjer se otroci ne počutijo varni in sprejeti, ne morejo odpreti svojega srca. V vzgojno-izobraževalnem procesu pa moramo pedagogi dandanes delati s srcem.

Zavedam se, da občasna vpeljava tehnik čuječnosti ne prinese korenitih pozitivnih sprememb v kratkem času. »Kot navaja Viljem Ščuka v svoji knjigi Šolar na poti do sebe, raziskave kažejo, da se sprememba pri posamezniku zgodi, če redno in sistematično vplivamo na njegov razvoj kognitivnih, motoričnih, čustvenih in socialnih veščin posameznika.« (Rutar, 2017, str. 9, 10)

2.1. Čuječnost

»Čuječnost nam prinese spoznanje, da je ena pot do sreče ta, da se zavedamo sedanjosti in tega, kar doživljamo trenutek za trenutkom. Čuječnost zahteva zbranost, to pa lahko izboljšamo na več načinov.« (Unger, 2018, str. 44) V vrtcih je nešteto priložnosti za vaje čuječnosti.

2.2. Hvaležnost

Če pričnemo z vzgojo hvaležnosti že pri predšolskih otrocih, hvaležnost postane njihov način življenja. Hvaležnost je zadovoljstvo, da stvari počnemo izključno iz veselja. Daje smisel oziroma občutek, da ima naše življenje vrednost in da svetu nekaj prispevamo. Hkrati pa smo povezani s prijatelji, družino in okolico.

2.3. Mir

Pot do notranjega miru so pozitivne misli. Če te nenehno skrbi, je notranji mir izredno težko doseči.

»Misli in čustva močno vplivajo na naše vedenje in nam omogočita, da spremenimo miselne razvade. Dejstvo je, da lahko um izurimo, da se umiri. Tega se je mogoče naučiti.« (Unger, 2019, str. 100)

Vsi pravzaprav hrepenimo po miru. Kadar smo mirni, smo srečnejši, zadovoljni, optimistični. Imamo pa tudi veliko več energije.

»Mir je mogoče opisati kot duševno stanje, ko smo duhovno in telesno v sozvočju s seboj. Takrat nas ne morejo premagati jeza ali strah, neobvladljive težave ali slaba volja. To seveda pomeni, da ne izgubimo živcev, a je veliko več kot to. Mir je način bivanja v svetu, ki nam omogoča psihološko obrambo pred vsakodnevnimi povzročitelji stresa, in je torej zdravju koristen.« (Unger, 2019, str. 7)

Največji sovražnik miru je vsekakor stres, ki se ga pri svojem delu v zadnjem času skušam izogibati. Kronični stres povzroča tako telesne kot tudi duševne bolezni.

»Mir pomeni skrb za življenje, ki temelji na ravnovesju, redu in skladnosti.« (Unger, 2019, str. 8)

2.4. Sreča

Če vsak dan naredimo nekaj, kar nam potrdi zavedanje, da so na svetu lepe stvari, se bomo lažje ozirali za njimi in se počutili bolje. Poskrbeti je treba za vedro okolje, izboljšanje razpoloženja in da hodimo naprej. Potem ugotovimo, da je sreča na dlani. Ter da srečo lahko najdemo v majhnih stvareh.

»Sreča je bolj odvisna od tistega, kar imamo v sebi, kot pa od zunanjih okoliščin.« (Unger, 2018, str. 70)

3. Okolje, v katerem delujemo

Najpomembnejša igralnica je naravno bogato okolje, ki obdaja naš vrtec. Kdor ga zna dobro izkoristiti, spozna, da je vsak dan v tem naravnem okolju čudovit. Gozd, polja, travniki, reka, sadovnjak in malce oddaljene gorice. Bogato naravno okolje samo spodbuja in ponuja

obilo igralnih možnosti, v katerem se otroci učijo za življenje. To je tudi ključnega pomena, s tem pa predvsem zavedanje in osveščanje o lepoti in bogastvu, ki ga imamo na domačem pragu.

Za igralnico, ki jo imamo v vrtcu, poskrbimo, da je čista in urejena. Trudimo se, da so igrače vedno na dosegu otrokovih rok in oči. Igrače in material, ki so na voljo otrokom za ustvarjanje, niso nikoli v omarah.

Med drugim je na voljo tudi naravni material za ustvarjanje in raziskovanje. Na policah ni nobene navlake. Spoznala sem, da je redoljubna vzgojiteljica vzgled otrokom, ki tudi sami postanejo redoljubni. Z veseljem namreč pospravijo stvari na svoje mesto. In vsaka stvar ima svoj prostor.



Slika 2: Vaja čuječnosti – pozdrav soncu

4. Področja dejavnosti

Področja dejavnosti se v vrtčevskem vsakdanu močno prepletajo in so v korelaciji druga z drugo. Čuječnost v skupini dosežemo z različnimi vajami. Le-te izboljšajo veščine opazovanja in pomagajo, da opazimo vse drobne razveseljive podrobnosti tega današnjega sveta. Prav zato predstavljam nekaj dejavnosti za umiritev, ki potekajo preko igre, ali pa so v sožitju z naravo. Med področji in dejavnostmi mora biti ravnovesje.

4.1 Jezik

Komunikacija, tako verbalna kot neverbalna, je v najzgodnejših letih otrokovega življenja izrednega pomena. Čuječnost v vrtcu razvijamo z branjem različnih besedil. S tem otrokom oblikujemo osebno identiteto, širimo njihova obzorja, predvsem pa ob branju in pripovedovanju spoznavajo samega sebe, druge ljudi ter lastno kulturo. Pogovor in pripovedovanje sta vsakodnevna stalnica, kjer imajo otroci možnost, da se počutijo sprejete, varne in razumljene. S pomočjo domišljije lahko otroci sestavljajo svoje zgodbe. Področje jezika uravnava glas. Ugotovila sem, da kadar so otroci nemirni ali morda že kar preglasni, je miren in tih glas

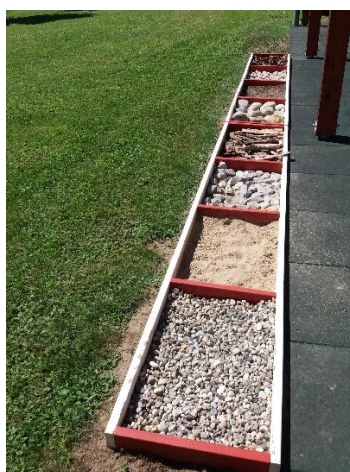
bistven. Še boljše je, ko pričnem peti. Otroci, ki skorajda kričijo, se v trenutku umirijo, prisluhnejo in že čakajo, kaj sem jim pripravila v nadaljevanju.

4.2 Narava

Dneve v vrtcu popestrijo sproščujoče aktivnosti v naravi, ki jih mora biti čim več. Pri nas je to v gozdu, na travniku ali na polju. Hvaležni smo lahko za vsak košček, ki nas obdaja, saj v slehernem otroci uživajo ter se počutijo svobodne. Vsak dan nam prinese nova odkritja, saj radi raziskujemo. Narava je področje, kjer je nešteto možnosti za različne dejavnosti. Objemanje z drevesi, božanje dreves, poslušanje ptičjega petja, šelestenja listja, opazovanje žuželk z lupo na travniku, raziskovanje na travniku, opazovanje in duhanje travniških bilk in cvetic ... Otroke motiviram z ležanjem v travi in pogledom navzgor v oblake. Kaj vidimo? Kaj si predstavljamo?

4.3 Družba

Ena izmed zelo dobrih dejavnosti je jutranji pozdrav soncu. Pesem, ko sonce pozdravimo in ko sonce hvaležno pozdravi nas, je del našega vsakdana. Otroke spodbujam, da se imamo vsi radi, da smo vsi enako pomembni in da spoštujemo drug drugega. Pozitivno naravnani poskušamo biti s tem, da verjamemo vase. Mlajšim otrokom so izredno zanimive aktivnosti, kjer se urimo v pokončni drži. To ne pomeni, da smo pokončni le fizično, pač pa tudi psihično. Usmerjam jih tudi k dihanju. Ena motivacijskih vaj je »dihajmo kot balon«, kar se otrokom zdi zelo zabavno, njihov smeh pa napolni igralnico. Pogosto pihamo milne mehurčke; vseh jim je, kadar jih nosi veter. Spodbujam jih k dobremu. Vedno nas vežejo vezi prijateljstva, nasmeh iz srca, ki je najlepše darilo, spoštovanje drug do drugega, uživanje v drobnih stvareh, hvaležnost, prijaznost do sebe in drugih. Na področju družbe so posebni tematski sklopi namenjeni še čustvom in vrednotam, ki jih še posebej razvijamo. Z veseljem uporabljamo še čutno pot, ki jo imamo ob vrtcu. Ali pa si čutno pot sestavimo kar v večnamenskem prostoru. Ker smo zdrav vrtec, dajemo velik poudarek tudi zdravi in lokalno pridelani prehrani.



Slika 3: Čutna pot ob vrtcu

4.4 Gibanje

Na področju gibanja smo v dobri formi. Vsakodnevni sprehodi v naravo, naravne oblike gibanja in gibalne igre z različnimi športnimi pripomočki so otrokom v veliko veselje. Veseli

smo bližnje atletske steze, kjer izvajamo vadbene ure. Prav tako večnamenskega prostora v vrtcu, kjer telovadimo, ter terase vrtca, kjer že ob jutranji gibalni minutki pozdravimo sonce in mu zapojemo: »Dobro jutro sonce, dobro jutro dan.«



Slika 4: Gibanje po notranji čutni poti

4.5 Umetnost

Področje likovne umetnosti prepletamo s pozitivnimi barvami in pozitivnim razpoloženjem. Vedno izhajamo iz otroka. Svoje občutke otroci lahko nadgradijo z risbami, barvanjem mandal ali pa ob poslušanju sproščujoče glasbe. Priložnostno prepevamo skozi ves dan, pogosto igramo na male ritmične instrumente, kjer je še kako pomembno glasno in tiho igranje. Plesi spodbujajo čustva, kot sta veselje in radost. Kot že omenjeno, glas uravnava razpoloženje, zato je v nemirnih trenutkih potrebno izbrati pesem. Otroci ji takoj prisluhnejo, ne glede na to, kako glasni so. Tisti, ki so bili glasni, postanejo pozorni, saj vedo, da jih že čakajo zanimive aktivnosti.

4.6 Matematika

Področje matematike je prisotno povsod. Otroci spoznavajo in prepoznavajo barve, oblike ... Štejejo iz veselja (štetje dreves, oblakov, cvetic ...). Razvrščajo listje, storže, vejice ... Opazujejo in raziskujejo naravno okolje, kar je še kako v korelaciji z matematiko.

»Upoštevati moramo dejstvo, da otroci razmišljajo bolj konkretno, dejavnosti morajo biti jasne in konkretne, navodila pa slikovita. Otroci imajo bujno domišljijo, zato svojo ustvarjalnost in domiselnost pogosto uporabljajo veliko bolje kot odrasli. Za otroke je delo igra, zato jim moramo osnovne vaje za čuječnost predstaviti z igrami in zabavnimi dejavnostmi.« (Burdick, 2019, str. 12)

5. Sklepna misel

Nekoč, nekje je pisalo, da sreča ni cilj. Sreča je pot do cilja!

Bolj ko razmišljam o tem, bolj se zavedam, da je resnično tako. Bolj se zavedam sebe, več lahko dam otrokom. V njih prebujam dobro in delam s srcem.

Vrtec z najmlajšo populacijo mora spremeniti hiter tempo v počasnega, odpraviti stresne situacije, tako za zaposlene kot za otroke, ter se približati otrokom s pozitivnimi vrednotami in čuječnostjo.

»Torej, ne vzgajam otrok, vzgajam sebe in rezultati se avtomatično, brez posebnega truda, prenesejo na okolico. Sveče ne moremo prižgati, če nimamo ognja. Tisoč besed, ukazov, teorij ne bo pomagalo, da bi se prižgala. Lahko pa z ognjem v nas prebudimo sočloveka.« (Škobalj, 2017, str.11)

In to je moja pot, za katero verjamem, da vodi do cilja.

6. Literatura

Burdick, Debra E. (2019). Čuječnost za otroke in najstnike, 154 metod, tehnik in aktivnosti. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.

Kabat-Zinn, J. (2019). Zdravilna moč čuječnosti. Ljubljana: Iskanja.

Rutar, C. (2017). Jaz, poti do čustvene razbremenitve in kvalitetnega sobivanja. Dobrova: AnimAyush.

Škobalj, E. (2017). Čuječnost in vzgoja. Maribor: Ekološko-kulturno društvo Za boljši svet.

Škobalj, E. (2019). Lahkotnost uma: čuječnost – vprašanja in odgovori. Maribor: Ekološko-kulturno društvo Za boljši svet.

The Mindfulness Project. (2016). Sem tukaj in zdaj: Ustvarjalna pot k čuječnosti. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Unger, Arlene K. (2018). Sreča: 50 vaj čuječnosti in sproščanja, da bomo vsak dan dobre volje. Ljubljana, Mladinska knjiga.

Unger, Arlene K. (2019). Mir: 50 vaj čuječnosti in sproščanja, da bomo vsak dan spokojnejši. Ljubljana, Mladinska knjiga.

Kratka predstavitev avtorice

Valerija Vnuk Tušak je diplomirana vzgojiteljica predšolskih otrok. Že 20 let se trudi za dobrobit otrok, nabira si izkušnje, znanja in spoznanja. Sodeluje v različnih projektih, v dejavnostih šole in vrtca ter v lokalni skupnosti. Njeno poslanstvo je biti vzor najmlajšim, prav tako pa tudi njihovim staršem. Z navdušenjem išče nove oblike in metode dela z otroki, za katere verjame, da bodo obrodile sadove. Zaveda se, da je pridobljeno v najzgodnejših letih bogastvo za vse življenje. Prav zato s spreminjanjem sebe zagotavlja boljši jutri najmlajšim generacijam.

Čuječnost - rešitev za razvijanje čustvene pismenosti učencev

Mindfulness - A Solution for Developing Students' Emotional Literacy

Nataša Čupeljić

*OŠ Frana Roša, Celje
natasa.cupeljic@gmail.com*

Povzetek

Človek je v sodobnem času obdan z veliko različnimi informacijami in s tem povezanimi zahtevami. Ljudje prevečkrat brezglavo hitijo in skoraj prehitijo sami sebe. Motimo se, če mislimo, da je odmik od narave in s tem odmik od sebe težava, s katero se soočajo samo odrasli.

V osnovni šoli že lahko opazimo, da se učenci težko osredotočajo na pouk, trenutne dejavnosti in domače naloge. Ker otroci preveč časa preživijo pred zasloni, bodisi televizijskimi bodisi računalniškimi, posledično ne živijo v realnosti sedanjega trenutka z osebami, ki jih trenutno obkrožajo. Šola kot institucija še vedno daje preveč poudarka na kognitivni nivo, na usvajanje učne snovi, premalo pa daje pozornosti na socialni in čustveni razvoj otroka. Uvajanje čuječnosti, ki pripomore k razvijanju čustvene pismenosti učencev, je le ena od možnih rešitev.

V članku predstavimo vaje, ki jih izvajamo z otroki in s katerimi ob urjenju učenci prihajajo najprej v stik s sabo in se umirijo. Cilj je zavedanje učencev, da se znajo osredotočiti na sedanji trenutek in s tem povečajo svojo osredotočenost za delo pri pouku in doma.

Ključne besede: čuječnost, čustven razvoj otroka, sedanji trenutek, šola, učenci.

Abstract

People in modern times are surrounded by many different pieces of information and related requirements. Too often people rush headlong and almost overtake themselves. We are mistaken if we think that moving away from nature and thus moving away from oneself is a problem that only adults face.

In primary school we can already see that students find it difficult to focus on lessons, current activities and homework. Because children spend too much time in front of screens, whether television or computer, they consequently do not live in the reality of the present moment with the people around them at the moment.

The school as an institution still places too much emphasis on the cognitive level, on the acquisition of learning material, and pays too little attention to the social and emotional development of the child. Introducing mindfulness, which helps to develop students emotional literacy, is just one possible solution. In this article, I present the exercises that we perform with children and with which students first come into contact with themselves and calm down during training. The goal is to make students aware that they know how to focus on the present moment and thus increase their focus on working in class and at home.

Key words: emotional development of the child, mindfulness, present moment, school, students.

1. Uvod

Čuječnost (ang. mindfulness) je način zavedanja svojega doživljanja, ki ga spremlja odnos sprejemanja, odprtosti in radovednosti. Ko smo čuječi, je naša pozornost usmerjena na trenutno izkušnjo, kot se poraja iz trenutka v trenutek. Zavedamo se svojih misli, čustev, telesnih občutkov in namer ter zunanjega dogajanja, brez da bi se poskušali doživljanju izogniti, ga zadržati ali ga kako drugače spreminjati (čuječnost.org).

Škobalj (2017) pravi, da o čuječnosti govorimo, kadar želimo opisati točno določeno notranje stanje človeka, njegovo notranjo zbranost in zmožnost koncentracije ter osredotočenja. O čuječnosti se pred drugo polovico preteklega stoletja ni veliko govorilo. Do takrat se je o njej govorilo predvsem na področju religij, največ v budizmu.

Uporabo čuječnosti je pomembna predvsem pri razvijanju čustvene pismenosti učencev, tudi učiteljev. Najprej je potrebno priti v stik s svojim telesom, ga umiriti. Na tak način je lažje priti v stik z emocijami in pričeti z njihovim ozaveščanjem in nadgrajevanjem čustvenega opismenjevanja. V šolah je še vedno v ospredju kognitivni nivo, čuječnost pa posega širše, razvija čustveno inteligenco, socialni razvoj in druge dejavnike, ki jih v šolah še vedno premalo razvijamo. Premalo se govori o boljšem počutju in kako doseči notranji mir, a vendar je to zelo pomemben vidik našega življenja. Čuječnost omogoča, da učenci lahko govorijo o svojih občutkih, svojih razmišljanjih, pri čemer ni nepravilnih odgovorov, kot pri šolskem znanju.

2. Razvijanje čustvene pismenosti učencev s pomočjo čuječnosti

V osnovni šoli že lahko opazimo, da se učenci težko osredotočajo na pouk, trenutne dejavnosti in domače naloge. Ker otroci preveč časa preživijo pred zasloni, bodisi televizijskimi bodisi računalniškimi, posledično ne živijo v realnosti sedanjega trenutka z osebami, ki jih trenutno obkrožajo. To je bil eden od glavnih razlogov, zakaj smo se odločili za izvajanje vaj čuječnosti. Vaje smo kmalu po začetku koledarskega leta začeli izvajati v enem od oddelkov šestega razreda. Seveda smo se želeli znotraj razreda sprva dobro spoznati, zato smo razredne ure prve štiri mesece namenili predvsem temu. Kasneje, ko je bila struktura že vzpostavljena, vloge že razdeljene, ko smo se dobro spoznali, smo učencem predstavili vaje čuječnosti in jih pozvali k skupnem izvajanju enkrat tedensko pri razredni uri. Pogoj je bil, da se je celoten razred strinjal, saj nikakor nismo želeli, da bi bil celoten proces za koga vsiljen, saj bi tako dosegli le negativne učinke.

2.1 Vaje čuječnosti v razredu

V čuječnosti izvajamo vaje, pri katerih namensko usmerjamo pozornost na različne vidike. Z vajami lahko odkrijemo, da je možno imeti drugačen odnos do svojih misli, čustev, zaznav, impulzov, kot smo jih imeli do sedaj. K vajam pristopamo z odprto, (otroško) radovedno držo. Pomembno je, da smo pri izvajanju vaj polno prisotni. Pri vajah iz čuječnosti ni striktnih pravil, kako naj bi bilo prav čutiti ali misliti (Poštuvan, Tančič Grum, 2015).

Učencem so se vaje čuječnosti sprva zdele smešne, posebej, ker so se v večini z njimi srečali prvič. Zato smo se o tem veliko pogovarjali, upoštevali smo še vse dejavnike, potrebne, da je izvedba uspešna (zrelostna stopnja otroka, njegove kognitivne in jezikovne sposobnosti, koliko časa je lahko zbran in sedi pri miru). Pri izvajanju vaj se govori tako, da učenci razumejo. Vsaka vaja se najprej demonstrira, nato pa izvede skupaj z otroki do točke, da se izpilili. Vaja se večkrat ponovi, vključi igro, dejavnosti in gibanje.

Primer vaje čuječega dihanja (Joshi 2005, str. 177):

- popolnoma izdihnemo,
- vdihnemo počasi skozi nos,
- razširimo membrano in trebuh, da pride zrak v spodnji del pljuč,
- pri polnjenju pljuč od spodaj navzgor razširimo prsni koš,
- na koncu dvignimo ramena za zadnji kanček volumna,
- na kratko ustavimo dihanje,
- sprostimo se in pustimo pretok zraka popolnoma ven skozi usta,
- potegnimo trebuh noter, da odstranimo zadnji del zraka,
- uživajmo v praznini nekaj sekund,
- nato začnimo novo dihanje,
- to nekajkrat ponovimo in bodimo pozorni na zvok in občutek svojega diha.

Vodene dihalne vaje potekajo pred začetkom vsake nadaljnje vaje.

Primer vaje (Opiši, kakšen je občutek), ki jo izvajamo z učenci:

- Ob meditacijski glasbi vodimo dihalne vaje.
- Učenci sedijo v krogu in imajo zaprte oči.
- Enemu učencu damo v roke predmet, ki ga naj čim boljše opiše (gumb, pero, veja, list drevesa, kamen ...) in pove, kako ga je občutil.
- Ostali učenci skušajo ugotoviti, kateri predmet opisuje. Pomembno je, da pozorno poslušajo in sošolca ne prekinjajo.
- Vajo ponovimo pri drugih učencih z drugimi predmeti.

Primer vaje (Vremenska slika), ki jo izvajamo z učenci:

- Učenci list papirja razdelijo na dve polovici tako, da ga prepognejo.
- Zaprejo oči in se osredotočijo na dihanje.
- Vprašajo se, kakšno vreme se dogaja znotraj njih (sončno/se počutijo dobro, oblačno/so slabe volje ...), kaj opazijo?
- Vremensko stanje, ki ga občutijo, narišejo ali opišejo na levo stran papirja.
- Desna stran je namenjena vremenski sliki na koncu dneva.
- Tekom dneva se odločijo ali bodo vremensko sliko spremenili ali obdržali (v primeru, da je leva slika pozitivna, vesela, sončna).
- Če se je slika spremenila ali ne, se učenci vprašajo, kaj se je zgodilo, da je temu tako.

Namen je čuječnost uporabiti kot relaksacijsko tehniko, razvijanje pozornosti na tukaj in zdaj in s tem povečati osredotočenost za delo pri pouku in doma. Pri večini učencev se je

čuječnost izkazala kot uspešna možnost, tehnika sproščanja, saj so se je priučili in jo zase uporabijo v tistih situacijah, ki se njim zdijo težavne. Čuječnost je lahko zelo uporabna prav zato, ker ko se je izučimo, jo lahko uporabimo vsak trenutek, v vsaki situaciji, ko to potrebujemo.

3. Zaključek

Številne raziskave so pokazale, da so posledice čuječnosti med drugim izboljšanje počutja in boljša kakovost življenja, zmanjšanje stresa, tesnobe in depresivnosti, večja uspešnost in osredotočenost pri pouku ... Ob koncu šolskega leta smo opazili, da se je učencem izboljšala ustvarjalnost, izboljšala se je delovna učinkovitost, povečal se je notranji mir, izboljšalo se je njihovo samovrednotenje, samospoštovanje, samopodoba, izboljšala se je pozornost/koncentracija (na učno snov). Pozitivni učinki vaj so v osebno zadovoljstvo in v potrdilo, da delamo prav ter da z urjenjem čuječnosti nadaljujemo. Tudi učenci in njihovi starši so prepoznali in opazili pozitivne učinke in se vedno znova veselijo naslednje ure.

4. Literatura

Društvo za razvijanje čuječnosti:

(https://www.cujecnost.org/cujecnost/?gclid=Cj0KCQjwg8n5BRCdARIsALxKb96BAg395T2MG_E8zpCBztHsNsuIdUTd6KLPsBrHoC_XL7daRvBo674aAmjAEALw_wcB)

Joshi, V. V. (2005). Stress: From Burnout To Balance. New Delhi: Sage Publications Pvt. Ltd.

Poštuvan, V., Tančič Grum, A. (2015). Program NARA – moč strokovnjakom skozi čuječnost: 6-tedenska oblika: priročnik za izvajanje vaj čuječnosti v okviru programa. Koper: Založba Univerze na Primorskem.

Škopalj, E. (2017). Čuječnost in vzgoja. Maribor: Ekološko-kulturno društvo za boljši svet.

Kratka predstavitev avtorice

Nataša Čupeljić je učiteljica predmetnega pouka na Osnovni šoli Frana Roša in diplomirana profesorica slovenščine in zgodovine, tudi diplomirana anglistka ter sociologinja. Trenutno poučuje slovenščino in zgodovino, v preteklosti je poučevala tudi angleščino, tako v osnovni šoli, kot v obliki tečajev za najmlajše.

Razvijanje socialnih veščin in čuječnosti pri razredni uri

Developing Social Skills and Mindfulness during Class Meetings

Marjeta Klevže

Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana
marjeta.klevze@zgnl.si

Povzetek

Na srednji šoli Zavoda za gluhe in naglušne opažamo, da se struktura dijakov v zadnjih letih nagiba v korist dijakov z avtistično motnjo. Le-ti imajo že po sami definiciji avtistične motnje težave na področju komunikacije in socialnih stikov. Tudi dijaki, ki prihajajo na zavod iz rednih osnovnih šol, s seboj prinašajo težke rane zaradi nesprejemanja oz. nerazumevanja s strani sošolcev ali vrstnikov. Ker se v istem oddelku lahko skupaj šolajo tako gluhi in naglušni dijaki kot dijaki z govorno-jezikovnimi motnjami in avtistično motnjo, med delovne naloge razrednika spada tudi učenje socialnih veščin ter sprejemanja drugačnosti. Pri razredni uri, ki je potekala pol leta po začetku šolanja (v 1. letniku), je bila izvedena delavnica socialnih veščin. Njen namen je bil ozavestiti lastna čustva in občutke dijakov glede počutja v oddelku, razredniku pa nuditi povratno informacijo glede razredne klime. Uspešna razredna ura pa dijakom ni samo nudila socialnih veščin, ampak jih je vodila tudi k večji sproščenosti v oddelku ter jih celo urila v čuječnosti.

Ključne besede: posebne potrebe, razredna klima, razredna ura, socialne veščine, Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana.

Abstract

At the secondary school of the Ljubljana School for the Deaf we have been noticing that the structure of students in recent years has been leaning in favor of students with autism. Already by the very definition of an autistic disorder, these students have problems in the field of communication and social skills. Also, students who come to our institution from regular primary schools can often bring with them severe psychological wounds due to non-acceptance or misunderstandings by their classmates or peers. As deaf students, hard of hearing students, students with speech-language difficulties and students with autism can all be in the same class, the class teacher's work tasks include teaching social skills and accepting differences. During the class meeting, which took place six months after the beginning of a school year (in their 1st year), a social skills workshop was carried out. Its purpose was to make students aware of their own emotions and feelings about how they feel in the class, and to provide the class teacher with feedback on the classroom climate. The successful class meeting not only provided students with social skills but also led to a more relaxed atmosphere in the classroom and even contributed to the development of their mindfulness skills.

Keywords: classroom atmosphere, class meeting, Ljubljana School for the Deaf, social skills, special needs education.

1. Uvod

Na srednji šoli Zavoda za gluhe in naglušne Ljubljana je avtorica članka zaposlena kot učiteljica slovenščine, opravlja pa tudi delo razredničarke. V zadnjem času se je struktura dijakov, ki obiskujejo naše srednješolske programe zelo spremenila, in sicer v korist dijakov z avtizmom. V istem oddelku se tako lahko skupaj šolajo dijaki z različnimi motnjami (gluhota, naglušnost, govorno-jezikovne motnje, avtistična motnja).

Trenutno je avtorica razredničarka oddelka, v katerem dijaki z avtistično motnjo predstavljajo polovico dijakov. V prvi letnik srednjega strokovnega izobraževanja se je vpisalo osem dijakov, štirje z avtistično motnjo, dva z govorno-jezikovno motnjo in dva naglušna dijaka. V članku bo predstavljen primer razredne ure, pri kateri se je prek delavnice socialnih veščin poskušalo ozavestiti misli in počutje dijakov pol leta po vpisu v 1. letnik – kako se počutijo v oddelku, kaj o sebi bi želeli deliti s sošolci, kaj bi še lahko storili za boljše počutje v skupini.

Posledica te delavnice pa niso bile samo osvežene socialne veščine, temveč tudi vadba dijakov v čuječnosti in obenem sprostitev stresa zaradi še dokaj na novo ustvarjenih socialnih stikov. Kot pravijo na spletni strani Društva za razvijanje čuječnosti, ima razvijanje čuječnosti za posameznika številne koristi, le eno izmed njih pa predstavlja tudi krepitev socialnih in čustvenih spretnosti.

2. Stres in socialni stiki

Naši dijaki v svojem okolju večkrat doživljajo stres zaradi socialnih stikov, pa najsi bo z vrstniki, učitelji, (ne)znanci. Zaradi svoje motnje oz. drugačnosti so velikokrat deležni nesprejemanja in/ali nerazumevanja. Skoraj vsi dijaki v dotičnem oddelku so bili v (redni) osnovni šoli tarča posmehovanja, zbadanja, celo fizičnega nasilja s strani sošolcev, nekateri tudi s strani odraslih (učiteljev). V večji ali manjši meri so doživeli tudi socialno osamitev, izločitev iz oddelčne ali šolske skupnosti. »Takšne izkušnje lahko vodijo do povečane tesnobe, izogibanja vrstnikom in druženju, zapiranja v svoj svet, zavračanja socialnih dejavnosti«. (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015)

Kavkler (2016) pravi, da so »v mnogo večji meri kot vrstniki brez posebnih potreb otroci s posebnimi potrebami diskriminirani in odrinjeni na družbeno obrobje v vseh državah, v družbenih, ekonomskih in kulturnih okoljih ter politikah.« Nekatere slovenske raziskave po rednih osnovnih šolah kažejo na to, da se učenci s posebnimi potrebami sicer »dobro počutijo v razredu, vendar nimajo tesnih in pristnih odnosov z vrstniki« (Arzenšek Krajačič, 2016), kar vpliva na njihovo (slabo) samopodobo.

»Vse več dijakov, vpisanih k nam [Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana], pa je takih, ki se preusmerijo v našo srednjo šolo po neuspešnih letnikih v rednih srednjih šolah. [...] Vsi ti dijaki, ki se vpisujejo k nam po doživetem neuspehu, prihajajo k nam v veliki stiski in nemoči. V tem času namreč razvijejo še dodatne čustveno-vedenjske motnje, praviloma imajo izoblikovano negativno samopodobo in so brez motivacije za učenje ter brez učnih in delovnih navad z malo podpore in razumevanja svojega socialnega okolja.« (Lenart Bregar, 2019)

Ko vsi ti različni dijaki pridejo na srednjo šolo v naš zavod, je zanje po navadi veliko olajšanje že to, da pouk poteka v številčno manjših oddelkih (5 do 10 dijakov). Pokaže pa se nov izziv, v sicer majhnem oddelku se na kupu znajdejo dijaki z več različnimi motnjami, v

našem primeru dijaki z avtistično motnjo, dijaka z govorno-jezikovno motnjo in pa naglušna dijaka.

Da bi delovali kot povezana oddelčna skupnost, je potrebno sodelovanje vseh strokovnih delavcev (učiteljev, svetovalne službe, logopeda ...), največjo odgovornost za to pa nosita razrednik in dodeljeni svetovalni delavec. Čeprav so v svoji osnovni šoli doživeli občutek nerazumljenosti, odrinjenosti, se na tem mestu pokaže, da so (enako kot njihovi takratni sošolci) tudi sami prestrašeni ob stiku z drugačnostjo, ki je še ne poznajo. To pa lahko vodi v distanciranost od sošolcev oz. neprijetno razredno klimo.

Zaradi gluhih dijakov, ki komunicirajo v slovenskem znakovnem jeziku, imajo vsi dijaki na srednji šoli kot del odprtega kurikulumu obvezen predmet slovenski znakovni jezik. Naglušni dijaki in dijaki z govorno-jezikovno motnjo ga večinoma sprejmejo z zanimanjem in radovednostjo ter ga kmalu posvojijo. Dijaki z avtizmom, ki imajo težave ravno na področju komunikacije in interakcije (slab očesni stik, nerazumevanje neverbalne komunikacije), pa ga velikokrat zavračajo. Poleg tega se le-ti tudi pri rednem pouku velikokrat znajdejo v stresu, kadar od njih pričakujemo podajanje lastnega mnenja, razkrivanje čustev ipd. Ker so zaradi slabih predhodnih izkušenj tudi ostali dijaki na začetku šolanja pri nas zadržani, se trudimo za čim bolj sproščeno, spoštljivo komunikacijo. Dijake učimo tolerance in sprejemanja drugačnosti. Po navadi v septembru dijake 1. letnikov odpeljemo na tridnevni spoznavni tabor, ki se ga poleg razrednikov in dijakov udeležijo tudi svetovalni delavci in tolmač.

3. Socialne veščine v okviru razredne ure

Razredne ure so navadno posvečene pregledu odsotnosti, ocen, napovedi prihajajočih dogodkov. Nekateri dijaki jemljejo te ure kot nujno zlo, ker pa pač morajo biti, poskušajo na njih počivati, se odklopiti.

Po polovici skupnega prvega leta šolanja smo želeli na razredni uri poskusiti nekaj drugačnega. Zanimalo nas je, kako bi dijaki sami evalvirali odnose in splošno počutje v razredu/šoli po šestih mesecih poznanstva. Pri tem bi dobili tudi možnost izvedeti še kaj novega o sošolcih oz. deliti s sošolci kakšno stvar o sebi. Od njih smo želeli tudi dobiti predloge, kaj bi še lahko naredili za pozitivno razredno klimo (npr. katere teme bi lahko obravnavali na razrednih urah).

Odločili smo se za 40-minutno delavnico socialnih veščin, na kateri se dijaki ne bi mogli odklopiti, ampak bi morali biti ves čas prisotni »tukaj in zdaj«, razmišljati o sebi, sošolcih ... Vaje za delavnico smo poiskali v knjigi *Trening socialnih veščin* (Rozman, 2006). Pri izbiri vaj smo morali biti zelo pazljivi, saj je v njej predstavljenih veliko socialnih iger, ki so za dijake z avtizmom dokaj neprimerne, saj bi posegale v njihov intimni prostor. Ne bi se počutili varne, zato bi lahko odgovorili z napadom (verbalnim ali fizičnim) ali pa se umaknili (beg).

4. Opis izvedbe delavnice

Na začetku ure je bilo dijakom razloženo, da bo razredna ura malce drugačna. Bili so naprošeni, da svoje mize premaknejo tako, da se bo tvoril nekakšen krog. Za uvod smo začeli z igro/vajo **ime in kretnja**. Dijakom je bilo povedano, da nas zanima, kako so sprejeli slovenski znakovni jezik, ali imajo morda že kretnjo za svoje ime, če je nimajo, pa nas je zanimalo, katero bi si sami izbrali (glede na svoje zanimanje, interese itd.). Začela je razredničarka (pokazala

svojo kretnjo in razložila, zakaj jo je dobila). Nobeden od dijakov še ni imel svoje kretnje, so si jo pa štirje izbrali oz. izmislili (razložili tudi zakaj), dva pa nista želela nobene kretnje razen prve črke svojega imena (dijak z avtizmom in dijak z govorno-jezikovno motnjo).

Potem se je na tablo narisalo **trak počutja**, dijake pa zaprosilo, da označijo, kako se počutijo v razredu. Razen enega dijaka so vsi označili počutje med nevtralnimi in dobrimi. Dotičnega dijaka se je vprašalo, zakaj se v razredu ne počuti dobro, odgovoril je, da je on na splošno oseba z negativnim počutjem. Razloženo mu je bilo, da ne ocenjujemo njegovega počutja na splošno, temveč, kako se razume s sošolci, kako se počuti v njihovi družbi. Potem je »popravil« svoje počutje na dobro. Tudi razredničarka je na traku počutja označila, da se v razredu počuti dobro, kar je dijake zelo razveselilo.

Kot glavna vaja/igra je bila izbrana **list na 4 dele**, saj se dijaki izobražujejo za poklic medijskega tehnika in bi jim risanje moralo biti všeč. Po razredničarkinih navodilih smo list razdelili na 4 dele in v vsak del nekaj narisali. V prvi del je vsak narisal, s čim se ukvarja v prostem času. V drugi del je narisal prostor, kjer se dobro počuti, kjer si nabira moči (zunaj ali znotraj). V tretji del smo narisali vsak svoj največji uspeh do tistega trenutka. V četrti del pa smo narisali, kaj bo vsak dosegel v tem koledarskem letu. Med risanjem se je pozorno opazovalo dijake, da se je lahko ocenilo, kdaj se lahko nadaljuje z naslednjim delom. Ko smo zaključili, je razredničarka kot prva predstavila narisano, da so dijaki videli model, kako se to naredi. Potem je vsak izmed njih predstavil svoje risbe oz. ključne besede (ki so jih nekateri kar napisali).

Za zaključek se je na tablo narisalo tarčo, dijake pa pozvalo, da označijo, ali je bila razredna ura zadetek v polno (»dobra«) ali zadetek v prazno (»slaba«). Razredničarka ni sodelovala, saj je bila to povratna informacija zanjo. Od sedmih prisotnih dijakov so štirje označili center tarče (v polno), trije pa izven centra, a zelo blizu.

Dijake so bili nato še povabljeni, naj dajo predloge, katere teme bi še radi na ta oz. podoben način obravnavali na razrednih urah. Na naše presenečanje so dali veliko predlogov, ti so se dotikali predvsem čustev in odnosov (izražanje jeze, kritike, ljubosumje, lenoba, izkušnje iz prejšnjih šol ...).

5. Refleksija

Pri izvedbi delavnice je bilo potrebno paziti predvsem na to, da se je dijakom ne samo povedalo, ampak tudi pokazalo, kaj se od njih pričakuje (bilo njihov model komuniciranja). Glede na odzive dijakov (npr. pisanje namesto risanja) se je vaje sproti malce prilagajalo. Tudi zato so dijaki dobili občutek, da nam je njihovo mnenje/govorjenje pomembno, in kljub malce neprijetnim občutkom, zaradi ves čas nevtralne neverbalne komunikacije z njihove strani, uro ocenili kot zelo uspešno. Uspešna pa dejansko ni bila le ura, ampak sama komunikacija, pozornost vseh na tukaj in zdaj – vsi so se lahko izrazili, vsi so bili slišani, nihče ni bil kritiziran. Vse naštetu je bil razlog, da so uro zapustili z dobrim občutkom. Evalvacija razredne klime je uspela, dijaki so drug z drugim delili tudi svoja čustva in pričakovanja, bili slišani in celo prispevali k oblikovanju naslednje razredne ure. Malce drugačna razredna ura je vsem dala priložnost, da se izrazijo brez strahu in jim ponudila tudi model, kako se izražati čim bolj asertivno.

6. Zaključek

V oddelkih, v katerih se skupaj znajdejo dijaki z različnimi motnjami/primanjkljaji, se lahko v prvem letniku pojavi veliko stresa zaradi pomanjkljivih veščin sobivanja, preteklih slabih izkušenj s sošolci/vrstniki in pa zaradi pomanjkanja socialnih veščin, ki so na rednih šolah po navadi nekje v ozadju, saj je šola razumljena predvsem kot prenašalka formativnega znanja.

Razredna ura, na kateri smo se posvečali socialnim veščinam in bili pozorni nase ter drug na drugega, se nam je zdela prava izbira. To so nam na koncu ure z evalvacijo potrdili tudi sami dijaki. Menimo, da ni potrebno vsake razredne ure spreminjati v učenje socialnih veščin, kaka tretjina ali morda četrtnina pa bi bila za naše dijake zelo koristna. V naslednjih urah, ki so sledile tej razredni uri, so nam dijaki dali vedeti, da bi se v šoli zelo radi pogovarjali tudi o svojih zasebnih stvareh, ne samo o šolski tematiki, pa jim zaradi natrpanega urnika in kratkih odmorov, v katerih se morajo premakniti v naslednji razred, to nekako ne uspeva.

Posledica te razredne ure ni bila samo ugodnejša razredna klima, ampak tudi to, da so se dijaki začeli dogovarjati za skupen obisk kinopredstav v popoldanskem času, začeli so si medsebojno pomagati pri težjih predmetih, bolj so se sprostili. Pri naslednjih razrednih urah, včasih tudi pri kakšni uri slovenščine, smo začeli igrati tudi igro **vse, kar ste želeli vedeti o ...** (Rozman, 2006). Vsak je napisal tri vprašanja za sošolce na tri listke, potem pa smo jih dali v skupen lonček. Vsak dijak je potem izžrebal en listek in prebral vprašanje ter komu je namenjeno. Velikokrat je bilo namenjeno kar vsem. Če kdo ni želel odgovarjati, je lahko uporabil veto. Ta igra je potem postala kar naša stalnica.

Za konec želimo poudariti, da oddelek pred to razredno uro ni deloval neprijetno, so pa dijaki delovali zadržano, saj si med seboj niso nikoli izrazili občutkov zadovoljstva, dobrega počutja, sproščenosti v sami oddelčni skupnosti. Čeprav vaje niso bile izbrane iz kakega nabora vaj za čuječnost, ampak iz nabora vaj za socialne veščine, menimo, da so vplivale tudi na čuječnost. Zaradi teh vaj so dijaki ozavestili svoje počutje, kontrolirano in po želji razkrili del sebe, svojih občutkov, spoznali, da so tudi njihovi sošolci čuteča (normalna) bitja z lastnimi željami in hrepenenji, ki ne živijo samo za šolo. Dijaki sedaj na splošno delujejo bolj sproščeni pa tudi pogovarjamo se lahko o več različnih temah, saj lažje razkrivajo svoja mnenja in občutke pred drugimi.

6. Literatura

- Arzenšek Krajačič, H. (2016). *Socialni odnosi učencev s posebnimi potrebami v osnovni šoli [na spletu]*. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta. Pridobljeno s: <http://pefprints.pef.uni-lj.si/3987/>, 22. 8. 2020
- Društvo za razvijanje čuječnosti. (2020). *Čuječnost v šolah*. Pridobljeno s: <https://www.cujecnost.org/cujecnost-v-solah/>, 3. 7. 2020
- Jeriček Klanšček, H. in Bajt, M. (2015). *Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj*. URN:NBN:SI:DOC-IJLLK4W7 from <http://www.dlib.si>
- Kavkler, M. (2015). *Pravica do inkluzivne vzgoje in izobraževanja otrok s posebnimi potrebami: ovire in možnosti uresničevanja. Otrokove pravice v Sloveniji: sedanje stanje in izzivi za prihodnost*. Ljubljana: Slovenska akademija znanosti in umetnosti.
- Lenart Bregar, B. (2019). *Inkluzija – da, a ne za vsakega dijaka. VII. mednarodna znanstvena konferenca Izzivi in težave sodobne družbe*. [Elektronski vir]. Rakičan: RIS Dvorec.

Rozman, U. (2006). *Trening socialnih veščin*. Nova Gorica: Založba EDUCA.

Kratka predstavitev avtorice

Marjeta Klevže je profesorica slovenščine in španščine, zaposlena na srednji šoli Zavoda za gluhe in naglušne Ljubljana. Poučuje slovenščino v vseh srednješolskih programih (nižjem poklicnem, srednjem poklicnem, poklicno-tehniškem, srednjem strokovnem). Je tudi razredničarka in vodja aktiva. Skupaj z dijaki redno sodeluje na šolskih in izvenšolskih kulturnih prireditvah. Pri dijakih rada odkriva njihov skriti potencial, njihova močna področja in jim pomaga, da le-ta pridejo na plan

Čuječnost kot pomoč pri sprejemanju otrok s posebnimi potrebami

Mindfulness as an Aid in Accepting Children with Special Needs

Aljoša Vodeb

Osnovna šola Šmarje pri Jelšah
aljosa.vodeb@os-smarje.si

Povzetek

Kot specialna pedagoginja na osnovni šoli avtorica že vrsto let izvaja razredne ure o sprejemanju drugačnosti. Nameni jih vsem četrtošolcem v času, ko pri predmetu naravoslovje obravnavajo temo čutil. Neposredne izkušnje dojetja sveta le z določenimi čutili učencem pomagajo, da se lažje vživijo v svet otrok s posebnimi potrebami. Z izkustvenim učenjem avtorica pri učencih spodbuja kognitivno, čustveno in socialno doživljanje drugačnosti. Sprejemanje polnočutnih otrok do drugačnosti navadno spremljata odprtost in radovednost. Pri uri se učenci soočajo tudi s svojimi izkušnjami, ki jih imajo z osebami s posebnimi potrebami, jih ponotranjijo in se ob tem učijo sočutja. To jim kasneje v življenju pomaga pri oblikovanju pozitivnega odnosa do oseb s posebnimi potrebami.

Ključne besede: čuječnost, izkustveno učenje, osnovna šola, otroci s posebnimi potrebami, sočutje, sprejemanje drugačnosti.

Abstract

As a special pedagogue in a primary school, the author has been teaching class hours on accepting difference for many years. They are intended for all fourth-graders, at a time when the subject of the senses is being taught in the science class. Direct experiences of perceiving the world only with certain senses help students more easily immerse themselves in the world of children with special needs. Through experiential learning, the author encourages students' cognitive, emotional and social experience of difference. Accepting differences is by full-bodied children usually accompanied by openness and curiosity. During the lesson, students also confront their experiences with people with special needs, internalize them and learn compassion. This helps them later in life to form a positive attitude towards people with special needs.

Keywords: children with special needs, compassion, excepting difference, experimental learning, mindfulness, primary school.

1. Uvod

Na OŠ Šmarje pri Jelšah k spodbujanju čuječnosti kot pomoči pri sprejemanju otrok s posebnimi potrebami že vrsto let pristopamo celostno, saj jo želimo prenesti med vse učence, učitelje in zaposlene na šoli.

V ta namen smo v okviru Inovacijskega projekta Integracija gibalno oviranih otrok v osnovni šoli (Vodeb, 1999, Vodeb, 2001) in razpisa Občine Šmarje pri Jelšah za raziskovalne naloge Šolanje in poklicna pot nekdanjih učencev s posebnimi potrebami (Štiglič, 2013) posneli dva kratka filma o življenju in šolanju otrok s posebnimi potrebami na OŠ Šmarje pri Jelšah. V

okviru razrednih ur si avtorica vsako šolsko leto z učenci četrtilih razredov ogleda filma, prebere zgodbo Svetlane Makarovič Veveriček posebne sorte (1994) in izvede izkustveno delavnico na temo sprejemanja drugačnosti.

V prispevku avtorica skozi otroške oči pokaže, kako čuječnost pomaga k sprejemanju drugačnosti polnočutnih učencev do otrok s posebnimi potrebami.

2. Izkustvena delavnica čuječnosti v šolski knjižnici

2.1 Čuječnost v izobraževanju

Čuječnost kot zavedanje lastnega telesa, čustev, občutkov in mišljenja ter doživljanje sedanjega trenutka, brez sodb in želje po spreminjanju (Williams, 2015) pomagata uravnati posameznikovo počutje in vedenje (Černetič, 2011), kar je v odnosu do otrok s posebnimi potrebami še kako pomembno.

S pomočjo delavnic čuječnosti polnočutni učenci prepoznajo pomembne detajle ali razlike v načinu sprejemanja informacij iz okolja, za katere so otroci s posebnimi potrebami prikrajšani. Ob tem učenci uravnavajo svoja čustva, se učijo rahločutne pozornosti v odnosu do drugih in še posebej strpnosti do otrok s posebnimi potrebami.

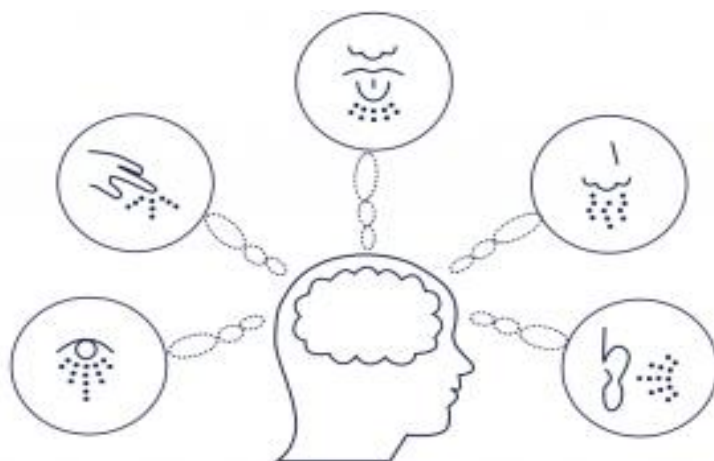
2.2 Čutila in zaznavanje sveta okoli sebe

Že ob prihodu v knjižnico avtorica učence previdno, po predhodni razlagi, z zavezanimi očmi popelje do mizic. Na ta način učenci izklopijo čutilo za vid in se usmerijo v zavedanje svojega telesa, gibanja po prostoru, dihanja ter zavestnega poslušanja zvokov okoli sebe. Nato avtorica pred učence postavi na koščke razrezano različno sadje in jih prosi, da ga vonjajo, tipajo in okušajo. Učenci tako uporabljajo svoja čutila za tip, vonj, okus in sluh ob izklopljenem čutilu za vid.

Kasneje avtorica učence poprosi, da si zamašijo ušesa in s tem izklopijo čutilo za sluh ter opazujejo njeno govorico ustnic in rok. Učenci iz branja z avtoričinih ustnic in iz govorce znakovnega jezika ter enoročne abecede poskušajo razbrati, kaj jim avtorica pripoveduje. Osredotočajo se na svoja občutenja in zaznavanja ter vse to povezujejo s svojimi izkušnjami in znanjem.

Pri tem ponovijo snov o čutilih, ki so jo predhodno obravnavali v razredu pri predmetu naravoslovje.

Svet okoli nas namreč spoznavamo s čutili, ki so nekakšni sprejemniki na površini telesa. Bistveni del čutil so posebne celice, ki jim pravimo čutnice. Nanje neprestano delujejo različni vplivi okolja, a so določene čutnice občutljive le za določene dražljaje. Ti dražljaji so lahko dotiki, svetloba, zvok, razne kemične snovi v tekočem in plinastem stanju, temperatura itd. Za vsako vrsto dražljaja je drugačen sprejemnik. Za dotik, temperaturo in bolečino so preprosta čutila v vsej površini kože. Za svetlobo je občutljivo oko, zvoki učinkujejo na uho; posebne čutnice v ušesu pa so občutljive za spremembo lege telesa; nekatere plinaste snovi učinkujejo na sluznico v nosu, raztopljene snovi pa na čutnice na jeziku. Nekatera čutila sprejemajo dražljaje iz daljave, na primer čutilo za vid, sluh in voh, druga pa le iz neposredne bližine, to je ob dotiku (čutilo za tip in okus). Vsa čutila pa so z živci povezana z možgani (Slika 1), da se lahko zavedamo, kaj se dogaja okoli nas ... (Musek Lešnik, 2007).



»Slika 1: Um in čutila (Papež Iskra, 2020)«

Ob pogovoru o čutilih avtorica spodbudi učence k razmišljanju o okvarah posameznega čutila in spoznavanju različnih primanjkljajev, vezanih na okvare. Na podlagi znanja in izkušenj učencev skupaj ustrezno poimenujejo osebe s posebnimi potrebami (gluhi - naglušni, slepi - slabovidni, gibalno ovirani - invalidi ...). Seznanijo se še s posameznimi pripomočki, ki jih uporabljajo osebe s posebnimi potrebami in z različnimi oblikami šolanja le teh v domačem kraju oziroma v Sloveniji (redna šola – kdaj, v katerem primeru in pod katerimi pogoji, šola s prilagojenim programom, Zavod za usposabljanje invalidne mladine Kamnik, Center za sluh in govor Maribor, Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana, Center za korekcijo sluha in govora Portorož, Center za izobraževanje, rehabilitacijo, inkluzijo in svetovanje za slepe in slabovidne Ljubljana ...).

Nato avtorica povabi učence, da pripovedujejo o lastnih izkušnjah z osebami s posebnimi potrebami, s katerimi se srečujejo v domačem okolju, v šoli ali v razredu. V nadaljevanju so predstavljene nekatere izjave, ki so jih podali učenci:

»Ljudje smo zelo različni. Nekateri smo zdravi, drugi pa so bolni. Moja sošolka ne more hoditi, ker ima bolezen mišic. Vozi se z invalidskim vozičkom. Česar ne more narediti sama, ji naredimo mi.« (učenec 4. r, POŠ Zibika)

»Imam strica, ki je gluh in slep. Nosi slušni aparat. Ima posebno palico, s katero tipa stvari. Če bi bil jaz takšen, kot je on, se ne bi preveč dobro znašel. Bilo bi mi hudo, ker tudi zelo rad berem.« (učenec 4. r, POŠ Kristan Vrh)

»Deklica, ki je stara osem let, ima bolezen, ki se imenuje paraliza. Bolezen jo spremlja že od rojstva. Povedala mi je, kako ji je hudo, ko jo kdo začudeno gleda in se ji smeji. Včasih ji tudi kdo reče, kako je čudna. Ni ji prijetno, vendar mora zdržati. Veliko je stvari, ki jih ne more delati. Nikoli ne bo plavala, se žogala, tudi hodila ne bo, vendar pa te težave dobro premaguje.« (učenka 4. r, OŠ Šmarje pri Jelšah)

2.3 Oglad filma

Ob gledanju filma o delovnem dnevu gibalno ovirane učenke na naši šoli (Vodeb, 1999) se učenci pričnejo zavedati sebe in svojih sposobnosti, učiti reševanja avtentičnih problemov (hoje po stopnicah s pomočjo vozička na gosenicah), inovativnosti (izvedbe ure športa za vse učence sede) ter kreativnega mišljenja (izvedbe zaključnega plesa na valeti - gibalno ovirana učenka na vozičku zapleše pred starši skupaj s svojimi sošolci).

Učenci se naučijo gledati na stvari z drugega zornega kota, spoznajo pomembne razlike med npr. slepimi in slabovidnimi, gluhi in naglušnimi ... Na konkretnem primeru se učijo strpnosti do drugačnih in uravnavanja svojih čustev ter občutenj. Učijo se, kako pomembno je nadzorovati lastno neprimerno vedenje in kako boleče so lahko prehitro izrečene sodbe.

Z urjenjem večine čuječnosti v razredu se učenci začnejo zanimati za svoje misli in čustva. S primeri oseb, ki jih poznajo, jim avtorica pomaga začutiti sedanji trenutek in razvija občutljivost za njihovo dožemanje sedanjosti. To dolgoročno vpliva na dobro počutje njih samih in s tem tudi mirnost v odnosu do drugih, še posebej ranljivejših (Bajt, 2016).

2.4 Branje zgodbe Veveriček posebne sorte

Vsako leto z učenci preberejo tudi pravljico Svetlane Makarovič (1994) Veveriček posebne sorte. S pomočjo zgodbe avtorica učence popelje v svet drugačnosti. Kako učenci čustveno doživljajo zgodbico, je odvisno tudi od avtoričinega odnosa do drugačnosti in veščin interpretacije prebranega, njene obrazne mimike in nebesedne komunikacije. Kot specialna pedagoginja tako preko svojih izkušenj in znanja pomembno vpliva na vnašanje prakse čuječnosti v razred. Razvijanje sočutja in skrbi do drugačnosti med učenci posredno učinkuje na njihove medosebne odnose.

»Pogovarjali smo se s specialno pedagoginjo, go. Aljošo. Prebrala nam je zgodbico Veveriček posebne sorte. To knjigo je napisala Svetlana Makarovič. Knjigo je namenila otrokom, ki so invalidi, ki ne slišijo, ne vidijo, ne hodijo. V zgodbici je pripovedovala o veveričku, ki ni mogel skakati. Naučil pa se je veliko drugih stvari, npr. napovedovati vreme, peti, pripovedovati pravljice ... Zamislimo se! Veliko je invalidov, ki potrebujejo pomoč. Pomagajmo jim!« (učenec 4. r, POŠ Mestinje)

»Mene zelo zanima, kako se spoprijateljiš z gluhi. Specialna pedagoginja ga. Aljoša Vodeb nam je prebrala pravljico Veveriček posebne sorte. Ta pravljica mi je bila zelo zanimiva. Poznam tudi deklico, ki je na invalidskem vozičku in je nemočna. Taka se je rodila. Če bi bila moja sošolka, bi ji z veseljem pomagala.« (učenka 4. r, POŠ Kristan Vrh)

Učenci svoja doživljanja ob prebrani zgodbici likovno upodobijo in svoja čustva, ki se jim porajajo ob tem, tudi zapišejo. Risbice in strnjene misli razstavimo v šolski avli, da so na ogled ostalim učencem šole (slika 2). S tem vsa ta leta spodbujamo čuječnost do drugačnosti vseh na šoli.



»Slika 2: Razstava izdelkov otrok«

3. Zaključek

Čuječnost do oseb s posebnimi potrebami se zaokroži ob koncu šolskega leta, ko učenci četrtilih razredov OŠ Šmarje pri Jelšah odidejo v šolo v naravi na Debeli rtič. Tam se srečajo z varovanci delovno varstvenih centrov, ki tam prav tako preživljajo počitnice. Učenci, opremljeni z znanji in veščinami posrednih in neposrednih izkušenj, pri tem zmorejo razviti sposobnost zadržanja neprimernih reakcij in vedenja.

S pomočjo vsakodnevnih vaj čuječnosti učenci na podlagi lastnih izkušenj ustvarjalno in konstruktivno rešujejo avtentične probleme, se učijo obvladovanja čustev in razreševanja konfliktov ter premagovanja stresa (Černetič, 2005). Z rednim izvajanjem delavnic avtorica pomaga, da čuječnost do drugačnosti postane pri učencih spretnost, ki jo z urjenjem ponotranjijo, da postane del njihovega življenja.

4. Literatura

- Bajt, M. (2016). Izzivi in priložnosti uvajanja čuječnosti v slovenske šole. V Jurjevič, S. (ur.) *Bodite čuječni, poučujte čuječno in učite čuječnost* (str. 67- 74). Polhov Gradec: Eduvision.
- Černetič, M. (2005). Biti tukaj in zdaj: Čuječnost, njena uporabnost in mehanizmi delovanja. *Psihološka obzorja*, 14(2): 73–92.
- Černetič, M. (2011). Kjer je bil id, tam naj bo... čuječnost - Nepresojajoče zavedanje in psihoterapija. *Kairos*, 5(3/4), 37–47.
- Makarovič, S. (1994). *Veveriček posebne sorte*. Ljubljana: Zveza društev za cerebralno paralizirane Slovence, Sončkov klub.
- Musek Lešnik, K. (2007). Nekaj besed o čutih in čutilih. Pridobljeno s: <http://www.ipsos.si/web-content/VIZ-portal/ogled/cuti%20-%20nekaj%20besed%20o%20cutih%20in%20cutilih.html>
- Papež Iskra, M. (2020). *Ilustracija*. Pridobljeno s: <https://www.notranji-izvir.si/um-in-cutila/>

- Štiglić, G. M. (2013). *Šolanje in poklicna pot nekdanjih učencev s posebnimi potrebami na OŠ Šmarje pri Jelšah*. Raziskovalna naloga, arhiv OŠ Šmarje pri Jelšah.
- Williams, M. in Penman, D. (2015). *Čuječnost: kako najti mir v ponorelem svetu*. Tržič: Učila International.
- Vodeb, A. (1999). *Integracija gibalno ovirane učenke v redno osnovno šolo, film*. Arhiv OŠ Šmarje pri Jelšah.
- Vodeb, A. (2001). Postopek vključevanja gibalno oviranega otroka v redno osnovno šolo. *Vzgoja in izobraževanje*, 32(5), str. 20-22.

Kratka predstavitev avtorja

Aljoša Vodeb, specialna pedagoginja in logopedinja, je bila od leta 1987 zaposlena na Centru za sluh in govor Maribor. Od leta 1997 je zaposlena v OŠ Šmarje pri Jelšah, kjer nudi dodatno strokovno pomoč učencem s posebnimi potrebami in se ukvarja z njihovim vključevanjem v redno osnovno šolo. Vsa leta izvaja tudi triažo prvošolcev in logopedsko pomoč učencem na OŠ Šmarje pri Jelšah.

Čuječnost v posebnem programu vzgoje in izobraževanja

Mindfulness in Special Education Programme

Katja Krašovec

OŠ Brinje Grosuplje
katjakrasovec@hotmail.com

Povzetek

V prispevku bomo predstavili značilnosti učencev z motnjami v duševnem razvoju, ki so vključeni v Posebni program vzgoje in izobraževanja. Ta populacija ima poleg znižanih sposobnosti za učenje in usvajanje splošnih znanj pogosto težave na področju čustvovanja ter vedenja. Prav tako so mnogi slabše motorično razviti, nekateri med njimi pa imajo težave s komunikacijo in govorom. Nadalje se bomo osredotočili na vpliv čuječnosti na psihofizični razvoj učencev z zmernimi motnjami v duševnem razvoju ter na kakšen način jo lahko učitelj razvija v šolskem okolju, v oddelku Posebnega programa vzgoje in izobraževanja. Pomembno je, da učitelj trening čuječnosti v razredu prilagodi potrebam posameznega učenca.

Ključne besede: čuječnost, Posebni program vzgoje in izobraževanja, šola, učenci, zmerne motnje v duševnem razvoju.

Abstract

The article presents the characteristics of intellectually disabled students, who attend a special education programme. Beside low abilities to learn and to acquire general knowledge, this population frequently has problems of emoting and behaviour. Many of them face the problems of poor motoric development as well, some of them even of communication and speech. Furthermore, we focus on the influence of mindfulness on psychophysical development of students with moderate intellectual disability and in what way can a teacher develop mindfulness in the school environment, in special education classes. It is important for a teacher to adapt mindfulness training in a class to the needs of an individual student.

Key words: mindfulness, moderate intellectual disability, school, special education programme, students.

1. Uvod

Od nekdaj velja, da šola ne samo uči, ampak tudi vzgaja. Osnovnošolsko obdobje je še posebej pomembno za razvoj otrokovih intelektualnih sposobnosti, prav tako pa tudi čustvenega, gibalnega in socialnega razvoja. Različni avtorji izpostavljajo, da imajo učenci z zmernimi motnjami v duševnem razvoju pogosto čustvene težave ter so manj spretni v socialnih stikih. Učitelji v oddelkih Posebnega programa vzgoje in izobraževanja, kamor so vključeni ti otroci, smo tako pogosto priča čustvenim afektom ali pa verbalnim, včasih tudi fizičnim konfliktom med učenci. Sodobni svet je poln različnih dražljajev, zahtev in stresa. Trening čuječnosti tako pomaga tem otrokom, da so bolj osredotočeni, da lažje sprejemajo različne telesne občutke ter čustvena stanja.

2. Učenci z zmernimi motnjami v duševnem razvoju

V Kriterijih za opredelitev in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami iz Zavoda za šolstvo (Vovk-Ornik, 2015) je motnja v duševnem razvoju (v nadaljevanju MDR) opredeljena kot razvojna motnja nevrološkega izvora, ki se pojavi pred osemnajstim letom starosti in se izraža v:

- *pomembno nižjih intelektualnih sposobnostih*: znižana je splošna intelektualna raven (vključno z znižano sposobnostjo učenja, sklepanja ter reševanja problemov in znižano sposobnostjo abstraktnega mišljenja ter presojanja). Splošne intelektualne sposobnosti oz. funkcioniranje morajo biti opredeljene z vsaj enim od standardiziranih testov: pri otrocih z MDR dosežek na testih odstopa za več kot dve standardni deviaciji od povprečja.
- *Pomembnih odstopanjih prilagoditvenih spretnosti*: raven prilagoditvenih funkcij se opredeli glede na otrokovo kronološko starost. Pri otrocih z MDR prilagoditvene funkcije odstopajo na vsaj dveh od naštetih področij: socialnem, konceptualnem in praktičnem. Primanjkljaji se odražajo na področjih govora in komunikacije, skrbi zase, samostojnosti, socialnih spretnosti, učnih ter delovnih zmožnostih, praktičnih znanj ter skrbi za lastno varnost. Prilagoditvene funkcije se ocenjujejo s klinično evalvacijo ter z individualizirano apliciranimi psihometričnimi testi.

MDR se lahko pojavljajo v kombinaciji z drugimi razvojnimi motnjami. Glede na stopnjo MDR razlikujemo otroke z lažjimi, zmernimi, težjimi in težkimi motnjami. Otroci z *zmernimi MDR* lahko usvojijo osnove branja, pisanja in računanja, na drugih področjih (gibalno, likovno, glasbeno) pa lahko dosegajo več kot le osnove. Znajo sporočiti svoje želje in potrebe. Usposobijo se lahko za enostavna praktična dela, vendar pa le izjemoma dosežejo popolnoma neodvisno socialno življenje (Vovk-Ornik, 2015). Ti otroci običajno obiskujejo *Posebne programe vzgoje in izobraževanja*.

Cilji Posebnega programa vzgoje in izobraževanja so naslednji:

- spodbujanje otrokovega razvoja na zaznavnem, gibalnem, čustvenem, miselnem, govornem in socialnem področju;
- navajanje na skrb za zdravje in samostojno življenje;
- pridobivanje osnovnih znanj in spretnosti;
- navajanje na čim bolj aktivno, delno samostojno vključevanje v okolje.

McNamara (2013) navaja, da so za učence z MDR, tako kot za ostale učence s posebnimi potrebami, značilne težave na enem ali več izmed navedenih področij:

- *zaznavanje* (napačna razlaga vizualnih in zvočnih sporočil, napačna razlaga obrazne mimike, nezmožnost slediti pravilom iger, lahko delujejo zmedeni in/ali težavni);
- *pozornost* (impulzivnost, osredotočenost na nepomembne informacije, nezmožnost slediti niti pogovora, neupoštevanje in/ali nezanimanje za sošolke in sošolce, nezmožnost dokončati zadane naloge; dajejo pripombe, ki niso povezane z učno temo; hitro izgubijo zanimanje za določeno igro in dejavnost);
- *spomin* (pozabljivost, pomanjkljiva organizacija, nezmožnost reševanja večstopenjskih problemov);
- *učenje* (težave pri razumevanju in izražanju, delujejo naivni);
- *govor in jezik* (nezmožnost jasnega in tekočega izražanja, napačno razumevanje pomena besed);

- *socialne veščine* (nezmožnost razumevanja neverbalne komunikacije, nezmožnost vzpostavljanja in vzdrževanja socialnih odnosov, nerazumevanje posameznih družbenih situacij, nesamozavest pri navezovanju in vzdrževanju stikov z vrstniki).

Pri učencih z zmernimi motnjami v duševnem razvoju, ki govorijo težko razumljivo ali pa sploh ne, se je potrebno sporazumevati z nadomestno komunikacijo (npr. PECS). Prav tako imajo pogosto težave na motoričnem področju, nekateri so tudi gibalno ovirani.

Vsi ti primanjkljaji posledično vplivajo tako na učno področje kot na splošno funkcioniranje učenca v šolskem in domačem okolju.

3. Čuječnost in učenci z zmernimi motnjami v duševnem razvoju

Budistična psihologija uči, da je trpljenje posledica človekove naravne nagnjenosti, da se upira oziroma reagira na izkušnje v vsakdanjem življenju. Čuječnost v zahodni psihologiji (izhajajoč iz vzhodne tradicije) se nanaša na zavestno usmerjanje pozornosti na sedanji trenutek ter na opazovanje lastnih misli, čustev in telesnih občutkov. Človek se s prakso čuječnosti uči sprejemanja in razvija sočutje ter samozavedanje brez predsodkov (Siegel, Germer in Olendzki, 2009).

Učenci z znižanimi intelektualnimi sposobnostmi imajo pogosto manj razvite socialne veščine ter se pri njih pojavljajo vedenjske težave (Lane, Givner in Pierson, 2004). Ti učenci težje obvladujejo stresne situacije v primerjavi z večinsko populacijo (Khudaverdyan, 2010).

S treningom čuječnosti se učenci učijo spoprijemanja s stresom ter zavedanja povezanosti med umom in telesom. Tovrsten trening naj bi vseboval komponente, ki pri otroku vplivajo na naslednje ravni (Kabat-Zinn, 1994):

- fiziološko (nanjo vplivamo z dihalnimi vajami);
- čustveno-spoznavno (učenje sprejemanja čustev in misli, učenje refleksije);
- fizično (razvijamo jo z gibanjem).

Dihanje je pomemben element osredotočanja na sedanji trenutek. Je vedno dostopno, vedno z nami, a se spreminja glede na naše čustveno razpoloženje (lahko je kratko, plitko, globoko, itd.). Pri dihalnih vajah ne gre za nadzorovanje dihanja, temveč za to, da ga sproščeno začutimo ter opazujemo (Poštuvan in Tančič Grum, 2015). Nekateri učenci z zmernimi MDR so zmožni opazovanja dihanja, pri tistih z nižjimi sposobnostmi ozaveščamo dihanje preko igre (npr. pihanje s slamico) ali tako, da si položijo roko na trebuh ali prsi ter opazujejo gibanje le-teh.

Po SSKJ refleksija pomeni razmišljanje oziroma razglabljanje. Z njeno pomočjo se oseba osredotoči na svoje misli, občutke, znanje ali odnose. Pri učencih z znižanimi intelektualnimi sposobnostmi je potrebno refleksijo poenostaviti, otroci se učijo prepoznati ter povedati, katera čustva občutijo, kakšno je njihovo počutje.

Učenci se s čuječnostjo učijo sprejemanja lastnih čustev in misli ter zavedanja, da so vsa čustva in misli legitimna. Kadar so vznemirjeni ali pod stresom je pomembno, da imajo na voljo umirjen kotiček, kamor se lahko umaknejo.

Na fizično raven vplivamo z gibanjem. Za učence z zmernimi MDR so primerne npr. preproste asane joge za otroke. Poleg učinka na motorične in koordinacijske spretnosti joga vpliva na umirjanje čustev, samozavest, imunski sistem, pljučno kapaciteto, zbranost in ustvarjalnost (Božič, 2012).

Magaldi in Park-Taylor (2016) pri treningu čuječnosti v razredih z učenci s posebnimi potrebami izpostavljata:

1. trening naj vključuje že omenjene elemente: dihalne vaje, refleksijo, sprejemanje in gibanje;
2. uporabo prakse čuječnosti tudi izven razreda npr. na šolskem vrtu, v gozdu;
3. evalvacijo vedenja učencev, njihove pozornosti in čustvenih odzivov;
4. prilagoditev prostora potrebam učencev (nekateri lažje izvajajo vaje sede, drugi leže);
5. dnevno rutino: trening čuječnosti naj se izvaja vsak dan;
6. izvedbo vaj čuječnosti glede na trenutno situacijo v razredu (npr. ob čustvenem afektu učenca);
7. učitelj naj prilagodi trening posameznemu učencu, da bo v kar največji možni meri razvil fizične, intelektualne, čustvene in socialne sposobnosti;
8. vključevanje staršev v trening čuječnosti, da učenci vadijo tudi v domačem okolju.

4. Razvijanje čuječnosti v oddelku posebnega programa vzgoje in izobraževanja

Odderek posebnega programa, v katerem poučujem, obiskuje pet učencev in učenk z zmernimi MDR. Dva izmed njih imata motnje avtističnega spektra, eden ima Downov sindrom, pri dveh učenkah pa se pojavljajo epileptični napadi. Ti učenci imajo pogosto težave s sprejemanjem čustev in v določenih situacijah reagirajo z vpitjem, odpiranjem, včasih tudi udarjajo.

Posebni program vzgoje in izobraževanja obsega naslednje predmete: splošno poučenost, razvijanje samostojnosti, delovno vzgojo, likovno ter glasbeno umetnost. V okviru teh predmetov je mnogo priložnosti za razvijanje čuječnosti pri učencih z zmernimi MDR. Učne teme, ki jih obravnavamo skozi šolsko leto, kot so npr. travnik in gozd v različnih letnih časih, so primerne, da jih učenci spoznavajo zunaj, v naravi. Snovalci slovenskega programa gozdne pedagogike poudarjajo, da se učenci v naravi učijo multisenzorno, z vsemi čuti: vidom, sluhom, vohom, tipom, okusom. Poleg teh se razvijata vestibularni (ravnotežni) čut ter čut za propriocepcijo (občutek telesa za lasten prostor, porivanje bremen, dvigovanje itd.). *Učilnica v naravi* zagotavlja vseživljenjsko učenje, spodbuja radovednost in domišljijo, vpliva na raziskovanje ter pozitivno učno klimo. Učenci tam pridobivajo nove izkušnje in razvijajo socialne veščine. Ob spoznavanju različnih vrst dreves smo se tako osredotočili na različne čute: Kakšne barve je drevo? Kakšno je drevesno deblo na otip (je hrapavo ali gladko)? Poslušali smo, kako se oglašča drevo, kadar zapiha veter. Vonjali smo vonj drevesnega debela in okušali okus drevesnega lista. Na koncu smo zaprli oči ter se sproščali ob polaganju rok na drevo.



Slika 1: Multisenzorno učenje in sproščanje

Šolski dan vedno začnemo z jutranjim krogom. Učenci sedijo v krog, nato pa se pogovorimo, kako se vsak izmed njih počuti, katera čustva čuti: ali je vesel, žalosten, jezen ... *Pogovor o čustvih* prilagodimo sposobnostim posameznega otroka. Tisti, ki ne govorijo, pokažejo svoje čustvo na slikovni kartici. Kadar kdo izmed njih težko sedi, se lahko pogovarja leže na blazini. Šele potem se pogovorimo, kako bo potekal naš dan; katere dejavnosti bomo izvajali pri pouku.

Nato izvedemo *vaje dihanja*, ki so prilagojene otrokom z zmernimi MDR. Zanje so primerne preproste dihalne vaje, katerih cilj je ozaveščanje dihanja. Pogosto si polagamo roki na trebuh in prsi ter opazujemo, kako se ob dihanju dvigata in spuščata; ali pa pihamo v majhno kroglico skozi slamico.



Slika 2: Ozaveščanje dihanja s pihanjem skozi slamico

Zatem izvajamo gibalne vaje, največkrat so to *preproste jogijske asane*, namenjene mlajšim otrokom (Božič, 2012).

- *Most*: ležemo na hrbet, pokrčimo kolena in postavimo stopala v širino bokov ter čim bližje zadnjici; dvignemo boke, roke iztegnemo pod hrbtom in prepletamo prste; nadlahti in komolce upremo v tla, da lažje razširimo in dvignemo prsni koš.
- *Metulj*: sedimo z vzravnano hrbtenico ter stopala položimo, tako da se podplati stikajo, kolena razmaknemo proti tlam; dlani položimo na tla za sabo, da so nam v oporo.
- *Gora*: stojimo vzravnano, teža enakomerno razporedimo na obe stopali in po celotnih površinah podplatov. Noge so iztegnjene, roke dvignemo nad glavo, tako da so dlani obrnjene druga proti drugi. S konicami prstov se skušamo dotakniti neba (stropa) in hkrati čutimo močna, stabilna stopala na tleh.
- *Mačka*: Smo na vseh štirih. Pazimo, da so dlani točno pod komolci in kolena točno pod kolki. Z vdihom usločimo hrbet navzdol, naredimo »sedlo«, pogledamo proti nebu oziroma kolikor visoko lahko, roke so iztegnjene. Z izdihom ukrivimo hrbet v drug skrajni položaj – naredimo grbo in pogledamo v lasten popek. Položaja izmenjujoče ponavljamo, v ritmu dihanja.
- *Letalo*: Roke odročimo, potem pa hkrati dvignemo eno nogo in spustimo trup v predklon, tako da je hrbet raven in trup vzporeden s tlemi. Noge in roke so iztegnjene. Ta asana je primerna za otroke, ki nimajo težav z ravnotežjem; lahko pa si pomagajo, tako da se z eno roko držijo stene.

Nekateri učenci pogosto reagirajo impulzivno ter se s težavo spoprijemajo z različnimi čustvenimi stanji. Z učenci se učimo sprejemanja čustev; zavedanja, da ni nič narobe, če

kdaj občutimo tudi neprijetna čustva (jezo, žalost itd.). Razred smo prilagodili potrebam otrok. Uredili smo kotiček za umirjanje, kamor se otrok lahko umakne, kadar je vznemirjen.



Slika 3: Kotiček za umirjanje

Pouk zmeraj zaključimo s sproščanjem ob glasbi in vizualizacijo. Otroke vodim skozi vizualizacijo, tako da jim govorim o krajih, ki jih poznajo ter o izkušnjah, ki so jim znane, npr.: » Ulezi se na blazino in zapri oči. Dihaj umirjeno. Predstavljaš si, da ležiš na travniku, na obrazu čutiš dotik trave, slišiš ptičje petje ter žuborenje potoka. Sončni žarki te grejejo. Vonjaš vonj dišečih cvetic. Na nebu nad seboj vidiš, kako se premikajo oblaki ...«

Učenci v šoli radi izvajajo navedene dejavnosti in jih ni potrebno posebej motivirati k aktivnemu sodelovanju. Opazila sem pozitivne učinke vadbe na njihovo čustveno odzivanje in vedenje: večjo sproščenost, umirjenost, manj izbruhov jeze. Kadar čutijo, da so razburjeni, se sami umaknejo v kotiček za umirjanje. Na začetku šolskega leta sem o dnevni rutini razvijanja čuječnosti govorila s starši na roditeljskem sestanku. Predstavila sem jim, kako bo trening čuječnosti potekal v razredu ter katere učinke na psihofizično počutje učencev pričakujem. Opogumljala sem jih, da tudi sami doma poizkusijo s svojim otrokom izvajati katero od predstavljenih vaj.

5. Zaključek

Otroci z zmernimi MDR, ki obiskujejo Posebni program vzgoje in izobraževanja, imajo poleg nižjih intelektualnih sposobnosti pogosto tudi različne pridružene motnje: motnje avtističnega spektra, epilepsijo itd. Vsi ti dejavniki vplivajo na to, da ti učenci težje sprejemajo ter razumejo različna čustva. Na različne situacije v razredu se večkrat odzivajo z vpitjem, nekateri tudi s fizičnim napadom na sošolce ali učitelja. Trening čuječnosti pomaga tem otrokom, da so bolj sproščeni in umirjeni, zato smo ga vpeljali v našo dnevno rutino. V jutranjem krogu se najprej pogovorimo o našem počutju, nato izvedemo dihalne ter jogijske vaje. Šolski dan pa vedno zaključimo s sproščanjem ob glasbi in vizualizacijo. Del razreda smo namenili kotičku za umirjanje, kamor se otrok lahko umakne, kadar je vznemirjen. Vsak izmed učencev je poseben na svoj način, zato je pomembno, da tudi učitelj razvija čuječnost in empatijo ter se z individualnim pristopom približa vsakemu izmed njih.

6. Literatura

- Božič, U. (2012). *Pravljíčna joga*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Garrison Institute. Pridobljeno s <https://www.garrisoninstitute.org/about-us/purpose/>
- Gozdna pedagogika. Pridobljeno s <http://gozdna-pedagogika.si/multisenzorno-ucenje/>
- Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever you go, there you are: *Mindfulness meditation in everydaylife*. New York: Hyperion.
- Khudaverdyan, D. L. (2010). The impact of emotional – social competencies on academic out comes of at – risk youth. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 70 (9 - A) 3341.
- Lane, K. L., Pierson, M. R. in Givner, C. C. (2004). Secondary teachers' views on social competence: Skills essential for success. *Journal of Special Education*, 38(3), 174–186.
- Magaldi, D. in Park-Taylor, J. (2016). Our Students' Minds Matter: Integrating Mindfulness Practices into Special Education Classrooms. *The Journal of Special Education Apprenticeship* 5(2), 1–12.
- McNamara, B. E. (2013). *Bullying and Students with Disabilities: Strategies and Techniques to Create a Safe Learning Environment for all*. Thousand Oaks. CA: Corwin press.
- Posebni program vzgoje in izobraževanja (2008)*. Pridobljeno s http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2019/programi/media/pdf/programi/Posebni_program_vzgoje_in_izobrazevanja.pdf
- Puštván, V. in Tančič Grum, A. (2015). *Program NARA – moč strokovnjakom skozi čuječnost: 6-tedenska oblika: priročnik za izvajanje vaj čuječnosti v okviru programa*. Koper: Založba Univerze na Primorskem.
- SSKJ Pridobljeno s <https://fran.si/130/sskj-slovar-slovenskega-knjiznega-jezika>
- Siegel, R. D., Germer in C. K, Olendzki, A. (2009). Mindfulness. What is it? Where did it come from? V Didonna (ur.) *Clinical handbook of mindfulness* (str. 17–35). New York: Springer.
- Vovk-Ornik, N. (ur.). (2015). *Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s <http://www.zrss.si/pdf/Kriteriji-motenj-otrok-s-posebnimi-potrebami.pdf>

Kratka predstavitev avtorice

Katja Krašovec je profesorica zgodovine in sociologije ter profesorica specialne in rehabilitacijske pedagogike. Dve leti je poučevala na mednarodni šoli, zatem je izvajala dodatno strokovno pomoč za učence s posebnimi potrebami. Zadnjih nekaj let poučuje učence z zmerno motnjo v duševnem razvoju v oddelku posebnega programa. Znanja iz različnih pedagoških področij je pridobivala doma in v tujini. Pri svojem delu srečuje mnogo otrok s čustveno – vedenjskimi težavami, ki jim med drugim pomaga z različnimi metodami sproščanja.

Prosta igra in otroci z motnjo avtističnega spektra

Free Play and Children with Autism Spectrum Disorder

Andreja Čas

*Zavod za gluhe in naglušne,
andreja.cas@zgnl.si*

Povzetek

Učenci z motnjo avtističnega spektra običajno težko komunicirajo z ostalimi ljudmi in imajo težave z razumevanjem druženja v socialne namene. Zato se posamezniki z avtizmom na vsakodnevne situacije in spremembe odzivajo na neobičajen način. Pri pouku na predmetni stopnji osnovne šole so pri nekaterih urah odšli na šolsko igrišče brez določenega programa. Učenci so bilki sprva zgubljeni, prišlo je tudi do problemov. S pomočjo nekaterih usmeritev so se sčasoma začeli igrati razne znane preproste igre, kasneje so si izmislili tudi svoje igre. Pri igri so sodelovali vsi učenci iz oddelka. Uspešno so se igrali tudi miselne igre, kadar so bili v učilnici. S pomočjo igre je med učenci stekla komunikacija, vzpostavili so se novi odnosi in izboljšali že obstoječi odnosi. Celotna oddelčna skupnost se je povezala. Po uri proste igre so učenci tudi lažje sledili pouku. Podaljšan se je čas kakovostnega reševanja matematičnih nalog, na celotno šolsko uro.

Otroci s pomočjo igre razvijajo različne sposobnosti, saj je igra dejavnost, ki sama sebe krepi in nagraduje. Igra se odvija tu in zdaj. Pozornost je usmerjena na trenutno izkušnjo.

Ključne besede: igra, komunikacija, koncentracija, otroci z motnjo avtističnega spektra, socializacija.

Abstract

Usually, students with autism spectrum disorder find it difficult to communicate with other people and have difficulty understanding social cues for socializing purposes. Therefore, individuals with autism respond to everyday situations and changes in an unusual way. During the lessons at the subject level of primary school, they went to the school playground for some hours without a specific program. The pupils are lost at first, there are also problems. With the help of some guidelines, they eventually start playing various well-known simple games, later they also invent their own games. All students from the class participated in the game. Mind games were also played successfully when they were in the classroom. With the help of the game, communication started between the students, new relationships were established and existing relationships were improved. The entire departmental community came together. After an hour of free play, the students also found it easier to follow the lessons. The time for quality solving of mathematical tasks has been extended by an entire school hour.

Through play, children develop different skills, as play is an activity that strengthens and rewards itself. The game takes place here and now. Attention is focused on the current experience.

Keywords: children with autism spectrum disorder, communication, concentration, play, socialization.

1. Uvod

Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana je osrednja slovenska ustanova za celostno obravnavo gluhih in naglušnih otrok, oseb z govorno-jezikovno motnjo in oseb z motnjo avtističnega spektra. Na zavod so usmerjeni tudi otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, dolgotrajno bolni otroci ter otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami.

Pri vzgoji in izobraževanju otrok s posebnimi potrebami v ospredje postavljamo posameznega otroka in mladostnika ter njegov razvoj. Otroku in mladostniku, ki to potrebuje, prilagajamo organizacijo in oblike vzgojno izobraževalnega dela, dodatne oblike pomoči pa so vsakemu otroku in mladostniku posebej zagotovljene z odločbo o usmeritvi, pri čemer se upoštevajo tudi njegove posebnosti. Osnovna naloga je pospešitev razvoja posameznega učenca z zagotavljanjem največje koristi otroka (Izobraževanje otrok s posebnimi potrebami, 2020). Končni cilj je zmanjšanje možnosti za razvoj trajnih posebnih potreb in samostojno življenje brez prilagoditev.

2. Otroci z motnjo avtističnega spektra

Otroci z avtističnimi motnjami izkazujejo primanjkljaje, ovire oz. motnje na področjih:

- socialne komunikacije in socialne interakcije, ki se kažejo kot težave v verbalni in neverbalni komunikaciji, socialno čustvenih izmenjavah, pri vzpostavljanju socialnih odnosov, njihovem razumevanju in vzdrževanju;
- vedenja, interesov in aktivnosti, ki se kažejo kot ponavljajoča in stereotipna gibanja, v uporabi predmetov na neobičajen in vedno enak način, stereotipen in ponavljajoč govor, rigidnost v mišljenju in vedenju, nagnjenost k rutinam in ritualom, prezaposlenost z interesnim področjem, ki je lahko neobičajno, ter kot neobičajni odzivi na senzorne dražljaje (Glavne značilnosti avtizma, 2020).

Primanjkljaji se pokažejo v zgodnjem otroštvu in pomembno vplivajo na delovanje na socialnem, izobraževalnem in drugih pomembnih področjih otrokovega trenutnega delovanja. Avtistično motnjo opredelimo, kadar so primanjkljaji v socialni komunikaciji večji, kot bi jih pričakovali glede na siceršnjo otrokovo razvojno raven. Primanjkljaji, motnje oz. ovire otrok z avtističnimi motnjami se na navedenih področjih izkazujejo v različnih stopnjah in v različnih kombinacijah intenzitet in povzročajo bolj ali manj slabo prilagodljivost zahtevam socialnega okolja. Otroci z avtističnimi motnjami imajo tako ne glede na kognitivni potencial različno znižane zmožnosti za prilagajanje zahtevam okolja, v katerem živijo. Stopnja izraženosti težav se spreminja v različnih življenjskih obdobjih in v različnih socialnih kontekstih. Izraženi primanjkljaji pomenijo pomembno oviro pri socialnem vključevanju in razvoju samostojnosti. Običajno ljudje z avtizmom težko komunicirajo z ostalimi ljudmi in imajo težave z razumevanjem druženja v socialne namene. Zato se posamezniki z avtizmom na vsakodnevne situacije in spremembe odzivajo na neobičajen način. Imajo tudi težave pri učenju, za njih je značilno ponavljajoče se vedenje in so zelo omejeni pri aktivnostih in interesih. (Vovk Ornik, 2015).

Otroci, ki so usmerjeni na zavod imajo v globalnih ocenah zapisane naslednje težave: ima težave na področju vedenja, socializacije; čustveno zapiranje pred določenim spolom; nezmožnost sprejemanja socialnih sporočil; ne mara šole; moti ga hrup; ne prenese dotikov; neuspeh ga potre, zato ne vidi smisla v šolskem delu; neprestano govori o računalniških igrich; težko prenese poraze in neuspehe; z vrstniki težko vzpostavi stik; šibko razumevanje

vsakdanjih socialnih situacij; učenec je v svojem svetu; ima odklonljivo pozornost in kratkotrajno koncentracijo.

To se kaže kot nesodelovanju pri pouku, jeza v sebi, izbruhi jeze, hitro in neprimerno reagiranje na provokacije sošolcev, odmikanje, fizično odiranje sošolcev, govorjenje neprimernih besed, nevljudnost do učiteljev, če je opozorjen. Če mu aktivnost pri pouku ne odgovarja ali je razburjen zaradi sošolcev, lahko pobegne iz učilnice.

2.1 Avtizem, možgani in čuječnost

Vzroke za značilno vedenje oseb z avtizmom lahko najdemo v drugačnem delovanju možganov. Nova študija Univerze v Cambridgeu je pokazala, da je slaba povezanost med možganskimi vozlišči lahko vzrok za težave pri učenju. Podobne raziskave v letu 2019 so pokazale, da je napačna komunikacija med regijami v možganih povezana tudi z ADHD. Torej je dokazano, da so za različne motnje in težave učencev vzroki tudi v delovanju možganov.

Danes vemo, da ob rojstvu povezave med živčnimi celicami v možganih niso dovolj razvite in v prvih dveh letih se kot posledica senzomotoričnega delovanja v fizičnem svetu izgradi mreža možganskih vzorcev. Mreža povezav med živčnimi celicami se gradi še naslednjih pet let in je eden najvažnejših programov za tvorbo možganov (Sodnik, 2010).

Čuječnost pušča pozitivne spremembe na možganih. Čuječnost je usmerjena pozornost, je način zavedanja svojega doživljanja, ki ga spremlja odnos sprejemanja, odprtosti in radovednosti. Ko smo čuječi, je naša pozornost usmerjena na trenutno izkušnjo, kot se poraja iz trenutka v trenutek. Zavedamo se svojih misli, čustev, telesnih občutkov in namer ter zunanjega dogajanja, brez da bi se poskušali doživljanju izogniti, ga zadržati ali ga kako drugače spreminjati (Kaj je čuječnost?, 2017).

3. Prosta igra

Lep primer čuječnosti je otroška igra, prosta igra. Otrok se igra tu in zdaj. Otrok tudi starše s svojimi zahtevami nenehno opozarja na sedanji trenutek. Na primer: zdaj me poglej; poglej kako se peljem; zdaj pridi sem, ne potem. Odrasli pa v današnjem hitenju pozabljamo na trenutno aktivnost. Nenehno kujemo načrte za prihodnost in hkrati analiziramo preteklost. Otroke že zgodaj vključimo v naš hiteči svet. Vključujemo jih v razne aktivnosti, z njimi hitimo, ker moramo v službo, v trgovino, na zabavo, na počitnice. Nenehno smo časovno omejeni, delamo urnike, tudi otroci imajo določen urnik s točno določeno aktivnostjo. Vse se stopnjuje, ko otroci začnejo obiskovati šolo. Pojavlja se preobremenjenost, stres, otrokova igra, ki je zelo pomembna za otrokov razvoj, je prezgodaj prekinjena. Nekateri otroci nikoli niso okusili proste igre, saj starši ne dovolijo določenih aktivnosti, ker bi otrok lahko padel in se opraskal, ker bi umazal lepo obleko. Veliko staršev skrbi, če se otrok »samo igra«, namesto, da bi se »učil«.

Vendar pedagogi poudarjajo, da proces abstraktnega mišljenja lahko sledi šele po razvojni stopnji domišljajske ustvarjalne igre.

31. člen Konvencije o otrokovih pravicah pravi: Države pogodbenice priznavajo otrokovo pravico do počitka in prostega časa, do igre in razvedrila, primerne otrokovi starosti, in do prostega udeleževanja kulturnega življenja in umetnosti.

Igra je otrokova spontana, prostovoljna, prijetna in ustvarjalna dejavnost, ki sama sebe krepi in nagraduje. Preko igre otrok spoznava sebe, svet in se uči. Otrok s pomočjo igre razvija svoje različne sposobnosti. Igra vpliva na razvoj mišljenja, na pridobivanje izkušenj in znanja, na

otrokovo čustveno in socialno življenje ter prispeva h govornemu razvoju. Tekom otrokovega razvoja se tudi igra postopoma spreminja in nadgrajuje (Žnidaršič, 2013).

Igra je priprava na življenje. Igra je povzetek razvoja človeške vrste. Igra je dejavnost za zabavo. Z igro otrok eksperimentira in prevzema nadzor nad svojim življenjem. Igra je vzgoja. Igra je splošen izraz, ki vključuje sproščeno spontanost pa tudi zapletenejše pristope s pravili in predpisi, ki so bistvo iger. Igra je početje stvari zaradi nje same. Igra izvira iz majhnega otroka in ni sad starševske pobude. Starši bi se morali do določene mere sprostiti in otroku pustiti, naj se sam loti igranja (Sodnik, 2010).

3.1 Vrste otroške igre

- **FUNKCIJSKA IGRA** je najpreprostejša igra, ki se v razvoju pojavi prva. Otrok se igra tako, da preizkuša, ogleduje in raziskuje svoje telo, sposobnosti in predmete. Tipične funkcijske igre so: najrazličnejše vrste gibanja (plazenje, plezanje, guganje...), tipanje in okušanje predmetov, vlečenje in prenašanje stvari, odpiranje in zapiranje, presipanje in pretakanje snovi, gnetenje, mečkanje, trganje, čečkanje ... Ta oblika igre začne upadati po drugem letu starosti, vendar je po malem prisotna celotno predšolsko obdobje (Žnidaršič, 2013).
- **KONSTRUKCIJSKA IGRA** je igra, pri kateri otrok povezuje, sestavlja določene predmete v konstrukcijo (npr. sestavljanje kock). Predstavlja velik delež igre predšolskih otrok. Bistvena sprememba, ki se z razvojem pojavi v konstrukcijski igri, je načrtovanje – otrok vnaprej pove, kaj in kako bo sestavil (Žnidaršič, 2013).
- **IGRE S PRAVILI** se pojavljajo od 3. leta naprej. Tovrstne igre imajo lahko vnaprej postavljena pravila (Človek ne jezi se, karte, mikado, domine ipd.), lahko pa otrok take igre izdela tudi sam in si izmisli svoja pravila. Od otroka igre s pravili zahtevajo prepoznavanje, sprejemanje in podrejanje vnaprej postavljenim pravilom (Žnidaršič, 2013).
- **SIMBOLNA ALI DOMIŠLJIJSKA IGRA** je igra pretvarjanja, v kateri si otrok predstavlja nekaj iz stvarnega ali domišljjskega sveta. Primer take igre je, ko se otroci igrajo, da hranijo dojenčka, da popravljajo avtomobil, da pregledujejo pacienta ipd. Pri tem lahko uporabljajo vsakdanje predmete, ki v igri dobijo nov pomen, npr. žlica postane telefon, robček uporabijo za odejo. Nema lokrat otroci uporabljajo pri simbolni igri tudi namišljene predmete, npr. se igrajo, da jedo torto, pa torte sploh nimajo. Simbolna igra se začne pojavljati po 2. letu starosti, v kasnejših razvojnih obdobjih pa postane najpogostejša oblika igre (Žnidaršič, 2013).

3.2 Zakaj je igra dobra?

Igra je temeljni kamen zgodnjega razvoja vsakega otroka. Staršem otroka ni treba učiti, kako naj raziskuje svet in se veseli življenja, otrok je že obdarjen z zavestjo, ki je osnova njegove igre. V obdobju od rojstva do sedmih let je igra življenjsko pomembna, igra je osnova otrokovega intelektualnega, socialnega in fizičnega razvoja. Otrok intuitivno ve, kaj potrebuje za razvoj in tega se bo z velikim navdušenjem lotil s pomočjo igre (Masheder, 1994).

Pri igri otrok pridobi lastni občutek zadovoljstva in veselja ob svojih uspehih. Razvija trdno predstavo o sebi, ne da bi se pri tem zanašal izključno na pohvalo drugih.

Otrokova igra je povezana z razvojem logičnega mišljenja, saj je otrokov um šele po stopnji intuitivnega in simbolnega ali domišljjskega mišljenja zmožen konkreten doživljaj pretvoriti v abstraktnega (Masheder, 1994).

3.3 Vloga staršev, vzgojiteljev in učiteljev

Starši, vzgojitelji in učitelji imajo pri otroški igri pomembno vlogo. Vedeti morajo, na kateri razvojni stopnji je otrok in kdaj naj bi napredoval na naslednjo stopnjo, saj je vsak otrok edinstven in se razvija v svojem tempu. Ob pravem trenutku ga vzpodbudijo in tudi pohvalijo. Ustvariti je potrebno ljubeče vzdušje, zaupati v otrokove sposobnosti ter poskrbeti za varnost in medsebojno spoštljivost med otroki. Če se otrok dobro počuti, bo tudi do drugih občutil prijaznost in sočutje. Tako se razvija samozavest in empatija.

4. Igra namesto pouka

Na predmetni stopnji osnovne šole Zavoda za gluhe in naglušne se eno uro na teden v oddelku izvaja predmet računalništvo, kot specialno pedagoška dejavnost. Ker ni računalniške učilnice in učenci že doma preveč časa preživijo pred različnimi ekrani, je zato bolj smiselno izvajati kakšno drugo aktivnost. Ob lepem vremenu se učitelj z učenci odpravi na šolsko igrišče.

Učiteljevi cilji so sprostitvev, spontano preživljanje časa, osredotočenje na trenutek s pomočjo igre, gibanje na svežem zraku in druženje zaradi izboljšanja socialnih stikov.

4.1 Elementi čuječnosti

Otroci potrebujejo šolsko okolje v katerem se njihov sistem živčevja lahko sprost in v katerem se počutijo, da je za njih poskrbljeno (Rechtschaffen, 2014).

Otroška narava je naravnana na ta trenutek. Otroci so odprti do svojih občutkov in zaznav, sploh mlajši, ki še niso obremenjeni. Med igro se osredotočijo na eno stvar in to lahko počnejo neskončno dolgo. Vmes ne razmišljajo o vsem mogočem, niso »večopravilni« za razliko od odraslih. Zato prakticiranje čuječnosti spodbuja vztrajnost, osredotočenost in zmožnost otroka, da se na dogodke odziva konstruktivno. Otroci lahko sebe zaznavajo takšne kot so in ne takšne, kot drugi pričakujejo od njih, da bi morali biti (Veseli Barborič, 2016).

S sproščujočim okoljem šolskega igrišča, brez v naprej pripravljene dejavnosti, so se učenci z nekaj vzpodbude spontano igrali.

4.2 Opazovanje učencev

Ob prvem odhodu na igrišče so bili učenci izgubljeni. Učenka z motnjo avtističnega spektra (MAS) nikakor ni želela na igrišče in je prosila, če lahko ostane pri svetovalni delavki. Učenec, prav tako z MAS, je pobegnil iz šole na parkirišče, ker si je zelo želel delati s tabličnim računalnikom, potek pouka pa se je naenkrat spremenil. Ostali učenci so na igrišču sedeli na klopih in v kotičkih vsak zase, nekateri so se sprehajali po točno določeni poti od ene točke do druge ali pa v krogu.

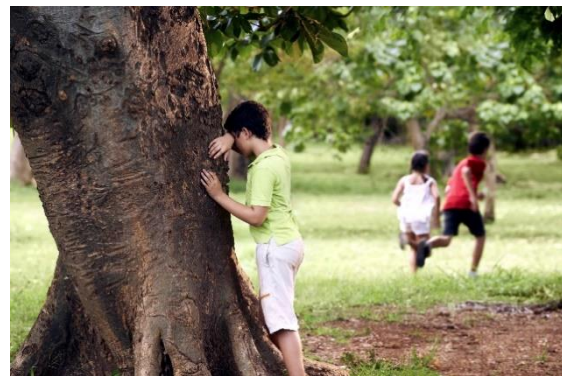
Naslednjič je bilo že bolje. Učenka, ki je prvič preživela uro pri svetovalni delavki, je brez problema odšla zraven. Začeli so klepetati po parih, pridružil se je še tretji. Dekleta so bila

skupaj, fantje skupaj. Fanta z MAS sta našla skupne interese, ker se veliko pogovarjata v angleščini. Učenec z MAS, ki je v oddelek prišel v začetku tekočega šolskega leta, je hodil sem in tja po igrišču, nič ga ni zanimalo. Ob vzpodbudi, da naj se lovijo in tekajo (Slika 1), se je nekaj učencev vključilo v igro, drugi so opazovali.



Slika 1: Lovljenje (vir Andreja Čas)

Tretjo šolsko uro so se nekateri učenci na začetku ure spontano začeli loviti, počasi so se pridružili vsi. Ko so se utrudili zaradi tekanja, se je eden izmed učencev spomnil, da bi se skrivali (Slika 2 in Slika 3). Hitro so se dogovorili kdo šteje, do koliko se šteje, kdo bo naslednji mižal, ostali so se skrili. Igra je potekala do konca šolske ure.



Sliki 2 in 3: Skrivanje (vir Andreja Čas)

Četrto šolsko uro pa so učenci presenetili. Prosili so za kredo, narisali na asfalt polja in se igrali ristanc (Slika 4). Priključili so se vsi učenci iz oddelka. Radovednost in domišljija sta se prebudili.



Slika 4: Ristanc (vir Andreja Čas)

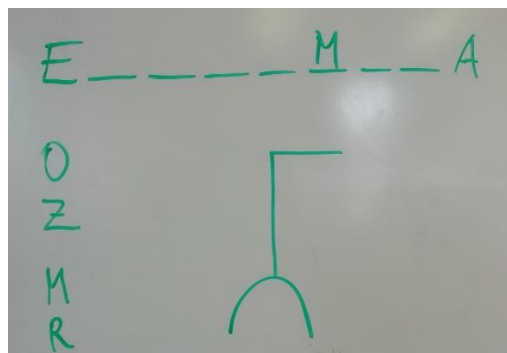
Vsako naslednjo uro so počeli nekaj drugega. Postavili so se v vrsto in lepo metali žogo na koš (Slika 5), eden za drugim. Na nogometnem igrišču so se vrteli in tekmovali, kdo bo naredil več obratov. Kakšen je od vrtoglavice skoraj padel po tleh, drugi ga je prijel, da le-ta ne bi padel. Deček, ki se je vedno izogibal deklet, je sošolko nežno ulovil, da ni padla, saj je naredila več kot 200 obratov.



Slika 5: Metanje žoge na koš (vir Andreja Čas)

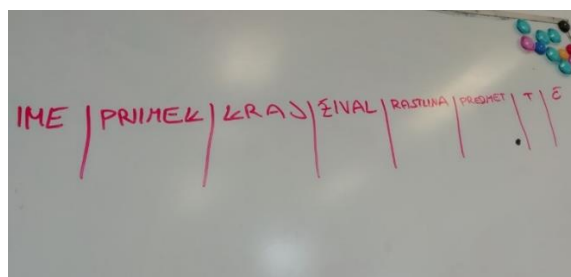
Spet naslednjič so se posedli na veliko gugalnico. Učenci za katere ni bilo prostora na njej, pa so jih gugali.

Ob slabem vremenu so ostali v učilnici. Spomnili smo se na igro vislice (Slika 6). Učitelj si je izmislil prvo besedo, nato so učenci dobili ideje, določili smo vrstni red, učitelj se je umaknil in igra je stekla med učenci samimi.



Slika 6: Vislice (vir Andreja Čas)

Naslednjič ob slabem vremenu so učenci prosili, če se lahko sami nekaj igrajo. Učenka je napisala na tablo tabelo (Slika 7) in izmišljali so si besede z določeno začetno črko (Slika 8 in Slika 9). Določili so vrstni red. Tisti, ki je bil na vrsti, je v mislih govoril abecedo, nekdo je rekel stop in prvi je povedal črko, kjer se je ustavil v abecedi. To je bila začetnica za besede. Vse so izpeljali samostojno. Ena izmed učenk je prevzela vodstveno vlogo.



Slika 7: Iskanje besed z določeno začetnico (vir Andreja Čas)

IME	PRIMEK	KRAJ	ŠIVAL	RASTLINA	PREDMET	T	E
MILICA	MILICA	MILICA	MILICA	MILICA	MILICA	MILICA	MILICA
ESTONIA	ESTONIA	ESTONIA	ESTONIA	ESTONIA	ESTONIA	ESTONIA	ESTONIA
TRINIA	TRINIA	TRINIA	TRINIA	TRINIA	TRINIA	TRINIA	TRINIA
LITVA	LITVA	LITVA	LITVA	LITVA	LITVA	LITVA	LITVA
USKA	USKA	USKA	USKA	USKA	USKA	USKA	USKA
LAN	LAN	LAN	LAN	LAN	LAN	LAN	LAN
IGLA	IGLA	IGLA	IGLA	IGLA	IGLA	IGLA	IGLA
KAFUS	KAFUS	KAFUS	KAFUS	KAFUS	KAFUS	KAFUS	KAFUS
ROSLINICA	ROSLINICA	ROSLINICA	ROSLINICA	ROSLINICA	ROSLINICA	ROSLINICA	ROSLINICA
DEŠKE	DEŠKE	DEŠKE	DEŠKE	DEŠKE	DEŠKE	DEŠKE	DEŠKE
CELINA	CELINA	CELINA	CELINA	CELINA	CELINA	CELINA	CELINA
FEN	FEN	FEN	FEN	FEN	FEN	FEN	FEN
OSLEDALO	OSLEDALO	OSLEDALO	OSLEDALO	OSLEDALO	OSLEDALO	OSLEDALO	OSLEDALO
JUPA	JUPA	JUPA	JUPA	JUPA	JUPA	JUPA	JUPA

IME	PRIMEK	KRAJ	ŠIVAL	RASTLINA	PREDMET	T	E
MILICA	MILICA	MILICA	MILICA	MILICA	MILICA	MILICA	MILICA
ESTONIA	ESTONIA	ESTONIA	ESTONIA	ESTONIA	ESTONIA	ESTONIA	ESTONIA
TRINIA	TRINIA	TRINIA	TRINIA	TRINIA	TRINIA	TRINIA	TRINIA
LITVA	LITVA	LITVA	LITVA	LITVA	LITVA	LITVA	LITVA
USKA	USKA	USKA	USKA	USKA	USKA	USKA	USKA
LAN	LAN	LAN	LAN	LAN	LAN	LAN	LAN
IGLA	IGLA	IGLA	IGLA	IGLA	IGLA	IGLA	IGLA
KAFUS	KAFUS	KAFUS	KAFUS	KAFUS	KAFUS	KAFUS	KAFUS
ROSLINICA	ROSLINICA	ROSLINICA	ROSLINICA	ROSLINICA	ROSLINICA	ROSLINICA	ROSLINICA
DEŠKE	DEŠKE	DEŠKE	DEŠKE	DEŠKE	DEŠKE	DEŠKE	DEŠKE
CELINA	CELINA	CELINA	CELINA	CELINA	CELINA	CELINA	CELINA
FEN	FEN	FEN	FEN	FEN	FEN	FEN	FEN
OSLEDALO	OSLEDALO	OSLEDALO	OSLEDALO	OSLEDALO	OSLEDALO	OSLEDALO	OSLEDALO
JUPA	JUPA	JUPA	JUPA	JUPA	JUPA	JUPA	JUPA

Sliki 8 in 9: Iskanje besed z določeno začetnico (vir Andreja Čas)

5. Zaključek

Učencem smo s prosto šolsko uro podarili nestrukturiran čas. Poskrbeli smo tudi za primerno in varno okolje. Potrebno je bilo le malo spodbude in učenci so se preprosto igrali tu in zdaj. Radovednost in domišljija sta začeli delovati, v igro so se uspešno vključili tudi otroci z motnjo avtističnega spektra. Mogoče pred tem niso imeli možnosti, priložnosti in dovoljenja za preprosto prsto igro. Zdi se, kot da želijo nadoknaditi zamujen čas iz ranega otroštva, nekako se pootročijo, kot da nadomeščajo primanjkljaje v razvoju. Dosegli smo cilje, ki jih imajo vaje čuječnosti: zmanjšanje stresa, boljše vrednotenje sebe, obvladovanje tesnobe, boljša psihična stabilnost. Pri otrocih z motnjo avtističnega spektra se vzpostavljajo in krepijo socialni stiki ter komunikacija z vrstniki. Dobro je, če lahko v šolski urnik vključimo sproščujoče aktivnosti.

Igra in predvsem spontana igra otrok pozitivno deluje tudi na koncentracijo, saj blagostanje spreminja anatomijo možganov. Pri igri se sprostijo, fizično utrudijo in za to potem raje sedijo in veselje in motivacija za šolsko delo traja dlje. Pri matematiki ni problema, da šolska ura traja 45 minut. Z veseljem poslušajo razlago in rešujejo naloge.

Zadovoljni so, izboljšujejo se medsebojni odnosi, krepi se empatija in samozavest.

6. Literatura in viri

- Glavne značilnosti avtizma*, Svetovalnica za avtizem. (2020). Pridobljeno s <https://www.avtizem.net/glavne-znacilnosti-avtizma>.
- Izobraževanje otrok s posebnimi potrebami*, Republika Slovenija, (2020). Pridobljeno s <https://www.gov.si/podrocja/izobrazevanje-znanost-in-sport/izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/>.
- Kaj je čuječnost?*, Društvo za razvijanje čuječnosti. (2017). Pridobljeno s <https://www.cujecnost.org/cujecnost/>.
- Konvencija o otrokovih pravicah*, vlada Republike Slovenije. (1989). Pridobljeno s <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZZ/Dokumenti/multilateral/clovekove-pravice/porocila-SLO-po-instrumentih-o-clovekovih-pravicah/73241a9c65/Konvencija-o-otrokovih-pravicah.pdf>.
- Rechtschaffen, D. (2014). *The Way of Mindful Education: Cultivating Well-Being in Teachers and Students*. New York, London: W. W. Norton&Company.
- Sodnik, K. (2010). *Otroška igra*. Pridobljeno s <https://www.iskreni.net/druzina/razvoj-otroka/otroska-igra>.
- Thomson, B.J., Kahn, T., Mashed, M., Oldfield, L., Glockler, M., Meighan, R. (1994). *Natural childhood. A practical guide to the first seven years*. London: Gaia Books Limited.
- Vesel Barborič, D. (2016). *Analiza socialnopedagoškega dela v razredu z uporabo tehnik čuječnosti* (Magistrsko delo). Pedagoška fakulteta, Ljubljana.
- Vovk Ornik, N. (ur). (2015). *Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami*, Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Pridobljeno s <https://www.zrss.si/pdf/Kriteriji-motenj-otrok-s-posebnimi-potrebami.pdf>.
- Žnidaršič, S. (2013). *Otrokova igra*. Pridobljeno s http://www.oshjh-staritrg.si/files/2013/03/OTROKOVA_IGRA.pdf.

Kratka predstavitev avtorice

Andreja Čas je po izobrazbi diplomirani inženir matematike. Kasneje je izobrazbo dopolnila še s pedagoško-andragoško izobrazbo. Izkušnje s poučevanjem matematike in računalništva ima s srednješolskega področja in izobraževanja odraslih. Zadnja tri leta poučuje matematiko in računalništvo v osnovni šoli Zavoda za gluhe in naglušne. Otroci s posebnimi potrebami ji predstavljajo poseben izziv, saj je potrebno za vsakega učenca izbrati drugačen pristop in vzpostaviti poseben odnos, na katerem temeljijo kasnejše metode dela.

Vpliv zunanjih dejavnikov na čuječnost med obedovanjem otrok

External Factors and their Impact on Children's Level of Mindfulness during Mealtime

Tina Kurent

JVIZ OŠ Dobropolje
tina.kurent@guest.arnes.si

Povzetek

Biti čuječ pomeni zavedati se lastnega doživljanja v danem trenutku. To je še posebej težko današnjemu človeku, ki prevzema veliko različnih vlog ter s tem nalog in odgovornosti. Naše naravno stanje ni biti brez misli, zato se moramo čuječnosti (pri)učiti in na njej zavestno delati. Zelo pomembno je, da v svojem natrpanem urniku poiščemo tudi čas za umiritev in uskladitev lastnih misli, saj na ta način v svoje življenje prinesemo tudi nekaj nadzora nad vsemi nalogami, ki jih moramo opraviti. Nenačrtovano to velikokrat počnemo ravno v času obedovanja. Vendar pa na ta način ravno nasprotno svoje misli usmerimo daleč stran od zavedanja trenutka in zaznavanja hrane z vsemi našimi čutili. In ker so otroci pogosto pravzaprav preslikava nas samih, se tudi v njih slej ko prej pojavi enaka (ne)osredotočenost. Kaj hitro jim misli uidejo na to, kaj morajo še storiti, kaj želijo kasneje početi ali zakaj se je prijateljica skregala in kdaj bo zopet čas za obisk živalskega vrta. S strokovnim prispevkom smo zato želeli preveriti, kako na eni strani okolje brez zunanjih motečih dejavnikov in na drugi strani okolje z zunanjimi motečimi dejavniki pri obedovanju otrok vplivajo na njihovo čuječnost. Rezultati so pokazali, da pogovor med prehranjevanjem, ki ni povezan s trenutnim obrokom, in prisotnost glasbe v prostoru negativno vplivata na prisotnost otrok v danem trenutku in zaznavanju jedi. Ključno je otrokom nuditi mirno okolje obedovanja in jih z vprašanji o obroku spodbujati k čuječnosti ter jim s tem odganjati misli o njihovih preteklih in prihodnjih aktivnostih.

Ključne besede: čuječnost, čutila, obedovanje, prehranjevanje, prisotnost, zaznavanje.

Abstract

Mindfulness means being aware of the present moment. It is challenging to achieve this state of mind, especially for the modern people that play many different roles and consequently fulfil many tasks and responsibilities. It is not our natural state to be without thoughts. That is why we need to learn how to be mindful and constantly working on this skill. Despite the busy schedule, we need to find time to calm down and to balance our thoughts. That helps us to have more control over our lives and all the tasks that we need to do. We are unintentionally and frequently thinking about different things while we are eating. But in that way, we are not aware of the present moment and are also unable to experience food with all the senses. Children are often a reflection of adults and they sooner or later develop the same pattern of (un)awareness of the present moment. They start thinking about their tasks, activities, and a fight with a friend or the next visit to a ZOO. With this professional article, we wanted to check how different environments affect children's ability to stay mindful during their mealtime. In the first environment, there were no external distractions and in the second one, there were plenty of distractions that could affect children's level of mindfulness while they were eating. Results showed that a conversation, that was not related to the meal, and music negatively affect children's awareness of the present moment. That results in their inability to experience the meal with all the senses. It is crucial to create a calm environment for children when they are having a meal. With different questions about the

meal, adults should encourage the children to be more mindful and to stop thinking about their past or future activities.

Keywords: being present, eating, mealtime, mindfulness, perception, senses.

1. Uvod

V čuječem stanju se posameznik zaveda svojih misli, razpoloženja, čustev in telesnih občutkov, prav tako pa tudi zunanjega dogajanja (zvoka, vonja, barv, okusa). Prisoten je v sedanjem trenutku. Do čuječega delovanja v vsakdanjem življenju je moč priti z raznovrstnimi vajami, s katerimi lahko stanje navzočnosti podaljšujemo zavestno. V raziskavi nas je zanimalo, ali so otroci v vrtcu osredotočeni na hrano v času obedovanja in ali zaznavajo hrano z vsemi čutili. Da bi to ugotovili, smo med obedovanjem izvedli eksperiment, v katerem smo naključno izbranega otroka iz skupine predstavili v prazno sobo ter opazovali razlike zaznavanja obroka med njim in ostalimi otroki pri obedu. Z vprašanji smo preverili čuječnost.

2. Čuječe obedovanje

2.1 Čuječnost

Čuječnost je proces, ki ga lahko skozi čas razvijamo in negujemo. Williams (2015) pravi, da čuječnost pomeni duševno prisotnost, notranjo budnost, pozornost, osredotočenje in navzočnost v sedanjem trenutku. Gre za umiritev in poglobitev vase in vzpostavitev stika s samim seboj.

Na voljo je veliko vaj in tehnik, s katerimi lahko učinkovito obvladujemo stres, tesnobo in depresivnost. Z vajami se naučimo osredotočati in usmerjati pozornost na eno stvar, a pri tem ne presojamo, ali nam gre dobro ali slabo, kaj pomenijo misli, ki se nam pojavljajo, ne obremenjujemo se s pomenom, ampak sprejmemo vse, kar se v trenutku dogaja. Osredotočamo se na eno stvar in treniramo naš um (Bajt, 2016). Um predeluje misli, občutke in čustva. Kdor se začne bolj zavedati, kaj počne njegov um, se s stresom učinkoviteje spoprime. Zavedanje o sebi je sposobnost posameznika, da izstopi iz svoje običajne rutine in se začne zavedati dogajanja v svojem življenju. Spremeni se v opazovalca lastnega notranjega sveta. Čuječi posamezniki se bolj intenzivno zavedajo lastnih misli, notranjo naravnost premaknejo od delovanja k bivanju, bolj prepoznavajo potrebe lastnega telesa, postanejo bolj skrbni in sočutni do drugih, hkrati pa se lažje osredotočajo za delo in ostala opravila.

Čuječnost posameznika poveže s čuti in na ta način se odmakne od ujetosti v preteklosti ali prihodnost. Delovanje posameznika na avtopilotu oropa vseh čudovitih podrobnosti življenja, zato je sedanji trenutek vse, kar človek resnično ima (Bruch, 2016).

Vrtec in šola sta prostor, kjer otrok preživi velik del svojega vsakdana. Zato je naloga vzgojno-izobraževalnega sistema poleg skrbi za razvoj intelektualnih sposobnosti tudi skrb za čustveni in socialni razvoj otrok. Bajt (2016) pravi, da otroci z uporabo čuječnosti stremijo k različnim strategijam in s tem skrbijo za večji občutek mirnosti, zmanjšanje impulzivnosti, večjo empatijo, povečano samozavedanje, izboljšanje fokusa, zmanjšano doživljanje stresa in tesnobe, bolj spretna odzivanja na neprijetna občutja ter boljše reševanje konfliktov.

Naloga vzgojiteljev in učiteljev je otroka spodbuditi in opolnomočiti, da bo skozi svoje nadaljnje življenje znal in uporabljal vsa čutila. Pomagala mu bodo pri spoznavanju narave, pri

naboru izkušenj na spoznavnem, čustvenem, socialnem, telesnem in gibalnem razvoju ter doživljanju različnih življenjskih situacij. Če želimo, da bo otrok bolj uspešen, mora najprej znati zaznavati svoje telo, pri sebi spodbujati zavedanje telesnih zaznav, misli in čustev ter krepiti zavedanje lastnega doživljanja. Naučiti se mora spoprijemati z neprijetnimi občutji. Za boljše delovanje v življenju, šoli in vrtcu mora krepiti pozornost, vztrajnost in koncentracijo (Srakar, 2018).

2.2 Prehranjevanje

Prehranjevanje ni le vnos potrebnih hranilnih snovi v telo. Hrana vpliva na trenutno počutje, razpoloženje in kognitivne zmožnosti otrok in na njihovo samopodobo. Hrana je v otrokovem doživljanju, čutnem in čustvenem svetu povezana s prvimi zadovoljujočimi občutji, ki mu ostanejo še kasneje v podzavesti kot prisposoba varnega okolja, zadovoljenosti in tolažbe. Če se otroku ponuja hrana neosebno in mehanično, je mogoče, da mu pomeni le nujno telesno potrebo, ki nima v sebi ničesar privlačnega in prijetnega. Prav tako je za vsak organizirani obrok treba zagotoviti, da otroci ne hitijo pri jedi, in okolje, ki spodbuja pozitiven odnos do prehranjevanja (Gabrijelčič, Blenkuš in Gregorič, 2010).

2.3 Vaje za urjenje čuječnosti pri prehranjevanju

Čuječnost je spretnost, v kateri se je treba uriti. Burdick (2019) nam predstavlja nekaj vaj za krepitev čuječnosti pri zaznavanju hrane; predstavljamo jih v nadaljevanju. Po nekem času rednih vaj, jih ne potrebujemo več, saj nam postane zavedanje v danem trenutku navada, jo ponotranjimo in postane del našega življenja.

2.3.1 Zavestno okušanje

Zavestno okušanje pomeni, da smo pozorni na to, kar okušamo, in zavedanje prenesemo iz zunanosti v notranjost. Vajo za zavestno okušanje izvedete tako, da se otroci pretvarjajo, da so pokuševalci različnih jedi. Na voljo naj jim bodo različna živila, ki se razlikujejo na otip in po okusu. Z zaprtimi očmi naj poskušajo ugotoviti, katero hrano so poskusili. Spodbujajte jih vsakič, da to počnejo, ko jedo. Med vajo jih vodite z navodili in jim postavljajte vprašanja:

- Danes se bomo pretvarjali, da smo pokuševalci.
To so strokovnjaki, ki potem povedo, ali so živila ustreznega okusa.
- Zapri bomo oči.
V roko vam bom dal/-a kos hrane, vi ga pa dobro pogledjte in počakajte na nadaljnja navodila.
- Hrano bomo pojedli tako, da se jo bomo zavedali.
Naše možgane bomo naučili, naj usmerijo pozornost na to, kaj jemo.
- Najprej bomo hrano pretipali.
Kakšna je hrana? Mehka, trda, suha, mokra, lepljiva, gladka, hrapava?
- Počasi jo bomo povohali.
Kakšen vonj ima? Diši?
- Nato jo bomo dali v usta in jo z jezikom predstavljali v ustih.
Kako se hrana v ustih spreminja?
- Na koncu bomo zagrizli vanjo.
Kakšnega okusa je? Slana, sladka, pekoča, grenka, sluzasta, hrustljava?
- Hrano bomo dobro prežvečili in jo pogoltnili.
Kako daleč lahko še sledite grizljaju? Kakšen je občutek v želodcu?

Glede na izkušnje predlagamo, da najprej na kratko opišete celotni postopek in z njim seznanite otroke, saj so nekateri zelo neučakani in preHITEVAJO s koraki. Nato pa se lotite vaje in otroke vodite čez vse posamezne korake. Po končanem postopku jih vprašajte, kaj so občutili v telesu, ko so zavestno okušali hrano.

2.3.2 Zavestno vonjanje

Vonj lahko pri otroku sproži poplavo spominov in vpliva na njegovo razpoloženje. Vohalni bulbus, s katerim vohamo, je del limbičnega sistema možganov, v tem predelu možganov pa je tudi amigdala, ki ima ključno vlogo pri procesiranju čustev. Pri zavestnem vonjanju se pri otroku izboljšuje tudi sposobnost opazovanja, hkrati pa se s tem nauči bolj uživati in sodelovati pri dogajanju. Bolje se obvladuje in postane samozavestnejši. Za vajo otroke povprašajte po različnih vonjih, ki naj si jih priključijo v spomin. Recite jim, da si predstavljajo vonj pokošene trave, sveže kave, najljubše jedi, svežih kopic, klorirane vode, tabornega ognja, lakiranja nohtov, pice, parfuma itd.

Po vaji se pogovorite o tem, kako so se počutili med vajo, ali so si lahko vse vonje enako močno priklicali, so bili prijetni, so jim priklicali kakšne spomine.

2.3.3 Zavestno dotikanje

Tipni čut spodbudi delovanje več področij v možganih; to sta na primer čut za voh ali vid. Pri zavestnem dotikanju lahko za vajo otrokom date v roko kocko ledu, pri čemer lahko opazujejo več dejavnikov. Ko držijo led, se zabavajo, opazijo, da jih zaradi mraza boli dlani, nato občutijo, kako se led tali in voda kaplja. Ob tem se zavedajo dotikanja, hkrati pa se naučijo sprejeti in soočiti z zahtevnejšimi razmerami. Otroke spodbujajte, naj led držijo, dokler zdržijo, hkrati jim pa recite, da tistim, ki morajo kocko vreči nazaj, ne bo nerodno. Naj poskusijo večkrat, saj je naslednjič občutek drugačen.

Na koncu jih vprašajte, kako so se počutili, ko so držali led. Ali so obupali in vrgli kocko nazaj v skodelico? So se počutili neumne in osramočene, ker so vrgli kocko v skodelico, ali so vztrajali in bili ponosni na svoj rezultat? So jim dlani otrpnile? Kako so prenesli mokro taljenje ledu?

Če nimate ledu ali iz kakršnihkoli drugih razlogov ne želite delati s kocko ledu, lahko za vajo uporabite različne predmete, ki jih otroci dovolj dobro poznajo, da jih prepoznajo. Izberite predmet, ki je ravno prav velik za otroške dlani, na primer školjke, vato, grozdje, kos plastelina, radirke, prestice, kamne, frnikole, orehe. Nekateri predmeti naj bodo spolzki, drugi trdi, mehki, mokri; in naj bodo različnih oblik. V tem primeru naj otroci zaprejo oči.

Zopet jih povprašajte, kako so se med igro počutili. So uganili, kaj držijo v roki? Kakšen je bil predmet na dotik in ali se jim je zdel znan? Ali so o čem razmišljali, ko so tipali predmet? Jih je pri obliki kaj zmotilo?

2.3.4 Zavestno gledanje

Zavestno gledanje je zavedanje okolice, pri čemer je otrok pozoren na to, kar vidi. Je pozorno opazovanje. Otroku dajte izbrani predmet in ga prosite, naj ga pozorno ogleduje pol minute. Potem naj vam ga vrne, vi pa ga pospravite, da ni na vidnem mestu. Prosite ga, naj predmet čim natančneje opiše. Ko zaključite z opisom, mu predmet ponovno izročite, da si ga podrobno

ogleda. Ko vam ga vrne, naj ga zopet opiše. Vprašajte ga, ali je pri drugem opazovanju opazil kaj novega. Kako se je med vajo počutil? Je težko usmeril pozornost? Kako je usmeril pozornost, ko so mu misli odtavale?

Druga vaja za urjenje zavestnega opazovanja je, da na pladenj postavite 10 različnih predmetov in ga položite pred otroke. Otroci naj si predmete ogledujejo 10 sekund, potem pa pladenj odnesite stran. Otroke prosite, naj predmete naštejejo ali narišejo. Vajo lahko zopet ponovite, tako da prinesete pladenj s predmeti in otroke vprašate, ali so si tokrat zapomnili več predmetov.

Z vajo »spomin« prav tako treniramo zavestno opazovanje.

2.4 Raziskava – vpliv zunanjih dejavnikov na čuječnost med obedovanjem otrok

V vrtcu smo naredili raziskavo na način, da smo naključno izbranega otroka med obedom posedli v drug prostor, v katerem je obedoval sam. Zanimalo nas je, ali se čuječnost med obedovanjem kaj razlikuje glede na različne zunanje dejavnike.

A. OTROCI V SKUPINI:

- obedovanje poteka kot običajno, v ozadju igra glasba (moteči dejavnik), otrokom se ne prepove pogovora med sabo;
- pove se jim, da naj v jedi uživajo.

B. OTROK, KI OBEDUJE SAM:

- je v drugem prostoru v mirnem okolju, brez zunanjih motečih dejavnikov;
- pove se mu, da ni kaznovan (ker je sam v drugem prostoru) in da naj uživa v jedi.



Slika 1: Obedovanje ločeno od drugih otrok

Popolnoma naključno deklico je vzgojiteljica odpeljala v sosednjo igralnico, kjer je imela pripravljen poseben kotiček za obedovanje (Slika 1).

Tisti dan je bila za kosilo jota, kruh in sadna kupa.

Za ostale otroke je prehranjevanje potekalo večinoma nespremenjeno.

Po končanem obedovanju smo zastavili nekaj vprašanj deklici, ki je jedla sama, in naključno izbrani drugi deklici, ki je jedla v skupini. Obe sta stari 5 let in bosta kmalu obiskovali šolo.

Vprašanja za deklici:

1. Kako si se počutila, preden si začela jesti kosilo?
2. Ali si obrok prej pogledala, preden si začela z uživanjem?
3. Je bila hrana servirana na majhnem ali velikem krožniku?
4. Je bil zraven hrane tudi prtček?
5. Je bil krožnik kaj umazan?
6. Koliko je bilo količinsko obroka na krožniku?
7. Kakšen je bil vonj hrane, ki si jo imela pred sabo?
8. Si morda hrano tudi otipala? Kakšna je bila na otip?
9. Je bila morda hrana zažgana ali premalo kuhana?
10. Je bila morda hrana preslana ali premalo slana?
11. Je bila hrana topla? Morda prevroča ali prehladna?
12. Si se ob koncu obroka ravno prav najedla?

Tabela 1: Primerjava odgovorov na vprašanja otrok, ki sta jedla v različnih okoljih

Otrok, ki je jedel sam (v mirnem okolju)	Otrok, ki je jedel v skupini (z motečimi dejavniki)
1. »Vesela sem bila.«	1. »Vesela sem bila.«
2. »Sem jo pogledala.«	2. »Ne vem.«
3. »Na velikem.«	3. »Na malem.«
4. »Ja.«	4. »Ne.«
5. »Nisem opazila.«	5. »Čist je bil.«
6. »Malo je bilo hrane na krožniku.«	6. »Ne spomnim se.«
7. »Hrana je dišala.«	7. »Nisem povohala hrane.«
8. »Hrane nisem otipala.«	8. »Hrane nisem otipala.«
9. »Hrana ni bila ne zažgana ne premalo kuhana.«	9. »Ne spomnim se.«
10. »Hrana ni bila slana.«	10. »Ne spomnim se.«
11. »Hrana je bila vroča.«	11. »Hrana je bila malo vroča.«
12. »Sem se najedla.«	12. »Sem se najedla.«

2.5 Rezultati raziskave

Tabela 1 prikazuje odgovore na vprašanja dveh deklic, ki sta obedovali v različnih okoljih. Deklica, ki je jedla sama, je samo na eno vprašanje odgovorila, da ni bila pozorna. Deklica, ki je jedla v skupnem prostoru, je bila nepozorna na šest stvari. Na podlagi opravljenega eksperimenta lahko ob zavedanju, da nimamo reprezentativnega vzorca, na podlagi katerega bi lahko posplošili rezultat, zapišemo, da zunanji dejavniki lahko negativno vplivajo na čuječnost oziroma da zunanji (moteči) dejavniki vplivajo na pozornost in osredotočenost otrok. S predstavljenimi vajami v pričujočem strokovnem članku bi lahko poskušali izboljšati čuječnost otrok in nato eksperiment ponovili ter primerjali dobljene rezultate.

3. Zaključek

Čuječnost nam na osnovi neposredne izkušnje, s koncentracijo in poglobljanjem v lastno notranjost, omogoči bolj poglobljeno in osredotočeno stanje. Je učinkovito orodje, ki ga nosimo vedno s sabo in ga lahko uporabimo vedno, kadar ga potrebujemo, če ga le zmremo in znamo uporabljati. Čuječnost nas uči biti čim boljši opazovalci svojih misli, vedenja, ravnanj in čustvovanj. Samo s samim sabo ne moremo prekiniti odnosa, zato je še toliko pomembnejše, da v ta odnos vlagamo in s tem poskrbimo za dober odnos s samim sabo.

Otroci ne morejo predvideti prihodnjih situacij, v katerih se bodo znašli, lahko pa se naučijo v danih situacijah ustrezno odreagirati in ravnati ter zaznati, razumeti in sprejeti vsa svoja čustva in občutke. Otroke moramo naučiti, da za svoje vedenje prevzemajo odgovornost sami in s tem obvladujejo svoje življenje. Na ta način krepijo tudi svojo samozavest.

Z uvrščanjem učenja čuječnosti v vrtnice lahko vplivamo na otrokov razvoj v zgodnji fazi njegovega življenja in mu s tem pomagamo pri spoznavanju samega sebe, poslušanju lastnega telesa, obvladovanju stresa in s tem odziva na posamezne prihodnje situacije.

4. Literatura

- Bajt, M. (2016). *Izzivi in priložnosti uvajanja čuječnosti v slovenske šole* (elektronski vir). V Orel, M. (ur). *Bodite čuječni, poučujte čuječno, poučujte čuječnost* (str. 67–74). Polhov Gradec: EDUvision.
- Bruch, V., Penman, D. (2016). *Čuječnost za zdravje*. Ljubljana, Slovenija: Učila.
- Burdick, D. (2019). *Čuječnost za otroke in najstnike: 154 metod, tehnik in aktivnosti: priročnik za vse, ki delate z otroki*. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.
- Gabrijelčič Blenkuš, M., Pograjc, L., Gregorič M., Adamič, M., Čampa, A. (2005). *Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah* (od prvega leta starosti naprej).
- Srakar, K. (2018). *S čutili do čuječnosti*. V. Jurjevič, S., Orel, M. (ur), Mednarodna konferenca EDUvision 2018 *Sodobni pristopi poučevanja prihajajočih generacij* (str. 1596–1603).
- Williams, J. Mark G. (2015): *Čuječnost: kako najti mir v ponorelem svetu*. Tržič: Učila International.

Kratka predstavitev avtorja

Tina Kurent je po izobrazbi profesorica biologije in gospodinjstva, zaposlena na JVIZ OŠ Dobropolje. Je vodja prehrane, poučuje gospodinjstvo, izbirne predmete Sodobna priprava hrane in Načini prehranjevanja ter naravoslovje. V vrtcu je zadolžena za zdravstveni in higienski režim. Vključuje se v številne šolske aktivnosti, organizira dogodke na šoli in piše strokovne članke. Rada se dodatno izobražuje, saj ji to prinese nove priložnosti za osebni in strokovni razvoj.

Prisluhni svojemu telesu

Listen to our Body

Barbara Kordež

Osnovna šola Naklo
barbara.kordez@os-naklo.si

Povzetek

Sodobni človek ne živi več z naravo, saj mu moderna medicinsko-farmakološka, živilska, gospodarska in elektronska tehnologija to preprečujejo. Hrano kupujemo v trgovinah in na delo se vozimo z avtomobili. Če smo bolni, gremo k zdravniku ali v lekarno, kjer dobimo različne kemične pripravke. Delo je postalo pretežno sedeče, kar ruši našo telesno držo ter moč naših mišic in kosti. Sodobni odnos vključuje še obilico stresa, nezdravih odnosov, negibanja in neuravnotežene prehrane. Znajdemo se v začaranem krogu, ki nas vedno znova vrača v težave, bolezni, pomanjkanja energije in slabo počutje. Rešitev vidimo v tem, da se začnemo obračati nazaj k naravi, saj smo del nje. Narava je naša najboljša učiteljica, saj nam s svojimi letnimi časi ponuja znanja, kaj je v določenem času za nas najboljše. Vodi me zavedanje, da smo sami odgovorni za svoje zdravje. Velja verjeti, da če znamo prisluhniti svojemu telesu, smo sami lahko tudi najboljši zdravniki. Zdravje se začne v nas samih. Osredotočati se moramo na to, kaj lahko sami pri sebi izboljšamo in kako sodelovati s svojim telesom, da bo le-to zdravo.

Ključne besede: bolezen, odnos do narave, sodobni način življenja, zdrave življenjske navade, zdravje.

Abstract

Modern medicine, pharmaceutical industry, processed food, economic development and electronic gadgets prevent men and women today to live in synch with nature. We buy food in supermarkets and we drive to work. When we are ill, we go to a doctor or we get medicine from the pharmacy. We mainly work in a sitting position, which affects our posture, weakens our muscles and bones. Modern relationships involve a lot of stress, toxic relationships, lack of exercise and unbalanced diet. The unhealthy lifestyle becomes a viscous circle that creates illness, lack of energy and poor mental wellbeing. The author claims the solution is to return to nature because we are part of it after all. Nature is our greatest teacher and as the seasons change, it offers insight about what is best for us. We have to be aware we are responsible for our health. The author is certain self-healing is the best solution provided we can listen to our body. Our good health starts with us. We have to focus on what we can improve and how to cooperate with our body to become healthy.

Key words: attitude towards nature, health, healthy lifestyle, illness, modern way of life,.

1. Uvod

Človek je sestavni del narave in je od nje veliko bolj odvisen, kot se sam tega zaveda. S tem so se ukvarjala bolj stara ljudstva, ki so ravnala izrecno po načelih narave in vesolja. Ljudje takrat drugega niso poznali in od narave so bili popolnoma odvisni, živeli so z ritmi narave.

Tako je bila na primer pomlad čas rasti in obnove. To je bil čas, ko je sonce ogrelo tla in rastline so lahko začele ponovno rasti. Temu času so rekli sezona Lesa. Poletje je bilo izredno vroče, ta čas so povezali z vročino, za njih je bila to sezona Ognja. Poseben letni čas je bilo pozno poletje, ko se zaključi cvetenje in začne čas žetve. Narava je še vedno aktivna. Ta letni čas so povezali z Zemljo. Jesen je bila čas žetve. V tem času so že izdelali kovinske lonce za kuhanje in shranjevanje, zato so ta letni čas povezovali z elementom Kovine. Zima je bila čas ledu in snega, oboje pa je oblika vode, zato je zima povezana z elementom Vode. (Dervišević, 2003)

Danes zgublamo stik z naravo. Naš vsakdan je zelo identičen v vseh letnih časih. Današnji čas nas sili v nenehno pehanje za dobrinami, za vedno višjimi rezultati in v neizprosno samopotrjevanje. Skoraj ga ni človeka, ki ga ne bi ogrožali tesnoba, stiska, negotovost, strah. Naš vsakdan v vse večji meri pogojuje pretirana tekmovalnost. Postalni smo odrezani od narave, zaprli smo se v pisarne in odvzeli hrani naravnost. Vsak dan bolj pustošijo duševne in degenerativne bolezni.

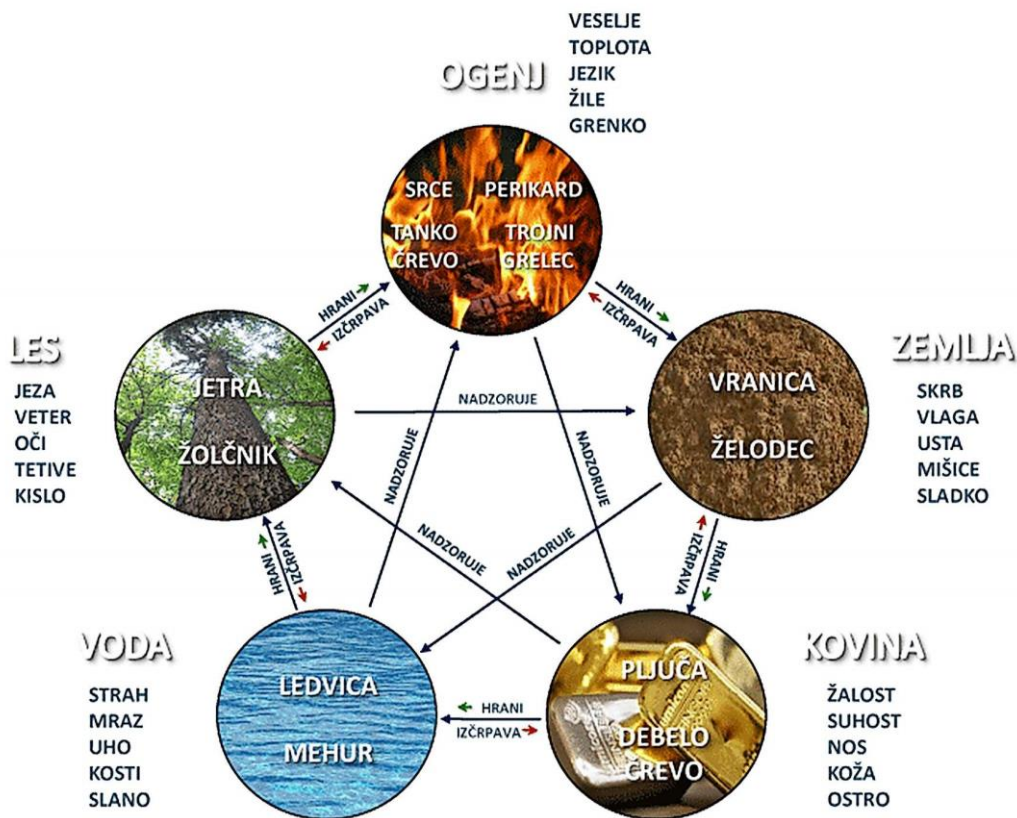
Kitajci so na osnovi razumevanja življenja z naravo postavili temelje Tradicionalne kitajske medicine, ki obravnava človeka kot nedeljivo celoto. Zdravljenja bolezni se loteva precej drugače kot sodobna medicina. Temelj je teorija o petih elementih, petih notranjih organih, petih letnih časih, petih barvah, petih okusih in vse to je med seboj povezano.

S prispevkom bo razloženo, kako lahko sami poskrbimo za svoje zdravje. Predstavljeno bo nekaj osnov Tradicionalne kitajske medicine, ki so nam lahko v pomoč pri razumevanju odražanja našega telesa. Telo je odsev naših navad, naših čustev, želja in pričakovanj. Kadar s telesom lepo ravnamo, ga uravnoteženo hranimo, razgibavamo, napajamo s svežim zrakom, gojimo pozitivne misli in vrednote, nam vse to s hvaležnostjo vrača z dobrim počutjem.

2. Prisluhni svojemu telesu

Telo je naše in to v celoti, skupaj z našimi čustvi, mislimi in navadami. Pozabljamo, da je telo naš edini tempelj v katerem živimo in da smo sami najbolj odgovorni za svoje počutje. Kadar s telesom lepo ravnamo, ga uravnoteženo hranimo, razgibavamo, napajamo s svežim zrakom, gojimo pozitivne misli in vrednote, nam vse to s hvaležnostjo vrača z dobrim počutjem. Ampak najprej si moramo znati dobro prisluhni. Naučiti se moramo poslušati svoje telo.

2.1. Teorija petih elementov



Slika 1: Pet elementov (<http://www.gorenjski.glas.si/article/20170329/C/170329778/1123/1170/pet-elementov>)

Kitajci so razdelili svet na pet elementov: Les, Ogenj, Zemljo, Kovino in Vodo. Vse na Zemlji po svoji naravi pripada enemu od njih. Tudi organi v telesu pripadajo enemu izmed elementov. Ognju pripadajo srce, tanko črevo, perikard in tridelni grelec, Zemlji vranica in želodec, Kovini pljuča in debelo črevo, Vodi ledvica in mehur in Lesu jetra in žolčnik. Pet elementov ni pet samostojnih enot. Med seboj so v pristnem odnosu. Vsak od njih vlada naslednjemu in je v krogotoku podrejen predhodnemu. Nič na svetu ne pripada v celoti samo enemu elementu. Vedno je prisotnih vseh pet, eden izmed njih pa prevladuje in daje svoje značilne lastnosti. Obstaja poseben odnos med vsemi petimi elementi. Vsak ima še en element, ki mu daje podporo in ga hrani. V podpornem ciklu Les hrani Ogenj, Ogenj ustvarja Zemljo, Zemlja ustvarja Kovino, Kovina privlači Vodo, Voda hrani Les. Vsi elementi pomagajo ustvariti podporni cikel. Iz navedenega lahko zaključimo, da jetra pomagajo pri delovanju srca, srce pri delovanju vranice in trebušne slinavke, vranica pri delovanju pljuč, pljuča pri delovanju ledvic, ledvice pri delovanju jeter. (Dervišević, 2003)

2.1.1. Osnovne lastnosti posameznih elementov

Ko razumemo odnose med posameznimi elementi in njihove lastnosti, jih lahko povežemo tudi z zdravjem in notranjimi organi. Les se povezuje z jetri in žolčnikom. Ogenj je povezan s srcem in tankim črevesjem. Zemlja se povezuje z vranico in želodcem. Kovina je v navezavi s

pljuči in debelim črevesjem. Voda se povezuje z ledvicami in mehurjem. Ti organi imajo posebne funkcije v telesu in vsakemu od njih pripisujemo korespondenčno emocijo.

Tradicionalna kitajska medicina skuša zdraviti bolezni po skrivnostnih povezavah znotraj telesa, tako imenovanih meridijanih, ki predstavljajo poti, po katerih se pretaka življenjska energija. Notranje organe Kitajci delijo na čvrste/polne in votle/prazne organe. Vsak poln organ ima svoj parni organ, ki je votel. Pari posameznih organov pripadajo določenemu elementu (ogenj, zemlja, kovina, voda, les). Elementi se medsebojno ustvarjajo in hkrati nadzorujejo. Vsakemu organu poleg parnega organa pripadajo tudi zvok, tkivo, okus, barva, čustvo, letni čas, ura, vremenski dejavniki.

Tabela 1 in 2: Povezave posameznih elementov z zdravjem, notranjimi organi in ostalimi dejavniki

ELEMENT	POLN ORGAN	VOTEL ORGAN	ČUTILNI ORGAN	TKIVO	ČUSTVO	OKUS
LES	jetra	žolčnik	oči	tetive	jeza	kislo
OGENJ	srce	tanko črevo	jezik	ožilje	veselje	grenko
ZEMLJA	vranica	želodec	usta	mišice	skrbi	sladko
KOVINA	pljuča	debelo črevo	nos	koža	žalost	pekoče
VODA	ledvica	mehur	ušesa	kosti	strah	slano

ELEMENT	BARVA	VREME	ZVOK	LETNI ČAS	URA
LES	zelena	veter	šššš	pomlad	1h – 3h
OGENJ	rdeča	vročina	haaa	poletje	13h – 15h
ZEMLJA	rumena	vlaga	huuu	pozno poletje	9h – 11h
KOVINA	bela	suša	sssss	jesen	3h – 5h
VODA	modra/črna	mraz	fuuu	zima	17h – 19h

Za naše zdravje je zelo pomembno ravnovesje energij med posameznimi elementi in meridijani ter pravočasno prepoznavanje blokad energijskega pretoka. V začetnih stadijih bolezni se občasno pojavljajo rahle bolečine v posameznih delih telesa ali pa samo slabo počutje, dolgotrajnejša utrujenost in podobno. Z leti se prvotna znamenja stopnjujejo in sčasoma se pojavijo intenzivnejši simptomi, ki jih lahko diagnosticira tudi sodobna zahodna medicina. Temeljni pogoj za ohranjanje zdravja je normalen in neoviran pretok energije po kanalih. Velik vpliv na energijski pretok imajo naša čustva. S stimulacijo akupresurnih točk, ki se nahajajo na meridijanih, tapkanjem in masažo, lahko odpravljamo tudi čustvene blokade in omogočimo pravi pretok energije, ki spodbuja telesno in duševno okrevanje.

2.2 Etiologija

Etiologija je proučevanje vzročnih dejavnikov bolezni, kamor štejemo šest zunanjih patogenih dejavnikov, sedem čustev, nepravilno prehrano, preobremenjenost, pomanjkanje fizične aktivnosti, travmatske poškodbe, ugrize insektov in drugih živali (Dervišević, 2003).

2.2.1. Pet zunanjih dejavnikov

Veter, mraz, toplota, vlaga in suša predstavljajo pet vremenskih sprememb v naravi. V normalnih okoliščinah v telesu ne povzročajo patoloških sprememb. Le v primeru, ko so klimatske razmere ekstremne in je odpornost telesa slaba, povzročajo bolezen. V tem primeru gre za akutna obolenja (Dervišević, 2003).

2.2.2. Sedem čustvenih dejavnikov

Notranji patološki dejavniki so naša čustva. Če so čustva premočna in človekovemu življenju vladajo, potem bodo prizadela tudi naše telo. Prehodno čustvo, tudi če je agresivnega ali negativnega značaja, je neškodljivo. Če pa mu dopustimo, da zavlada umu, lahko preraste v fizično bolezen. Dlje časa in bolj močno kot smo v določenem čustvenem stanju, bolj se ta učinek kopiči in delovanje organa, na katerega vpliva, se podira. Ko nas prevzema neko čustvo, preprečuje nemoten pretok energije po meridijanih, energijskih poteh, po katerih se energija razporeja po telesu in prinaša gorivo do vseh sistemov v telesu. S čustvi si torej povzročamo energijske blokade na organih. Že starodavni zdravniki so verjeli, da jeza poškoduje jetra, pretirano veselje srce, žalost in melanholija pljuča, skrb vranico, bojazen in strah pa ledvice (Tuta, 2020).

Čim bolj moramo biti veseli in srečni, saj bomo težko postali jezni, če bomo na življenje gledali iz vesele plati. Vsak od nas najbolj ve, kaj ga osrečuje. Da bomo obvladovali stres in jezo, da ne bosta postala kronična, bodimo veseli. Pojmo, plešimo, pojdimo v hribe, naravo, oz. delajmo to, kar nas osrečuje. Čustev ne smemo potlačiti, ampak jih moramo začutiti in izživeti, ne smemo dopustiti, da bi preplavila celo telo.

2.2.3. Nepravilna prehrana

Hrana je neobhodno pomembna za ohranitev življenja. Nepravilna prehrana je eden izmed povzročiteljev bolezni in lahko neugodno vpliva na telo. Izbirajmo med svežo, sezonsko hrano. To kar nam narava v določenem letnem času ponuja, je zagotovo najboljše hranilo za naše telo.

Izogibajmo se hitri, ocvrti, industrijsko predelani in sintetični hrani z dodatki, konzervansi in emulgatorji. Hrana naj bo sveža, raznovrstna, biološko pridelana in enostavno pripravljena.

2.2.4. Preobremenjenost, stres, pomanjkanje fizične aktivnosti

Normalna fizična aktivnost in počitek ugodno vplivata na organizem in počutje. Ustvarjata osnovne pogoje za izgradnjo konstitucije in preprečevanje bolezni. Po drugi strani pa so preobremenjenost, stres in pomanjkanje fizične aktivnosti povzročitelji bolezni. Če takšno stanje traja dalj časa, oslabi pretok energije. Posledica so izguba telesne teže, utrujenost, molčečnost, razbijanje srca, nespečnost, vrtoglavica, itd. (Dervišević, 2003).

2.3. Kaj nam sporoča bolečina

V slovarjih je bolečina definirana kot »neprijeten ali mučen občutek, ki ga povzroči telesna poškodba ali motnja«, pa tudi kot »umsko ali čustveno trpljenje ali muka«. Ker je bolečina lahko posledica umskega in telesnega neugodja, je jasno, da sta **za njo dovzetna tako um, kot tudi telo. Bolečina se pojavlja v mnogih oblikah.** Praska. Udarec. Obolenje. Žalost. Razočaranje. Ukleščen živec. Trema. Grožnja. Občutek otrplosti v delih telesa. Sitost. Lakota....Včasih zelo boli, včasih le malo, vendar vemo, da je tam. **Največkrat nam nekaj sporoča.** Kdaj pa kdaj je sporočilo očitno in ga razumemo ter sprejmemo. Kdaj je pa sporočilo nejasno, ne znamo si ga razložiti, ga ne razumemo. Takrat začnemo iskati rešitve in odgovore (Tuta, 2020).

Kaj storimo, ko začutimo bolečino?

Večina se jih zapodi do omarice z zdravili in vzame protibolečinsko tableto. S tem telesu sporočamo, naj bo tiho, nočemo ga poslušati. Za nekaj časa bo morda res obmolknilo, a sčasoma se bo šepetanje vnovič ponovilo. Takrat zagotovo glasneje. V želji, da ne bi več bolelo, iščemo diagnoze in čudežne recepte, ampak vzroka bolečine na tak način ne bomo odpravili.

Če si predolgo zatiskamo oči in ne opazimo, kaj je naša resnična težava (pa naj gre za premalo spanca, kronično utrujenost, slabo prehrano, napačne gibe pri športu ipd.), se nam lahko zgodi, da se bo iz občasnega nelagodja razvila bolezen. Zato je izjemno pomembno, da se posvečamo dogajanju v svojem telesu, da prisluhnemo morebitnim opozorilom. Rešitev utegne biti sila preprosta: lahko da potrebujemo le krepčilen spanec oziroma dan ali dva dopusta.

Poskušajmo prisluhniti telesu in presoditi kaj nam želi sporočiti. Zapomniti si moramo, da je človeško telo čudovito sestavljen stroj. Oglasi se nam, ko se nam pojavijo težave. Bolečina je eno od zadnjih sredstev, s katerim nam telo želi povedati, da smo nekje v življenju skrenili s poti. Telo skozi bolečino poizkuša pritegniti našo pozornost, mi pa zaradi napačnih prepričanj povezanih z bolečino, želimo od nje čim dlje stran na kakršen koli način (razne terapije, protibolečinska sredstva). Kronična bolečina pa pomeni kronično pomanjkanje pozornosti, ki je običajno posledica daljšega obdobja preobremenjenosti in pomanjkanja časa. Kronična bolečina nas ne sme voditi v razmišljanje, kaj vzeti, da bo bolje, temveč kaj odvzeti in zavestno spremeniti, da bo drugače in nato bolje. Pogosto se ljudje pritožujemo zaradi telesnih težav in bolečine, a si pri tem premalokrat zavedamo vloge osebnostnih značilnosti, psiholoških dejavnikov in procesov ter lastnega čustvenega doživljanja, ki imajo pomembno vlogo tako pri

nastanku kot tudi pri poteku mnogo bolezni. V ozadju se pogosto skrivajo neustrezni načini reševanja stresnih situacij v vsakdanjem življenju ter nezmožnost predelave težav na čustvenem nivoju. Ko se ljudje najpogosteje na stres in čustvene konflikte odzivamo s potlačevanjem in zanikanjem, pravzaprav povzročimo, da se čustvena napetost širi v naši notranjosti in ruši naše ravnotežje. Skozi daljše obdobje nas to vodi do organskih motenj in telesnih težav. Ko nas na primer premaguje zavist in se smilimo sami sebi, ko smo posesivni ali pa čustveno kaznujemo svoje najbližje, se to lahko odraža v težavah srca, kot astma, rak pljuč in dojk ali pa kot težave s kožo. Ko stvari tuhtamo in zadržujemo v sebi, torej problematične teme niso izrečene ali izkazane navzven, se lahko pojavijo bolezni ščitnice, grla in pljuč. To je seveda le nekaj možnih povezav med našim doživljanjem in delovanjem ter telesnimi simptomi, ki se lahko pojavijo. Na telesu pa se kažejo tudi nevrobiološke težave in čisto klasične fizične bolečine ali deformacije, kot so na primer bolečine po prenapornem treningu, zlom kosti, povišana temperatura ob padcu imunskega sistema ipd.

3. Zaključek

Naše telo je naš steber, ki nas drži pokonci in nas nosi po poti našega življenja. Je del nas, je povsod z nami, z nami komunicira in predstavlja meje naše notranjosti in zunanjega sveta. Pri nas samih pa je naloga, da te spremembe opazimo in prisluhnemo telesu kaj v določenem trenutku potrebuje. Pri predmetu Šola za življenje, na OŠ Naklo, učenci spoznavajo osnove Tradicionalne kitajske medicine. Spoznavajo svoje telo, poskušajo prepoznati vzroke svojih bolečin in slabega počutja. Naš cilj je otrokom pomagati, da obvladujejo in razumejo svoje telo, se ga zavedajo in znajo ustrezno skrbeti zanj. Ugotavljamo, da naši učenci s poznavanjem Tradicionalne kitajske medicine precej bolj odgovorno gledajo na svoje telo in se zavedajo, da so sami kreatorji svojega življenja, da v določenem trenutku znajo prisluhniti telesu in ugotovijo, kaj takrat najbolj potrebujejo. To znanje skušamo prenesti na čim več učencev, saj smo mnenja, da dobro počutje posameznika in sprejemanje samega sebe, dobro vpliva tudi na medsebojne odnose in sprejemanje drugih.

4. Literatura

Dervišević, E. (2003). *Tui-na kitajska masaža z osnovami TKM*, Ljubljana.

Hay, L. L. (1994). *Življenje je tvoje*. Ljubljana.

Tuta, M. (2020). *Naše zdravje po posameznih letnih časih*. Škofja Loka, samozaložba.

Kratka predstavitev avtorja

Barbara Kordež, profesorica športa, z nazivom svetovalke. Kljub temu, da sem usmerjala športno treniranje, me je pot zanesla v šport za zdravje in tudi v fizioterapevtsko dejavnost. Vedno me je zanimalo delovanje človeškega telesa in kaj sami lahko naredimo za svoje zdravje in dobro počutje. Začela sem se zanimati za tradicionalno kitajsko medicino (TKM) in opravila enoletni šolanje Tui-na terapije pri dr. Edvinu Derviševiću. Spoznala sem se z različnimi tehnikami masaže, se udeležila raznih seminarjev in delavnic. Zaposlena sem na OŠ Naklo. Moj cilj je otrokom pomagati, da obvladujejo in razumejo svoje telo, se ga zavedajo in znajo ustrezno skrbeti zanj. Pri učencih skušam razvijati zavedanje, da so čustva, ki jih doživljamo, odvisna od nas samih. Poudarjam, da je pomembna komponenta posameznikovega življenja, da se osredotoča na reševanje problema in ne na težavo, ki je nastala.

Bodimo čuječni in skrbimo za svoj glas

Let us Be Watchful and Mindful of our Voice

Sonja Kitak

Gimnazija Jožeta Plečnika Ljubljana
sonja.kitak@gjp.si

Povzetek

Pedagoški delavci za svoj glas v povprečju ne skrbimo dovolj. Zato se pogosto srečujemo z vnetim grlom, hripavim glasom, preveliko utrujenostjo ali celo izgubo glasu. Narava dela nas sili v glasno govorjenje več ur dnevno. Prav tako pevce, igralce in razne napovedovalce, ki se za razliko od učiteljev bolj zavedajo pomena negovanja glasu. Kar nekaj ur dnevno vadijo, da dosežejo pravilno dihanje in tvorbo glasu. Z natančno izgovorjavo in sproščenostjo prihranijo glasilkam mnogo odvečnega napora. Mnogo njihovih vaj in nasvetov, ki si jih bomo ogledali, je zelo uporabnih pri vsakdanjem pedagoškem delu. Obenem so to tudi odlične vaje čuječnosti, da se lažje umirimo, prisluhnemo svojemu telesu in se usmerimo k spoznavanju samega sebe in svojih potreb.

Ključne besede: ogrevanje, pravilno dihanje, prepona, sproščanje, tvorba glasu.

Abstract

Educators generally do not take enough care of our voice. This is why we often encounter sore throat, hoarse voice, excessive fatigue or even loss of voice. The nature of our work requires us to talk multiple hours a day. Singers, actors and various narrators encounter this problem as well, but are more aware of the importance of nurturing one's voice. With regular daily exercises they master proper breathing and voice articulation. Using precise pronunciation and relaxation they spare their voice box considerable strain. Many of their exercises can be implemented into regular educating work. Using mindfulness exercises, we practice how to calm down, listen to our body, and this way guide ourselves to get to know ourselves and our needs.

Keywords: diaphragm, proper breathing, relaxation, voice formation, warmup.

1. Uvod

Pedagoški delavci govorimo več ur dnevno (Slika 1). Zaradi sodobnega življenjskega tempa pogosto nismo sproščeni, nepravilno dihamo, nepravilno tvorimo glas in premalo pazimo na izgovorjavo. Pedagoški delavci v povprečju zelo slabo skrbimo za svoj glas. Zato bi morali pravilno dihanje in tvorbo glasu, govorjenje s prepono, pravilno dikcijo in retoriko vključiti v študijske programe kot obvezen predmet.



Slika 1. Govorjenje več ur dnevno

Napovedovalci, pevci, igralci in razni televizijski voditelji se zavedajo se, da sproščenost, pravilno dihanje in natančna izgovorjava prihranijo glasilkam mnogo odvečnega napora. Zato vadijo nekaj ur na dan in jim je vaja že privzgojena.

Tako so manj utrujeni in imajo manj težav z glasom zaradi čezmernega obremenjevanja glasilk.

2. Ogrevanje, pravilno dihanje in tvorba glasu

S pravilno tehniko lahko preprečimo hripavost, izgubo glasu ali celo okvare glasilk. Mnogo vaj in nasvetov je zelo uporabnih pri vsakdanjem pedagoškem delu.

Nasveti, ki jih je koristno upoštevati:

- 2.1. Na delovnem mestu najprej poskrbimo za primerno vlažnost*
- 2.2 Zehanje je koristno - za glasilke je enakovredno desetminutnemu premoru.*
- 2.3 Med govorom imejmo trdno oporo, stojmo na obeh nogah in pravilno sedimo.*
- 2.4 Govorimo počasi in z nizkim naravnim glasom.*

Ljudje pogosto ne govorimo z svojim naravnim glasom temveč višjim, kot je naravni. Zaradi hitrega tempa življenja so glasilke in ves govorni aparat napeti, kar povzroča preveliko obremenjenost glasilk. Koristno bi bilo zmanjšati število stresnih situacij in umiriti življenje poleg že omenjenega govora v naravni legi.

Svojo naravno lego glasu lahko poiščemo s treningom dihanja in govora.

- 2.5 Najprej poskrbimo za sproščanje.*

V ležečem položaju postopno sprostimo vse dele telesa tako, da se zavemo določenega dela ter z izdihom sprosimo napetost v tem delu (Slika 2).. Potujmo od konca prstov na rokah preko ramen in hrbta, zadnje strani nog in trebuha do vratu, obraza in glave v celoti, s posebnim poudarkom na spodnji čeljusti. Pozorni smo na naravno dihanje brez posebnega napora (Berry, 1998).



Slika 2, Postopno sproščanje telesa

Ob pomanjkanju časa se lahko na hitro sprostimo na naslednji način. Naenkrat napnemo vse mišice, se jih zavemo in jih nato z izdihom sprostimo. Kadar ni možnosti za ležanje, se sproščamo v predklonu. Na rahlo razmaknjenih nogah naprej sklonimo glavo in vrat. Sklonimo vretence za vretence in v predklonu sprostimo zgornji del telesa, ki sodeluje pri tvorbi glasu. V takem položaju večkrat vdihnemo v spodnji del hrbta, v rebra. Tako se tudi zavemo, koliko dodatnega prostora je na voljo za vdih v tem predelu telesa. Dvigujemo se prav tako počasi, vretence za vretencem. Nazadnje dvignemo ramena in glavo ter pozorno in samozavestno pogledamo naprej v neko točko (Slika 3).



Slika 3. Sproščanje

2.6 Pred govorom ogrejmo ustnice in obrazne mišice.

Dobra izgovorjava razbremeni glasilke. Ustnice si lahko ogrejemo z o otoškim oponašanjem avtomobila (brrr...).

Mišice na obrazu in spodnjo čeljust lahko sprostimo, če odkimavamo z glavo. Pri tem obrazne mišice plapolajo sem in tja.

2.7 Pred govorom se dihalno ogrejmo.



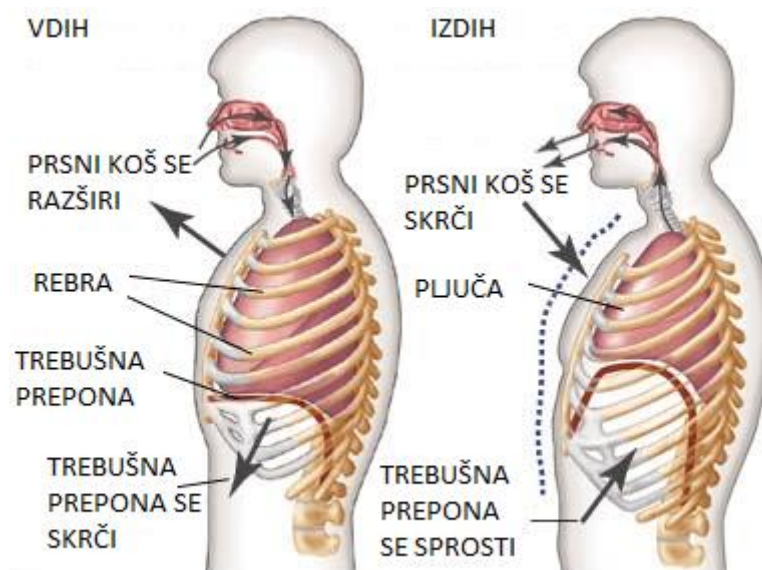
Slika 4. Dihalne vaje

Najprej izdihnemo skozi usta. Stisnemo trebušne mišice in do konca izdihnemo in ob tem iztisnemo ves zrak iz pljuč. Roke pristonimo ob rebra in počasi ter natančno vdihnemo skozi nos v trebuh in rebra. Pazimo, da se nam ne dvignejo ramena. Izdihnemo počasi do konca, neslišno skozi usta. Nekajkrat ponovimo.

Potem različno dolgo vdihujemo in izdihujemo (Slika 4). Pri izdihu strnjeno sikamo (izgovarjamo sss....). Pred vdihom in izdihom nekaj sekund počakamo, da se zavemo občutka polnosti in praznine. Podaljševanju izdiha prilagodimo svoji kondiciji. Naš cilj je, da čim več zraka vdihnemo in vse v določenem času izdihnemo. Na začetku je priporočljivo, da šteje druga oseba ali pa štetje posnamemo in ga predvajamo. Tako se lahko bolj osredotočimo na dihanje. Pazimo, da delajo samo tiste mišice, ki so pomembne za dihanje. Ostaja namreč nevarnost, da bi ob prevelikem trudu napenjali mišice, ki jih ne bi smeli.

2.8 Ogrejmo prepono.

Pri iztiskanju zraka iz trebuha pomaga prepona. Njena lega je prikazana na Sliki 5. Dobra vaja za prepono je sunkovito sikanje ob izdihu, kar opazimo kot rahlo dvigovanje zgornjega dela trebuha. Priporočamo še več vaj, ki so na voljo (Berry, 1998).



Slika 5. Dihanje s prepono

Dihanje in govorjenje s prepono je osnova pravilne tvorbe glasu (fonacije). Na preponi in trebušnih mišicah temelji petje (Slika 5). Za okrepitev trebušnih mišic je priporočljiva redna telovadba, predvsem trebušnjaki in zgoraj omenjene vaje.

2.9 Izvajamo vaje za pravilno tvorbo glasu.

Pri vdihu štejemo do dve, pri dolgem izdihu tvorimo samoglasnik npr. aaaa... Ton mora biti čim bolj nizek, poln in neprekinjen. Čutimo ga v trebuhu, od koder prihaja. To lahko dosežemo le, kadar smo sproščeni. Vadimo. Ne hitimo, pravilna fonacija zahteva čas in trud. Nove vaje se lotimo šele, ko smo prejšnjo osvojili. Bodimo vztrajni.

2.10 Ogrejmo si spodnjo čeljust z izgovarjanjem določenih stavkov.

Izgovarjamo tako, da čim bolj odpiramo usta. Lahko se tudi pačimo. Določene zloge lahko za vajo izgovarjamo polglasno in pospešujemo tempo. Vsako vrstico preberemo vsaj nekajkrat. Vadimo čem več (Berry, 1998).

Da pravilni govor postane samodejen, se je potrebno in vredno zelo potruditi. Vzdrževanje vokalne kondicije zahteva mnogo manj truda. V sproščenem stanju lahko ogrejemo govorni aparat v nekaj minutah.

3. Zaključek

V prispevku je zapisanih nekaj nasvetov za negovanje glasu. Poudarjene so pomembne tehnike ogrevanja govornega aparata. Obenem so to tudi odlične vaje čuječnosti, s katerimi lahko izboljšamo kvaliteto pedagoškega dela in pri tem tudi osebno zrastemo. Zelo pomembno je sproščanje in pravilno dihanje, ogrevanje ustnic in prepone, pravilna tvorba glasu in natančna izgovorjava. S pravilnim dihanjem in tvorbo glasu lahko preprečimo hripavost, okvaro glasilk ali celo izgubo glasu.

4. Literatura

Berry, C. (1998). *Igralec in glas*: Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica.

Kratka predstavitev avtorja

Sonja Kitak, prof. fizike in dr. psihologije poučuje na gimnaziji Jožeta Plečnika v Ljubljani. Pri svojem delu proučuje nadarjene, ljubiteljsko pa se ukvarja s coachingom.

Vpliv čuječnosti na izvedbo ur pri športni vzgoji v športnih oddelkih

The Influence of Mindfulness in the Conduction of Physical Education in Sports Classes

Dejan Korotaj

*II. gimnazija Maribor
dejan.korotaj@druga.si*

Povzetek

V vrhunskem športu ni nič prepuščeno naključju. Za vrhunski rezultat je potreben skupek vseh parametrov, ki določajo rezultat na visoki ravni. Eden izmed pomembnih vidikov pri razvoju športnikov je tudi prisotnost čuječnosti. Tega se zavedamo tudi pri urah športne vzgoje v športnih oddelkih na II. gimnaziji Maribor. Postavljen cilj pri izvajanju ur športne vzgoje je bil ugotoviti, ali ima prisotnost čuječnosti vpliv na kakovost doseženega rezultata. To smo izvedli s preprostim testom dveh skupin, kjer je ena skupina izvajala motorične naloge po opravljenih vajah čuječnosti, druga skupina je to opravila brez predhodnih vaj. Ugotovili smo, da so bili rezultati ob razvoju različnih motoričnih sposobnosti in nalog s pomočjo čuječnosti učinkovitejši in boljši.

Ključne besede: čuječnost, izobrazba, motivacija, primer dobre prakse, športna vzgoja, trening.

Abstract

In professional sport, nothing is left to coincidence. To achieve a top result, a combination of all parameters that define a high-level result is necessary. One of the important aspects in the development of athletes is also the presence of mindfulness. In physical education classes at II. gimnazija Maribor we are aware of the influence of mindfulness. During the conduction of classes of physical education, we set a goal to determine whether the presence of mindfulness affects the quality of the achieved result. We evaluated this with a simple test executed on two groups, in which one group carried out motor tasks after completing exercises on mindfulness, while the other group did the same tasks without previously doing mindfulness exercises. It was discovered that with the help of mindfulness the results on developing various motor abilities and tasks were more efficient and successful.

Keywords: Education, Good Practice Example, Mindfulness, Motivation, Physical Education, Training.

1. Uvod

Pozornost ali čuječnost (ang. mindfulness) je meditacijska metoda z budističnimi koreninami, starimi več kot 2500 let (Pečenko, 2014). Angleški termin *mindfulness* se je sprva pojavil v prevodih in interpretacijah budističnih besedil iz palijske besede *sati*, kasneje pa kot ime za specifične metode meditacijske prakse (Zalta in Ditrich, 2015). Beseda *sati*, katere definicijo je podal eden najvplivnejših interpretov Nāṇaponīka, pomeni usmerjeno pozornost (ang. attention) in opazovanje pojavov v sedanosti. Petnajst let kasneje je meditacijski učitelj in psiholog Jack Kornfield *sati* definiral kot »nepresojajoče, neposredno opazovanje« in »pozornost, usmerjeno na sedanji trenutek« (Zalta in Ditrich, 2015).

Je sposobnost, ki je človeku prirojena. Razvijamo in krepimo jo lahko na številne načine. Zavedanje svojega doživljanja je za čustveni in osebnostni razvoj vsakega posameznika ključnega pomena, saj lahko z jasnejšim zavedanjem in sprejemanjem tega, kar se že odvija znotraj nas, spodbudimo (konstruktivne) spremembe v vedenju. Praksa čuječnosti spodbuja k razvijanju sposobnosti zadržanja avtomatičnih reakcij, ki temeljijo na trenutni sodbi, kar postopoma vodi k prepoznavanju izbire v delovanju ter v odzivu na notranje in/ali zunanje dražljaje.

Čuječnost je zavedanje doživljanja, spoznavanja, sprejemanja, kaj se dogaja v tem trenutku. Uporabimo jo lahko v vseh trenutkih. Preprosto rečeno je sestavljena iz gojenja zavedanja o umu in telesu ter življenju tukaj v tem trenutku. Je kot praksa, zgodovinsko zakoreninjena v starodavnih budističnih meditativnih disciplinah in se zdaj uporablja kot univerzalna praksa, ki ima veliko pozitivnih koristi. Prisotnost in zavedanje sta pomembni zasnovi v mnogih duhovnih tradicijah, vključno z budizmom, s krščanstvom, hinduizmom, z islamom, judovstvom in s taoizmom. Dandanes se je izraz razširil preko svojih duhovnih korenin in celo izven psihologije ter duševnega in čustvenega počutja. Zdravniki predpisujejo usposabljanje v praksi čuječnosti, da bi ljudem pomagali proti stresu, bolečini in boleznih. Čuječnost deluje in vpliva v številnih kontekstih, vključno v medicini, nevroznanosti, psihologiji, izobraževanju in podjetjih (Stahl in Goldenstein, 2010).

Definiramo jo lahko tudi kot sprejemajoče se preusmerjanje pozornosti od misli na doživljanje življenja v tem trenutku (O'Morain, 2015).

To se nanaša na tisto, kar počnemo v tem določenem trenutku, in sicer na:

- naše dihanje,
- tisto, kar vidimo,
- naše gibanje, kadar se gibljemo,
- naše telesne občutke,
- vse, kar slišimo, vohamo, okušamo ali se dotikamo.

Kot praksa se čuječnost nanaša na namero zavesti, da bo prisotna v vsakem trenutku našega življenja. Ne potrebujemo nobenega posebnega prepričanja ali običajev, da bi bila prisotna. Je preprosto način za opazovanje misli, fizičnih občutkov, znamenitosti, zvokov, vonjav in reakcij. Človeška bitja uporabljamo svoje misli za oprezanje na grožnje v svojem okolju. Z uporabo čuječnosti lahko spremenimo svojo rutino v zavest, v kateri opazujemo svoje dojetanje. Ta spremenjeni način razmišljanja in medsebojno delovanje z našim okoljem se lahko zdita preprosta, vendar je radikalni premik, ki ima lahko močne posledice. Pomaga nam, da se bolje zavedamo svojih notranjih in zunanjih izkušenj. To vpliva na naše sposobnosti, da (Goldenstein in Calistoga, 2014):

- se fizično sprostimo in povečamo samozavedanje,
- ohranimo čustveno ravnovesje,
- kontroliramo svoje vedenje,
- zmanjšamo samokritiko in vpliv stresa,
- izboljšamo svoje odnose.

Je učna sposobnost za preusmeritev pozornosti iz preteklosti ali prihodnosti v sedanji trenutek, ki ga gojimo s prakso meditacije čuječnosti. Vadba nam lahko pomaga prepoznati tipične in navadne vzorce, ki jih upoštevajo naše misli, ter nas nauči odzivati se na nove in manj reaktivne načine. Spodbuja nas, da smo občutljivi na vsak trenutek in da smo odprti in

sprejemljivi za svoje dejanske izkušnje in ne za našo interpretacijo te izkušnje (Goldenstein in Calistoga, 2014).

Čuječnost ni zasnova, ki bi jo zlahka definirali, vendar jo je najbolje razumeti kot proces risanja razlik. Ni važno, ali je opaženo pomembno ali trivialno ali pa je posamezniku morda novo. Aktivno risanje teh razlik nas ohranja v sedanjosti. Prav tako se bolj zavedamo konteksta in perspektive svojih dejanj, kot če bi se zanašali na razlike in kategorije, ki smo jih doživeli v preteklosti. V tem slednjem položaju bodo pravila in rutine bolj verjetno vodili posameznikovo vedenje, ne glede na sedanje stanje, kar lahko razumemo kot nesmiselno vedenje. Proces risanja novih razlik lahko vodi do številnih raznovrstnih posledic, kot so večja občutljivost na naše okolje, odprti smo novim informacijam, ustvarja njegovih kategorij za strukturiranje zaznavanja in povečane ozaveščenosti o vidikih pri reševanju težav. Subjektivni občutek pozornosti je tisti, ki je v poglobljenem stanju vpletenosti in budnosti. To subjektivno stanje je inherentna skupna nit, ki povezuje zelo raznolike opazne posledice za gledalca. Čuječnost ni hladen kognitivni proces, saj je vpleten celoten posameznik (Lager in Moldovenau, 2000).

Pri pripravi in izvedbi je pomembno, da prakso čuječnosti doživimo brez stresa ali pritiska. Ko smo pripravljeni, moramo imeti dovolj časa za mirno in sproščujočo meditacijo. Načrtovati moramo vsaj pol ure nemotenega časa, vključno s petnajstimi minutami za meditacijo. Preden začnemo, si vzamemo nekaj časa, da se počutimo udobno. Čuječnost ni namenjena odpravljanju motenj, ampak gre za učenje, kako z njimi ravnati. V resnici so naše misli bogat in nagrajevani del biti človek. V zavesti meditacije ne želimo nehati razmišljati, vendar se želimo naučiti razlikovati med razmišljanjem in izgubo. Velikokrat poskušamo biti v sedanjosti, vendar nas um pelje v druge poti, ko se želimo zbrati. Včasih so takšne misli privlačne, včasih nesmiselne in včasih repelentne. Ko se naš um umakne iz misli na misel in se mučimo, moramo to opaziti in usmeriti v dihanje. To lahko uporabimo za opazovanje, razmišljanje, razumevanje, učenje in poglobitev svoje prakse. (Goldenstein in Calistoga, 2014).

Čuječnost ima velik vpliv predvsem na razvoj motoričnih sposobnosti kot so ravnotežje, hitrost reakcij in koordinacija.

Ravnotežje je kot »sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih, tj. dopolnilnih oz. nadomestnih gibov, ki so sorazmerni z odkloni telesa v stabilnem položaju, kadar se ta ruši«. Za to potrebna vložena sila in sila, ki je izzvala odklone telesa od stabilnega položaja, morata biti sorazmerni (Pistotnik, 2011).

Hitrost reakcij se definira kot sposobnost izvesti gibanje z največjo frekvenco (hitro ponavljanje gibov) ali v najkrajšem možnem času. Pri pojavu dražljaja nastopi odziv, ki ga sestavlja več faz (Pistotnik, 2011).

Dražljaj najprej zaznamo z receptorji. Če ga v osrednjem živčevju prepoznamo kot pomembnega, se bomo nanj ustrezno odzvali. Ne glede na intenzivnost pa se nanj ne bomo odzvali, če bo dražljaj zaznan kot nepomemben. V tej fazi je (predvsem v zapletenih položajih) zelo pomembna hitrost prepoznavanja. Sledi še zadnja faza, kjer se pojavi mišično vzdraženje in motorični odziv (Ušaj, 2003).

Koordinacija pomeni sposobnost lahkotnega in miselnega usklajevanja gibov telesa, ki jih prilagajamo konkretnim potrebam in zahtevam. Koordinacija pomeni, da lahko naučene gibalne naloge (avtomatizmi) prilagajamo novonastalim situacijam in potrebam. Koordinacija je sposobnost učinkovitega in usklajenega izvajanja časovnih in prostorskih elementov gibanja (Pistotnik, 2011).

2. Primer uporabe pri pouku športne vzgoje

Čuječnost je posameznikova sposobnost opazovati svoje misli in čustva ter zmožnost zavedanja in sprejemanja svojih okoliščin v danem trenutku. V zadnjih letih je prišlo do velikih sprememb v prepričanjih in pristopih, ki jih uporabljajo različni terapevti. Namesto osredotočanja na spreminjanje negativnih občutkov in odpravljanje problema danes razumemo, da veliko večje napredke dosežemo z učenjem sočutja do samega sebe in sprejemanja svojih notranjih procesov. Kaj to pomeni v praksi? Čuječ človek svoje identitete in občutka sebe ne črpa več iz zgodbe o samem sebi, ki jo je v mislih oblikoval čez leta. Zaveda se, da njegove misli in čustva niso on sam. Samega sebe posledično zaznava in čuti veliko globlje. Tako sedaj lahko dostopa do notranjega miru in pomirjenosti z vsem, kar trenutno je. Vaje, s katerimi lahko dosežemo vpliv na izboljšanje večjih napredkov, so lahko meditacija, zdravljenje skozi usmerjeno pisanje, tehnika postavljanja pravih vprašanj, zelo konkretne umske naloge, vaje koncentracije, dihalne tehnike, vsekakor je potrebno tudi veliko samoopazovanja in umirjene kontemplacije, predvsem pa sočutja do lastnega procesa. Tudi športniki se zavedajo pomembnosti vpliva psihe na uspeh v športu. Za vrhunski rezultat je potreben skupek vseh parametrov, ki določajo rezultat na visoki ravni. Eden izmed pomembnih vidikov pri razvoju športnikov je tudi prisotnost čuječnosti. Tako smo pri urah športne vzgoje na zelo neformalen in preprost način želeli ugotoviti, ali imajo preproste vadbene tehnike čuječnosti na začetku šolske ure vpliv na rezultat pri izvajanju motoričnih sposobnosti. Treba je poudariti, da to ni bila raziskava, ki bi jo lahko uporabili v raziskovalne namene, ampak smo želeli dijakom predstaviti pomen dobre psihološke pripravljenosti preko različnih pristopov pred določeno aktivnostjo. Vaje niso bile izvajane kontinuirano in v daljšem zaporednem obdobju, ampak glede na prisotnost dijakov in tematske sklope. Dijake smo razdelili v dve skupini, t. i. eksperimentalno in kontrolno. Ura športne vzgoje je potekala tako, da je kontrolna skupina na začetku ure izvajala športne igre, eksperimentalna pa je v ločeni manjši telovadnici opravljala vaje, s katerimi smo jo skozi proces učenja sproščanja in čuječnosti usmerjali k zavedanju svojega telesa in duha. Največkrat so to bile vaje sproščanja in dihalne tehnike, ki jih je vodil učitelj, zato so bile preproste in dijakom razumljive. Po končanih vajah sta se vrnila v telovadnico, kjer so izvajali vaje za razvoj ravnotežja, hitrosti reakcij in koordinacije. Vaje so potekale s pomočjo različnih pripomočkov: žogice za tenis, ravnotežne polžoge Bosu, lesene klopi, stožci, ... Vaje, ki so jih izvajali, dijakom niso bile predhodno predstavljene. Nabor vaj je bilo široko nastavljen, zato vaje v prispevku ne bodo podrobneje predstavljene. Rezultati so pokazali, da so bili dijaki iz eksperimentalne skupine pri izvajanju vaj za razvoj motoričnih sposobnosti uspešnejši in so naredili manj napak. To se je izrazilo takrat, ko je šlo za izvajanje vaj na mestu, ob zmanjšani podporni ploskvi ali ob izvajanju vaj z zaprtimi očmi. Predvsem je bila opazna umirjenost in osredotočenost dijakov iz eksperimentalne skupine pri izvajanju nalog. Nekatere vaje niso pokazale nobenih razlik med skupinama, to lahko pripisujemo enostavni izvedbi nalog in pa hitremu učenju gibalnega vzorca dijakov za določeno vajo.

3. Zaključek

V vrhunskem športu je izjemno pomembno zavedanje pomembnosti psihološke priprave športnika. V športnih oddelkih na II. gimnaziji Maribor želimo dijakom pri urah športne vzgoje na preprost in učinkovit način predstaviti osnove različnih vaj, ki dijakom omogočajo boljše psihološko pripravljenost. Ugotovili smo, da so dijaki, ki so na začetku šolske ure izvajali različne vaje za sproščanje, pri nekaterih vajah za razvoj motoričnih sposobnosti dosegali boljše rezultate kot dijaki, ki vaj niso izvajali. Cilja, ki smo si ju zadali, sta bila dijakom podajanje novih metod za boljše osredotočenost na nalogo (na treningu, tekmi) in ugotavljanje, ali

izvajanje vaj za sproščanje resnično vpliva na končni rezultat. Predstavljeni primer je služil predvsem kot interna praksa v športnih oddelkih, tako da rezultatov nismo niti beležili niti jih nismo primerjali z že znanimi raziskavami. Za prihodnje puščamo odprto možnost bolj načrtnega dela z možnostjo vključevanja zunanjih strokovnih delavcev. Dijaki, ki so sodelovali pri urah športne vzgoje, so dobili predvsem osnovni pregled nad izvedenimi postopki, za nadaljnjo profesionalno obravnavo pa so jim na voljo strokovnjaki iz tega področja.

4. Literatura

- Goldenstein, E., Calistoga, P. (2014). *Mindfulness Made Simple: An Introduction to Finding Calm Through Mindfulness & Meditation*. Berkeley, California: Calistoga Press.
- O`Morain, P. (2015). *Čuječnost za zaskrbljene: Premagajte vsakdanji stres in tesnobo*. Ljubljana: Založna Vita.
- Pečenko, P. (2014). *Pot pozornosti: osnove budistične meditacije*. Nova Gorica: Eno.
- Pistotnik, B. (2011). *Osnove gibanja v športu: osnove gibalne izobrazbe*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Stahl, B., Goldenstein, E. (2010). *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Ušaj, A. (2003). *Kratek pregled osnov športnega treniranja (ponatis)*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Zalta, A. in Ditrich, T. (2015). *Čuječnost: tradicija in sodobni pristopi*. *Poligrafi*. Pridobljeno 16.08.2020 iz https://www.zrs-kp.si/wp-content/uploads/2018/06/Poligrafi-77-78_CUJECNOST.pdf.

Kratka predstavitev avtorja

Dejan Korotaj je profesor športne vzgoje in športni koordinator v športnih oddelkih na II. gimnaziji Maribor. Vsakodnevno se srečuje z razvojem mladih dijakov športnikov in jim s svojim znanjem pomaga do vrhunskih rezultatov na nacionalni in mednarodni ravni.

Ustvarjalne metode poučevanja dijakov pri urah športne vzgoje

Creative Methods of Teaching Students in Physical Education Classes

Polona Rajher

*III. gimnazija Maribor
polona.rajher@gmail.com*

Povzetek

Današnje smernice v šolstvu in izobraževanju iščejo nove in inovativne primere dobre prakse. Vzrok lahko iščemo v zmerni radovednosti dijakov in želji po aktualnosti novih primerov podajanja znanja. Pri urah športne vzgoje se to najbolje pokaže pri novih učnih oblikah, ki so dinamične, zabavne in hkrati učinkovite. Pri dijakih športnikih je še posebej pomembno, da se v trenažnem procesu skušamo izogniti monotonosti vadbe. Da to dosežemo, je potrebno tudi nenehno izobraževanje učitelja in njegova zagnanost k drugačnim pristopom pri urah športne vzgoje. V prispevku je pokazan primer dobre prakse učne ure, ki jo izvajajo dijaki v paru, katere skupni cilje je medsebojna pomoč in sama zanimivost izvedbe.

Ključne besede: izobraževanje, motivacija, motorične sposobnosti, primer dobre prakse, športna vzgoja.

Abstract

Current guidelines in schools and education are searching for new and innovative examples of good practices. Reasons for this can be found in a moderate curiosity of students and a desire to present current and new examples of knowledge transfer. At classes of physical education this is best shown with new learning forms, which are dynamic, fun and at the same time efficient. With students-athletes it is especially important to try to avoid monotonous training routines. In order to achieve this, teachers need to be involved in constant further education and eager to engage in new approaches at physical education classes. The paper will show a good-practice example which is implemented during class and performed by students in pairs. The common goal of the pair is mutual help and making the exercise interesting.

Keywords: education, good-practice example, motivation, motor skills, physical education.

1. Uvod

Učitelj naj bi imel kar se da veliko pozitivnih in zglednih lastnosti ter vrlin, vendar je le človek. V svoji nepopolnosti lahko teži k idealom, kar pa ni mogoče, če ne pozna sebe, nima stika s svojo zavestjo, ne zna prisluhniti v prvi vrsti sebi, da bi lahko poslušal in slišal dijake. Zato mora iskati poti, po katerih pripelje sebe do stanja prijazne pozornosti, usmerjene v sedanji trenutek. Zatem lahko to prenese v delo z dijaki. Namen članka je prikazati primere iz prakse, kjer je bila v veliki meri prisotna čuječnost; s tem pa dokazati, da je čuječnost ne le možno vključiti v delo učitelja, ampak je v tem poklicu neizogibna in potrebna. Učitelj ni v šoli zgolj zaradi pouka. Ko začuti in se odloči, da se bo pred dijaki razgalil tudi kot človek (ne samo kot učitelj), se vzpostavi vez, ki temelji na zaupanju, pozornem poslušanju in sprejemanju ne le z ušesi, ampak z zavestjo, da se v danem trenutku gradijo mostovi med generacijami.

Športna vzgoja ostaja temeljni dejavnik razvoja gibalnih sposobnosti otrok. Nekateri dijaki so gibalno zelo šibki. Razlog za to lahko iščemo v neaktivnem gibalnem sodelovanju staršev v njihovem otroštvu, vplivu elektronskih naprav in posledično nezanimanju za šport. Gibanje ima veliko pozitivnih učinkov na dijaka, saj s tem razvija odgovornost do sebe, izboljšuje socialno komponento (delo v parih ali skupini), krepi imunski sistem, zmanjšuje tveganje za degenerativna obolenja sklepov, pozitivno deluje proti pojavu depresije, izboljšanje lastne samopodobe ipd. Vsak dijak mora biti dovolj vzdržljiv, močan, hiter, koordiniran in gibljiv, da obvladuje gibanje svojega telesa in se v prostem času lahko varno ukvarja s športom ter rešuje raznolike gibalne probleme vsakdana. Učitelj mora svojim dijakom ponuditi široko paleto novih gibalnih vzorcev, ki omogočajo razvoj še nerazvitih povezav med možganskimi celicami (sinapsami). Za doseg tega je potreben inovativen pristop, ki dijaka pritegne, ga motivira in žene k zastavljenemu cilju. Od učitelja se zahteva lastna želja po napredku dijakov, izboljšanju gibalnih sposobnosti, veselje do dela in hkrati nudenje dijakom novih, še nedoživetih oblik športne vzgoje.

1.1 Motorične (gibalne) sposobnosti

Pomemben segment gibalnega razvoja je razvoj gibalnih sposobnosti. Te omogočajo izvajanje določene naloge v različnih okolijskih pogojih (Jourkesh, Sandri, Ojagi in Sharanavard, 2011).

Posamezniki se glede na uspešnost gibalne naloge med seboj razlikujejo. Vsi namreč niso sposobni izvesti zastavljene gibalne naloge na enak način (Pistotnik, 1999). V vsaki situaciji so aktivirane različne gibalne sposobnosti, zato uspešnost naloge ni nikoli odvisna samo od ene gibalne sposobnosti (Jošt, Dežman in Pustovrh, 1992). Te so z ustrezno gibalno aktivnostjo pridobljene, del teh pa je človeku prirojen. To pomeni, da se lahko s treningom nanjo vpliva le v določeni meri. Odstotek prirojenosti se razlikuje glede na gibalno sposobnost. Hitrost in ravnotežje imata največji odstotek prirojenosti, sledita koordinacija in natančnost, moči in gibljivosti pa prištevajo najnižjo stopnjo prirojenosti (Cemič, 1997).

Vsak posameznik ima svoj tempo razvoja. Deklice dosežejo višjo raven gibalne učinkovitosti pri ravnotežju in koordinaciji gibanja rok, dečki pa so učinkovitejši pri agilnosti, moči, vzdržljivosti in koordinaciji gibanja celotnega telesa. Na podlagi tega sklepamo, da so dečki uspešnejši pri izvedbi gibalnih nalog, ki zahtevajo moč in hitrost (skoki, teki, meti idr.), deklice pa so uspešnejše pri spretnostih, ki zahtevajo natančno gibanje z rokami (Pišot in Planinšec, 2005).

Za posameznika je splošno značilno, da njegovo gibalno učinkovitost uravnava dve komponenti, ki zajemata primarne gibalne sposobnosti, in sicer (Videmšek in Pišot, 2007):

- energijska komponenta – moč, hitrost in vzdržljivost;
- informacijska komponenta – koordinacija gibanja, ravnotežje, natančnost in gibljivost.

Primarnim gibalnim sposobnostim sta nadrejeni dve gibalni sposobnosti, imenovani sekundarni (Pistotnik, 2003):

- sposobnost za regulacijo energije;
- sposobnost za regulacijo gibanja.

Pistotnik (2003) na podlagi nomotetične delitve razdeli gibalne sposobnosti na šest osnovnih, in sicer na gibljivost, moč, koordinacijo, hitrost, ravnotežje in preciznost.

Vzdržljivost naj bi sodila med funkcionalne sposobnosti, saj jo gradita dobro delovanje krvožilnega in dihalnega sistema.

1.1.1 GIBLJIVOST

Pistotnik imenuje gibljivost kot (2003) sposobnost doseganja maksimalnih amplitud gibov v sklepih oz. sklepnih sistemih posameznika. Kot ena izmed osnovnih gibalnih sposobnosti predstavlja pomemben dejavnik optimalne telesne pripravljenosti in vpliva na kakovost življenja

1.1.2 MOČ

Pistotnik (2003) definira moč kot gibalno sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil. Kemična energija se v mišici namreč pretvarja v toplotno in mehansko energijo, pri kateri prihaja do mišične kontrakcije. Moški so v povprečju močnejši od žensk. Ženska ima namreč tretjino manj mišične mase in več podkožnega maščobnega tkiva. Najmočnejše ženske se v krivulji razporeditve moči prepletajo z najšibkejšimi moškimi. Ženska lahko v povprečju izrazi le 70 % moči povprečnega moškega

1.1.3 RAVNOTEŽJE

Pistotnik (2003) opredeli ravnotežje kot sposobnost ohranjanja stabilnega položaja in ga delimo na statično in dinamično ravnotežje. Za ohranjanje ravnotežnega položaja mora posameznik nenehno oblikovati ustrezen gibalni program, ki vsebuje korekcijske gibe. Človek dokončno razvije vestibularni aparat do 15. leta (Videmšek in Pišot, 2007). Za ohranjanje ravnotežnega položaja so poleg centralnega ravnotežnega organa v srednjem ušesu in ravnotežnega centra v malih možganih zadolženi tudi čutilo vida in sluha, tetivni in mišični receptorji, receptorji v obsklepnih strukturah in taktilni receptorji v koži.

1.1.4 HITROST

Pistotnik (2003) opredeli hitrost kot sposobnost izvedbe gibanja z največjo možno frekvenco oziroma v najkrajšem možnem času. Hitrost ima pomembno vlogo pri premagovanju kratkih razdalj s cikličnim gibanjem in v nalogah, ki zahtevajo hitro izvedbo posameznega giba. Od vseh gibalnih sposobnosti je v največji meri odvisna od dednih lastnosti. Koeficient prirojenosti znaša tudi preko 0.90, kar pomeni, da lahko posameznik vpliva nanjo le v majhni meri in je sposobnost, na katero lahko vplivamo v najmanjši meri.

1.1.5 KOORDINACIJA

Koordinacija je sposobnost učinkovitega oblikovanja in izvajanja kompleksnih gibalnih nalog. Gre za gibalno sposobnost, ki je pri gibanju živih bitij najbolj značilna za človeško vrsto. Pistotnik (2003) ugotavlja, da je koordinacija kljub številčnim raziskavam še vedno neznanka, zato koeficient prirojenosti ni natančno določen. Predvideva se, da je sorazmerno visok, njegova vrednost se giblje okoli 0.80. Razvoj koordinacije je do začetka pubertete, pri starosti 10–11 let, še dokaj visok, v obdobju pubertete pa sposobnost nekoliko upade. Glavni »krivec« padca je hitra rast skeleta, ki poruši razmerje mišice-kosti.

1.1.6 PRECIZNOST

Pistotnik (2003) navaja, da je preciznost sposobnost za natančno določitev smeri in sile projektila proti zelenemu cilju v prostoru. Dejavniki, ki vplivajo na preciznost, so slabo

raziskani, zato natančnega koeficienta prirojenosti ne poznamo. Obstajata dve pojavnosti obliki preciznosti, in sicer sposobnost zadevanje cilja z vodenim projektilom in sposobnost zadevanja cilja z lansiranim projektilom.

2. Primer dobre prakse

Vsi poklici, ki imajo opraviti z ljudmi, predvsem pa z otroki in najstniki, zahtevajo celega človeka: srce in dušo, razum in čustva, trdo roko in razumevajoče sprejemanje, resnost in sočutje. Pred vsem tem pa mora biti v človeku – učitelju ljubezen do otrok. Posredovanje strokovnega znanja je zelo pomembno. Pri prenašanju učiteljevih lastnih življenjskih izkušenj, dognanj in spoznanj pa se sproži v njem ter dijakih čuječnost. V takšnih trenutkih se stkejo vezi za vse življenje, dijaki čutijo učiteljevo pristnost. Če se skupno razmišljanje in pogovor dotakneta vsaj nekaj dijakov, jih je učitelj za življenje naučil več kot pri nekaj urah pouka.

Pri podajanju novih snovi dijakom je treba upoštevati nekaj osnovnih pravil za uspešno izvedbo ure. Vsekakor mora učitelj poznati motorične sposobnosti dijakov in dijakinj, saj s tem lažje organizira uro in doseže zastavljene učne cilje. Obenem je treba poznati težavnost in količino izbranih vaj, časovno izvedbo določenih vaj in celotne ure, ne sme pa se zanemariti tudi količino izbranih vaj in pestrost izbire. V kolikor je naš cilj dvig splošne pripravljenosti, so vaje izbrane za vse glavne mišične skupine, v primeru specialne pripravljenosti pa večji nabor vaj izberemo za izbrane mišične skupine. V tem primeru je treba paziti, da ne pride do prevelikih ponovitev, saj lahko mišica v tem primeru doseže preveliko preutrujenost in posledično nezmožnost za nadaljevanje. Če imamo dijake, ki so fizično sposobnejši, lahko dodamo rekvizite, ki so nam na voljo v telovadnici; v primeru, da uro izvajamo kje v naravi, lahko uporabljamo tudi druge predmete (klop, stopnice, klanec ...). Pri tem moramo opozoriti, da je treba vaje pred začetkom predstaviti, demonstrirati, saj s tem preprečimo nepravilno izvajanje gibalnega vzorca določene vaje.

Dijaki so bili ob prihodu v telovadnico seznanjeni z novo obliko ure športne vzgoje. Ker gre za dijake športnike, jih je opisani koncept takoj pritegnil. Na začetku so se dijaki razdelili v pare, kot to zahteva koncept izvedbe ure. Skušamo jih razdeliti v homogene pare, saj s tem ni motorično prevladujočega. Če to ni mogoče, lahko pride do drugih pozitivnih učinkov med dijaki, ki bodo opisani v nadaljevanju.

Celotno uro športne vzgoje smo namenili gibanju dijakov v paru (par se je držal za roke). V ogrevalnem delu so se dijaki v parih lovili v omejenem prostoru. Določili smo par, ki je skušal v omejenem času (20 sekund) poloviti čim več vadečih. V primeru, da se je lovljeni par razčlenil, smo ga šteli za ulovljena. V nadaljevanju so dijaki v parih naredili dinamične raztezne vaje, pri čemer je moral vsak od vadečih izmenično pokazati vajo.

V nadaljevanju so dijaki prinesli zahtevane rekvizite (blazine, kolebnice, klopi ...) in jih porazdelili po celotni telovadnici, tako da je bila prostorsko dobro izkoriščena. Ker si pri izvajanju vaj želijo poslušati glasbo, saj jih ta dodatno motivira in sprošča, jim prepustimo izbiro.

DELO V PARIH - seštevek

80 x počep ob steni + metuljček 2 x 2 kg	40	40
160 x kolebnica	80	80
20 x hoja po klopi (obrnjena klop)	10	10
60 x sonožni poskoki preko klopi (prijem z rokami na klopi)	30	30
60 x met na koš (poljubna razdalja)	30	30
20 x tek od roba do roba telovadnice	10	10
40 x triceps na klopi	20	20
100 x bočne trebušne (L-D posebej)	50 - 50	50 - 50
120 x hrbtne (roke – noge izmenično)	60	60
100 x izpadni korak nazaj (z ročkami)	50	50
100 x poskoki na letvenik	50	50
60 x zapiranje knjige (trebušne)	30	30
60 x v opori zadaj (izteg kolen izmenično)	30	30
60 x stopanje na klop bočno (ročke ali medicinka) L – D posebej	30 - 30	30 - 30
30 x visoko dvigovanje kolen bočno (preko nizkih ovir)	15	15
20 x v skleci dotik nasprotne dlani in stopala	10	10

Slika 1: Delo v parih – seštevek.

Koncept tega primera ure temelji na medsebojnem sodelovanju. Na listu (slika 1) so v levem stolpcu napisane vaje in skupno število ponovitev, ki jih morata dijaka opraviti. Te so lahko za lažje razumevanje vaje opisane tudi v bolj poljudnem jeziku. V primeru, da so nejasne, jih učitelj pred začetkom demonstrira. V naslednjih dveh stolpcih je napisano število ponovitev, ki jih mora opraviti vsak posameznik.

Posamezno vajo lahko dijaka delata istočasno ali pa po naključnem vrstnem redu brez dogovora. Večina parov se je odločila, da bo posamezno vajo delala skupaj. Dijaki so se med seboj dogovorili o številu ponovitev, ki jih bodo opravili, preden so pričeli z izvedbo. Število ponovitev izvedbe posamezne vaje je v veliki večini visoka in je dijaki niso zmožni opraviti v enem delu, zato je smotrno, da si v prazne stolpiče s pisalom zapišejo število ponovitev, ki sta jih opravila, in tako poznata število ponovitev, ki jih morata za posamezno vajo še opraviti. Izvedba tega načina vadbe tudi omogoča, da si število ponovitev posamezne vaje razdelita po dogovoru. Nekaterim dijakom so kakšne vaje bolj všeč in jih raje izvajajo kot drugi, tako da lahko posameznik v paru prevzame večji delež ponovitve določene vaje, vlogi pa se lahko zamenjata pri drugi vaji. Tako se je zgodilo, da sta se med samo izvedbo spodbujala in si pomagala do zastavljenega cilja.

Učitelj ima nad dijaki nadzor, opazuje in preprečuje morebitne napačne izvedbe vaj, hkrati pa je kot motivator celotni skupini.

Po opravljenem delu so dijaki čutili zadovoljstvo nad opravljenim, nastal je naključni pogovor med dijakoma, katera vaja jima je bila všeč in kje sta imela težave. Tako smo dosegli, da sta med razteznimi vajami opravila refleksijo dela, ob tem pa sta bila pozvana, da sama razmislita o izboru in količini vaj, ki bi jih lahko opravili v naslednjih urah.

3. Zaključek

Delo z mladostniki je nenehen izziv, neskončno učenje in velika odgovornost. Poklic učitelja ne predstavlja samo njegovega strokovnega znanja, ampak tudi sposobnost vzpostavitve pristnega stika z dijaki. Dosežemo ga lahko s čuječnostjo – prijazno pozornostjo in prisotnostjo v danem trenutku. S tem dijakom in sebi damo vedeti, da poslušamo in slišimo, sprejemamo in ne obsojamo, se učimo drug od drugega.

Izvedba takšne oblike vadbe ima številne prednosti. Dijaki so po končanem delu izrazili zadovoljstvo nad dinamičnostjo izvedbe in drugačno obliko vadbe za pridobivanje motoričnih sposobnosti. Delo v paru je dober pokazatelj motivacije, saj dijake spodbudi k medsebojnemu sodelovanju in dodatni zagnanosti.

Zgoraj opisani način dela je zagotovo primer dobre prakse, saj v izobraževalni prostor vnaša nov način dela, ki prinaša številne prednosti. Dijaki so ta način vadbe predstavili tudi v klubih in prijateljem, kar pomeni nov izobraževalni vidik na širšem področju. S tem spodbujamo tudi ostale športno aktivne k razmišljanju in sprejemanju novejših, za nekatere še nedoživetih, drugačnih načinov izvajanja ur športne vzgoje in treningov.

4. Literatura in viri

Cemič, A. (1997). *Motorika predšolskega otroka*. Ljubljana: Dr. Mapet.

Jourkesh, M., Sandri, I., Ojagi, A. in Sharanavard, A. (2011). *Comparison of Physical fitness level among the students of IAU, Shabestar Branch. Annals of Biological Research, 2, 460- 467.*

Pridobljeno iz <http://scholarsresearchlibrary.com/ABR-vol2-iss2/ABR-2011-2-2-460-467.pdf>

Jošt, B., Dežman, B. in Pustovrh, J. (1992). *Vrednotenje modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja (prva faza)*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave.

Pistotnik, B. (1999). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja: [osnove gibalne izobrazbe] : gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

Kratka predstavitev avtorja

Polona Rajher, je profesorica športne vzgoje, zaposlena na III. gimnaziji v Mariboru. Poučuje športno vzgojo v gimnazijskih razredih in v programu predšolske vzgoje, plesno izražanje v programu predšolske vzgoje ter izbirni modul Šport za otroke v 4. letnikih predšolske vzgoje. Pri svojem delu rada spoznava in uvaja nove koncepte vzgoje in poučevanja.

Učenje vaj atletske abecede pri pouku športa s pomočjo IKT

Learning Athletic Drills in the Teaching Physical Education with the help of ICT

Marina Tomić

*OŠ Milana Šuštaršiča Ljubljana
marina.tomic83@gmail.com*

Povzetek

Razvoj interneta in informacijsko-komunikacijska tehnologija (IKT) spreminjata procese poučevanja in učenja. Sodobna tehnologija dopolnjuje in nadgrajuje izobraževanje. Učitelj s pomočjo IKT naredi pouk zanimivejši, hkrati pa pripravi učence k sodelovanju in jih dodatno motivira. V prispevku je predstavljena uporaba IKT kot pomoč in popestritev pri poučevanju nekaterih športnih vsebin pri predmetu šport. Učenci in učenke so pri učenju vaj atletske abecede uporabili program Hudl Technique. Predstavljene se tudi vaje, kako učence umiriti in pripraviti na boljšo osredotočenost na učenje.

Ključne besede: atletska abeceda, čuječnost, IKT, šport-

Abstract

The processes of teaching and learning are being changed by the development of the Internet and the information. Modern technology complements and upgrades education. With the help of ICT, the lessons are made more interesting and at the same time the teacher prepares the students for participation and additionally motivates them. The article presents the use of ICT as an aid and diversification in the teaching of certain sports content in P.E. Elementary school students used the Hudl Technique program to learn athletics drills. Exercises on how to calm students down and prepare them for a better focus on learning are also presented.

Keywords: athletic drills, ICT, mindfulness, sport-

1. Uvod

Šolska športna vzgoja je nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. Z redno in kakovostno športno vadbo prispevamo k skladnemu bio-psihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostivni, nevtralizaciji negativnih učinkov večurnega sedenja in drugih nezdravih navad. Ob sprotni skrbi za zdrav razvoj ga vzgajamo in učimo, kako bo v vseh obdobjih življenja bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Z zdravim življenjskim slogom bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem (Kovač idr., 2011).

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) zadnja leta opozarja na alarmantno stanje, saj so kar štirje od petih mladostnikov med 11. in 17. letom starosti premalo telesno aktivni in preveč na telefonih. Zaradi nezadostne aktivnosti je ogroženo tako zdravje otrok kot tudi razvoj njihovih možganov in družbenih veščin, opozarja WHO. Otroci bi se morali gibati najmanj uro na dan. Neaktivnost je pogostejša med dekleti. Tudi v Sloveniji je slika podobna: v letu 2016

je bilo telesno nedejavnih 80 odstotkov mladostnikov, kar je 0,1-odstotne točke manj kot leta 2001.

Športna vzgoja je v primerjavi z drugimi učnimi predmeti nekaj posebnega. Gibanje je uporabljeno kot medij za pridobivanje znanja. Učenec, ki ima sicer težave na področju pridobivanja akademskega znanja, je lahko zelo uspešen na področju športne vzgoje. Športna vzgoja ne pomeni le gibanja, zabave in sprostitve, ampak je to predmet, pri katerem zasledujemo gibalne in vzgojne cilje ter cilje razvoja temeljnih gibalnih sposobnosti. Je tudi predmet, pri katerem je treba vedeti, kako se kaj varno in tehnično pravilno (s tem tudi energetsko ekonomično) izvede, da bomo uspešni. To pa je pogoj, da bomo kasneje v življenju to radi počeli. Športna vzgoja spodbuja tudi razvijanje spretnosti vodenja oz. ponuja veliko možnosti za medsebojno sodelovanje. Že v naravi predmeta je torej ideja po pridobivanju znanja in spretnosti za življenje (povzeto po Body and Mind, 2005).

2. Kaj je infomacijsko-komunikacijska tehnologija (IKT)?

Informacijsko-komunikacijska tehnologija (v nadaljevanju IKT) je skupen izraz različnih računalniških, informacijskih in komunikacijskih naprav, ki so postale naš vsakdanji spremljevalec (Zuljan, 2014). Tehnološki napredek je zajel tudi področje šolstva, zato so se bile šole prisiljene informatizirati. IKT je postal nepogrešljiv pripomoček pri učenju in poučevanju. Glavni cilji vključevanja IKT v pouk so informacijska pismenost, nove spretnosti in bogatejše izkušnje. Za ustrezno in smiselno rabo IKT pri pouku je odgovoren usposobljen učitelj. Tehnologija omogoča učiteljem, da pouk načrtujejo bolj učinkovito, od učencev pa zahteva, da so pri pouku aktivni in motivirani (Bokal, 2017).

Enotne definicije, ki bi natančno opredelila IKT, ni, vsem pa je skupno to, da se v opredelitvi omenja beseda komunikacija. V literaturi je mogoče zaslediti več opredelitev IKT.

3. Čuječnost

Čuječnost (ang. mindfulness) je stanje oz. način zavedanja svojega doživljanja, ki ga spremlja odnos sprejemanja, odprtosti in radovednosti. S čuječnostjo se učimo svojo pozornost usmeriti na trenutno izkušnjo v danem trenutku, ob katerem se zavemo svojih misli, telesnih občutkov in zunanjega dogajanja (Černetič, 2011). S čuječnostjo se naučimo gledati stvari, kot da so nove, ujamemo pomembne podrobnosti ali razlike. Smo sposobni strpnosti do samega sebe, bolje uravnavamo svoja čustva in smo v odnosih z drugimi pozornejši, občutljivejši, stabilnejši in mirnejši (Rebula, 2011). Čuječnost zagotavlja neskončne priložnosti boljšega zavedanja naših misli, lažje se osredotočimo in razvijamo svoje notranje vire za učenje ter potencialno spreminja naše razmišljanje v modrejše, srečnejše in zagotavlja na splošno boljše počutje (Kabat-Zinn, 2012).

Različne raziskave so pokazale, da ima lahko urjenje čuječnosti pozitivne učinke na učence. Med pomembnejšimi veščinami, ki si jih učenci pridobijo z urjenjem, so uravnavanje svojih čustev, naučiti se biti zbran in kako odreagirati v neprijetnih situacijah, izboljšati komunikacijske veščine in biti sočuten. Vpliva na boljše zavedanje sebe in svojih sposobnosti, kako lažje uravnavati stresne situacije, izboljšuje organizacijske sposobnosti ter dvigne raven optimizma in veselja v razredu (Roman, 2015).

4. IKT v izobraževanju

IKT v izobraževanju je pomembna tema v izobraževalnih in političnih razpravah v mnogih državah sveta. Prioritete izobraževalnih politik mnogih držav so, da bi bil IKT dosegljiv za učence in učitelje in da bi bil vključen v šolski kurikulum (Brečko in Vehovar, 2008).

Nove tehnologije podpirajo izobraževanje, ga nadgrajujejo in naredijo bolj fleksibilnega. Omogočajo učinkovitejšo komunikacijo učitelja z učenci, ki pred uporabo IKT ni bila mogoča (Dawes, 2004).

Cilji uvajanja sodobne IKT v izobraževanje se delijo v tri sklope:

- pridobivanje določenih znanj in spretnosti, vezanih na sodobne tehnološke procese pri poznejšem vključevanju v delo;
- zagotavljanje ključnih informacij o IKT, njenem delovanju in posledicah vsem učencem;
- izboljšanje pogojev učenja in poučevanja (Gerlič, 1998).

Vpliv IKT je v izobraževalno okolje prinesel številne nove učinkovite metode, hkrati pa je nova tehnologija omogočila razvoj novih učnih metod, ki so jih glede na zastavljene cilje izobraževanja oblikovali učitelji (Rebolj, 2008).

Uvedba IKT v pouk ima naslednje pomembne vplive na izobraževanje:

- razvijanje spretnosti učencev, ki so potrebne za življenje in delo v 21. stoletju,
- učitelje spodbuja k spremembi načina učenja v razredu z interaktivnimi in dinamičnimi viri,
- za učence zagotavlja bogatejšo izkušnjo učenja in več motivacije (Brečko in Vehovar 2008).

4.1 Uporaba IKT pri predmetu šport

Učenje in poučevanje s pomočjo IKT, svetovnega spleta in virtualnih okolij je vsekakor tudi pri pouku športne vzgoje dobrodošlo in potrebno, saj ponuja številne priložnosti za kakovostnejše usvajanje zastavljenih ciljev in doseganje čim boljših rezultatov učenja. Uporaba IKT nadgradi in bogati klasično poučevanje in naj ne bo predmet učenja ali orodje za učenje, temveč medij, ki pomaga pri pridobivanju znanja. Največkrat se pri športni vzgoji uporabljajo video kamera ali fotoaparati, različna gradiva na CD in DVD, svetovni splet, merilniki srčnega utripa, štoparice in prenosni računalniki (Markun Puhan, 2010).

Učitelj športne vzgoje ima možnost uporabiti IKT pri učnem procesu pri:

- načrtovanju pouka: priprava na pouk, letna delovna priprava, program športnih dni, interesnih dejavnosti, šole v naravi,
- ustvarjanju spodbudnega učnega okolja: motivacija učencev pri vzdržljivostnih aktivnostih z merilci utripa, spremljanje napredka učencev,
- pripravi materialov: učnih lističev in kartonov,
- teoretični nadgradnji praktičnega pouka: predstavitve informacij z možnostjo večkratnega dostopa, ponovitev, sprotnega dopolnjevanja,
- vodenju in spremljanju tekmovanj: razredna in šolska tekmovanja, lige,
- komuniciranju z učenci, starši in drugimi učitelji ter njihovem informiranju,
- učenju na daljavo,

- analizi stanja znanja ter gibalnih in funkcionalnih sposobnosti otrok v različnih fazah učnega procesa,
- iskanju različnih virov informacij, zbiranju in obdelavi podatkov (Sotošek, 2008).

Z aktivnimi metodami dela in ob možnostih, ki jih IKT tehnologija omogoča, učitelji motivirajo učence in dijake za športno udejstvovanje v šoli in vsakdanjem življenju. Ob tem naj upoštevajo njihove individualne zmožnosti ter razpoložljivost, ustreznost in dostopnost opreme.

4.1.1 Atletika

Atletika je ena od glavnih športnih panog in kot temelj mnogih drugih športov predstavlja eno izmed številnih področij v sklopu uradnega učnega načrta predmeta šport v osnovni šoli. V sklopu praktičnih vsebin zadnjega triletja osnovne šole najdemo tudi vaje za izpopolnjevanje tehnike teka, v sklopu katerih so pomembne tudi tehnične vaje: specialne tekaške vaje oziroma atletska abeceda. Tekaške vaje so različne oblike gibanja, ki predstavljajo posamezen segment tekaškega koraka. Vaje atletske abecede uporabljamo za izboljšanje tehnike teka kot sestavni del ogrevanja – specialno ogrevanje (s predhodnim splošnim ogrevanjem, nekajminutnim počasnim tekom in raztezanjem mišic).

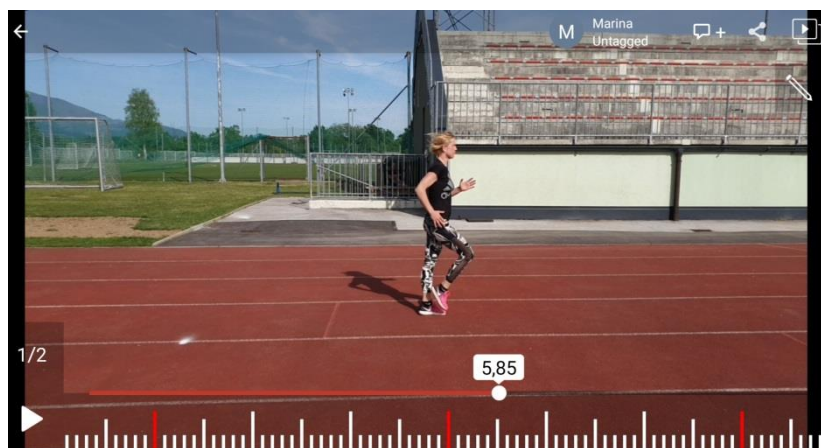
Atletska abeceda:

- skiping (nizki, srednji, visoki),
- tek s poudarjenim odzivom,
- striženje,
- hopsanje,
- džoging poskoki,
- tek z udarjanjem pet nazaj (brcanje),
- grabljenje.

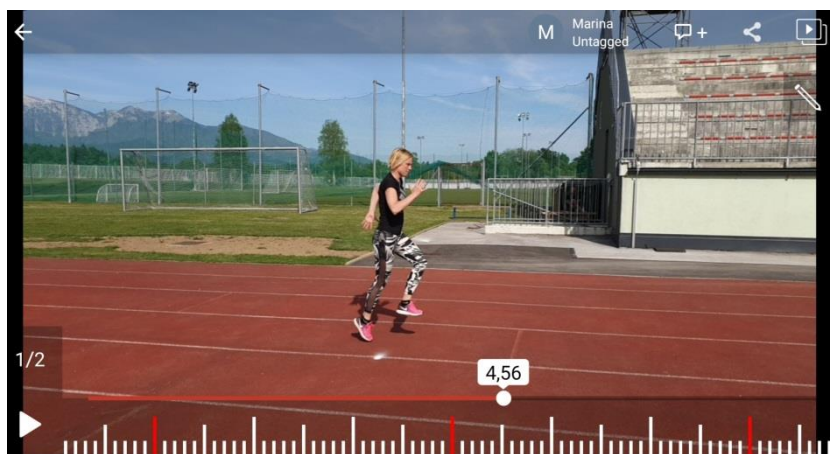
4.1.2 Učenje atletske abecede s pomočjo IKT

Pri poučevanju atletske abecede si lahko pomagamo s programom/aplikacijo Hudl Technique, ki nam je lahko v pomoč na dva načina:

- predstavitev pravilne izvedbe posamezne vaje v počasnem posnetku,
- vsak vadeči si lahko posamezno vajo po opravljenem gibanju ponovno ogleda v počasnem posnetku ter tako vidi svoje morebitne pomanjkljivosti in napake same izvedbe.



Slika 1: Prikaz pravilne izvedbe vaje atletske abecede - nizki skiping.



Slika 2: Prikaz pravilne izvedbe vaje atletske abecede - džoging poskoki.

Učenci 4. in 5. razreda so se najprej zbrali v telovadnici. Ker je bil glavni cilj ure učenje poskokov atletske abecede, sem na začetku ure učence najprej umirila in s tem poskrbela za njihovo večjo zbranost. Vse to sem tako kot pri nekaterih prejšnjih urah dosegla z vodenimi dihalnimi vajami:

- Učenci vdihnejo skozi nos (pri tem lahko štejejo v mislih do 3) in izdihnejo skozi usta (preštejejo do 3). Štetje vodi učitelj. Kasneje vse to lahko izvajamo s poslušanjem meditacijske glasbe in s tem učence navadimo na umirjeno dihanje, ne da bi jim misli odtavale drugam - osredotočeni so zgolj na dihanje (Košenina, 2016).
- »STISK« - Učenci ob vodenih dihalnih vajah zaprejo oči. Po navodilih stiskajo svoje mišice. Najprej močno stisnejo palec na nogi, nato naredimo nekaj dihalnih vaj. Stisnejo trebušne mišice. Zatem naredijo pest in na koncu stisnejo oči. Osredotočijo se na stisk in občutek v svojem telesu (Košenina, 2016).
- »POSKOČNO SRCE« - Učenci na vdih počepnejo in z izdihom vstanejo. Tako počnejo pol minute. Nato se usedejo na blazine, zaprejo oči in položijo roko na srce. Spodbudimo jih, da so pozorni na občutek, kako srce bije ob roko (Košenina, 2016).

Sledilo je dinamično ogrevanje in nato pričetek učenja poskokov atletske abecede. Učenci so si na začetku izvedbe posameznega poskoka le-tega ogledali v počasnem posnetku. Pravilno izvedbo tekaških vaj sem v posnetku predstavljala sama (Slika 1 in 2). Tako so vsi poleg teoretične razlage dobili tudi vizualno podobo pravilne izvedbe. Po zaključenem ogledu je sledila praktična izvedba poskoka. Sočasno smo njihovo izvedbo tudi posneli, da so si jo lahko sami ogledali.

5. Zaključek

Pri urah športne vzgoje imamo velikokrat opravka z učenci s težavami na motoričnem področju. Veliko takih učencev je pri urah nemirnih, boječih, nerodnih, se bojijo neuspeha ipd. Poleg tega imajo tudi težave v oblikovanju lastne podobe ali pa je le-ta oblikovana nepravilno. Ena izmed uspešnih metod, kako vključiti take učence in poskrbeti, da bodo tudi oni uspešni, so vaje za urjenje čuječnosti v razredu. Slednje bodo pomagale učencem pri boljšem osredotočenju na učno snov in razvijanju samopodobe. Tako se tudi uspešneje osredotočijo na delo in uspešneje premagujejo stresne situacije.

Pri posredovanju učne snovi v šoli uporaba IKT na splošno prinaša veliko pozitivnih učinkov tako učiteljem kot tudi učencem, a vseeno je treba posvetiti pozornost temu, da njeno vnašanje v pouk ni prekomerno in jo uporabljamo le takrat, kadar je smiselno. Uporaba IKT naj ne bo za vsako ceno in vsekakor ne namesto praktičnega dela pouka. Predvsem naj bodo sredstva IKT praktičnemu pouku športne vzgoje v pomoč in dopolnitev. Uporablja naj se predvsem tam, kjer učiteljem olajša in skrajša čas priprav na delo in kjer se ob uporabi kažejo boljši rezultati znanja.

6. Literatura

- Body and Mind*. (2005). Pridobljeno s <http://publications.becta.org.uk/display.cfm?resID=25919>
- Bokal, Ž. (2017). *Uporaba informacijsko komunikacijske tehnologije v družboslovju od 1. do 5. razreda*. (Magistrska naloga, Pedagoška fakulteta). Pridobljeno s file:///C:/Users/Jontra/Desktop/Magistrsko_delo_%C5%BDIGA_BOKAL.pdf.
- Brečko, B. N., Vehovar, V. (2008). *Informacijsko-komunikacijska tehnologija pri poučevanju in učenju v slovenskih šolah*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Černetič, M. (2011). Nepresojajoče zavedanje in psihoterapija. *Kairos*, 5 (3–4), 37–48. Pridobljeno s <https://www.cujecnost.org/wp-content/uploads/2016/08/cernetic2011.pdf>
- Dawes, L. (2001). What stops teachers using new technology? V M. Leask (ur.), *Issues in teaching using ICT* (str. 61–79). London: Routledge.
- Gerlič, I. (1998). Informacijska družba in sodobna šola, vzročno-posledična razmerja. *Pedagoška obzorja*, 13 (3–4), 113–119.
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness for beginners (kindle edition)*. Canada: Sounds True.
- Košena, K. (2016). *50 vaj za urjenje čuječnosti v razredu*. Priročnik. Pridobljeno s <http://knj.splet.arnes.si/files/2020/03/PRIRO%C4%8CNIK-50-vaj-za-urjenje-%C4%8Duje%C4%8Dnosti-Klaudija-Ko%C5%A1enina-2016-6.pdf>
- Markun Puhan, N. (2010). Športna vzgoja in IKT. Pridobljeno s <http://skupnost.sio.si/course/view.php?id=5529>.
- Program osnovna šola. Športna vzgoja. Učni načrt. (2011). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf
- Rebolj, V. (2008). *E-izobraževanje: skozi očala pedagogike in didaktike*. Radovljica: Didakta.
- Rebula, A. (2011). *Čuječe življenje ali mindfulness*. Pridobljeno s <http://www.alenkarebula.com/alenkadrapal/node/316>
- Roman, K. (2015). Seven fun ways to teach your kids mindfulness. Pridobljeno s <http://www.mindbodygreen.com/0-18136/7-fun-ways-to-teach-your-kids-mindfulness.html>
- Sotošek, G. (2008). Možnosti za uporabo sredstev IKT pri pouku športne vzgoje. Pridobljeno s <http://svz.splet.arnes.si/gradiva-in-prispevki-clanov-skupine/>

Kratka predstavitev avtorjev

Marina Tomić je po izobrazbi profesorica športne vzgoje in diplomirana trenerka atletike. Za sabo ima 22 let dolgo kariero vrhunske atletinje, v kateri je tekmovala v tekih čez visoke ovire. Je večkratna državna prvakinja in udeleženka vseh največjih atletskih tekmovanj. Tekmovala je na olimpijskih igrah v Londonu 2012, leta 2013 je na mediteranskih igrah v Mersinu osvojila bronasto kolajno in je udeleženka več svetovnih in evropskih prvenstev tako v dvoranski atletiki kot na prostem. Svojo trenersko pot je začela leta 2006 kot trenerka pionirskih selekcij, danes pa poučuje na OŠ Milana Šuštaršiča v Ljubljani.

Čuječnost nujne uporabe informacijsko-komunikacijske tehnologije v času pandemije

Mindfulness of the Urgent Use of Information and Communication Technology during a Pandemic

Vera Cunk Manić

Srednja šola Slovenska Bistrica
vera.cunk-manic@sssbsi

Povzetek

Krizna situacija s pojavom koronavirusa (SARS-CoV-2) in ukrepi, ki jih je Vlada izvajala za njegovo zajezitev, je zahtevala nenapovedan, nenaden, nujen in deloma tudi improviziran premik v čuječnosti dijakov in učiteljev v učnem procesu. Zvezda stalnica pri pouku dijakov v gimnazijskem programu srednje šole je že tako ali tako bila uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije. Nov in ustvarjalen pristop dijaka in učitelja v prenosu poučevanja in učenja kot mehanizmu delovanja oziroma življenja je zato zahteval novo regulacijo vedenja za doseganje zastavljenih in pričakovanih ciljev. Model »klasičnih« oblik preverjanja znanja kot bistvenega dela kazalca uspešnosti izobraževanja dijakov 4. letnika gimnazijskega programa Srednje šole Slovenska Bistrica pri pouku biologije smo nadgradili z obliko e-preverjanja v spletni učilnici programskega paketa Moodle – s kvizom. Dokazali smo, da je doprinos uspešen, odpirajo pa se nova vprašanja pri dijakih in učiteljih za dokazovanje resničnih učinkov čuječnosti, ki se kažejo v obliki stresa dijakov in učiteljev.

Ključne besede: čuječnost, e-izobraževanje, e-preverjanje, gimnazija, Moodle.

Abstract

The critical situation induced by the corona virus (SARS-CoV-2) and the precautions that the government implemented to prevent its further spread, demanded a sudden, crucial and improvised shift in both students and professors and their mindfulness towards the situation in a public learning environment. The use of communication and information technology has been a staple in high school gymnasium programmes for a while. Because of this new, creative, necessary approach to educating, a new regulation also needed to be introduced to regulate the educating progress. A model of »classic« ways of regulating pupils progress was updated with the way of e-evaluation through an online classroom programme package called Moodle – with the use of quizzes. We were able to prove that the contribution of this programme was successful, but some side-effects have been observed, such as stress; in both the pupils and the professors.

Keywords: e-education. e-evaluation, gymnasium, mindfulness, Moodle.

1. Uvod

V naših delih smo že nesporno ugotavljali (Cunk Manić, 2017A), da je treba v formalnih izobraževalnih institucijah, med katere sodijo tudi srednje šole, predvsem zaradi osebnoznega razvojnega vidika posameznega individuuma – dijaka (v nadaljnjem besedilu uporabljeni izrazi, zapisani v moški spolski slovnični obliki, so uporabljeni kot nevtralni za ženske in moške) –

nujno uporabiti ustrezno metodo poučevanja in njene bistvene značilnosti. To pomeni, da je treba dijaka »vzpodbujati« k uporabi znanja in spretnosti v različnih kontekstih: doma, na delovnem mestu, v izobraževanju in urjenju in na vseh bistvenih področjih človekovega delovanja in ravnanja. Ob tem poudarjamo (Cunk Manić, 2017B), da gre v srednji šoli v procesu učenja za neizmerno kompleksno dogajanje z vidika (ne)uporabnosti prenosa učenja. V procesu učenja nastopata dva bistvena deležnika: učitelj, čigar temeljne naloge so organizacija učne strategije v pouku in usmerjanje načina učenja ter njegova izvedba, in učenec, ki v procesu nenehnega življenjskega osebnostnega dozorevanja, tokrat pod (ne)formalnim vodstvom učitelja, na podlagi znanja in izkušenj razvija svoj inovativen in vseživljenjski stil učenja.

Pri tem je treba »pristop« dijaka in učitelja v prenosu poučevanja in učenja opredeliti kot nujno in pričakovano ter zahtevano čuječnost. Gre torej za nepresojajoče in sprejemajoče zavedanje doživljanja obeh akterjev v edinstvenem trenutku in času procesa učenja. Vključuje lahko povečano subjektivno blagostanje; lahko zmanjšuje psihološke simptome in vpliva na čustveno reaktivnost za izboljšano samoregulacijsko vedenje (prirejeno po Černetič, 2017). V splošnem »lahko« (op. poudarek pisca članka) deluje (Černetič, 2016) tudi pri uporabi mehanizmov praktične aplikacije v odnosu dijak-učitelj, in to ne samo, ampak tudi in predvsem v procesu formalno najpomembnejšega in najizrazitejšega fokusa pozornosti, to je preverjanja znanja. Takšen pristop se odraža tudi v ocenjevanju znanja in v zaključni oceni pri izbirnem predmetu. Gre za bistven prestop pri konstruktivni čuječnosti (prirejeno po Černetič, 2016), in sicer za prestopanje od zavedanja lastnega doživljanja (poudarjamo, da obeh deležnikov učnega procesa) v sedanjem trenutku do sprejemanja lastnega doživljanja (ponovno poudarjamo, da obeh deležnikov učnega procesa) v prihodnjem (ne nujno tako bližnjem) trenutku. Pri tem je treba upoštevati dejstvo o izbranem predmetu, ki pomembno vpliva na strokovno in poklicno usmeritev dijaka. Menimo da gre za (zelo) pomembno področje teoretske in praktične aplikacije. Čuječnost kot način zavedanja lastnega doživljanja, ki ga spremlja odnos sprejemanja, odprtosti in radovednosti tako dijaka kot učitelja, je v našem primeru duševna sposobnost vsakega človeka, hkrati pa tudi nabor tehnik in metod, s katerimi sistematično razvijamo to zavedanje. Pri tem lahko uporabimo formalne vaje (meditacijo, minute za dihanje ...) in neformalne, s katerimi s čuječim zavedanjem opravljamo dejavnosti vsakodnevnega življenja. Izpeljemo lahko, da lahko tudi uporabo informacijsko-komunikacijske tehnologije (v nadaljevanju IKT) v učnem procesu izpeljemo čuječe (prirejeno po Društvu za razvijanje čuječnosti, 2020).

Praviloma je bilo v gimnazijskem programu v Srednji šoli Slovenska Bistrica (v nadaljevanju SŠSB) pri izbirnem predmetu biologija »klasično« (npr. »pred tablo«) preverjanje znanja sicer zamenjano in dopolnjeno z drugimi neposrednimi oblikami in metodami poučevanja, zaradi česar je uporaba IKT pri pouku dijakov postala zvezda stalnica (več o tem Cunk Manić, 2020). To se je odrazilo predvsem v primerih uporabe metod: preverjanje s PowerPointom v razredu ter preverjanje znanja z aplikacijama Kahoot in Socrative (več o tem v nadaljevanju). Specifično krizno situacijo v življenjski sliki posameznikove organizacije vsakdana in njegovi izvedbi pa so predstavili pojav koronavirusa (SARS-CoV-2) in ukrepi, ki jih je Vlada izvajala za njegovo zaježitev. To se je pokazalo z neposrednimi zahtevami za nenapovedan, nenaden, nujen in deloma tudi improviziran premik miselnosti dijakov in učiteljev v učnem procesu (Cunk Manić, 2020).

IKT je tako dokončno in nesporno (čeprav ne nujno vseobsegajoče) izgubila status stranskega pripomočka in hipoma pridobila status edinega možnega sredstva komunikacije in formativnega spremljanja e-preverjanja. V našem primeru je to pomenilo sicer nujen, pa vendarle ustvarjalen prehod od možnosti preverjanja in nadgrajevanja znanja v aplikaciji Socrative do preverjanja znanja v spletni učilnici programskega paketa Moodle.

Z bistvenimi teoretičnimi in praktičnimi izhodišči bomo v praksi krizne situacije prikazali formativno spremljanje in prehod od neposrednega do posrednega preverjanja znanja. Čeprav gre za izjemno in redko situacijo, je to še vedno učna praksa. Gre za eno izmed ustvarjalnih oblik neformalnega preverjanja znanja, ki se je zaradi krizne situacije v učnem procesu odrazila tudi v metodi e-ocenjevanja znanja, hkrati pa je predstavljala tudi del zaključne ocene dijaka pri izbirnem predmetu.

2. Metodološki pristop

2.1 Raziskovalni problem, hipoteza, opis populacije in vzorca

Osnovni raziskovani problem prispevka je prehod na nenadno in nepredvideno e-izobraževanje s primerljivostjo njegovega uvajanja, hkrati pa njegovo formativno spremljanje, to je e-preverjanje, pri pouku izbirnega predmeta biologije v gimnazijskem programu četrtega letnika SŠSB v praksi. Uporabnost e-preverjanja bomo v navedenem delu opredelili kot popolnoma formativno dojetanje ter utrjevanje snovi in znanja izbirnega predmeta biologije. Uspešnost je mogoče preveriti formalno formativno, in to ob zavedanju nujnosti poudarka na takojšnji povratni informaciji. Takšno formativno spremljanje se v učnem procesu odrazi tudi v e-ocenjevanju znanja kot tudi kot prispevek dijaka k odločitvi o zaključni oceni izbirnega predmeta.

Osnovno raziskovalno vprašanje se torej nanaša na bistveni vidik obravnavanega problema. Zanima nas, kakšna je uporabnost e-preverjanja pri izbirnem predmetu pouka biologije v gimnazijskem programu SŠSB z vidika učitelja. Za kakovostnejšo pripravo vprašalnika smo zastavili konkretno delovno hipotezo.

- DH1: Dijakom kompetenca e-preverjanja s kvizom v spletni učilnici programskega paketa Moodle ni predstavljala zastoja v učnem procesu.

Za obravnavo hipoteze smo uporabljali metode enostavne oziroma deskriptivne statistike (zlasti pri spremljanju spremenljivk za e-preverjanje v aplikaciji Socrative in v kvizu programskega paketa Moodle, pri ugotavljanju pridobivanja novih znanj in prenosu v e-ocenjevanje in zaključno oceno izbirnega predmeta). Zanimale so nas nekatere skupne značilnosti ali značilnosti razmeroma majhnega števila primerov in njihovih sprememb. Glede na večjo preglednost smo frekvenčne porazdelitve prikazovali z grafičnim prikazovanjem.

Populacijo kot skupino, na katero se bodo nanašali rezultati empirične raziskave, predstavlja trinajst dijakov, ki so v šolskem letu 2019/20 sodelovali pri pouku izbirnega predmeta biologije v četrtem letniku gimnazijskega programa SŠSB. Menimo, da uteževanje enot po vrsti posameznega dijaka v analizah s tega vidika ni pomembno, kljub temu da en dijak predstavlja 7,7 odstotka celotne populacije. Posameznega dijaka bi bilo nepotrebno in nesmiselno distancirati iz populacije zaradi omogočanja anonimnosti pri izvedbi analize.

2.2 Priprava preverjanja in njegov potek

Odgovore o primerljivosti e-preverjanja pri izbirnem predmetu biologije smo obravnavali kvantitativno in kvalitativno z obravnavo izsledkov programov Socrative in Moodle.

- Socrative je brezplačno spletno okolje, ki deluje na vseh napravah. Omogoča zabavno in enostavno sodelovanje vseh dijakov ter preverjanje, spremljanje in shranjevanje

dokazov napredka v njihovem znanju. Je hiter odzivni sistem in orodje za glasovanje, ki omogoča povzetek razumevanja snovi in na koncu povratno informacijo. Je enostavno, a fleksibilno okolje, ki omogoča več možnosti za sodelovanje med učiteljem in dijaki. Podatki tega programa so podatki e-preverjanja znanja dijakov izbirnega predmeta biologije četrtega letnika SŠSB od septembra 2019 do 16. marca 2020, torej pred pojavom koronavirusa (SARS-CoV-2).

- Moodle je kratica za Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment (modularno objektno usmerjeno dinamično učno okolje) in je torej eden od sistemov za upravljanje e-izobraževanja (Ficzko, 2011). Njegova prednost je v tem, da je odprtokoden in prost program, kar pomeni, da imamo dostop do izvorne kode (programa), da ga lahko prilagajamo in dodajamo nove funkcionalnosti ter tako spremenjenega delimo z drugimi uporabniki (ibid.). Eden izmed načinov e-preverjanja znanja v sistemu Moodle je tudi kviz. Podatki tega programa so podatki e-preverjanja znanja dijakov izbirnega predmeta biologije četrtega letnika SŠSB v spletni učilnici Moodle po 16. marcu 2020, torej po pojavu koronavirusa (SARS-CoV-2).

Predstavljamo bistvene značilnosti primerjave podatkov Socrative in podatkov kviza spletne učilnice Moodle.

- E-preverjanje znanja je bilo formativno oziroma sprotno, saj je potekalo med samim učnim procesom. Glavni namen je bil zbirati informacije in jih posredovati za čim učinkovitejše vodenje e-izobraževanja kot tudi e-učenja.
- Učitelj je sestavil e-preverjanje znanja v obeh aplikacijah, zato je izpolnjevalo značilnosti standardiziranega preizkusa znanja. Učitelj je pripravil natančno izdelan postopek uporabe, čas reševanja in navodila pa tudi mersko preverjena vprašanja, pri katerih je bila znana težavnost posameznega vprašanja.
- Zastavili smo odprta oziroma subjektivna vprašanja (pri katerih dijak sam določa natančno vsebino odgovora) in zaprta oziroma objektivna vprašanja (za katera so značilni nedvoumni standardi in opredelitve, ko učitelj vnaprej določi možnosti pravilnega odgovora na vprašanje).
- V vprašalniku Socrative je možno zastaviti le tri možnosti preverjanja znanja, in sicer izbirni tip nalog z enim pravilnim odgovorom, drži/ne drži in kratek odgovor. V spletni učilnici Moodle smo ob še večjem izboru vprašanj v kvizu uporabili tudi naslednje možnosti: več pravilnih odgovorov, ujemanje in dopolnjevanje manjkajočih besed.
- Povratno informacijo o pravilnosti oziroma ustreznosti podanega odgovora oziroma odgovorov na posamezno vprašanje je dijak prejel ob zaključku e-preverjanja.
- V Moodlu je lahko dijak ob podanem odgovoru na določeno vprašanje v vprašalniku za nepravilen odgovor pridobil tudi negativne točke oziroma odstotkovne odbitke, medtem ko v aplikaciji Socrative ni negativnih točk.
- V aplikaciji Socrative je lahko dijak opravljal samo en poskus e-preverjanja; v aplikaciji Moodle je lahko opravljal največ tri poskuse izpolnjevanja istega vprašalnika v določenem časovnem obdobju; v Socrativu in Moodlu se je ob vsakem naslednjem poskusu vrstni red vprašanj oziroma njihovo zaporedje kot tudi vrstni red odgovorov na posamezno vprašanje oziroma njihovo zaporedje spreminjalo.
- Že med samim e-preverjanjem znanja se učitelju v aplikaciji Socrative Teacher pokažejo zeleni oziroma rdečki kvadrati, ki nakazujejo pravilne oziroma nepravilne odgovore

dijakov in tudi odstotek dijakov – koliko so v tem času že uspeli rešiti; dijakom se pokaže odstotek uspešnosti e-preverjanja znanja.

- Po zaključku e-preverjanja se dijakom v aplikaciji Socrative za način ocenjevanja prikaže končna ocena s prikazanim odstotkom znanja, medtem ko lahko v kvizu Moodle dijakom po končanem preverjanju sami izberemo način ocenjevanja po stalnem oziroma absolutnem merilu: to so točke izvedenega poskusa in ocena ter končna ocena vseh izvedenih poskusov za ta kviz; po zaključku e-preverjanja vseh dijakov v aplikaciji Moodle se vsem dijakom na zaslonu naprave prikaže generiran odziv oziroma povratna informacija za vsako vprašanje in vsak odgovor posebej.
- Z e-preverjanjem smo želeli ugotoviti, s kakšnim odstotkom znanja je dijak dosegel cilje, ki so bili pomembni pri vsakem vsebinsko zaokroženem sklopu vprašanj; s tem smo pridobili odgovor na vprašanje, ali dijak obvlada zahtevane vsebine; dijak je bil seznanjen z epilogom reševanja kviza.

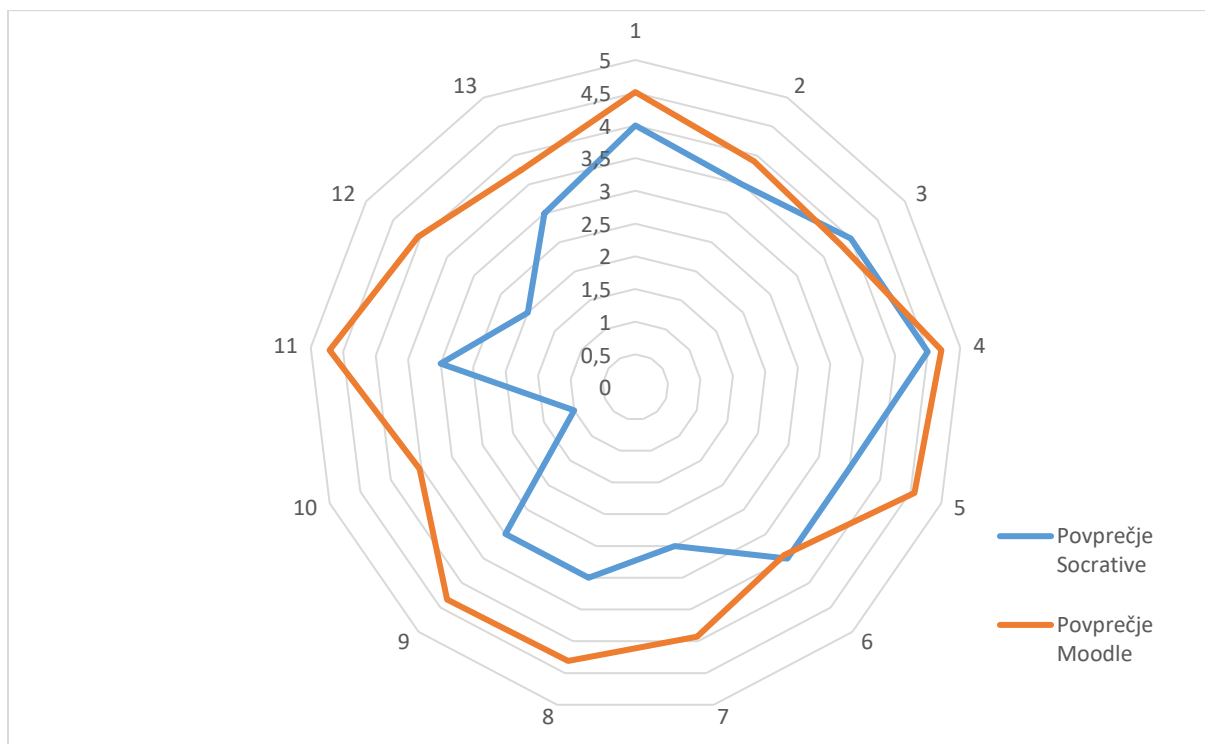
2.3 Ugotovitve o e-preverjanju znanja v predkrizni in krizni situaciji

Za komparativno analizirano skupine dijakov (N = 13) lahko podamo naslednje bistvene značilnosti e-preverjanja znanja za določen sklop vprašanj pri izbirnem predmetu biologije v četrtem letniku SŠSB. Časovno so bili dijaki:

- v programu Socrative udeleženi od začetka šolskega leta 2019/20 do 16. 3. 2020;
- v spletni učilnici Moodle udeleženi od 16. 3. 2020 do 14. 4. 2020.

Odziv dijakov (slika 1) je tako dober pokazatelj čuječnosti dijakov (in ustreznosti predhodne izvedbe e-izobraževanja, torej čuječnosti učitelja) za izvedbo novega načina e-preverjanja znanja. Nekaterne bistvene ugotovitve so naslednje:

- od celotne populacije trinajstih dijakov pri izbirnem predmetu biologije so prav vsi opravili e-preverjanje znanja, in to v programu Socrative kot tudi v Moodlu;
- povprečna ocena e-preverjanja znanja dijakov v programu Socrative je znašala 3,2, medtem ko je povprečna ocena e-preverjanja znanja dijakov v Moodlu znašala 4,2;
- enajst dijakov (84,62 %) je e-preverjanje v aplikaciji Socrative opravilo slabše kot e-preverjanje znanja v Moodlu;
- upad učinkovitosti e-preverjanja znanja v programu Socrative je znašal od –0,07 do –0,18 ocene, medtem ko je porast znanja v e-preverjanja znanja dijakov v Moodlu znašal od 0,1 do 2,53 ocene.



Slika 1: Prikaz čuječnosti dijakov v različnih programih oziroma spletnih učilnicah e-preverjanja

3. Zaključek

E-preverjanje znanja dijakov izbirnega predmeta biologija v četrtem letniku gimnazijskega programa SŠSB je nesporno izpolnjevalo zahteve po objektivnosti, veljavnosti in zanesljivosti, hkrati pa je potrdilo zastavljeno hipotezo, da kompetenca e-preverjanja znanja v spletni učilnici programskega paketa Moodle s kvizom ni predstavljala zastoja v učnem procesu.

Kot izvajalci zahtevnejše aplikacije lahko celo ugotovimo, da smo ob zavedanju resničnosti situacije pojava koronavirusa (SARS-CoV-2) v SŠSB izpolnjevali vse korelate. Pri uporabi IKT smo uporabili kompetenco 21. stoletja, in sicer sporazumevanje z uporabo digitalnih tehnologij (Moodle, Socrative). Uporabili pa smo tudi digitalno kompetenco, in sicer kritično razmišljanje z ustvarjalnostjo.

Ugotovili smo dodano vrednost po modelu SAMR (gre za enega izmed petih delov pedagoškega kolesa, ki učitelja usmerja pri izbiri aplikacij in načrtovanju učnih dejavnosti za doseg zadanih ciljev; to so: zamenjava, obogatitev, sprememba in nov pristop), in sicer najprej v spremembi. Uporaba IKT namreč pomembno vpliva na zasnovo dejavnosti in njeno izvedbo. Brez aplikacije Socrative in kviza v Moodlu bi učitelj moral sam pregledati odgovore vsakega dijaka, sešteti njegove točke, jih preračunati v odstotke oziroma v Moodlu še izračunati povprečno oceno vseh treh poskusov. V obeh aplikacijah sta bila zajeta vrednotenje znanja dijakov in povratna informacija tako dijakom kot učiteljici.

Dodana vrednost je tudi v obogatitvi. Dejavnost sicer ostane enaka, a njena izvedba je učinkovitejša z uporabo IKT. Z aplikacijama Socrative in Moodle učitelj lažje, to je z manj dela, oceni trenutno znanje dijakov, hkrati pa tudi znanje na koncu sklopa (preverjanje pred testom). Gre za obogatitev v obliki istih vprašanj vsem dijakom. Dijaki si sami razporejajo čas, v katerem želijo delati, kakor tudi tempo reševanja e-preverjanja znanja.

Opravljen je bila refleksija učitelja in dijakov. Ugotovitve so naslednje.

- Dijaki so dejavnost sprejeli zelo dobro. Na podobno delo so bili že navajeni s predhodnimi utrjevanji v šoli, in sicer s programom Socrative, le da je tam bilo možno manjše število taksonomskih vprašanj.
- Uporaba IKT-tehnologije po modelu SAMR je omogočila spremembo, saj so dijaki svoje znanje lahko preverjali večkrat (trikrat) in z različnimi časovnimi zamiki, ki so si jih določili sami. Po poskusih so dobili povprečno oceno vseh poskusov. Z vsakim novim poskusom je bil njihov dosežek boljši.
- Ker je bila dejavnost izvedena na daljavo in ne v razredu, kjer bi učitelj dijake lahko opazoval in jih usmerjal, bi bili rezultati verodostojnejši v šoli in bi za najboljše dosežke lahko prejeli tudi oceno.

Navedeno prikazuje, da za dijake v času koronavirusa ni bil cilj samo e-preverjanje lastnega znanja, temveč tudi želja po nadgradnji že pridobljenega znanja in ponovnem e-preverjanju, ki bi lahko predstavljalo tako doprinos znanju kot tudi višanje njihove že pridobljene ocene znanja. To se je tudi izrazilo v pridobitvi ustne ocene preko videoklica v času pandemije kakor tudi pri doprinosu znanja pri zaključeni oceni izbirnega predmeta, ki vodi v splošno maturo. Žal rezultati splošne mature v tem času še niso znani. Čuječnost e-izobraževanja je bilo tudi povečano delo učitelja in dijakov, kar se je vsaj v začetnem delu (prvih štirinajst dni) pokazalo v obliki stresa in utrujenosti vseh udeležencev v učnem procesu. Ob tem že Černetič (2016) poudarja potrebnost nadaljnjih raziskav (teoretskih in empiričnih, denimo z uporabo mediacijskih analiz), da bi ugotovili, v kolikšni meri je možno njegov predlagani model posplošiti na omenjeno področje čuječnosti in številna druga, npr. spoprijemanje s stresom in obravnava depresije tudi pri uporabi IKT pri e-izobraževanju.

V prispevku smo tako nesporno opredelili čuječnost kot obliko neformalnega IKT-poučevanja in učenja v obliki formativnega preverjanja znanja pri izbirnem predmetu biologije. Predstavili smo tudi študija primera uporabe dveh digitalnih tehnologij (Moodle, Socrative), ki krepi digitalno kompetenco dijakov v času dela na daljavo ter spodbujata njihovo željo po e-preverjanju in utrjevanju znanja na daljavo. Menimo, da smo predstavili zanimiv prikaz uporabe IKT-kompetenc in načina preverjanja znanja v času dela na daljavo, saj uporaba predstavljenih IKT-orodij profesorjem olajša delo.

4. Literatura in viri

- Bizjak, P. (2019). *S tehnologijo podprto kritično mišljenje za razvijanje tehnološke pismenosti*. (Magistrsko delo). Univerza v Ljubljani: Pedagoška fakulteta. Ljubljana.
- Cunk Manić, V. (2017A). Kompetenca učenje učenja pri pouku biologije v prvih letnikih gimnazijskega programa Srednje šole Slovenska Bistrica. *Vzgoja in izobraževanje, letnik XLVIII* (številka 3), 33–41.
- Cunk Manić, V. (2017B). (Ne)uporabnost uvajanja kompetence učenje učenja in njenega formativnega spremljanja pri pouku v gimnazijskem programu srednje šole v praksi. Prispevek predstavljen na *Mednarodni konferenci Eduvision 2017*. Prispevek pridobljen s http://www.eduvision.si/Content/Docs/Zbornik%20prispevkov%20EDUvision_2017.pdf. 485–494.
- Cunk Manić, V. (2020). E-preverjanje znanja v kriznem času, *VIII. mednarodna strokovno-znanstvena konferenca Izzivi in težave sodobne družbe* (še neobjavljeno).

- Černetič, M. (2016). Mehanizmi delovanja čuječnosti: Primer anksioznosti. *Kairos 10* (3–4). Pridobljeno s http://potnaprej.si/gradiva/cernetic_cujecnost_mehanizmi.pdf.
- Černetič, M. (2017). Struktura konstrukta čuječnosti: zavedanje doživljanja in sprejemanje doživljanja. *Psihološka obzorja / Horizons of Psychology*, 26, 41–51. Prispevek pridobljen s http://psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2017/cernetic.pdf.
- Društvo za razvijanje čuječnosti. 2020. *Kaj je čuječnost?* Prispevek pridobljen s <https://www.cujecnost.org/cujecnost/>.
- Ficzko, J., Žvanut, B., in Pucer, P. (2011). *Uporaba sistema za upravljanje e-izobraževanja Moodle: učbenik*. Ljubljana: Zdravstvena fakulteta; Izola: Visoka šola za zdravstvo.
- Kobe, K., Šket, J., Kolar Ivačič, V., Žibert, K., in Marčinković, B. *Drugi priročnik Erasmus+ KA2 projekta Ukrotimo kompetence 21. stoletja*. Osnovna šola Bistrica ob Sotli <https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/0c747d31-35b7-4645-bdc2-41d0f52a9db6/Priro%C4%8Dnik%20za%20u%C4%8Ditelje%202020modul%20za%20splet.pdf>.
- Odlok o začasni prepovedi zbiranja ljudi v zavodih s področja vzgoje in izobraževanja ter univerzah in samostojnih visokošolskih zavodih (2020). *Uradni list RS*. 25 (20) z dne 15. 3. 2020. Prispevek pridobljen s <https://www.cujecnost.org/cujecnost/>.

Kratka predstavitev avtorice

Vera Cunk Manić je univerzitetna diplomirana biologinja, ki poučuje na Srednji šoli Slovenska Bistrica biologijo v gimnazijskem programu in strokovne predmete v programu trgovec. Več let sodeluje v različnih projektih s področja vzgoje in izobraževanja, pridobila je naziv e-kompetentni učitelj. Pri pouku uporablja IKT, sodelovalno delo v spletniku (blogu), podporo IKT pri eksperimentalnem delu, včasih I-tablo, spletne učilnice, mobilne naprave in še kaj. Je tudi soavtorica učbenika Anatomija in fiziologija človeka. Trenutno je vključena v projekt Pedagogika 1:1, kjer uvajajo celovito načrtovanje, razvijanje in implementacijo pedagoških strategij, pristopov oz. prakse.

Short description of the author

Vera Cunk Manić holds a Bachelor of Science degree in Biology and teaches Biology as part of the grammar school programme and technical subjects as part of the “Merchant” programme at the Slovenska Bistrica High School in Slovenia. She has been involved in various educational projects throughout the years and has been awarded the “E-Competent Teacher” title. In her classes, she includes IT, blog collaboration with students, IT support in experimental work, and sometimes also i-Board, online classrooms, mobile phones, etc. She is also the co-author of the “Human Anatomy and Physiology” textbook. She is currently involved in the “Teaching 1:1” project that seeks to introduce comprehensive planning, development and implementation of teaching strategies, approaches and practices.

Pomen čuječnosti pri medpredmetni povezavi slovenščine in športne vzgoje

The Importance of Mindfulness in the Interdisciplinary Connection between Slovene and Physical Education

Tjaša Markežič

Prva gimnazija Maribor
tjasa.markezic@prva-gimnazija.org

Povzetek

»Na Prvi gimnaziji Maribor si prizadevamo dosežati široko znanje, spodbujati ustvarjalnost in kritičnost ter razvijati odnose, ki temeljijo na humanosti, medsebojnem spoštovanju in odgovornosti.« Viziji šole učitelji in dijaki sledijo tudi s stalnimi medpredmetnimi povezavami. Na prvi pogled nenavadna se zdi združljivost slovenščine s športno vzgojo. Ena od številnih možnosti povezovanja je spremljanje športne igre po vzoru televizijskih oz. radijskih komentatorjev; v prispevku je obravnavan komentar košarkarske tekme. Posnetki komentiranja se lahko uporabijo pri uri slovenščine za obravnavo besedilne vrste (komentar), lahko pa služijo tudi za besedoslovno, besedotvorno in oblikoslovno analizo zbranega besedišča.

Ključne besede: besedišče, komentar, medpredmetna povezava, slovenščina, športna vzgoja.

Abstract

»At the First Gymnasium in Maribor, we strive to achieve broad knowledge, encourage creativity and criticism, and develop relationships based on humanity, mutual respect and responsibility.« Professors and students follow the shared pedagogical vision by including constant interdisciplinary connections. At first glance the compatibility of Slovene language with physical education seems unusual. One of the many possibilities of connecting the two is watching a sports game from a viewpoint of television or radio commentators; in the article, we discussed a running commentary of a basketball game. We used the recordings of a running commentary in the Slovene language lesson to discuss the text type (sport commentary), but they can also be used for semantic, word-formation and morphological analysis of the collected vocabulary.

Keywords: commentary, interdisciplinary connections, physical education, Slovenian, vocabulary.

1. Uvod

Sodobne izobraževalne politike in šolski sistemi v svetu posvečajo v učnih načrtih na vseh ravneh izobraževanja vse večjo pozornost povezovanju vsebin in veščin med posameznimi predmetnimi področji, kar je odsliekava in posledica naraščajoče diferenciacije in specializacije disciplin. Pri tem se je treba odločiti za cilje, vsebine, oblike in načine medsebojnega povezovanja (Pavlič Škerjanc, 2019). Učni načrt za športno vzgojo v gimnaziji tako ponuja možnost medpredmetne povezave s slovenščino. Ob izvedbi smo želeli pedagoški proces voditi do uspešnosti in motiviranosti dijakov, načrtno smo spodbujali k humanim medsebojnim odnosom in k športnemu vedenju. Uro smo zasnovali in izpeljali tako, da smo omogočili

razbremenitev in sprostitvev od vsakodnevnih šolskih naporov. Pomembno je bilo sproščeno vzdušje, saj so se dijakinje, ki so bile vključene v izvedbo medpredmetne povezave, tako lažje vživele v vlogo komentatorik; hkrati so razvijale občutek za pripadnost skupini in pokazale spoštovanje do drugih.

V prispevku *Pomen čuječnosti pri medpredmetni povezavi slovenščine in športne vzgoje* razumemo čuječnost kot notranjo budnost, zbranost in zmožnost koncentracije ter osredotočenja (Škobalj, 2017), saj smo prav to spodbujali pri dijakinjah in dijakih.

2. Komentar športne igre – izvedba medpredmetne povezave

Pri izvedbi medpredmetne povezave smo sodelovali s profesorico športne vzgoje na Prvi gimnaziji, Majdo Sitar, ki se je tovrstne povezave domislila. Športna vzgoja je bila nosilni predmet, slovenščina pa je imela poudarjeno vlogo. Pri uri so aktivno sodelovale dijakinje oddelka 2. letnika iz programa splošna gimnazija.

Po učnem načrtu za športno vzgojo (Lorenci, 2008) je pri košarki cilj spoznavanje praktičnih (podaje in lovljenja v igralnih situacijah, vodenje, ustavljanje, pivotiranje,¹ odkrivanje ...; meti na koš; igra 5 : 5 na dva koša) in teoretičnih vsebin (teoretične osnove obrambe in napada, pravila, sodniški znaki). Hkrati je bil cilj z nalogami razvijati gibalne sposobnosti, ugotavljati in spremljati lastne gibalne in funkcionalne sposobnosti ter telesne značilnosti. Dijakinje so izpopolnjevale tehniko in taktiko športnih iger do stopnje, ki omogoča uspešnost v različnih igralnih situacijah.

Pri slovenščini je bil cilj spoznavanje značilnosti dane besedilne vrste, ustno tvorjenje in hkrati razvijanje zmožnosti kritičnega sprejemanja enogovornega neumetnostnega besedila; smiselna se nam je zdela uporaba materiala za nadaljnje delo pri pouku. Pred tvorjenjem besedil so dijakinje sodelovale v vodenem pogovoru o strategijah tvorjenja enogovornih neumetnostnih besedil, o načelih uspešnega tvorjenja tovrstnih besedil. Nato so se pripravile na govorni nastop (Poznanovič, 2008).

2.1. Uvodna motivacija

Profesorica športne vzgoje je preverila ustreznost športne opreme, nato pa smo dijakinje s kratko predstavitevjo ure motivirali za delo. Zastavili smo jim naslednja vprašanja za razmislek: Ali so že kdaj spremljale komentar kakšnega športnega tekmovanja, in če so, katerega? Katere jezikovno-slogovne značilnosti so pri tem zaznale? Kakšno znanje morajo imeti komentatorji za uspešno delo? Pri spremljanju športne igre gre za zavestno gledanje in s tem zavedanje okolice, pri čemer so dijaki pozorni na to, kar vidijo; gledajo tisto, na kar usmerijo pozornost, v našem primeru košarkarsko tekmo (Burdick, 2019).

2.2. Napoved učnega cilja

Napovedali smo, da bomo v tej uri ob igri košarke spoznali tudi novo besedilno vrsto – komentar. Razdelimo se v štiri ekipe: dve ekipi igrata, drugi dve pa počivata in komentirata igro sošolk. Komentarje in igro smo snemali z mobilnimi telefoni in tabličnimi računalniki.

¹ Pivotiranje: 'obračanje okrog stojne noge, npr. pri košarki' (Kristan, 2012).

2.3. Jedro učne ure

Pri športu vzgoji je šlo za uporabo elementov košarkarske igre v igralni obliki. Poudarek je bil na igri v napadu in organizaciji napada; pri tem je bila izbira ustrezne podaje odvisna od igralne situacije. V napadu je bilo treba imeti pregled nad igro in se v dani situaciji pravilno odločiti (vodenje, podaja, zaustavljanje, met na koš). V obrambi so dijakinje na dovoljen način poskušale preprečiti, da nasprotna ekipa doseže koš. Med igro je učiteljica usmerjala igralke, popravljala napake in svetovala, da so bile v napadu učinkovitejše. Dijakinje, ki niso igrale, so komentirale igro ter snemale dogajanje na igrišču. Pri tem so oblikovale smiselno zgradbo besedilne vrste (uvod, jedro, zaključek), uporabljale ustrezno besedišče (términi, športni žargon, čustveno zaznamovane besede) in upoštevale druge, njim že poznane, značilnosti obravnavanega neumetnostnega besedila. Posnetke komentarjev smo uporabili za natančno spoznavanje dane besedilne vrste pri naslednji uri slovenščine.

2.4. Sinteza

Zaključimo z umiritvijo igre in meti na koš. Pogovorimo se o komentiranju športne igre. Dijakinje so ugotovile, da to sploh ni enostavno; zahteva veliko zbranosti, komunikativnosti, poznavanja pravil igre itd. Pomembno pa je, da dobijo tovrstno izkušnjo enosmerne komunikacije.

Mnenja dijakinj o izvedeni uri

Zanimalo nas je, kako so se dijakinje komentatorke med uro počutile in kaj se jim je zdelo še posebej zanimivo oz. jim je bilo všeč.

»Menim, da je bila medpredmetna povezava zanimiva. Bilo mi je všeč, da smo se lahko preizkusile v vlogi športnega komentatorja pri košarki.« (Melisa)

»Zdelo se mi je zelo zanimivo in zabavno, sploh zato, ker mi je košarka pri srcu. Všeč mi je bilo sodelovanje med nami. Izkusile smo, kako se počutijo komentatorji na tekmah, vendar ne smejo delati prevelikih napak.« (Tjaša)

»Medpredmetna povezava nama je bila zelo všeč, bilo je zabavno igrati košarko in poslušati komentarje sošolk. Na začetku se je bilo malce težko živeti, kmalu je postalo lažje.« (Anja in Nina)

3. Obravnava besedilne vrste pri uri slovenščine

Posnetke komentarjev športne igre smo s soglasjem dijakinj uporabili pri pouku slovenščine za natančnejšo obravnavo besedilne vrste – komentarja.¹ Pri analizi posnetkov smo sledili ciljem iz učnega načrta (Poznanovič, 2008). Pred poslušanjem posnetkov so dijaki sodelovali v vodenem pogovoru o značilnostih te besedilne vrste in o tem, na kaj bodo pozorni med sprejemanjem besedila. Po sprejemanju smo razčlenjevali besedilo, vrednotili njegovo učinkovitost, ustreznost, razumljivost in pravilnost, prepoznavali, posploševali in povzemali značilnosti dane vrste besedila, vrednotili svojo zmožnost kritičnega sprejemanja enogovornih besedil, se pripravili na tvorbo podobnega besedila. Dijakinje so poročale o svoji strategiji

¹ Pri uri športne vzgoje so zaradi delitve v skupine sodelovale le dijakinje, pri nadaljnjih urah slovenščine pa so bili prisotni tudi njihovi sošolci.

nastopanja in jo primerjale s strategijami sošolk. Presojali smo učinek pridobljenega vsebinskega in procesnega znanja na zmožnost kritičnega sprejemanja in tvorjenja besedil ter izdelali načrt za izboljšanje teh zmožnosti.

3.1 Uvodna motivacija

Za uvodno motivacijo uporabimo pripravljene posnetke komentarjev športne igre. Pogovorimo se o zgradbi dane besedilne vrste, razčlenjujemo okoliščine sporočanja, pozorno opazujemo jezikovno-slogovne značilnosti besedil. Zvestno poslušanje je pogosto del programov čuječnosti za otroke in najstnike; pri tem se namreč lahko umirimo in hkrati vadimo usmerjanje pozornosti ter zbranost (Burdick, 2019).

3.2 Napoved učnega cilja

Napovemo, da bomo v tej uri natančneje spoznali novo besedilno vrsto, tj. komentar. Komentarji so seveda lahko tematsko zelo različni – dijaki se najprej spomnijo na komentiranje športnih tekem (smučanja, nogometa, tenisa ...), poudarimo pa, da lahko gre tudi za komentarje političnega, kulturnega, družbenega ali gospodarskega dogajanja (Vogel, Hodak, Kastelic in Puc, 2017; Križaj Ortar, Bešter Turk, Končina, Poznanovič in Bavdek, 2010).

3.3 Jedro učne ure

Dijake ob razgovoru ob posnetkih pripeljemo do ugotovitve, da je komentar publicistično besedilo, pri čemer gre za odzivanje (novinarja) na aktualni družbeni dogodek ali pojav. Tema je aktualna in zanimiva.

Povemo, da ima komentar uvod (napoved teme oz. predstavitev konkretnega dogajanja ali izkušnje: »Pozdravljeni. Gledamo tekmo med oranžnimi in pisanimi.«), jedro (analiza vzrokov za dogodek oz. pojav, komentiranje, utemeljevanje, povezava dogodka s širšim vprašanjem: »Tjaša v protinapadu, poda dolgo žogo Špeli in Špela zadene.«) in zaključek (osebno razmišljanje o morebitnih posledicah, napoved nadaljnjega dogajanja, pomen dogodka; komentatorji radi izbrano vprašanje stopnjujejo v udaren in zelo oseben čustveno zaznamovan zaključek: »Še zadnja minuta tekme; zelo je napeto. Še eden od zadnjih napadov ...«; »In tekme je konec.«).

Pri obravnavi se navežemo na komentiranje košarkarske tekme, kjer so dijakinje dogodek predstavile, analizirale in ocenjevale igro (»Mislim, da je bil to avt. Napaka sodnikov.«; »Pisane imajo zelo dobro obrambo.«), predpostavljale posledice, izražale svoje mnenje o dogodku (»Kakšna tekma!«; »Kakšen preobrat!«) ipd. Za komentiranje je sicer značilno tudi iskanje razlogov in povodov, ki so do dogodka pripeljali. Komentar tvorijo novinarji, ki svoje področje/problem že dlje časa spremljajo. Včasih pa uredniki k tvorjenju komentarjev povabijo tudi kakega drugega poznavalca določenega področja ali teme (»Tukaj je z mano gostja Alja, bivša košarkarica košarkarskega kluba Slivnica.«).

Ob natančnem spremljanju govornega izražanja smo ugotovili, da je v komentarju veliko vrednotenjskih izrazov (»Oranžne so zelo dobre.«), (čustveno) zaznamovanih besed (»Šment!«, »Vav!«, »Ajd!«), nenavadnih stavčnih struktur, stalnih besednih zvez, stopnjevanj (»Nina ima žogo, podala je Lani, Lana vodi, podaja Alji, Tia ima žogo, meče na koč in ... zgrešila je koš«). Deli komentarja, v katerih avtor opisuje dogajanje, so objektivni in z glagoli v 3. osebi, kjer pa predstavlja svoje mnenje, uporablja glagole v 1. osebi in je subjektiven.

3.4 Sinteza

Skupaj ugotovimo, da pri posnetkih manjkajo vzroki za dani družbeni pojav, nakazovanje njegovih posledic in ustrežnejši zaključek. Naročimo, naj napišejo komentar poljubnega športnega dogodka, ki bo vključeval tudi manjkajoče vsebine.

4. Uporaba besedilne vrste pri nadaljnjem delu

Ker v 2. letniku gimnazijskega programa pri slovenščini obravnavamo številna jezikovna področja (besedoslovje, besedotvorje, frazeologijo, oblikoslovje), se nam je zdelo smiselno, da za utrjevanje že pridobljenega znanja uporabimo posneto gradivo. Tako smo opazovali slogovno vrednost besed in pomenska razmerja med njimi, razmišljali o njihovi tvorjenosti, določali besedne vrste.

4.1 Uvodna motivacija

Dijake povprašamo, kaj vse lahko določimo besedi *komentar*. Skupaj ugotovimo, da gre za samostalnik moškega spola, ki se sklanja po 1. moški sklanjatvi in podaljšuje osnovo z *-j*, da je beseda prevzeta, natančneje sposojenka, je tvorjenka iz glagola *komentirati*, iz nje lahko tvorimo besedno družino (*komentirati, komentator, komentatorski, komentatorica ...*) in tematsko polje (*novinar, šport, mediji ...*).

4.2 Napoved učnega cilja

Napovemo, da bomo ob besedišču posnetih komentarjev ponavljali in utrjevali jezikovno znanje, pridobljeno v 2. letniku.

4.3 Jedro učne ure

4.3.1. Besedoslovje

Med poslušanjem posnetkov opazujemo besede glede na:

- slogovno vrednost: ob poslušanju posnetkov izpišemo nekaj slogovno zaznamovanih (*okej, vav, šment*) in nezaznamovanih besed;
- pomen besed: enopomenke (*košarka*), večpomenke (*koš, tekma, napad*);
- pomenska razmerja: npr. k besedi *šport* najdemo čim več podpomenk; k slogovno zaznamovanim besedam pripišemo nezaznamovane sopomenke: npr. *dobro, hudič*;
- besedno družino: npr. k besedi *košarka* (*košarkar, košarkarica, košarkarski*);
- tematsko polje: npr. k besedi *tekma* (*pravila, sodnik, igralci, gledalci*);
- izvor besed: dijaki izpišejo prevzete besede (*avt, okej*).

4.3.2 Besedotvorje

K besedam *košarkarica, protinapad* in *osebni* pripišemo besedotvorni algoritem in določimo vrste tvorjenk.

<i>košarkarica</i>	<i>protinapad</i>	<i>osebni</i>
1. ženski košarkar	1. nasprotni napad	1. tak, ki je od osebe
2. košarkar	2. napad	2. osebe
3. košarkar-	3. napad-	3. oseb-
4. -ica	4. -proti	4. -ni
5. košarkar- + - ica	5. proti- + - napad	5. oseb + ni
6. košarkarica	6. protinapad	6. osebni
Beseda je izpeljanka.	Beseda je sestavljenka.	Beseda je izpeljanka.

Ob poslušanju posnetkov izpišemo nekaj netvorjenk in jih razdelimo na osnovo in končnico: *koš-ø, met-ø, klub-ø, žog-a, ovir-a, igr-a, sreč-a ...*

4.3.3 Oblikoslovje

Med poslušanjem posnetkov izpišemo primere posameznih besednih vrst:

- samostalniška beseda: *koš, točka* (samostalniki); *mi, nobeden* (samostalniški zaimki); *pisane* (posamostaljeni pridevnik ob izpustu samostalnika *igralke*)
- pridevniška beseda: *oranžni, pisani* (pridevnik); *dve* (števniki); *kakšen* (pridevniški zaimki)
- glagol: *podati, metati, voditi, imeti, prodirati, ovirati ...*
- prislov: *lepo, tukaj, neuspešno, dobro, zelo, zdaj ...*
- predlog: *v, na, iz, pri, med ...*
- veznik: *in, vendar, ker ...*
- členek: *ne, še, skoraj ...*
- medmet: *šment, no, vav, bravo ...*

4.4 Sinteza

Dijaki tako vidijo, kaj vse se da ob pozornem poslušanju besedila določiti glede na že pridobljeno znanje. Seveda je težko opazovati vse jezikovne ravnine hkrati, zato smo se po korakih posvetili samo določenemu področju.

Ob koncu ure dijake spomnimo na frazeologijo, ki smo jo prav tako obravnavali v 2. letniku, primerov frazemov pa v pripravljenih posnetkih nismo zasledili. Dijake povprašamo, ali bi jih glede na značilnosti komentarja lahko uporabili, in jih postavimo pred izziv: naj napišejo kratek izsek iz komentarja športne tekme z vsaj enim vključenim frazemom.

5. Sklep

Tvorjenje besedilnih vrst na maturi dijakom povzroča nemalo težav, saj morajo biti pozorni na vsebino, zgradbo in jezikovno podobo. Zato je še toliko pomembneje, kako jim snov približamo. Obravnavana besedilna vrsta je vsekakor uporabna, saj se s tem besediščem dijaki srečujejo vsakodnevno, pa tudi zanimiva, saj namesto terminologije pogosto uporabimo kar pogovorne izraze ali žargonizme, strokovnih poimenovanj pa morda sploh ne poznamo oz. nam niso blizu. Vsekakor pa je besedilne vrste koristno in smiselno prikazati v prepletu že usvojenega slovničnega znanja in medpredmetnih povezav.

6. Viri in literatura

- Burdick, D. (2019). *Čuječnost za otroke in najstnike: 154 metod, tehnik in aktivnosti: priročnik za vse, ki delate z otroki*. Domžale: Družinski in terapevtski center pogled.
- Kristan, S. (2012). *Športni terminološki slovar*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Križaj Ortar, M., Bešter Turk, M., Končina, M., Poznanovič, M. in Bavdek, M. (2010). *Na pragu besedila 3*. Ljubljana: Rokus.
- Lorenci, B. (2008). *Učni načrt. Športna vzgoja: gimnazija: splošna, klasična, strokovna gimnazija*. Pridobljeno s https://www.gov.si/gone?url=http://mizs.arhiv-spletisc.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/ss/programi/2008/Gimnazije/UN_SPORTNA_VZGOJA_gimn.pdf
- Pavlič Škerjanc, K. (2019). Smisel in sistem kurikularnih povezav. V Z. Rutar Ilc in K. Pavlič Škerjanc (ur.), *Medpredmetne in kurikularne povezave* (str. 19–42). Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Poznanovič Jezeršek, M. (2008). *Učni načrt. Slovenščina: gimnazija: splošna, klasična, strokovna gimnazija: obvezni predmet in matura*. Pridobljeno s https://www.gov.si/gone?url=http://mizs.arhiv-spletisc.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/ss/programi/2008/Gimnazije/UN_SLOVENSČINA_gimn.pdf
- Škobalj, E. (2017). *Čuječnost in vzgoja*. Maribor: Ekološko-kulturno društvo za boljši svet.
- Vogel, J., Hodak, M., Kastelic, S. in Puc, D. (2017). *Slovenščina 3: z besedo do besede*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Kratka predstavitev avtorice

Tjaša Markežič je leta 2010 diplomirala na Filozofski fakulteti Univerze v Mariboru, smer slovenski jezik s književnostjo in zgodovina. Od septembra 2012 je zaposlena kot profesorica slovenščine na Prvi gimnaziji Maribor. Leta 2019 je na mariborski filozofski fakulteti doktorirala na področju slovenskega jezika. Izsledke svojega raziskovalnega dela je predstavila v več strokovnih in znanstvenih člankih ter na mednarodnih konferencah.

Zgodbe pritegnejo pozornost

Stories Attract Attention

Andreja Čušin Gostiša

*OŠ Ledina, bolnišnična šola, Ljubljana
andrejacusin@gmail.com*

Povzetek

Tako kot v vseh šolah je tudi v bolnišnični šoli pomembno, da učitelji pritegnejo pozornost učencev in dijakov. Pristop v bolnišnični šoli je individualiziran, saj večinoma poučujemo po enega učenca hkrati, pouk pa je tudi terapevtski, saj se s poukom v bolnišnici učenci približujejo svojim vrstnikom, hkrati pa v komunikaciji z učiteljem izražajo tudi svoje težave in strahove. Eden od načinov za pritegnitev pozornosti so zgodbe, v katere vpletemo učence; zgodbe iz obravnavanih literarnih del, o obravnavanih delih, dodatne zgodbe, ki so učencem blizu, in osebne zgodbe učencev. Učiteljica z učenci zgodbe udomači, tako da se v njih počutijo »kot doma«. S pomočjo zgodb učenci ne le spoznavajo predpisana in tudi druga besedila, ampak obravnavano tudi aktualizirajo (posedanljivo), prenesejo v današnji čas in prostor in v zgodbah odkrivajo nove poglede na svet. Zgodbe, njihovo pripovedovanje oz. udomačitev v njih, so se izkazale za zelo dober način, s katerim lahko pritegnemo pozornost učencev oz. jih motiviramo za usvajanje znanja na področju književnosti in tudi za zanimanje za svet izven bolnišnice in njihovih težav.

Ključne besede: individualiziran pristop, komunikacija, pozornost, učenje, udomačitev, zgodbe.

Abstract

It is important in the hospital school, just like in all schools, for teachers to attract attention of students. A teaching approach in the hospital school is individualized since students are mostly taught one at a time. Lessons are also therapeutic because by receiving lessons students in the hospital school feel closer to their peers, and by communicating with teachers they can express their problems and fears. One way to attract students' attention is by involving them in stories: stories from the studied literary works, stories around those literary works, other stories that students can relate to, and students' personal stories. A teacher together with students domesticates the stories so that they feel at home in them. Not only do students learn the prescribed and other literary works through stories, they also adapt the discussed literary material to present-time situations and discover new aspects of how to view the world. Stories – narrating and domesticating them – have proven a very good means of attracting students' attention and motivating them to gain knowledge of literature as well as find interest in the world outside the hospital and their problems.

Key words: attention, communication, domestication, individualized approach, learning, stories.

1. Uvod

Tako kot v običajnih (večinskih) šolah nekateri učenci in dijaki za učenje nimajo motivacije, je njihova motivacija šibka ali imajo druge težave, tako je tudi v bolnišnični šoli. V članku bo predstavljen način, uporabljen za to, da pritegne njihovo pozornost, da bi z večjim zanimanjem začeli sodelovati pri usvajanju književnega znanja in to znanje tudi usvojili. Ta način je seveda uporaben tudi pri vedoželjnih učencih.

»Bolnišnična šola OŠ Ledine deluje na Pediatrični kliniki, otroškem oddelku Dermatovenerološke in Ortopedske klinike, na Psihiatrični kliniki ter na Univerzitetnem rehabilitacijskem inštitutu Soča ... Nekateri učenci in učenke obiskujejo bolnišnično šolo le nekaj dni, drugi tudi več mesecev, celo vse šolsko leto, spet tretji se vanjo, zaradi svoje bolezni in zdravljenja, vračajo večkrat, tudi do desetkrat na leto« (Bolnišnična šola, <https://www.bolnisnicna-sola.si/o-soli/bolnisnicna-sola/>). Nekateri učenci in dijaki pa tudi po zaključenem zdravljenju v bolnišnici še ne smejo v svojo šolo, ker za to še niso dovolj zdravi. Te učence oz. dijake poučujemo na daljavo, in sicer z njimi vedno sodelujemo v živo po izbrani aplikaciji (Vox, Skype, Zoom), včasih pa prihajajo na Pediatrično kliniko v učilnico, kjer imajo pouk. Pouk poteka v večini primerov individualno (tako v bolnišnici kot tudi na daljavo).

Šolsko leto 1919/20 je bilo tudi za nas posebno, saj smo po zaprtju šol poučevali vse učence in dijake na daljavo, ob ponovnem odprtju osnovnih in deloma srednjih šol pa je še vedno veliko pouka zaradi posebnih razmer v bolnišnicah potekalo na daljavo.

V nadaljnjem besedilu bo tako za dijake kot za učence načeloma uporabljen izraz učenci, saj so tudi dijaki tisti, ki se učijo, govorili pa bomo o učencih 3. triade in dijakih različnih srednjih šol.

2. Individualizirana obravnava učencev

Naše poučevanje temelji na individualizirani obravnavi vsakega posameznega učenca. Pri vseh učencih smo poleg omejitev zaradi njihovega zdravstvenega stanja oz. njihovih posebnosti omejeni tudi z načinom dela v njihovi matični šoli. To pomeni, da se za potek pouka (seznam potrebnih vsebin, način ocenjevanja) dogovarjamo z matičnimi šolami v dogovoru s starši in z zdravstvenim timom. Pri poučevanju v bolnišnični šoli pa je pomemben tudi terapevtski vidik pouka. To pomeni, da bolnišnični učitelji ne predajamo le znanja, ampak smo tudi tisti, ki poslušamo in poskušamo razumeti, kako se učenci počutijo v bolnišnici oz. pri pouku v bolnišnični šoli.

Hkrati je terapevtsko tudi samo vključevanje učencev k pouku, saj se na ta način otroci in mladi v bolnišnici vključujejo v učni proces, v katerega so vključeni tudi njihovi vrstniki, čeprav na drugačen način, in se zato čutijo bolj vključeni v družbo oz. svet, ki ga poznajo.

Nenazadnje pa je učiteljeva naloga vedno tudi razumeti, kaj se dogaja z učencem in z njim samim kot tistim, ki je tu, da predaja znanje na najboljši možni način tako za učenca kot tudi zanj; govorimo torej o zavedanju oz. čuječnosti v odnosu učenec-učitelj.

3. Poučevanje književnosti

Pouk književnosti je že v osnovi sestavljen iz branja in pripovedovanja zgodb. Že pri tej osnovni nalogi je pomembno, da učenci znajo dela in avtorje umestiti v prostor in čas. Čeprav je umetniško (književno) delo prav zaradi preseganja časa s svojim sporočilom še danes živo

in se na različne načine ukvarjamo z njim, je za celovitejše razumevanje besedila in njegove živosti pomemben tudi zgodovinski okvir, v katerem je nastajalo. Ob umeščanju besedila v čas in prostor lahko učencem podamo različne anekdote oz. zanimivosti o avtorjih in dogajanju, pa tudi o tedanjem sprejemanju literarnega dela, ki je danes lahko precej drugačno. To je eden izmed načinov, ki tudi pri učencih, ki jih književnost v osnovi ne zanima, pritegne njihovo pozornost.

Poleg zgodbe, ki jo obravnavamo, in za katero učenec izjavi, da ni zanimiva, lahko predstavimo tudi na primer zgodbe iz istega časovnega obdobja, ki jih sicer ni v programu, mu bodo pa morda vzbudile zanimanje. Pravi način lahko najdemo, če učenca že dovolj dobro poznamo, v procesu spoznavanja pa preizkušamo različne možnosti. Tudi iskanje vzporednic k obravnavani zgodbi v drugih medijih oz. drugih književnih žanrih je dober način za spodbujanje zanimanja; npr. vzporejanje slovenskih realističnih ali simbolističnih zgodb z danes zelo brani in gledanimi fantastičnimi zgodbami (npr. *Pesem ledu in ognja* oz. *Igra prestolov*; avtor George R. R. Martin). Prav tako so zanimive primerjave zapisanih besedil s filmi in z gledališkimi deli, katerih osnova so obravnavana literarna dela.

3.1 Učenje in udomačitev

Bistvena prvina tega načina učenja književnosti je domačnost oz. udomačitev. Učenca namreč z omenjenimi načini oz. zgodbami pritegnemo v čas, prostor in tematiko književnega dela, o katerem govorimo, v primerih vzporejanja oz. dodanih zgodb pa se odpravimo tudi v druge svetove, prostore in drug čas.

Ko predstavljamo čas in književno delo, namreč naredimo novo zgodbo – zgodbo, v kateri smo z učenci glavne oz. vsevedne osebe, ki raziskujejo, se učijo in vrednotijo. Tako se npr. z dijaki napotimo v obdobje Cankarjevega življenja, kjer postane Cankar naš sopotnik, s katerim s pomočjo njegovih del, izjav in mnenj o njem in njegovih delih razbiramo tako tedanje kot tudi današnje težave, izzive, načine reševanja problemov ... Ugotavljamo sorodnosti in razlike in se počutimo »kot doma« v njegovih mislih in delih in do neke mere tudi v njegovem času.

3.2 Pomen zgodb

Boyd (2016) v svoji knjigi *O izvoru zgodb* navaja, da »Sposobnost zamišljanja sveta drugačnega, kot je, leži v temelju igre pretvarjanja, in sposobnost zamišljanja alternativnih možnosti leži v temelju vsakršnega modeliranja sveta« (str. 191). Če smo sposobni prestopati meje časa in prostora, torej lahko oblikujemo svet. Po njegovem mnenju zgodbe širijo našo domišljijo, da lahko iz sedanjega prostora in časa vstopamo v druge čase in prostore. »Vemo, da zmeraj obstajajo prostori možnega, ki ga lahko raziščemo. In obsežen del nedoločene širine prostora možnosti je bilo udejanjenega, še posebej skozi primere iz zgodb« (Boyd 2016, str. 192).

Pomembno je tudi, da se uči ne le učenec, ampak tudi učitelj, to pomeni, da ima učenec ne samo možnost, da izrazi svoje mnenje o delu, ampak da učitelja seznanimo z informacijami in zgodbami, ki jih učitelj ni poznal (npr. da pripoveduje o filmih, ki jih je gledal, o stvarnih informacijah in zgodbah, ki jih pozna in so zanj pomembne). Učitelj je tako tudi v vlogi učenca.

Učitelj mora biti ob takem načinu morda še bolj pozoren na ciljno naravnano pouka; da namreč zgodbe ne postanejo same sebi namen, ampak sledijo ciljem: usvajanju znanja in širjenju obzorja, vključno z razbiranjem sporočila in vrednotenjem besedila.

3.3 Zgodbe in razmišljanje izven okvirov

Poleg omenjenih pristopov uporabljam predvsem pri učencih, ki so doživeli težje izkušnje, tudi branje zgodb, ki niso v učnem načrtu, ampak jih lahko s svojim sporočilom spodbudijo k razmišljanju izven okvirov, na drugačen način. Take zgodbe so npr. zgodbe, ki jih piše Jorge Bucay, pa Sufijske zgodbe modrosti in podobne knjige oz. zgodbe.

Ob branju in analizi takih zgodb lahko sledimo učnim ciljem (obnova zgodbe, iskanje teme, sporočila ipd.), hkrati pa imajo učenci, tako kot tudi pri drugih obravnavanih besedilih, ki pa jim tematsko mogoče niso (tako) blizu, večjo možnost aktualizacije tudi za svoje življenje. Ob tem se zdi utemeljeno razmišljanje, da bi ustrezna domača beseda za aktualizacijo lahko bila beseda posedanjenje, saj postavljamo stvari v sedanost, v ta trenutek, in iščemo njihov pomen v tem, sedanjem času.

Pri izboru dodatnih zgodb gre vedno za zgodbe, kjer je bistven premislek, obrat v razmišljanju, da se odpremo novim možnostim, novim vprašanjem in možnim odgovorom, torej za razmišljanje v podobah (metaforah), ne pa za podobnost s položajem, v katerem se je znašel učenec. Kot pravi Boyd (2016): »Ko razumemo, da morda ne vemo vsega, kar je za neko situacijo pomembno, bomo pogosteje iskali globlje razlage« (str. 344). To iskanje se lahko izrazi tako v preišljevanju že ustvarjenih zgodb kot tudi na ta način, da ustvarjamo nove.

4. Zaključek

Zgodbe, njihovo pripovedovanje oz. udomačitev v njih, so se izkazale za zelo dober način, s katerim lahko pritegnemo pozornost učencev oz. jih motiviramo za usvajanje znanja na področju književnosti, književne zgodovine in tudi teorije pa tudi za zanimanje za svet izven bolnišnice in njihovih težav.

Po Boydovem mnenju je »le malo načinov, na katere bi bilo mogoče pozornost zadržati dlje od pripovedovanja živahne zgodbe. Še več, ljudje smo edinstveno motivirani in sposobni deliti pozornost – in to nagnjenje so pred kratkim označili kot ključen dejavnik edinstvenega razvoja naše inteligence in kulture« (Boyd 2016, str. 359). Pozornost pa je tisto, kar pri poučevanju, pa tudi sicer v življenju, želimo od naših učencev, sogovornikov, sodelavcev.

Obstajajo seveda tudi omejitve uporabe učenja z zgodbami. Če posameznik ne mara zgodb ali jih težko razume glede na različne težave s spominom, z razbiranjem prenesene rabe jezika ipd., ta način ni primeren. Je pa zelo primeren za vse druge in tudi za to, da s pomočjo zgodbe rešujemo težave, tako pri usvajanju znanja kot tudi v življenju, ko začnemo razmišljati drugače.

»Moči pripovedovanja zgodb lahko pariramo le s pripovedovanjem novih zgodb,« pravi Puchner (2019, str. 233). Ali z drugimi besedami: Moči pripovedovanja zgodb in prepričanjem oz. načinu razmišljanja, ki se tako ustvari, lahko uspešno kljubujemo le s pripovedovanjem novih zgodb, ki ustvarjajo nova prepričanja in razmislek.

In zgodbe (nove, prenovljene, svoje, samosvoje ...) lahko ustvarja prav vsak izmed nas.

5. Literatura

Bolnišnična šola. Pridobljeno s <https://www.bolnisnicna-sola.si/o-soli/bolnisnicna-sola/> (1. 7. 2020).

Boyd, B. (2016). *O izvoru zgodb*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.

Puchner, M. (2019). *Napisani svet*. Ljubljana: UMco.

Kratka predstavitev avtorice

Andreja Čušin Gostiša je diplomirala iz slovenščine in primerjalne književnosti na Filozofski fakulteti v Ljubljani. Že kar nekaj let poučuje slovenščino v bolnišnični šoli OŠ Ledina v Ljubljani. Poučevanje v bolnišnični šoli je večinoma individualno; njeno težišče je, kako z učenci in dijaki vzpostaviti čim bolj pristen stik in narediti poučevanje jezika in književnosti čim bolj zanimivo in razumljivo. Poleg poučevanja na oddelkih v bolnišnicah zaradi posebnih razmer, ko učenci zaključijo zdravljenje, ne smejo pa še iti v svojo šolo, poučuje že nekaj časa (nekatera leta več, nekatera manj, odvisno od razmer) tudi na daljavo.

Srednješolci nimajo radi pouka slovenščine. Ali res?

High School Students do not Like Slovene Lessons. Is it True?

Daniela Hergan Grosek

*Srednja elektro-računalniška šola Maribor
daniela.hergan-grosek@guest.arnes.si*

Povzetek

Rezultati ankete so pokazali, da srednješolci nimajo radi pouka slovenščine. Razmisliti je treba, kako ga narediti zanimivega, katere metode, načine uvesti, da se ne bodo dolgočasili in da bodo zastavljeni cilji doseženi. Uporabiti je treba sodobne pristope poučevanja, upoštevanje čuječnosti pri tem pomaga. V prispevku sta predstavljena primera dobre prakse, pouk za dijake tujce in govorni nastopi pri pouku na daljavo. Z dobro načrtovano uro, ob dobrem razpoloženju in sproščenem počutju je tudi pouk slovenščine lahko ne le zabaven, ampak tudi učinkovit.

Ključne besede: čuječnost, pouk slovenščine, sodobni pristopi, srednješolci.

Abstract

The survey results showed that high school students do not like Slovene lessons. We have to think how to make lessons more interesting, which methods and approaches to use, so that the students will not get bored and that the goals would be achieved. We have to use modern teaching methods; mindfulness could be helpful. In this article we present two examples of good practice, lessons for foreign students and oral presentations through distance learning. With a well-planned lesson, a good atmosphere and well-being even Slovene lessons can be amusing as well as effective.

Keywords: high school students, mindfulness, modern methods, Slovene lessons.

1. Uvod

Če učenci nimajo radi pouka pri predmetu, ki ga poučujemo, to predstavlja za nas veliko težavo. Vsak učitelj si želi, da bi imeli učenci radi njegov predmet, saj so le tako lahko motivirani za delo in posledično tudi uspešni. Da dijaki nimajo radi pouka slovenščine, za nas predstavlja problem. Razmišljati moramo torej o novih, sodobnih pristopih poučevanja, saj si ne želimo, da se pri pouku dolgočasijo, da le pasivno čakajo, kdaj bo minilo 45 minut. Moramo se potruditi in se poigrati z barvami, številkami, mogoče tudi z glasbo, vonjem, gibom ...

Naš namen je, da na primerih dobre prakse prikažemo, kako lahko čuječnost integriramo v pouk. Odločili smo se za predstavitev dveh primerov zadnjega šolskega leta: za nekaj izsekov iz pouka slovenščine za tujce in za predstavitev ure govornih nastopov pri pouku na daljavo.

2. Pouk slovenščine

2.1 O čuječnosti

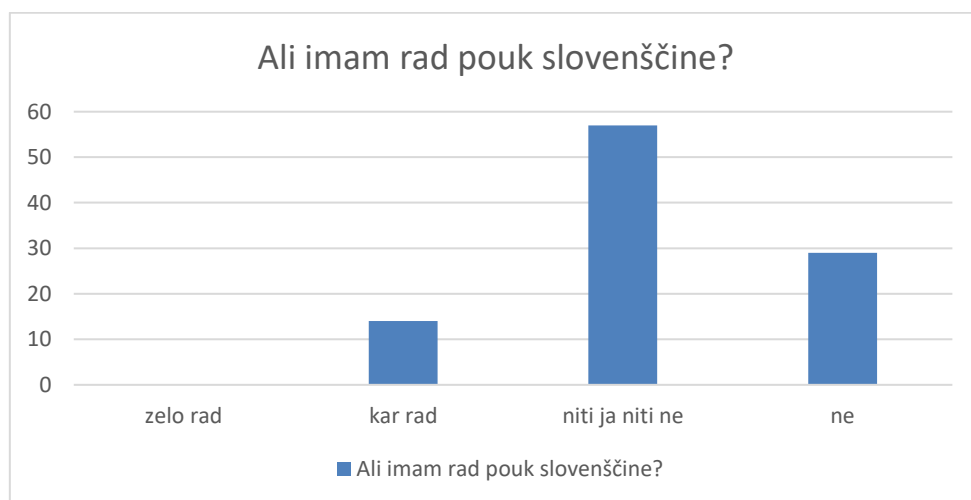
Čeprav je pojem čuječnost relativno nov, je bilo o čuječnosti v zadnjih letih narejenih veliko raziskav in napisanih veliko definicij. Slovar slovenskega knjižnega jezika čuječnost opredeli kot pazljivost, skrbnost in opreznost (SSKJ). Poznana je že več kot tisoč let, njen izvor sega v budistično tradicijo, a v zadnjih letih postaja vse pomembnejša tudi v zahodni družbi. Osebi omogoča, da se osredotoči na sedanji trenutek ter umiri svoje misli, čustva, občutke, ne da bi se poskušala doživljanju izogniti oz. ga spremeniti. Je vsestransko uporabna, saj povezuje vsebine iz spoznavnih, vedenjskih, izkustvenih in psihodinamskih teorij – zajema torej večino področij človekovega delovanja (Bregant, 2015; Društvo za razvijanje čuječnosti, 2020).

Čuječnost pomeni zavedanje, ki smo ga zmožni vsi ljudje. Pomembna je pozornost – na dogajanje oz. doživljanje brez obsojanja ali poskusov spreminjanja tega, kar se dogaja. Kar se dogaja, poskušamo sprejeti brez kakršnihkoli obsodb in predsodkov (Brantley in Millstine, 2012). Čuječnost prinese veliko pozitivnih učinkov: pripomore k zmanjševanju napetosti, razvija radovednost, odprtost, sočutje, sprejemanje in zaupanje do sebe in soljudi, krepi potrpežljivost, empatijo, dobimo drugačen pogled na svet. Dokazano je, da s pomočjo čuječnosti dosežemo boljše počutje, oblikujemo pozitivno samopodobo, pripomore pa tudi k zmanjševanju stresa, tesnobe in depresije, česar je v naši družbi (tako med otroki kot tudi odraslimi), vedno več (Bregant, 2015; Društvo za razvijanje čuječnosti, 2020).

Čuječnost nam je v pomoč tudi pri vzgoji in izobraževanju (Bregant, 2015). Vemo, da morata, če želimo, da bo proces poučevanja in učenja uspešen, pomembno vlogo odigrati oba – učitelj in učenec. Komunikacija med njima mora biti pozitivna. Učitelj mora biti prijazen, spodbujati mora sodelovanje, podpirati, znati mora pohvaliti, a tudi pokritizirati (kritika mora biti konstruktivna), biti mora sočuten, prilagoditi se mora učenčevim zanimanjem, v nobenem primeru ne sme žaliti. Med njim in učencem/učenci mora potekati pogovor.

2.2 Čuječnost pri urah slovenščine

Z anketo smo ugotovili, da niti eden od 182 vprašanih dijakov slovenščine nima zelo rad, 14 % je odgovorilo, da jo imajo še kar radi, 57 % dijakov je reklo niti da niti ne, 29 % je odgovorilo z ne. To nas je seveda negativno presenetilo, zato smo razmišljali, kako ure pripraviti zanimivejše.



Slika 1: Graf, ki prikazuje, kako radi imajo dijaki ure slovenščine

Postali smo pozorni na to, da pri pouku slovenščine čuječnost upoštevamo, predvsem pri pouku književnosti, saj nam interpretacija številnih literarnih del to omogoča. Tokrat se bomo omejili na dva novejša primera: na pouk slovenščine za tujce in na pouk na daljavo.

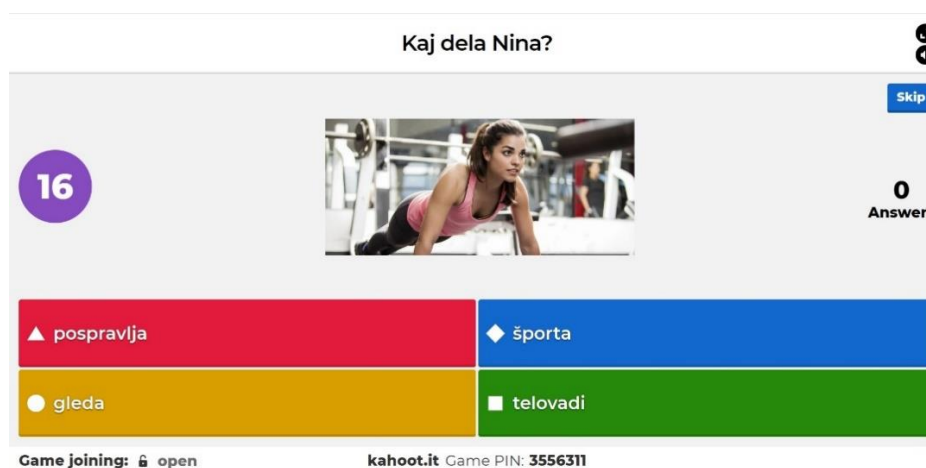
2.2.1 Pouk slovenščine za tujce

Na šoli (Srednja elektro-računalniška šola Maribor) poučujemo dijake tujce/priseljence dve leti. Letošnje šolsko leto (2019/20) je tečaj obiskovalo sedem dijakov. Prihajajo iz Hrvaške, Srbije in Severne Makedonije. Ti dijaki so v izjemno težkem položaju, saj so prvič od doma, nekateri so v Sloveniji le z enim od staršev, nekateri so sami in živijo v dijaškem domu.

Ker so zelo prestrašeni in nesamozavestni, moramo najti drugačne pristope, da bi se »odprli«. Na začetku so predstavili sebe in svojo družino. Odgovarjali so tudi na vprašanje, kako se počutijo v Sloveniji. To vprašanje smo jim v enem letu zastavili večkrat, seveda so se odgovori spreminjali. Dlje kot so bivali tu, boljše so se počutili. Povedali so, da je večina sošolcev prijaznih, da jim pomagajo, prav tako večina profesorjev. Kadar so imeli težave, so se z vprašanji po pomoči obrnili na svetovalno delavko ali obe profesorici slovenščine, ki sva jih poučevali na tečaju. To so pojasnili tako, da se v skupini tečajnikov počutijo sprejete, varne, da lahko povejo, kar želijo, izrazijo misli, prosijo za pomoč. Seveda je naloga profesorjev, da jim poskušamo pomagati, kolikor se le da, da bi se počutili sprejete, torej moramo poskrbeti, da se bodo počutili dobro. Ko se bomo počutili dobro v svoji koži in se bomo popolnoma sprejemali, nas bodo drugi imeli za dostopne in jim bomo vseč takšni, kakršni smo (Sunim, 2018).

Ker je dijakov malo, imamo možnost, da se posvetimo vsakemu posebej. Pri pouku lahko uporabimo veliko načel čuječnosti. Primeri vaj, ki smo jih uporabljali: na listek so zapisali, kako se počutijo, prinesli so najljubši predmet in ga poskušali opisati, povedali so najljubšo misel v njihovem jeziku, poskušali smo jo prevesti v slovenščino, govorili so o treh stvareh, ki jih najbolj obvladajo, prinesli so fotografijo družine in nam opisovali družinske člane, obrisali so svojo dlan in se naučili imena prstov, 3 minute so v tišini opazovali naravo, nato so poskušali povedati, o čem so razmišljali ... (Košenina, 2019). Trudili smo se, da bi delali igranje in sproščeno, saj smo tako učinkovitejši in ustvarjalnejši.

V skupini je bil tudi zelo redkobeseden dijak, na vsa vprašanja je odgovarjal z eno besedo. Ko so drugi lepo opisovali npr. potek včerajšnjega dne, je bil on tiho. Nato smo razvili posebno strategijo: vprašanja, ki sem jih jaz zastavljala njim, so njemu postavljali drugi. Tako so prevzeli vlogo učitelja, na kar so bili zelo ponosni. Vsi pa so zelo radi igrali kviz Kahoot.



Slika 2: Primer vprašanja iz kviza Kahoot

Največji stres zanje so predstavljale številne napake, ki so jih delali pri govorjenju ali pisanju. Pomagati smo jim poskušali z upoštevanjem čuječnosti. Življenje nas uči tako, da delamo napake. Ko naredimo napako, se vprašajmo, kaj smo se morali naučiti iz nje. Ko sprejmemo takšne lekcije ponižno in s hvaležnostjo, pospešeno rastemo (Sunim, 2018).

Ko smo pripravljali šolsko glasilo *Stik*, smo razmišljali, kako bi jih lahko vključili. Ker smo glasilo delali novembra, ko smo imeli za sabo le tri mesece učenja, smo sklenili, da se bodo predstavili, vsak po svojih zmožnostih. Njihove zapise smo objavili.

Dijaki tujci se predstavijo



Slika prikazuje učence na pijači

Sem **Anes Kovačević**. Star sem 16 let. Prihajam iz Bosne, iz Bihaća. Zdaj živim v Mariboru, v Dijakem domu Drava. Moja šola je SERŠ. Zelo je velika in moderna. Dobro je opremljena, boljše kot šola v Bihaću. V vsaki učilnici imamo računalnik in projektor. Sošolci so dobri, profesorji so zelo prijazni. Rad imam mojo družino. Imam sestro Majro. Stara je 6 let in hodi v osnovno šolo. Moja mama je Mirhada, moj ata je Nisvet. Mama živi v Bosni, ata dela v metalni industriji v Nemčiji. V Maribor sem prišel, ker imam tu boljše možnosti za šolanje. Rad imam nogomet in dobro hrano.

Ime mi je **Mihajlo**, pišem se **Nikolić**. Star sem 17 let. Z družino sem prišel v Slovenijo 4. avgusta. Hodim na SERŠ, v 3. letnik, smer tehnik računalništva. V šoli je v redu, saj mi profesorji in sošolci pomagajo. Moja sestra hodi v Osnovno šolo Franca Rozmana Staneta. Stara je 6 let in je v 1. razredu. Mama hodi na tečaj slovenščine, ker se želi hitreje vklopiti v družbo. Ata dela kot sofer, a je vsak vikend doma, kar mi je zelo všeč. Na začetku mi je bilo v Mariboru težko, ampak zdaj je boljše, ker sem spoznal ljudi in jezik.

Ime mi je **Haris**, pišem se **Džambo**. Star sem 16 let. Prihajam iz Bosne. Prvi letnik sem končal na elektrotehniški šoli v Bugojnu. Zdaj sem se z očetom preselil v Radlje ob Dravi. Moj oče dela v gradbeništvu. Jezika ne znam dovolj, zato hodim v šoli na tečaj slovenščine za tujce. Sošolci so me lepo sprejeli in mi pomagajo. Profesorji so zelo prijazni in se trudijo, da mi olajšajo učenje. Mama in brat sta ostala v Bosni. Enkrat na mesec grem domov. Rad grem domov.

Zdravo, jaz sem **Nemanja Lakić**. Prihajam iz Bosne, iz mesta Prijedor. Zdaj sem v Mariboru. Star sem 15 let, imam rjave lasje in rjave oči. Visok sem 193 cm. Treniram košarko in vsak dan hodim na trening. Rad igram tudi odbojko in hodim v telovadnico ali fitness. Rad se pogovarjam s sošolci in hodim s prijatelji na pijačo. V družini smo štirje: oče, mama, brat in jaz. Brat in mama nista v Mariboru, a bosta prišla naslednje leto in naša družina bo spet skupaj.

Ime mi je **Eshref**, pišem se **Saifi**. Star sem 17 let. Hodim na SERŠ, v 2. letnik, smer računalniški tehnik. V Mariboru živim z bratom, ki je star 18 let. Mama in sestra sta v Makedoniji, v Kumanovem, ker sestra tam študira ekonomijo. Oče je gradbenik in dela v Nemčiji, v Münchnu.

Sem **Luka Tomić**. Star sem 15 let. Prihajam iz Bosne, iz Bijeljine. Zdaj živim v Mariboru. Hodim na SERŠ. Rad imam igrice, programiranje, zato sem se vpisal na SERŠ. Všeč mi je jazz. Rad imam košarko in včasih grem na igrice. Imam sestro. Moj ata je elektrikar, moja mama je zobna tehničarka. Zdaj išče delo. Vsi smo srečni, ker smo skupaj tu.

Sem **Meldin Omerović**. Star sem 15 let. Tukaj sem z družino. Moja družina so: ata, mama in brat. Ata dela v gradbeništvu. Stanujemo v Mariboru, v Maistrovi ulici. Brat hodi v osnovno šolo, jaz hodim na SERŠ, v 2. letnik, smer elektnikar. Hodim na tečaj slovenščine in sem se že dosti naučil.

WWW.SERS.SI

Slika 3: Stran iz šolskega glasila *Stik*

Po objavi smo jih zopet povprašali o njihovih občutkih. Prav vsi so kupili glasilo, ga pokazali staršem in bili neznansko ponosni, ko so videli svoj članek. Posebej jih je presenetilo, da smo uporabili vse njihove sestavke. Bili so ponosni, saj večina sošolcev pri glasilu ni sodelovala.

Ker je bila tokratna skupina dijakov zelo zavzeta za delo, smo se odločili, da bomo »stopili iz okvirjev pouka« in uporabili eno izmed vaj za čuječnost, sprehod malo drugače. Nekega sončnega dne smo se odpravili na ogled Maribora. Nanj smo se pripravili že pri pouku: s pomočjo učnih listov smo poizvedeli, kaj so že videli in kje so že bili. Pri temi hrana in pijača so se naučili, kako naročijo pijačo. Vadili smo povedi: »Pomarančni sok, prosim.« ali »Rad bi podaljšano kavo, prosim.« ali »Lahko dobim steklenico mineralne vode, prosim?«

Na obhod smo šli dobro razpoloženi. Šli smo v center mesta, ustavili smo se pri knjižnicah, gledališču, pred spomenikom Antona Martina Slomška, podali smo se na Lent do reke Drave in se mimo tržnice vrnili proti šoli. Za zaključek smo šli na pijačo. Ko smo sedli, je natakar po željah najprej vprašal profesorico. Naročila sem kavo z mlekom, natakar pa nato: »Bo še kdo kavo z mlekom?« In naenkrat so bile v zraku vse roke. Vsi smo se smejali, potem pa smo natakarju razložili, da morajo naročiti sami. Bil je zelo prijazen in potrpežljiv, sprejel je igro. Ko je vsak od dijakov povedal svoj stavek, pa je vprašal: »Torej, kdo bo kavo z mlekom?« Te prigode dijaki kar ne morejo pozabiti. Prav vsi pravijo, da je Maribor zelo lep in da bi radi/bodo tukaj živeli.



Slika 4: Z dijaki tujci na ogledu Maribora

2.2.2 Čuječnost pri pouku na daljavo

V pouk na daljavo smo 13. 3. 2020 vstopili popolnoma nepričakovano. Šele takrat smo odprli različne spletne učilnice; pri pouku slovenščine smo uporabljali Google Classroom. Dijaki so bili prestrašeni, zmedeni, niso vedeli, kako bo potekal pouk, kako bodo pridobili ocene. S temi težavami smo se soočali tudi profesorji.

Razmišljali smo, kako jim vsaj na začetku delo olajšati. Želeli smo biti prijazni, a hkrati smo želeli tudi slediti učnemu načrtu in doseči zastavljene cilje. V prvih dneh karantene so se za tako delo zdeli zelo primerni govorni nastopi. Nad govornimi nastopi pri pouku dijaki niso posebej navdušeni: nanje se morajo pripraviti (raje imajo ustno preverjanje, saj se zanj marsikdo ne pripravlja posebej), hkrati pa se morajo postaviti pred sošolce in s tem izpostaviti. Vsi se še dobro spomnimo, kako je to težko. Res je, da so nekateri govornega nastopanja vajeni že iz

osnovne šole in so zato bolj suvereni. Hkrati pa je tudi veliko dijakov, ki se govornih nastopov bojijo. Ko smo jih vprašali, zakaj, so rekli, da ne znajo govoriti, da jim je nerodno, da se bojijo, da se bodo osmešili, kratka, nastopanje pred skupino, tudi na daljavo, se jim je zdelo stresno. Kaj se dogaja v našem organizmu, ko smo v stresu? Stres med drugim vpliva tudi na srčno-žilni sistem, kar se odraža v pospešenem srčnem utripu, povišanem krvnem tlaku in razširjenosti žil na periferiji (Škobalj, 2019). Najti je bilo torej treba način, da bodo dovolj samozavestni in sproščeni, da bodo govorni nastopi uspešni. Povprašali smo jih, ali želijo biti ocenjeni. S tem so se strinjali, saj »če že nekaj delamo, naj bo za oceno, drugače se ne splača truditi«.

Odločili smo se, da bomo dijakom pomagali, jim prisluhnili, šli nasproti že pri izbiri teme. Za izbiro tem smo porabili kar nekaj časa. Dogovorili smo se, da bodo predstavljali kraj, osebo, skupino, predmet, podjetje, knjigo ipd. Povedali smo jim, da bodo uspešnejši, če bodo izbrali temo, ki jo dobro poznajo. Nekateri z izbiro niso imeli težav, drugi pa veliko. Naredili smo seznam z naslovi in datumi govornih nastopov. Tudi datume so predlagali sami. Zanimivo je, da so po prvih nastopih nekateri želeli spremeniti temo, kar smo jim omogočili. Naloga profesorja pri tem je, da pazi, da se teme ne pokrivajo, da so čim bolj raznolike. Biti moramo profesionalni, vsega ne moremo dovoliti. Naloga bo boljša, če jo dijak izbere sam, vedeti pa moramo, da nekateri pač rabijo pomoč, torej skušamo predlagati več tem in skupaj izbrati najprimernejšo.

Nato smo se dogovorili, kakšna naj bo predstavitev. Pripravijo naj predstavitev v PowerPointu. Na prosojnicah ne sme biti preveč besedila (manj je več), lahko pripravijo slike, fotografije, preglednice, 1- ali 2-minutne filmčke, če je le mogoče, lastne izdelave. Pripravili smo tudi kriterije ocenjevanja; kriterije smo v aktivu prilagodili delu na daljavo.

Prvi prostovoljci so v programu 3 + 2, smer elektrotehnik, nastopali že drugi teden karantene. Njihovi govorni nastopi so bili odlični. Vsi smo opazili, da radi nastopajo, da so dobro pripravljeni in da dobro poznajo tematiko, o kateri govorijo. Tako je nekdo npr. govoril o delavnici, ki jo ima skupaj s prijateljem: menjujeta avtomobilske šipe. Pokazal nam je fotografije raznih avtomobilov, šip, zatemnjenih stekel ipd. Videli smo tudi postopek menjave. Nekdo drug je govoril o glasbeni skupini, v kateri igra že nekaj let. Pripovedoval je o zvrsti glasbe, ki jo igrajo, o pisanju in snemanju pesmi, o nastopanju oz. o odpadlih nastopih zaradi koronavirusa, o zaslužku. Tretji dijak je poklicni gasilec. Posebej za govorni nastop je priskrbel obleko in opremo iz gasilskega doma, mlajšega brata je prosil za asistenta. Preoblekel se je, pokazal je uporabo posamezne opreme, videli pa smo tudi zadnji primer gašenja požara in reševanja živine iz hleva. Eden od dijakov je pripravil govorni nastop o kavi. Na začetku je vprašal, ali lahko skuha kavo. Sošolci so rekli, če že, naj jo pripravi za vse. Čez nekaj minut smo zagledali mizo, na njej veliko skodelic (opravičil se je, ker niso vse enake) in iz ene se je kadila kava. Nato nam je predstavil več vrst kave, postopke pridelave, načine priprave ipd. Žal je nismo mogli okušati ...

Kako doseči, da dijaki pri delu na daljavo niso samo fizično prisotni? Fizična in mentalna prisotnost ne pomenita eno in isto. Človek je tam, kjer je njegova pozornost, in ne le tam, kjer je njegovo telo. Če smo s pozornostjo v preteklosti ali prihodnosti, je sedanji trenutek za nas za vedno izgubljen (Škobalj, 2019). Ne le profesorica, tudi sošolci so vadili čuječnost. Ugotovili smo, da so bili zelo prisotni v danem trenutku, zelo navdušeni. Navajeni so, da skupaj ocenjujemo, zato so morali sami izbrati oceno. Ocenjevali smo:

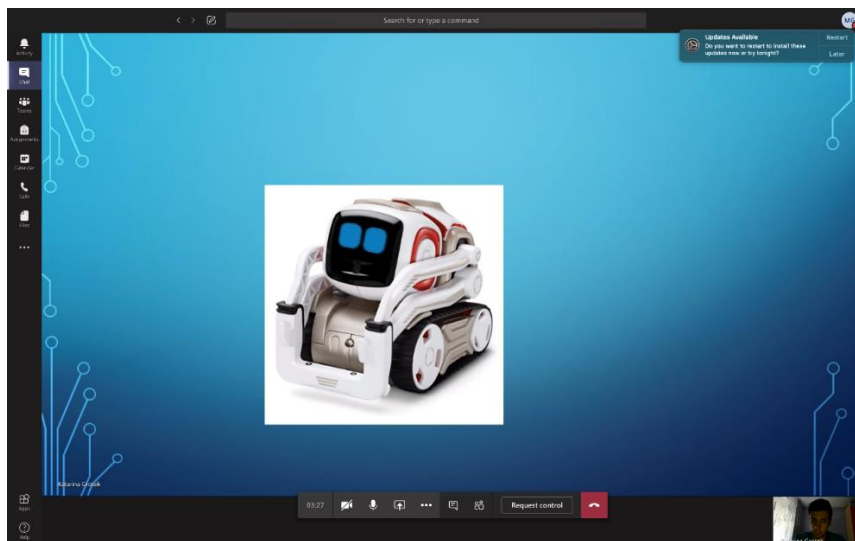
- vsebino (načrtovanje in zbiranje podatkov, predstavitev teme),
- zgradbo (razvrščanje podatkov, ustrezno besedilni vrsti),
- jezik (upoštevanje slogovnih načel),
- govorno realizacijo (učinkovitost govornega nastopanja: čas, tempo, jakost, intonacijo,

- nebesedno komunikacijo) in
- pripomočke (elektronske prosojnice, nazorne in brez slovničnih napak).

Ko smo upoštevali kriterije ocenjevanja, smo ugotovili, da je oceno najbolj zniževala nepravilna raba jezika; večinoma niso govorilni v zbornem jeziku, ampak v pogovornem, uporabljali so preveč slengovskih besed. Veliko napak smo opazili tudi na prosojnicah. Vsebinsko so bili vsi izvedeni nastopi zelo dobri (nekaj dijakov se v skupino ni oglasilo in so ostali neocenjeni).

Po vsakem govornem nastopu smo porabili nekaj časa za kratko analizo: pohvalili smo dobro in pogrjali slabo. V obdobju najstništva postanejo prijatelji tisti, ki oblikujejo in potrjujejo sodbe drug drugega. Ob pohvali zažarimo, ob graji otrpnemo. Ne eno ne drugo ni vselej prijetno ali boleče, a oboje je enako potrebno (Apter, 2020). Naj omenimo, da so se dijaki v procesu dela že naučili (samo)ocenjevanja in da so velikokrat celo prestrogi! Skupaj oceno utemeljimo (s pomočjo kriterijev to ni težko), tako da lahko rečemo, da so na koncu vsi zadovoljni. Če kdo ni, dobi možnost popravljanja/izboljševanja; zanjo se v tem primeru ni odločil nihče.

Ko smo junija delali anketo o pouku na daljavo, so dijaki tega razreda za najzanimivejše ure izbrali prav te – ure govornih nastopov. Ko smo jih vprašali (vaja čuječnosti po Škopaljevi), česa so se danes naučili, so po krajšem premisleku prav vsi navedli odgovore. Nekateri so rekli, da so pridobili novo izkušnjo, drugi, da so veseli, ker so premagali strah, tretji so spoznali, kje je poudarek itd.



Slika 5: Primer predstavitve govornega nastopa v aplikaciji Microsoft Teams

3. Zaključek

Zadnja leta opažamo, da srednješolci nimajo radi pouka slovenščine. Opažanja smo dokazali z anketo, ki smo jo opravili pri 182 dijakih. Večina dijakov ima raje ure tujega jezika (predvsem angleščine), kar je vsekakor zaskrbljujoče. Razmišljali smo, kako pripraviti pouk, da bodo ure zanimivejše. Po predlogih smo vprašali tudi dijake. Ugotovili smo, da imajo raje učne ure, pri katerih so sami kreativni/inovativni, ure, ki jih pripravijo njihovi sošolci, ure, pri katerih si lahko pomagajo z IKT, radi govorijo o temah, ki so jim blizu (računalništvo, robotika, elektrotehnika, programiranje, igrice, dejavnosti v prostem času ipd.). Radi vidijo rezultate svojega dela, za opravljeno delo želijo biti tudi nagrajeni: z objavo svojih člankov, esejev, pesmi ali z oceno. Radi imajo zapisana pravila preverjanja/ocenjevanja, saj potem vedo, kje so meje

oz. kakšni so kriteriji. Z dobro izdelanimi kriteriji skoraj ni možnosti za pritožbe. Radi imajo, da upoštevamo pravila čuječnosti, da se poskušamo približati vsakemu posebej, da se zanj zanimamo. V skupini/razredu se počutijo varne; če se počutijo varne, so se pripravljene tudi razgaliti, podati svoja mnenja. Radi imajo, če teoretične vsebine spoznavamo praktično (sprehod po mestu, naročanje pijače).

Predstavili smo dva primera dobre prakse, hkrati pa se zavedamo, da imamo še veliko odprtih problemov in možnosti izboljšav. S poukom slovenščine za tujce se ukvarjamo šele dve leti; ugotovili smo, da ne smemo le slediti učbenikom in delovnim zvezkom, ampak moramo vključiti čuječnost: učne liste, pripravljene posebej zanje, kvize, fotografije, delo v dvojicah, barvanje, lepe misli oz. pregovore, listke presenečenja ... Možnosti je ogromno.

Z delom na daljavo pa smo šele dobro začeli. Naučili smo se uporabljati spletne učilnice npr. Google Classroom in ugotovili, da si dijaki želijo več dela preko videokonferenčnih klicev (Microsoft Teams, Zoom). V preteklih mesecih smo uporabljali le osnove, znanje bomo morali nadgraditi. Če bomo želeli biti uspešni, bomo morali uporabiti drugačne pristope kot pri poučevanju v šoli. Popolnoma neraziskano je še delo v dvojicah in skupinah, razmišljati bomo morali, kako oboje učinkovito izpeljati, saj imajo dijaki oba načina zelo radi. V dvojicah so močni, v skupinah še močnejši. Seveda moramo delo v skupinah zasnovati tako, da bo aktiven prav vsak posameznik, le tako bo namen dosežen. Srednješolci so v raznih raziskavah poudarili, da so pri delu na daljavo najbolj pogrešali socialne stike. Hkrati moramo biti pozorni na to, da dijakov ne bomo preobremenjevali z nebistvenim; držati se bomo morali načela *manj je več*. Raje preberimo manj knjig pa se s pomočjo tistih učimo razmišljanja, čustvovanja ipd. kot pa de se učimo na pamet obnove 30 knjig letno. Izkoristimo prednosti učenja na daljavo: medtem ko so dijaki v stresu, če morajo v razredu nastopati pred sošolci, tega preko videokonferenc nismo zaznali; dijakom predstavitev govornih nastopov ni bila nujna obveznost, ampak izziv, kako nekaj čim uspešneje predstaviti. Tako dijake kot profesorje čaka še veliko izzivov. Sprejmimo jih.

5. Literatura

Apter, T. (2020). *Moč pohvale in graje*. Ljubljana: UMco.

Brantley, J., & Millstine, W. (2012). *Poživljajočih pet minut na delovnem mestu, 100 vaj čuječnosti za zmanjševanje stresa in boljše opravljanje dela*. Maribor: Univerza v Mariboru in Izobraževalno raziskovalni inštitut Ljubljana.

Bregant, T. (2015). Čuječnost za odrasle, ki delajo z otroki. HYPERLINK <http://www.dlib.si/results/?&query=%27rele%253dDidakta%27> *Didakta, letnik 25, številka 180 i.e.182*, str. 54–57.

Društvo za razvijanje čuječnosti. (6. 7. 2020). *Društvo za razvoj čuječnosti*. Pridobljeno s <https://www.cujecnost.org/cujecnost/>.

Košenina, K. (21. 2. 2019). Vaje za urjenje čuječnosti v razredu. Pridobljeno s <https://rokusova-centrifuga.si/2019/02/21/vaje-za-urjenje-cujecnosti-v-razredu/>

SSKJ. <https://fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=%C4%8Duje%C4%8Dnost> (7. 7. 2020).

Sunim, H. (2018). *Stvari, ki jih lahko opazite samo, če si vzamete čas*. Tržič: Učila International.

Škopalj, D. E. (2019). *Lahkost uma: Čuječnost - vprašanja in odgovori*. Maribor: Ekološko-kulturno društvo Za boljši svet: Satka.

Kratka predstavitev avtorice

Daniela Hergan Grosek je profesorica slovenščine in nemščine. Zaposlena je na Srednji elektro-računalniški šoli v Mariboru. Poučuje v gimnazijskem programu, v programih tehnik računalništva/elektrotehnik, računalnikar/elektrikar. Vključuje se v številne šolske in obšolske dejavnosti, med drugim z dijaki sodeluje na raznih tekmovanjih in natečajih, organizira kulturne prireditve.

Vpliv čuječnosti pri glasbeni pravljici - od ideje do nastopa

Mindfulness Influence in the Music Fairy Tale - From the Beginning till the First Step

Katja Zupančič Krajnc

*III. gimnazija Maribor
katja.stosic@tretja.si*

Povzetek

Vsak učenec je ob zaključku devetletnega šolanja ob izbiri srednje šole postavljen pred težko življenjsko odločitvijo. Po končani devetletki, kaj izbrati; gimnazijo ali poklicno šolo. III. gimnazija Maribor s programom Predšolska vzgoja vzgaja in uči dijake, da pridejo do poklica, vzgojitelj/vzgojiteljica predšolskih otrok in tako postanejo pomočniki vzgojitelje/vzgojiteljic v vrtcih. Povezovanje vrtca s programom predšolske vzgoje je ključnega pomena za kakovost izobrazbe dijaka na začetku poklicne poti.

Vključevanje elementov čuječnosti je zelo pomembno. Vpliv čuječnosti in njenega razumevanje lahko privede do boljšega odnosa in povezanosti med otrokom in vzgojiteljem. Usklajeno sodelovanje šole in vrtca je pot do uspešne motivacije za šolsko delo dijakov na eni strani, na drugi strani pa dobrodošla popestritev vsakdanje vrtčevske rutine. Glasbena pravljica, kot primer povezovanja, predstavlja enega od ciljev Kurikula v vrtcih, hkrati pa je tudi eden izmed učnih ciljev, ki naj bi jih usvojili dijaki. Nastaja po fazah – od ideje, preko medpredmetnega povezovanja tako dijakov, kot učiteljev, do samostojnega dela dijakov, do same izvedbe končnega izdelka - nastopa v vrtcu. Učitelj/mentor spremlja sam proces ustvarjanja glasbene pravljice. Kadar učitelj v samem nastajanju glasbene pravljice, vključi elemente čuječnosti, dijaki pa so učeča se skupina, ki pravljico snuje tudi s poudarjeno vzgojno noto, uspeh ne more izostati. Otroci in njihovi odzivi ob koncu nastopa najbolje s svojim zadovoljstvom pokažejo in z aplavzom in navdušenjem poplačajo trud in kvaliteto dela.

Ključne besede: brezpredmetna povezanost, čuječnost, glasbena pravljica, povezovanje, samostojnost, nastop, sodelovanje.

Abstract

Every pupil finds himself in a very difficult life situation when he needs to decide what to do in his/ her life when finishing his/ her primary school. After his primary school he or she needs to decide whether to choose grammar or vocational school. III. gimnazija Maribor with Pre- school education programme trains and educates students to become an assistant of a kindergarten teacher. The connection between the local kindergarten and the school which is established at the beginning of vocational schooling is vitally important for the quality of education. Elements of mindfulness in this educational connection are necessary for better relationship between a child and a teacher. On one hand, synchronised cooperation with the kindergarten motivates students to work harder, on the other, students bring new and fresh energy to children. Music fairy tale is one of the Curriculum aims which brings the connection and breath of mindfulness together. This educational theme is carefully planned- from the idea, through cross-curricular approaches, students' individual work till the final performance in the kindergarten. The procedure of music fairy tale production is monitored by a teacher/ mentor. Students are only the learning group which contributes the elements of mindfulness. If students are aware of the parts of the story where mindfulness stands out, the success is guaranteed. Children's involvement in the story and their happiness in the end proves the quality of our work.

Key words: connection, cooperation, crosscurriculum, individual work, mindfulness, music fairy tale, performance.

1. Uvod

V programu predšolska vzgoja na III. gimnaziji Maribor že tradicionalno skrbimo za tesno sodelovanje z najbližjim vrtcem in sosednjo osnovno šolo, saj so predšolski in osnovnošolski otroci naša ključna publika. Sodelujemo tudi s krajevno skupnostjo Koroška vrata. V številnih letih poučevanja dijakov v programu predšolska vzgoja je bilo ugotovljeno, da bi dijaki nujno potrebovali občutno večji delež pouka, ki vključuje ročno spretnostne delavnice ter prenos teoretičnih znanj v praktična, uporabna za neposredno delo v vrtcih. Ključnega pomena je tudi izobraževanje pri predmetu Ustvarjalno izražanje – instrument. Na šoli smo po večletnem sodelovanju s Pedagoško fakulteto prišli do spoznanja, da bi bilo za naše dijake in dijakinje pomembno, da se naučijo osnov instrumentov, ki jih bodo kot bodoči vzgojitelji/vzgojiteljice potrebovali za delo v vrtcih. Na ravni šole in v aktivu smo se odločili, da prvi dve leti šolanja usvojijo osnove klavirja, v 3. letniku se seznanijo z osnovami kitare, v 4. letniku pa ponovijo oba instrumenta, klavir in kitaro s spremljavami otroških pesmic Mire Voglar (Majhna sem bila in Piške sem pasla). V letih prenove programa predšolska vzgoja smo s skupino učiteljev pri različnih predmetih postopno in načrtno uvajali naslednje vsebine:

- lutkovne predstave,
- glasbene pravljice,
- gibalne igre, koreografije,
- glasno branje pravljic.

Med šolanjem so dijaki deležni delavnic z različnimi ročnimi spretnostmi: izdelovanje origamijev, preprostih glasbenih instrumentov, različnih tehnik risanja, oblikovanja z glino in drugimi materiali. Povezavo teoretičnih in praktičnih znanj pa lepo zaokrožijo z lastno glasbeno pravljico.

V prispevku je predstavljen potek učenja glasbene pravljice, od ideje do nastopa. Prav glasbena pravljica predstavlja pomembno povezanost šole in vrtca kot institucij ter skupine dijakov in predšolskih otrok kot učečih se skupnosti. Čuječnost, ki jo vključujemo v sam nastanek glasbene pravljice, pa samo poglobi radovednost, ustvarjalnost, razvijanje čutnega doživljanja v sam proces nastajanja. Kurikulum za vrtce nalaga: “Načela timskega načrtovanja in izvajanja predšolske vzgoje ter strokovnega spopolnjevanja; vrtcev z drugimi vzgojno-izobraževalnimi, strokovnimi in drugimi institucijami, s starši in okoljem.” (Kurikulum za vrtce, 2007, stran 15).

Pri oblikovanju, nastajanju in izvajanju glasbene pravljice je ključnega pomena timsko sodelovanje, načrtovanje, stalno strokovno izpopolnjevanje na področju glasbene vzgoje in v zadnjem času tudi vključevanje elementa čuječnosti.

2. Glasbena pravljica – od ideje do nastopa

Prva stopnja v nastajanju glasbene pravljice so dogovori med učitelji slovenščine, glasbe, likovne umetnosti in plesa, povezanimi v modulu ustvarjalno izražanje. Izberemo temo – pravljico, razdelimo naloge učiteljev in določimo končne cilje, ki naj jih dosežejo dijaki. Končni

izdelek z nastopom tudi ocenimo. Med nastajanjem glasbene pravljice koordiniramo delo na občasnih sestankih. Tik pred končno izvedbo nastopa, s kolegialnimi hospitacijami posameznih področij, elemente povežemo v celoto.

V procesu nastajanja glasbene pravljice dijaki po skupinah:

- a) poiščejo ustrezno besedilo (nekaj besedil najdejo na spletnih straneh in jih dramtizirajo, nekatera dijaki napišejo sami ali jih preoblikujejo);
- b) pri predmetu jezikovno izražanje otroka besedilo ustrezno skrajšajo, poenostavijo težje razumljive besede in zgodbo, vsebino pravljice zapišejo na ravni, primerni razvojni stopnji predšolskih otrok. Ustvarjeno besedilo se naučijo na pamet, vadijo izgovarjavo, dramtizirajo besedila, vživljanje v vloge ...
- c) pri predmetu likovna vzgoja (UIL) izdelajo potrebne rekvizite: sceno, kostume in vse pripomočke za izvedbo pravljice;
- d) pri predmetu ustvarjalno izražanje - ples ustvarijo gibe povezane z zgodbo, npr.: premikanje živali (medved, kača...).
- e) pri predmetu ustvarjalno izražanje - glasba, glasbeno pravljico ustrezno glasbeno opremijo.

“Glasbena pravljica je posebna vrsta pravljice, ki poleg tega, da se otrok ob njej nauči peti pesem, vsebuje še prvine literarne zvrsti. Pripoved vsebuje glasbo, ritem, ponavljanje besed in zvočnost jezika. Namenjena je predvsem veselju nad drobnimi dogodki in petju pesmic, ki kot rdeča nit povezujejo besedilo med seboj. Pesem se lahko večkrat ponovi, na koncu pa je tudi zapisana z notami. (Igor Saksida, 1998)”

Glasbeni del v glasbeni pravljici je lahko instrumentalni (klavir, kitara, blokflavte, Orffovi instrumenti ...), vokalni ali preplet obojega.

Glede na izbrano temo pravljice, dijaki predlagajo zvočno kuliso, pesmico za spremljavo, izbor zvokov. Najprej preizkušamo zvoke na različnih instrumentih, ki jih izdelajo dijaki sami ali pa uporabimo kar Orffove male instrumente ali pa se poslužujejo že napisane spremljave. Ko smo v skupini zadovoljni z zvočno kuliso, le to zapišemo z notami in ustreznimi znaki. Dogovorjenih zapisov ne spreminjamo zato, da na vajah ustvarimo glasbeno celoto.

Ko učitelji mentorji presodimo, da so posamezni elementi pravljice dodelani, običajno ob koncu kolegiálnih hospitacij, sledi skupna vaja. Od prvih dogovorov do prve izvedbe skupne vaje običajno pretečeta dva meseca. V tem času se velikokrat pokažejo pomanjkljivosti v načrtovanju, predvsem v tem, da le en dijak pripravlja posamezno vlogo. Rešitev težave bi lahko bila, da bi se vsak dijak naučil tekst vseh likov, tako bi se dijaki lahko izmenjevali. Ideja za rešitev prihaja iz lanskoletnega obiska skupine vrtčevskih otrok, ki so našim dijakom predstavili pravljico z naslovom Mojca Pokrajculja. Vzgojiteljica nam je razložila njihov način učenja igre in poudarila, da se otroci naučijo po načelu - vsi vse vloge. Tako nimajo problema, kadar kdo izmed otrok zboli in so vedno pripravljeni za nastop.

Kot zadnja faza pred javnim nastopanjem so uprizoritve pravljice pred sošolci, in drugimi mentorji. Sledijo nastopi za otroke v vrtcih in prvih triadah osnovnih šol. V našem mestu smo tesno povezani s sosednjo osnovno šolo, krajevno skupnostjo in bližnjimi šolami in vrtci, ki so delodajalci in hkrati mentorji našim dijakom pri opravljanju prakse v domačem kraju. Z najboljšimi stvaritvami smo sodelovali tudi na Mednarodnem festivalu Igraj se z mano, ki že tradicionalno poteka v Radljah ob Dravi. Omenjeni festival* (spletna stran:

<http://www.igracijsezmano.eu/ProjektIgrajbrsezmano.aspx>) je posvečen predvsem otrokom in mladostnikom, s poudarkom na otrocih in mladostnikih s posebnimi potrebami. Širša družba je namreč zaradi nepoznavanja teh določenih socialnih skupin prežeta s stereotipi, ki o ljudeh s posebnimi potrebami ustvarjajo mit o nesposobnosti, namesto da bi prepoznavali njihove kvalitete. Dogodki so tako namenjeni druženju vseh ljudi, ne glede na posameznikovo starost, izobrazbo in druge socialne in kulturne specifikke. Nudijo priložnost za povezovanje in spoznavanje skozi skupne dejavnosti, s tem pa hkrati gradijo temelje za bolj razumevajočo in odprto družbo prihodnosti. Na spodnjih dveh slikah vidite odlomke samega nastopa (Slika 1,2–glasbena pravljica »Vse delimo«).

Kompetence, ki jih s sodelovanjem od ideje do izvedbe glasbene pravljice razvijejo dijaki, so zagotovo:

- ustvarjalnost in kreativnost,
- samostojnost,
- odgovornost za delo v skupini,
- nastopanje v javnosti,
- sprejemanja drugačnosti in s tem razvijanja strpnosti.



Slika 1, 2: Glasbena pravljica - Vse delimo

3. Zaključek

Povezovanje vrtca in programa predšolska vzgoja kot srednje strokovno izobraževanje je ključnega pomena za kakovost izobrazbe dijaka na začetku poklicne poti. Vključevanje elementov čuječnosti pa sam program le še obogati in tako pripravi dijake za samostojno delo v vrtcih. Kadar je sodelovanje šole in vrtca usklajeno, je ta pot uspešna. Povrh je motivacija za šolsko delo dijakov večja. Glasbena pravljica predstavlja enega od ciljev Kurikula v vrtcih. Je učna tema, ki nastaja po fazah – od ideje, preko medpredmetnega povezovanja učiteljev, samostojnega dela dijakov in pot do same izvedbe končnega izdelka - nastopa v vrtcu. Če učitelji v procesu prevzamejo vlogo mentorjev, dijaki pa so učeča se skupina, ki pravljico snuje tudi s poudarjeno vzgojno noto, uspeh ne more izostati. O kakovostno opravljenem delu pa najbolje pričajo odzivi malčkov – naša ciljna publika.

4. Literatura

Priročnik: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad Republike Slovenije za razvoj šolstva. Oktober 2007. *Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih/* Ministry of Education and Sport, Office of the Republic of Slovenia for the Development of Education. October 2007. *Curriculum for kindergartens: pre-school education in kindergartens*

Spletna stran: https://sl.wikipedia.org/wiki/Glasbena_pravljica(19. oktober 2010)/ Website: https://sl.wikipedia.org/wiki/A_musical_fairy_tale (19. October 2010)

Spletna stran: http://www.tretja.si/galerije-2017/Glasbena_pravljica (september 2017)
[http://www.tretja.si/galeri-2017/ A musical fairy tale](http://www.tretja.si/galeri-2017/A_musical_fairy_tale) (september 2017)

Kratka predstavitev avtorja

Katja Zupančič Krajnc, profesorica glasbe, poučuje v gimnazijskem programu in v programu predšolska vzgoja (instrument - klavir, ustvarjalno izražanje in sodobne izzive za otroke). Sodeluje v številnih projektih: Prenova gimnazijskih programov, vodja projekta Ustart - podjetnost za mlade, šolski projekti (Čez drn in strn po Pohorju, Skrivnosti mariborskih trgov nekoč in danes, Poklici, Dolenjska ...). Je članica projektnega tima Erasmus+, mobilnost dijakov v Združeno kraljestvo z naslovom IgraUČI - Razvoj govora in učenje jezika pri predšolskih otrocih skozi igro, Nemčijo, Španijo in koordinatorica tima Ekošola. Je tudi koordinatorica KUV v VIZ na šoli. Že šesto leto zapored se izobražuje pri gospodu Šprahu, v projektu Filmska šola in si tako pridobila znanje za poučevanje predmeta Filmska vzgoja v gimnaziji.

Odstiranje skrivnosti punskih vojn skozi dnevniške zapise treh rodov večnih sovražnikov – rimske družine Scipion in kartažanske družine Barca

Demystifying the Secrets of the Punic Wars with the Help of the Diaries of Three Generations of Sworn Enemies – the Roman Family Scipion and the Carthaginian Family Barca

Lea Nemec

Gimnazija Ledina
leanemec@gmail.com

Povzetek

Dnevnikarji še danes veljajo za zanimive zgodovinske vire, saj prikazujejo subjektivni pogled posameznika na izbran trenutek ali dogodek. V sklopu modela obravnavane zgodovinske učne vsebine smo poustvarili dnevniške zapise o dogajanju v vseh treh punskih vojnah, in sicer skozi oči posameznikov dveh družin, ki sta si v tem spopadu stali nasproti – rimske družine Scipion in kartažanske družine Barca. S primerjanjem dveh različnih pogledov/perspektiv na isto situacijo smo dosegli t. i. večperspektivni pogled, ki je za zgodovinsko raziskovanje nujno potreben, saj prinaša verodostojnost in s tem resnico o samem dogodku. Dijaki so morali za začetek pisanja dnevnika izpolniti dve temeljni zahtevi, in sicer najprej so morali podrobno raziskati samo zgodovinsko ozadje punskih vojn. To so naredili z analizo dosegljivih virov in literature ter učiteljevo razlago. Nato so s pomočjo vaj iz čuječnosti, katerih namen je bil povečati njihovo empatično doživljanje dogodkov, začeli poustvarjati dnevniške zapise družinskih članov omenjenih družin. Namen raziskovanja zgodovinskih dejstev je bil, da so dijaki z njihovim navajanjem v svojih dnevniških zapisih pridobili kredibilnost in strokovno neoporečnost, medtem ko so jih vaje iz čuječnosti spodbudile k odkrivanju čustev, ki so prevevala osebe, v imenu katerih so poustvarjali zapise.

Ključne besede: čuječnost, dnevnik, empatija, punske vojne, večperspektivni pogled, zgodovinski vir.

Abstract

Diaries are still considered to be interesting historical sources as they present a subjective view of an individual of a certain moment in time or a historic event. What we have done within the framework of the History learning material is to recreate diary entries about all three Punic Wars – diary entries by the individuals from the two families that stood on the opposite ends of the battlefield in the aforementioned wars – the members of the Roman family Scipion and the Carthaginian family Barca. By combining the two opposing views of the same situation we gain the multi-perspective view, the so-called polyperspectivity, a concept necessary in the study of history, as it brings credibility, and with it, the truth, to the study of a historic event. Students were required to meet two basic conditions at the start of writing the diaries; the first one required them to study in detail the historical background of the Punic Wars. They achieved this by analysing available sources, studying literature, and through the lectures provided by the teacher. The next step were exercises in attentiveness with the aim of increasing the empathy of the students towards reliving events – this enabled them to start tackling the task of recreating the diary entries of the family members of the two families. The purpose behind having students research historical facts was the fact that referring to them in the diaries gives the entries

plausibility and professional credibility, whereas the exercises in attentiveness provided students with the ability to evoke emotions in the individuals in whose name they wrote the diary entries.

Keywords: diary, empathy, historical source, mindfulness, multi-perspective view, punic wars.

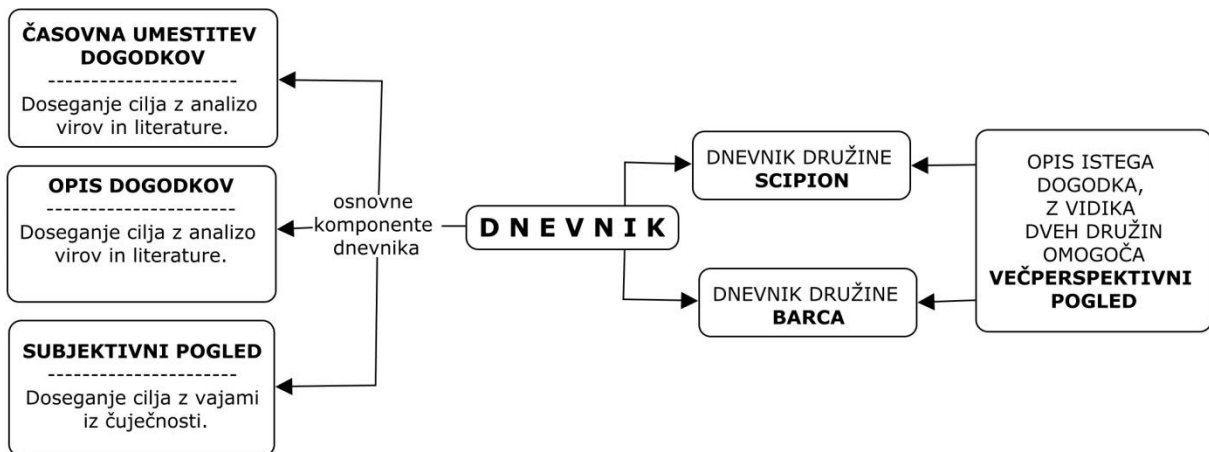
1. Uvod

Vsak dober zgodovinar poskuša spoznati in razumeti preteklost s pomočjo zgodovinskih virov. Te mora vrednotiti kritično in nepristransko. Da bi slednje lahko dosegel, mora poiskati vse zgodovinske vire, ki so na voljo o izbrani temi. Šele potem, ko zgodovinar zbere in analizira vse vire, ki opisujejo isto dogajanje z več vidikov, pridobi t. i. večperspektivni pogled (Cedilnik idr., 2018). Večperspektivni pogled je tisti, ki prinaša verodostojnost in s tem resnico o samem dogodku.

Redkokdaj se zavedamo, da je vsak izmed nas resnični ustvarjalec zgodovine. Vsaka naša zapuščina (npr. diplomsko delo, maturitetno spričevalo, tvit, Facebook objava ali samo všečkanje) je dokaz našega delovanja, ki bo prihodnjim rodovom omogočal spoznavanje resnice o času, v katerem živimo. Individualni pogled na dogodke v preteklosti so nam velikokrat ponudili dnevniki posameznikov. Med njimi je zagotovo najbolj znan dnevnik trinajstletne judinje Anne Frank. Dnevnik velja za zbirko osebnih zapisov, ki so urejeni v časovnem zaporedju. Vsebina zapisanega je raznolika, lahko gre za zapisovanje opažanj ali osebnih pripetljajev in subjektivnih stališč, ki so lahko reflektivne in emocionalne narave (Dnevnik, 2017). Dnevnik je torej lahko pomemben zgodovinski vir, ki se uporabi za preučevanje izbranega obdobja, zato smo ga izbrali za izhodišče svojega preučevanja punskih vojn.

Punske vojne so divjale med Rimom in Kartagino slabih sto let. Zaznamovale so več generacij, razpihale sovraštvo in spodbudile stalno tekmovalnost med državama. To je bil boj za življenje in smrt. Zmagovalec je dobil vse, poraženec je za večno izginil. Stran, na kateri si bil (rimski ali kartažanski), je definirala tvoje misli, besede in dejanja. Da bi prikazali to dvojnost pogledov na punske vojne, smo izbrali dve družini – rimsko družino Scipion in kartažansko družino Barca. Ti družini in njihovi predstavniki so v resnici obstajali in niso izmišljeni. Predstavniki treh generacij omenjenih družin so se spopadali na bojnih poljih, vodili napade in politiko eden proti drugemu. Kar je začel ded, sta nadaljevala sin in vnuk. Vsi so bili isto bitko z istim ciljem – zmagati. Naloga dijakov je bila, da so oblikovali dnevniške zapise posamezne družine za posamezen dogodek. Tako smo pridobili dnevniški zapis družine Scipion in Barca o istem dogodku, kar pomeni, da smo pridobili večperspektivni pogled.

Vsak dnevniški zapis je moral vsebovati tri komponente: časovno umestitev dogodkov, opis dogodkov in prisotnost subjektivnih misli. Pri obravnavi punskih vojn s pomočjo dnevnika smo prvi dve komponenti dosegli z raziskovanjem samih punskih vojn preko spleta, videoanimacij, knjig, in učbenika. S tem smo dosegli kredibilnost dnevnika, saj je njegova vsebina tako postala strokovno neoporečna. Tretjo komponento – subjektivnost – smo dosegli z vajami iz čuječnosti. Cilj vaj je bil povečati sposobnost empatičnega doživljanja dogodkov in s tem pridobiti emocionalne ali reflektivne zapise v dnevniku. Tako vaje iz čuječnosti kot pisanje dnevnika spodbujajo sposobnost prepoznavanja in upravljanja čustev. Omogočata razkrivanje resničnih čustev in občutkov ter postavljata prostor, v katerem jih lahko analiziramo (Gaspari, 2019). Na Sliki 1 so predstavljeni elementi, na katerih temelji obravnava punskih vojn.



Slika 1: Elementi, na katerih temelji obravnava punskih vojn.

2. Model obravnave zgodovinske učne snovi Punske vojne

Dijakom smo najprej predstavili elemente, na podlagi katerih smo oblikovali obravnavo punskih vojn (Slika 1). Z žrebom smo dijake uvrstili v dve družini, ki sta si med punskimi vojnami stali nasproti, in sicer rimsko družino Scipion in kartažansko družino Barca.

Rim se je s Kartagino zapletel v tri vojne, ki jih zaradi rimskega imena za Kartažane, Punci, imenujemo punske vojne. Dijakom smo razložili, da bomo poustvarili doživljanje vseh treh vojn s pisanjem dnevnika. Dnevnik so pisali v imenu resničnih oseb in po resničnih dogodkih, ki so jim dodali po lastni presoji ustrezne čustvene in subjektivne poglede. Tako smo poskušali poustvariti pogled treh rodov kartažanske družine Barca in rimske družine Scipion na tri spopade. V vsakem spopadu se je namreč borila druga generacija omenjenih družin. Da bi dijaki svoje delo čim bolj opravili, smo jim predstavili značilnosti dnevniških zapisov. Te smo strnili v naslednje poudarke:

- zapisi so vedno v prvi osebi ednine;
- poglavja naj delujejo kot opisi dneva;
- opisi naj vsebujejo lastna doživljanja in personaliziran pogled na situacijo (Dnevnik, 2017).

Vsak punski spopad smo obravnavali po naslednjih korakih:

- Prvi korak – žreb osebe znotraj že izbrane družine, katere misli/prepričanja dijak predstavlja v svojih dnevniških zapisih.
- Drugi korak – temeljita strokovna priprava. Vsak spopad so dijaki s pomočjo učiteljeve razlage in pregleda dosegljivih virov ter literature podrobno analizirali in preučili. Pri vsakem spopadu smo opredelili vzroke za konflikte, potek vojne in posledice.
- Tretji korak – priprava na empatično doživljanje dogodkov preko izbranih vaj iz čuječnosti.
- Četrty korak – pisanje dnevnika v imenu izžrebane družine oz. osebe.
- Peti korak – branje dnevniških zapisov, primerjanje različnih pogledov na isto situacijo ter diskusija v razredu.

Predstavitev poteka obravnave učne vsebine (značilnosti dnevniških zapisov in koraki obravnave snovi) je trajala eno šolsko uro. Vsak punski spopad smo obravnavali eno šolsko uro.

2.1. Prvi punski spopad

Obravnavo prvega punskega spopada smo izvedli po korakih, zapisanih v Tabeli 1. Dijaki, ki so izžrebali rimsko družino, so pisali dnevnik v imenu Gaja Lutacija Katula, medtem ko so dijaki, ki so izžrebali kartažansko družino, pisali dnevnik v imenu Hamilkarja Barce. Na tem mestu moramo opozoriti, da Gaj Lutacij Katul ni »pravi« predstavnik družine Scipion, vendar ker nismo našli nobenega predstavnika te generacije iz družine Scipion, ki bi sodeloval v prvi punski vojni, smo izjemoma izbrali za to vlogo Katula.

Tabela 1: Koraki obravnave prve punske vojne z navodili.

Koraki obravnave	Navodila
1.	Žreb osebe Kartažanska družina: Hamilkar Barca. Rimska družina: Gaj Lutacij Katul.
2.	Strokovna priprava Analiza dogodkov prvega punskega spopada (264–241 pr. Kr.) preko spletnih virov, učbenika, knjig, videoanimacij, člankov iz revije History.
3.	Priprava na empatično doživljanje Vaja iz čuječnosti: kozarec doživetij (Bajt, 2016). Ob branju virov in literature se poskusite vživeti v doživljanje dogodkov s strani izžrebane osebe. Zapišite čustva in občutenja, ki jih ob tem zaznate. Zapise vstavite v »kozarec doživetij«.
4.	Pisanje dnevnika Pri pisanju dnevnika upoštevajte značilnosti dnevniških zapisov. Zaželeno je, da je dnevniški zapis sestavljen iz več dni.
5.	Predstavitev dnevnika Predstavitev dnevniških zapisov zajema njihovo branje in razredno diskusijo.

V nadaljevanju predstavljamo izseke dnevniških zapisov, ki so jih ustvarili dijaki. V vseh dnevniških zapisih so zapisi v krepkem tisku zgodovinska dejstva in so tako zgodovinsko korektni ter resnični.

Iz poustvarjenih zapisov Gaja Lutacija Katula in Hamilkarja Barce je razvidna stalna tekmovalnost med državama, pristno sovraštvo med njima in večno rivalstvo. Iz Katulovega zapisa (Slika 2) je lepo razvidno, na kakšen način jim je sreča pripomogla h gradnji mogočnega ladjevja, vendar pa sta iz zapisa tudi razvidni rimska vztrajnost (stalni vojaški treningi in izboljšave) ter želja po zmagi. Iz nič ustvariti mornarico in jo izučiti še danes ni mačji kašelj, kaj šele v preteklosti.

Sem že povedal da treniram vojake? Treniram jih veslanja. Na našo obalo je namreč naplavilo kartažansko ladjo. To smo razdrti in naši mojstri zdaj pospešeno delajo njene kopije. Ladje so izdelane tako, da jih mora veslati vsaj 100 veslačev. Da bi dosegli enakomernost in sočasnost veslajev veslačem dajejo ritem moji pomočniki na boben. Še vedno se vsi bojimo morja. Na kopnem smo nepremagljivi, morje pa je čisto druga stvar. Da bi bojevanje na morju čim bolj približali bojevanju na kopnem smo ladje opremili z dvižnimi mostovi. Poimenovali smo jih corvi. Te bomo, ko se bomo približali kartažanski ladji, spustili in se tako brez težav prišli na sovražnikov krov. Upam, da bo to popolno presenečenje za Kartažane. Ti nas vedno podcenjujejo, bodo že videli... Z ladjami čakamo v zasedi. Želimo prestreči Hanove ladje, ki potujejo na Sicilijo, da bi oskrbeli Hamilkarja z zalogami. Če pridejo zaloge do Hamilkarja, smo izgubljeni. Hamilkar je pretkan vojskovodja in nam že leta spodkupa oblast na Siciliji. Nikakor ga ne moremo premagati. Hano

ne sme priti do njega. Molim k bogu Marsu, naj nam nakloni zmago. Senat je v to vojno, v same ladje in treninge vojakov vložil ogromno denarja. Te vojne ne smem izgubiti. Vsi računajo name. Kakšen neznosen pritisk je to ... Zmaga. Popolna zmaga. Vsi treningi in naporji so se izplačali. Premagali smo Hana, dvižni mostovi so se izkazali za uspešne. Kartażani so šokirani. Prav naj jim bo, kaj pa se postavljajo proti nam Rimljanom, ki nam je usojeno, da bomo vladali svetu. Nič nas ne bo ustavilo. Poleg tega sem dobil nagrado za zmago, tisto, kar sem si najbolj želel – postal sem konzul.

(Gaj Lutacij Katul, leto 241 pr. Kr.)

Slika 2: Dnevniški zapis Gaja Lutacija Katula.

Iz zapisa Hamilkarja (Slika 3) je razvidno sovraštvo do Rima, vendar tudi občudovanje njihovega vojaškega napredka. Poraz je bil za Kartagino ponižujoč. Izgubili so pomembne strateške točke, in sicer Sicilijo, Korziko ter Sardinijo.

Hanove ladje so včeraj prestregli Rimljani. Bil je na poti z zalogami na Egadske otoke, od tam pa bi prišel do mene. Hano je imel 250 trier. Rimljani so jih prestregli na poti do otokov. Spet so bitko začeli zelo podlo. Sprašujem se, kateri pošten vojskovođa napade oskrbovalni konvoj, ki je povrh vsega brez vsakega vojaškega spremstva? Kateri? Seveda bi to lahko pričakoval od Rimljanov. To je po del naroda samih izrojenih izmečkov. Z obale Drepane sem nemočno spremljal ta spopad. Hano ni imel nobenih možnosti. Šokiran sem bil nad rimsko spretnostjo pomorskega bojevanja. Upal sem, in molil k bogu Baalu, da bo Hano izkoristil zahodnik in bo njegova flota prišla do nas, vendar se je vse sprevrglo v čisto katastrofo. Rimljani so bili zelo dobro pripravljene. Kljub protivetru in dejstvu, da so v njihove ladje butali visoki valovi, so držali bojno linijo in zadajali smrtne udarce našim ladjam. Te zaradi preobteženosti z zalogami niso bile sposobne vojaških manevrov. Hano je izgubil petdeset ladij, sedemdeset so mu jih zasegli. Po trindvajsetih letih krvnih spopadov za nadzor nad Sicilijo sem moral priznati poraz. Sramoten dan zame, za mojo družino in Kartagino. Sovražim jih, te preklete Rimljane.

(Hamilkar Barca, leto 241 pr. Kr.)

Slika 3: Dnevniški zapis Hamilkarja Barce.

2.2 Drugi punski spopad

Obravnavo drugega punskega spopada smo izvedli po korakih, zapisanih v Tabeli 2. Dijaki, ki so pisali v imenu rimske družine, so imeli v drugi punski vojni na izbiro dve osebnosti, in sicer očeta in sina Publija Kornelija Scipiona. Dijaki, ki so oblikovali zapiske v imenu družine Barca, pa so lahko izbirali med Hanibalom, Hasdrupalom in Magom.

Tabela 2: Koraki obravnave druge punske vojne z navodili.

Koraki obravnave	Navodila
1. Žreb osebe	Kartažanska družina: Hanibal Barca, Hasdrupal Barca, Mag Barca. Rimska družina: Publij Kornelij Scipion, Publij Kornelij Scipion Afriški, imenovan tudi Scipion starejši.
2. Strokovna priprava	Analiza dogodkov drugega punskega spopada (218–201 pr. Kr.) preko spletnih virov, učbenika, knjig, videoanimacij, člankov iz revije History.

3.	Prilpava na empatično doživljanje	Vaja iz čuječnosti: dnevnik občutij (Poštuvan, Tančič Grum, 2015). Drugo punsko vojno sestavlja večje število vojaških spopadov. Poskusi se vživeti v doživljanje vojaških spopadov s strani izžrebane osebe s pomočjo naslednjih vprašanj: <ul style="list-style-type: none"> • Kakšni bi bili tvoji telesni občutki, če bi se pripravljaj na vojaški spopad? • S katerimi čustvi bi se spoprijemal pred/med/po spopadu? • O čem bi razmišljaj pred/med/po spopadu?
4.	Pisanje dnevnika	Pri pisanju dnevnika upoštevajte značilnosti dnevniških zapisov. Zaželeno je, da je dnevniški zapis sestavljen iz več dni.
5.	Predstavitev dnevnika	Predstavitev dnevniških zapisov zajema njihovo branje in razredno diskusijo.

Hamilkar Barca je svoje otroke imenoval »levji zarod«, s čimer želel nakazati njihov pogum in neustrašnost. Že v zibko jim je položil sovraštvo do Rima. Sinovom je tudi določil njihov življenjski cilj – premagati Rim in maščevati sramoto prve punske vojne. Njegov najstarejši sin Hanibal, je bil največji kartažanski adut. Ne le da je bil Hanibal izjemno uspešen in zvižaćen vojskovodja, kar so priznavali tudi Rimljani, ki so se ga bali, vendar hkrati občudovali njegove vojaške taktike, tudi bogovi naj bi bili na njegovi strani. Hanibal namreč pomeni »veselje Baala«. In Hanibal je s svojimi brati deloval zelo usklajeno ter je postopoma korak za korakom zmanjševal moč Rima. V nadaljevanju je preko dnevniških zapisov predstavljena ena številnih bitk v drugi punski vojni – bitka pri Ticinusu (Slika 4).

Z rimsko vojsko smo se prvič srečali pri Ticinusu. V bitko sem poslal mojo konjenico. Ko sem prišel na bojišče sem videl rimsko vojsko, pod vodstvom Publija Kornelija Scipiona. Njegova vojska je bila za polovico manjša od moje. Takoj sem vedel, da bo to mala »malca«, bitka je bila zame praktično že dobljena ... Težko konjenico sem postavil na sredino, lahko pa na bok, da bi lahko hitro prišla sovražniku za hrbet in ga napadla, kar se je po mojih predvidevanjih tudi zgodilo. Moje vojake sem še dodatno spodbudil s tem, da sem jim obljubil neoddavčeno ozemlje v Italiji, Španiji ali Afriki, kartažansko državljanstvo zaveznikom in osvoboditev sužnjev. Kombinacija vseh pametnih potez nas je privedla do prve zmage na rimskih tleh. Neomajno verjamem, da bomo zmagovali še naprej in bomo Rimljanom končno pokazali kdo je pravi gospodar Sredozemlja.

(Hanibal Barca, leto 218 pr. Kr.)

Bog Baal je bil na naši strani. Zmagali smo bitko pri Ticinusu. Zmagoslavje je obdalo moje srce. Moj brat je genij. Moj brat je nepremagljiv. Ne samo da je z govorom spodbudil našo vojsko, okoli 2000 Galcev se je uprlo Rimljanom in se nam pridružilo. Oh, to je bil popoln dan. Z bratom že kujeva načrte za naprej. Ponosen sem, da sem lahko del tega.

(Mag Barca, leto 218 pr. Kr.)

Slika 4: Dnevniška zapisa Hanibala in Maga Barce.

Publij Kornelij Scipion je bil ljudski tribun in pozneje konzul, ki je vodil rimsko vojsko v času, ko je Hanibal napadel Rimsko državo na Apeninskem polotoku. V spopadu pri Ticinusu je bil ranjen in rešil ga je njegov sin Publij Kornelij Scipion Afriški (Slika 5). Ta je Hanibala odkrito občudoval. Odločil se je, da bo vse njegove bitke temeljito preučil in mu poskušal »zlesti v glavo«. Preučevanje Hanibalovih strategij se mu je obrestovalo, saj je Hanibala v zadnji bitki druge punske vojne (bitka pri Zama) premagal.

Borimo se proti Puncem, katere vodi izjemni Hanibal. Čeprav je on moj največji sovražnik, ga občudujem. Je zelo pameten in iznajdljiv. Vse kar stori je premišljeno. Celo to, da je na pot čez Alpe vzel slone ima poseben namen. Z njimi namerava prestrašiti naše konje. V bitki pri Ticinusu sem ga prvič videl. Njegova povelja so bila jasna in nedvoumna, vojaki so mu zvesti in dobro izurjeni. Dobesedno so nas zmišeli. V zadnjem trenutku sem pred gotovo smrtjo rešil očeta.

(Publij Kornelij Scipion Afriški, leto 218 pr. Kr)

Slika 5: Dnevniški zapis Publija Kornelija Scipiona Afriškega.

2.3 Tretji punski spopad

Obraznava tretje punske vojne je potekala enako kot obravnava prvih dveh vojn. Vsi koraki so prikazani v Tabeli 3.

Tabela 3: Koraki obravnave tretje punske vojne z navodili.

Koraki obravnave	Navodila
1. Žreb osebe	Kartažanska družina: Hanibalov sin. Rimska družina: Publij Kornelij Scipion ali Scipion mlajši.
2. Strokovna priprava	Analiza dogodkov prvega punskega spopada (149–146 pr. Kr.) preko spletnih virov, učbenika, knjig, videoanimacij, člankov iz revije History.
3. Priprava na empatično doživljanje	Vaja iz čuječnosti: dotik, ki tolaži (Plevel, 2018). Tretja punska vojna je prinesla dokončen obračun med večnima rivaloma. Ob zaključku so oboji doživeli strahotne izgube. Da bi s strani izžrebane osebe te izgube lažje podoživeli, smo s preprosim načinom (s katerim si lahko nudimo oporo, ko nam je težko) izvajali tolažilne dotike. Primeri tolažilnega dotika so ena roka na licu, držanje obraza v dlaneh, nežno gnetenje rok in ušes, ena roka na srcu, ena roka preko druge, stisnjene v pest in položene na srce, obe roki na trebuhu, ena roka drži drugo v naročju itd.
4. Pisanje dnevnika	Pri pisanju dnevnika upoštevajte značilnosti dnevniških zapisov. Zaželeno je, da je dnevniški zapis sestavljen iz več dni.
5. Predstavitev dnevnika	Predstavitev dnevniških zapisov zajema njihovo branje in razredno diskusijo.

Tretja punska vojna je dokončno določila zmagovalca. Kljub dejstvu, da so Kartažani zgubili prvo in drugo punsko vojno ter jih je Rim kaznoval s številnimi sankcijami, so bili še vedno tako politično kot gospodarsko zelo uspešni. Nadaljevali so tradicijo trgovanja in bogatenja. Rimskim politikom je postajalo počasi dovolj, zato so se odločili, da Kartažanom zadajo zadnji udarec ter jih za vedno izbrišejo z obličja Zemlje in zgodovine. Kornelj Scipion Emilski (posvojenec najstarejšega sina Scipiona Afriškega, torej vnuk Scipiona Afriškega) je bil tisti, ki je zadal smrtni udarec Kartagini. Na zahtevo senata je vdrl v mesto Kartagina ter ga požgal. V nadaljevanju (Slika 6) je predstavljen njegov poustvarjen zapis o zadnjih dnevih Kartagine.

Po letih obleganja Kartagine nam je končno uspelo. Zmagoslavno smo vkorakali v mesto. Vse preživele Kartadžane smo odpeljali v sužnost, vse dragocenosti naropali, potem pa mesto zažgali in prostor posuli s soljo, da tu nikoli več ne bi zrasla civilizaciji, ki bi lahko ogrozila Rim. Veliko mi pomeni ta zmaga. Z njo sem dokazal, da sem vreden priimka Scipion.

(Kornelij Scipion Emilski, leto 218 pr. Kr.)

Slika 6: Dnevniški zapis Kornelija Scipiona Emilskega.

Hanibal naj bi se tik pred svojim odhodom čez Alpe poročil z ibersko princeso, s katero naj bi imel sina. Tako poroka kot rojstvo njegovega sina nista zgodovinsko potrjeni, zato so dnevniški zapisi Hanibalovega sina izključno plod domišljije in ustvarjalnosti samih dijakov. Predstavljamo dva popolnoma nasprotujoča si zapisa o usodi Hanibalovega sina (Slika 7).

Vsi Kartadžani smo mrtvi. Tudi preživele smo mrtvi, navznoter mrtvi. Smo kot živi mrličji, ki nas peljejo v suženjstvo. V očeh ljudi ne vidim več iskre življenja. Tudi v meni je ugasnil ta plamen. Nimam več razloga za svoj obstoj. Odločil sem se. Narečil bom samomor, kot moj oče. Raje sem mrtev, kot rimski suženj.

Kartagino so požgali, vse preživele pa odpeljali v suženjstvo, tudi mene in mojo mamo. Mama mi je zabičala, da nikoli ne smem pozabit da sem Kartadžan, in da je moj oče slavni Hanibal.

Čeprav so nas Rimljani porazili, se jim moj duh ne bo nikoli pokoril. Jaz bom nadaljeval levji zarod in nekoč bomo kot feniks vstali iz pepela.

(Hanibalov sin, leto 146 pr. Kr.)

Slika 7: Dnevniški zapis Hanibalovega sina.

3. Zaključek

Po zaključeni obravnavi punskih vojn ugotavljamo, da dijaki radi delajo drugače in so odprti za nove predloge. V tem primeru so dijaki najbolj izpostavili svobodo v kreativnem ustvarjanju, čeprav so morali še vedno slediti zgodovinskim dejstvom. Dnevnikarji niso obsegali zgolj nekaj strani ali le opombe, posamezniki so zapisali več kot petdeset strani. Dijaki so v svojih zapisih velikokrat uporabljali latinske pregovore/besede, posamezniki so se celo poigrali z zapisi v feničanskem alfabetu in vnosom lastnega slikovnega materiala (skic vojaških postavitev, skic ladij in zemljevidov itd.). Večina je zunanji videz ročno zapisanih dnevnikov »postarala«, kar so dosegli z delno ožganimi listi, barvanjem listov z zemeljskimi barvami ter ročno vezavo. Tudi vaje iz čuječnosti so bile zanje popolnoma nov izziv. Ob koncu obravnave snovi so vsi priznali, da so jim bile te vaje v veliko pomoč, saj so jim omogočale poglobljeno empatijo in s tem povečanje njihove pripovedovalske moči.

4. Literatura

- Bajt, M. (2016). *Čuječnost – poglobljeno spoznavanje in uporaba v šoli*. [PowerPoint]. Pridobljeno s http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/cuječnost_zs_marec_2016.pdf
- Cedilnik, A., Popovič Lozar, G., Škrl Počkaj, S., Vičič Krabonja, M., Oblak, M., Paradžik Kovačič, I. in Kukanja Gabrijelčič, M. (2018). *Zgodovina 1. Prazgodovina in stari vek. Učbenik za zgodovino v 1. letniku gimnazij*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Dnevnik. (2017). V *Wikipedia*. Pridobljeno s [https://sl.wikipedia.org/wiki/Dnevnik_\(knji%C5%BEevnost\)?veaction=edit](https://sl.wikipedia.org/wiki/Dnevnik_(knji%C5%BEevnost)?veaction=edit)
- Gaspari, N. (2019). *Nina Gaspari*. Pridobljeno s <https://ninagaspari.com/vodic-za-pisanje-dnevnika/>
- Plevel, E. (2018). *Regratova lučka. Kotichek za visoko občutljive otroke in odrasle*. Pridobljeno s <http://regratovalucka.si/wp-content/uploads/2018/11/3.vaja-Dotik-ki-tola%C5%BEi.pdf>
- Puštvanj, V., Tančič Grum, A. 2015. *Program NARA – MOČ strokovnjakom skozi čuječnost: 6-tedenska oblika: priročnik za izvajanje vaj v okviru programa MOČ*. Koper: Založbe Univerze na Primorskem.

Kratka predstavitev avtorja

Mag. Lea Nemec je leta 2005 diplomirala na Filozofski fakulteti Univerze v Ljubljani (smer geografija in zgodovina), leta 2006 pa zaključila vzporedni študij Likovne pedagogike na Pedagoški fakulteti Univerze v Ljubljani. Leta 2012 je magistrirala na Oddelku za geografijo Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani. Izkušnje, pridobljene s pedagoškim delom, vključuje v raziskovalno delo na področju didaktike.

Lenoba, pomanjkanje motivacije – kako »prebuditi« učence in jih z glasbo motivirati pri pouku matematike?

Laziness, Lack of Motivation – How to Awaken Students with Music to Be Motivated in Math Class?

Katarina Čamernik

*Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana
katarina.camernik@zgnl.si*

Povzetek

Matematika je sama po sebi specifičen predmet. Po navadi je tako: ali ti leži in jo imaš rad ali pa ti ne leži in je ne maraš. Če drugo, potem se hitro pojavi problem. Učenci ob problemu izgubijo voljo in motivacijo, da bi ga odpravili, zato velikokrat delujejo leni. Kako učence motivirati, da ne bodo leni (brez motivacije), da zopet najdejo motivacijo v sebi? Lahko bi rekli, da je motivacija želja, da nekaj naredijo. Namen prispevka je prikazati učinek glasbe kot zvočnega ozadja pri pouku matematike s ciljem doseganja boljše učne uspešnosti in sodelovanja učencev pri pouku matematike. Je uporabno, preprosto ter vsem dostopno didaktično sredstvo z namenom celostnega poučevanja. Klasična oz. umirjena glasba, ki se predvaja v ozadju pri urah matematike, učencem prebuja lepe občutke, priključuje jih v sedanjost in jih umiri. Potem je sledenje snovi lažje, kar naenkrat učenci niso leni, ampak umirjeni in delavni.

Ključne besede: glasba, matematika, motivacija, učenci s posebnimi potrebami, umirjanje.

Abstract

Mathematics itself is a specific subject, usually, you either like it or you do not like it. If second, then problems at mathematics come fast. Effects are shown as misunderstanding of the new topic and as a consequence, a gap in knowledge appears. Students lose their will and motivation while trying to overcome these problems, and then often falsely appear to be lazy. How to motivate students so they will not be lazy (without motivation) and to help them find the motivation in themselves. It could be said that motivation is a desire to do something. The purpose of this contribution is to show the effects of music, as an acoustic background in mathematics class with the aim of achieving better learning performance and active participation in mathematics classes. It is useful and simple, and it is an accessible didactic tool to all teachers that want to follow a holistic way of teaching. With the help of classical/calm music, which is played in the background at the class of mathematics, the music awakens pleasant feelings, summons them into the present and calms them down. Then the following of the topics is easier and all of a sudden, the students are not lazy, but calm and in working spirit.

Keywords: Calm down, mathematic, music, motivation, students with special needs.

1. Uvod

Število otrok s posebnimi potrebami narašča, zato je potrebno iskati nove inovativne poti in načine, ki bodo hkrati naslavljali edinstvenost vsakega posameznika in izhajali iz univerzalnih človeških potencialov. Glasba je zagotovo eden izmed neizkoriščenih potencialov, ki jih lahko uporabimo v ta namen. Hkrati je preprosto in dostopno sredstvo, ki je s sodobno tehnologijo učitelju ves čas na voljo pri pouku. Na ta način se znotraj učnega okolja spodbuja boljše učne rezultate in hkrati tudi psihično blagostanje pri učencih. Učenci s posebnimi potrebami se tako kot vsi vrstniki v rednih šolah vsakodnevno srečujejo s številnimi stiskami. Sledenje učnim vsebinam pri pouku matematike je nemalokrat oteženo zaradi prisotnih primanjkljajev (gluhi učenci, diskalkulija, disleksija, govorno-jezikovne motnje, lažje duševne motnje itd.). Tovrstne motnje pomembno vplivajo na njihovo emocionalno doživljanje ter na odnose z vrstniki in učitelji. Zato si učitelji prizadevamo, da poleg kognitivnih spodbujamo tudi čustvene in socialne veščine, ter tako pripomoremo k razvoju in h krepitvi posameznikove samopodobe, samozavesti ter k učinkovitosti delovanja pri urah matematike. V tem prispevku se osredotočamo predvsem na učence, ki imajo pomanjkanje motivacije za šolo zaradi družinskih stisk in situacij, v katerih živijo, zaradi preteklih negativnih izkušenj, zaradi motenj in primanjkljajev na učnem področju, s katerimi se spopadajo in pogosto sami ne najdejo izhoda. Ker jim kot učitelji želimo pomagati, smo za eno izmed metod čuječnosti v okviru poučevanja izbrali glasbo. Čuječni posamezniki so pozorni in osredotočeni izključno na trenutno doživljanje.

Na podlagi pregleda literature s področij psihologije glasbe in glasbene pedagogike ugotavljamo, da je pomen glasbe v okviru izobraževanja prepoznan že od antične civilizacije. Največji preboj na področju preučevanja glasbene dejavnosti na celostni razvoj pa je prinesla sodobna nevroznanost ob koncu 20. stoletja, ki je dokazala pozitivne kratkoročne in dolgoročne učinke različnih glasbenih dejavnosti na številne možganske funkcije, ki vplivajo na učno uspešnost. Poglavitni učinki glasbenih dejavnosti v povezavi z učenjem so vidni na kognitivnem področju (pozornost, spomin, inteligentnost), na afektivnem področju (razpoloženje, čustvena inteligentnost, samospoštovanje, nadzorovanje čustev in samodisciplina) ter na socialnem področju (socialna inteligentnost, razvoj sodelovalnih veščin, boljša medosebna komunikacija, boljša razredna klima). Na podlagi navedenih pozitivnih učinkov so predstavljeni konkretni napotki za uporabo glasbe v učnem okolju.

2. Motivacija

Juriševič (2012) pravi, da je motivacija ključni dejavnik dinamike učnega procesa: le motivirani učenci se začnejo učiti, se učijo (spršačujejo, poslušajo, sodelujejo, preizkušajo, berejo, razmišljajo, primerjajo, doživljajo, vrednotijo, ustvarjajo ...) in pri učenju vztrajajo, vse dokler ne končajo učnih nalog ali ne dosežejo zastavljenih učnih ciljev. Vedenjski izraz motivacije, ki je ob tem razviden iz učenčevega razmišljanja, čustvovanja in ravnanja, je učna motiviranost. Pri tem je pomembno razumeti, da se motivacija vedno dogaja v učencu, da je učenec osrednji vir lastnega motivacijskega delovanja. Učencu torej nikakor ne moremo »dati« motivacije, saj je ta pravzaprav »že v njem«. Drži pa, da z različnimi motivacijskimi spodbudami, ki jih učencem namenimo med poučevanjem, to »motivacijo« lahko negujemo, ozaveščamo, dodatno krepimo, spodbudimo ali pa, nasprotno, celo pripomoremo k njenemu zniževanju. Pravimo, da učence s poučevanjem bodisi motiviramo (pripomoremo k njihovi motiviranosti) ali demotiviramo (pripomoremo k njihovi nemotiviranosti) za učenje oziroma delo v šoli.

3. Pomen glasbe v izobraževanju v preteklosti

Že starogrški filozofi so se zavedali, kako pomembna je povezanost glasbe in izobraževanja. Platon je poudarjal, da je glasba najpomembnejši dejavnik vzgoje. Verjel je, da bi se morali otroci najprej učiti glasbo, saj usmerjanje pozornosti na ritem in harmonijo v posamezniku spodbuja občutek celosti (Plato, Cooper in Hutchinson, 1997).

4. Glasba kot metoda inkluzije

Še posebno ugodni vplivi poslušanja glasbe ob učenju so se pokazali pri poučevanju otrok s posebnimi potrebami. Hallam in Price (1998) sta ugotovila, da se je pri učencih s čustvenimi in vedenjskimi motnjami pri urah matematike občutno znižala raven agresivnosti in povečala raven sodelovanja ob poslušanju glasbe, kar se je odražalo tudi na večji učni uspešnosti. Cripe (1986) je pozitivne učinke glasbe na učno uspešnost potrdil pri otrocih z motnjami pozornosti.

5. Nevroznanost o pozitivnih učinkih glasbe

Campbell (2004) navaja, da je uho prvo čutilo, ki se razvije v maternici, da začne slušni sistem delovati tri do štiri mesece pred rojstvom, da se plod med 28. in 30. tednom nosečnosti zanesljivo odziva na zunanje zvoke s spremembami srčnega utripa in gibanjem.

Učinkovitost učenja s pomočjo glasbe je odvisna tudi od možganskih valov, ki jih spodbudi določena glasba. Poslušanje glasbe naj bi se pogostokrat odražalo v alfa možganskih valovih, torej naj bi glasba vplivala na sproščeno budnost. Po drugi strani pa je prisotna tudi gama sinhronizacija, kar poenostavljeno pomeni, da naši možgani začnejo pod vplivom glasbe delovati bolj celovito in povezano in so posledično tudi bolj učinkoviti. V zadnjih letih se propagira tudi glasba, ki aktivira theta valovanje, in spodbuja globlja stanja zavesti. (povzeto po Habe, 2005).

6. Čuječnost

Čuječnost je danes znanstveno dokazano ena izmed najučinkovitejših metod obvladovanja stresa, tesnobe in depresivnosti. Čuječnost vodi v osredotočanje in usmerjanje pozornosti na okolico, telesna občutja, čustva ali misli. Osredotočenost na eno stvar, na primer na zvoke, na dihanje, vsak trenutek ponuja možnost za usmerjanje pozornosti. Je treniranje lastnega uma, da ostaja v sedanjosti in se ne ukvarja z obžalovanjem preteklosti ali skrbmi v prihodnosti (Bajt, 2016). Čuječnost je stanje notranje budnosti, zbranosti in zmožnosti koncentracije ter osredotočenja (Škopalj, 2017). Čuječni posamezniki so pozorni in osredotočeni izključno na trenutno doživljanje.

7. Praktični napotki

Kakšni so praktični napotki za učitelje pri uporabi glasbe kot didaktičnega orodja pri usvajanju različnih znanj in veščin? Če učitelji želimo izkoristiti pozitivne učinke glasbe, moramo vedeti kdaj, kako, kje in zakaj uporabiti glasbo. Kljub temu da posamezni učitelji pri oblikovanju učnih aktivnosti v okviru svojih učnih predmetov včasih uporabimo glasbo, je

zaznati, da je le-ta uporabljena nesistematično in včasih učence celo moti pri aktivnosti. Zato so poglavitna vprašanja, ki nas morajo voditi pri celostnem poučevanju s pomočjo glasbe, sledeča:

- Kdaj uporabiti glasbo (pred ali med poukom, po pouku, pri učenju doma)?
- Za kaj uporabiti glasbo (aktivacija/sprostitev; za spodbujanje katerih psihičnih funkcij)?
- Kako uporabiti glasbo (glasnost predvajanja, zvrst, inštrumentalna/vokalna)?
- Na kakšen način uporabiti glasbo (poslušanje/aktivno učenje s pomočjo glasbenih elementov)?

Na podlagi predhodno navedenih raziskav sklepamo, da je glasba v okviru učnega procesa lahko uporabljena za več ciljev. Cilj, ki je opisan v tem članku, je umirjanje učencev in povečanje čuječnosti in pozornosti ter spodbujanje pozitivne razredne klime in sodelovanja.

Kdaj v okviru učne ure uporabiti glasbo? Glasba je lahko didaktični pripomoček kadar koli znotraj učne ure. Na začetku kot sredstvo učne motivacije za pritegnitev pozornosti, ustvarjanje dobrega razpoloženja in dobre učne klime. S tem se postavijo trdni temelji za kakovosten učni proces, saj učence psihično pripravimo na učinkovito učenje. Zgradi se občutek varnosti, zaupanja in pripadnosti. Med učnim procesom je glasba uporabna za bodisi aktivno bodisi pasivno obliko sprostitev ter kot sredstvo pritegovanja pozornosti in boljše zapomnitve. Če v razredu zaznamo, da so učenci utrujeni ali da jim je padla pozornost, jih sprostimo s pomočjo glasbe. Predpogoj za dobro učenje je dobro počutje in pri tem nam lahko pomaga glasba.

8. Primer uporabe zvočnega ozadja pri uri matematike

Pouk matematike je lahko popestren z zvočnim ozadjem. Glasbo, ki je predvajana pri pouku, izberemo učitelji na svetovnem spletu (Youtube) ali jo prinesemo s seboj (CD, USB ključ itn.). Učence je potrebno najprej opozoriti, da bo pri njihovem samostojnem utrjevanju snovi v ozadju umirjena glasba. V kolikor bi koga motilo, mora povedati. Glasba je najprej na nižji jakosti in šele kasneje se jakost dodaja, glede na odziv učencev. Učenci se navadno najprej upirajo, ker si želijo glasbe po lastnem izboru, vendar ko se prepustijo, je vidno njihovo umirjanje in aktivno samostojno delo pri urah utrjevanja snovi. Tudi če se primeri rešujejo skupaj na tablo ali se potrebuje razlaga učitelja, je glasba v ozadju povsem nemoteča.

Izbor glasbe je odvisen od razreda in učitelja. Klasična glasba je pri starejših učencih praviloma nesprejemljiva, zato Mozart odpade. Obstaja pa veliko meditativne/umirjene glasbe, glasbe brez besedila, ki je prav tako primerna za umirjanje pri pouku. Primeri glasbe pri iskanju v brskalniku na spletu: wellness music, modernejša različica lounge music, chill out music.

Kot primer navaja avtorica članka primer iz prve ure matematike z zvočno spremljavo pri sedmošolcih, kjer je 9 fantov v razredu in nobene deklice. Fantje imajo zelo močnega vodjo (ki je tudi starejši in fizično vidno največji in najmočnejši), ki si vse podreja (tako sošolce kot učitelje), vsem vzbuja strah. Je absolutni alfa samec v razredu. Za varno preživetje se sošolci podrejajo njegovim željam. Torej, dokler se Miha ne strinja, se nihče ni strinjal, ko si je učiteljica pridobila Miho, si je pridobila vse. Pri pouku so bili dnevi, ko so fantje lepo sodelovali in dnevi, ko niso želeli sodelovati. Vse je bilo odvisno od počutja Mihe. Potem je tu še deček Jaka, ki, ko ima stisko, izbere umik in zbeži iz razreda/šole in je potrebno poskrbeti tudi zanj. Zato učiteljica kot eno izmed metod izbere glasbo, da bi bile ure znosne in matematično znanje usvojeno. Najprej je bil potreben uvod, zakaj sprememba pri urah matematike. Potem

dopustitev upiranja in brez popuščanja pri svoji odločitvi. Glasba bo. Če bo moteča, bo izbrala drugo. Klasična glasba je odpadla, še preden je prišlo do izbora ali uvajanja v le-to. Zato jim spretno ponudi lounge glasbo, ki se vrti na španskem otoku Ibiza, kjer zjutraj fantje in dekleta, utrujeni od plesa in nočnega življenja na morju, zasedejo udobne fotelje in poslušajo prijetno glasbo. Ta zgodba jih je premamila in glasba jim je bila všeč. Vsi so pogledovali reakcijo Mihe. Ker je Miha sprejel glasbo in začel z delom, so se tudi ostali prepustili in reševali matematične naloge. Sproščanje in umirjanje je bilo kmalu vidno. Fantje so delali kot še nikoli in ure matematike so bile prijetnejše in znosnejše za vse. Letos, kot osmošolci, so že povsem vajeni rutine in matematika jim je ljubši predmet. Nimajo odpora do predmeta, znanje pri matematiki se je izboljšalo, posledično so se izboljšale tudi ocene.

Kot meni Bajt (2016), otroci z uporabo čuječnosti stremijo k različnim strategijam in s tem skrbijo za naslednji doprinos: izboljšanje pozornosti/fokusa, večji občutek mirnosti, zmanjšano doživljanje stresa in tesnobe, zmanjšanje impulzivnosti, povečanega samozavedanja, bolj spretnega odzivanja na težka, neprijetna občutja, večjo empatijo in razumevanje drugih ter boljše razreševanje konfliktov.

9. Zaključek

Takšen pristop pri pouku se kaže za dobrodošlega in tudi učenci ga imajo radi. Sklenemo lahko, da je glasba lahko učinkovito didaktično sredstvo, ki v okviru učnega procesa pomaga pri doseganju različnih učnih ciljev. Njeni učinki pa so odvisni od njene pravilne, načrtno in sistematične uporabe. Potrebno je vedeti, kdaj uporabiti glasbo, na kakšen način, katero glasbeno zvrst, kakšna naj bo jakost predvajanja, ali naj bo glasba instrumentalna ali z besedilom in kaj so naši učni cilji, ki ji želimo doseči s pomočjo glasbe. Pomaga pri izboljšanju pozornosti, časovno-prostorskega sklepanja, ki je osnova abstraktnemu mišljenju, spodbuja pozitivno razpoloženje, motivacijo, pozitivno vpliva na ustvarjalnost in na sodelovalno učenje ter posledično omogoči pozitivno razredno klimo, ter pripravi k čuječnosti. Nenazadnje pa preko vseh navedenih pozitivnih učinkov glasba omogoči integracijo učencev s posebnimi potrebami v učno okolje. Glasba je namreč univerzalni jezik, s pomočjo katerega znamo prav vsi komunicirati, prav tako pa čustveno nagovarja vsakega. Zato ni čudno, da so učinki uporabe glasbe kot didaktičnega orodja včasih prav osupljivi, tako da je skoraj težko verjeti, da lahko tako preprosto sredstvo doseže tako velike premike na psihomotoričnem, kognitivnem, afektivnem in socialnem področju.

Možnosti izboljšav je veliko, za začetek bi bilo potrebno globlje poglobljanje v učinke zvrsti glasbe. Zaenkrat je bil namen umirjanje učencev pri pouku matematike s pomočjo klasične oz. umirjene glasbe brez besedila in ta cilj je dosežen. Učenci in učiteljica smo bili zadovoljni, skupaj bolj uspešni in zgradili so odnos, ki je bil na začetku videti neuresničljiv. Čuječnost omogoča, da se izboljša kvaliteta življenja in posameznik znotraj sebe najde področje, ki lahko pomaga živeti manj stresno, kvalitetnejše življenje. Da se v trenutku jeze učenci zavedo, kaj se dogaja v njih, da znajo to prepoznati in ustrezno reagirati.

10. Literatura

- Bajt, M. (2016). *Izzivi in priložnosti uvajanja čuječnosti v slovenske šole (elektronski vir)*. V Orel, M. (ur.), *Bodite čuječni, poučujte čuječno, poučujte čuječnost (str. 67 - 74)*. Polhov Gradec: EDUvision.
- Campbell, D. (2004). *Mozart za otroke*. Ljubljana: Tangram.
- Cripe, F.F. (1986). *Rock Music as Therapy for Children with Attention Deficit Disorder: An Exploratory Study*. *Journal of Music Therapy*, 23 (1), 30–37.
- Habe, K. (2005). *Vpliv glasbe na kognitivno funkcioniranje*. Doktorska disertacija. Univerza v Ljubljani: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Hallam, S. in Price, J. (1998). *Can the use of background music improve the behavior and academic performance of children with emotional and behavioural difficulties*. *British Journal of Special Education*, 4(2): 88-91.
- Juriševič, M. (2012). *Motiviranje učencev v šoli*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Plato, Cooper, J.M. in Hutchinson (1997). *Plato complete works*. Indianapolis, IN: Hackett Publishing Company.
- Škopalj, E. (2017). *Čuječnost in vzgoja*. Maribor, Slovenija: Ekološko-kulturno društvo za boljši svet.

Kratka predstavitev avtorja

Katarina Čamernik je profesorica matematike in tehnike. Zaposlena je na Zavodu za gluhe in naglušne Ljubljana, kjer poučuje matematiko v osnovnošolskem programu z enakovrednim in nižjim izobrazbenim standardom. Pred tem je delala tako v redni osnovni šoli kot tudi na srednji šoli in gimnaziji. Blizu sta ji narava in šport, kjer si zbistri glavo in um.

Spodbujanje razvoja veščin 21. stoletja pri eksperimentalnem pouku fizike

Encouraging the Development of 21st Century Skills in Experimental Physics Lessons

Silvestar Ovčar

I. gimnazija v Celju
silvestar.ovcar@guest.arnes.si

Povzetek

Šolski sistem in učni program žal še nista prilagojena na način, da bi znala rešiti izzive trenutno šolajoče se mladine, ko se bo ta vključevala na trg dela. Bolj zaposljiv bo tisti kader, ki bo bolje »opremljen« z veščinami 21. stoletja. Dobra novica je, da lahko učitelj že v obstoječem šolskem sistemu naredi veliko za boljši jutri učencev in dijakov. Razvoj veščin 21. stoletja se lahko spodbuja na različne načine. Veliko prostora za ta izziv se skriva pri predmetih naravoslovja, kjer dijak izvaja laboratorijske vaje. Te lahko preoblikujemo do te mere, da pri dijaku načrtno zahtevajo uporabo omenjenih veščin, saj v nasprotnem primeru ne pride do ključnih in bistvenih rešitev oz. ugotovitev. Članek prikaže možen način izvedbe laboratorijske vaje o učinkovitosti generatorja, kjer so vse naloge zastavljene tako, da od dijaka ves čas zahtevajo uporabo veščin 21. stoletja. Ključni cilj vaje je, da dijak s pomočjo razvijanja teh veščin pride do novih in na prvi videz nepredvidljivih spoznanj, ki jih mora utemeljiti tudi s pomočjo kritične uporabe spletnih virov.

Ključne besede: Laboratorijske vaje, trajnostni razvoj veščine 21. stoletja.

Abstract

The school system and educational program unfortunately have not been adapted in such way, which would be able to solve the challenges of the current school youth, when it begins to integrate into the labor market. The more employable will be those who are better "equipped" with the skills of the 21st century. However, there is also good news. A teacher can already do a lot for a better tomorrow for students in the existing school system. The development of 21st century skills can be encouraged in different ways. Plenty of room for this challenge is hidden in science subjects, where the student performs laboratory exercises. These can be reshaped to such a degree that they deliberately require the usage of such skills, otherwise, key and essential solutions or findings will not be reached. The article shows one possible way to perform a laboratory exercise on generator efficiency, where all assignments are set to require the student to use 21st century skills at all times. The main goal of this exercise is that the student acquires new and at first glance unpredictable insights, by developing these skills, which must also be substantiated through critical use of Internet resources.

Keywords: Laboratory exercises, skills of 21st century, sustainable development.

1. Uvod

Šolstvo je pred velikim izzivom, kako pripraviti mladino na poklice, ki jih trenutno še ni. Rešitev se skriva v razvijanju veščin 21. stoletja, ki so aktualna že zdaj, v prihodnosti pa bodo s strani delodajalcev še bolj (OECD, 2020). Čakati, da se bosta spremenila šolski sistem in učni program, ni smiselno, saj vemo, da so to dolgotrajni in zahtevni procesi. Učitelji lahko že zdaj, v okviru obstoječega učnega programa, naredimo veliko za prihodnost trenutno šolajoče se mladine. Na primeru laboratorijskih vaj pri fiziki bom pokazal način, kako lahko pri dijakih načrtno spodbujamo razvoj omenjenih veščin.

2. Pomembne veščine za nove poklice v prihodnosti

Vzgojno izobraževalni zavodi imajo zgodovinsko gledano v današnjem času zagotovo najtežjo nalogo. Napredek na vseh področjih narekuje vedno nova delovna mesta. Posledično morajo izobraževalne institucije pripraviti učence, dijake in študente za poklice, ki danes še ne obstajajo. O tem, kateri poklici bodo v bližnji in daljni prihodnosti na novo nastali, lahko danes samo ugibamo. Zagotovo pa je znano, katere veščine bodo delodajalci v prihodnosti zahtevali. To so t. i. veščine 21. stoletja, ki vključujejo reševanje avtentičnih problemov, komunikacijo, sposobnost sodelovalno timskega dela, kritično mišljenje, opazovanje in ustvarjalnost (OECD, 2020). Če želi šola mladino pripraviti na izzive prihodnosti, potem mora v izobraževalni proces nujno vključevati in spodbujati razvoj teh veščin. V nadaljevanju je predstavljen možen primer, kako lahko te veščine spodbujamo in razvijamo pri eksperimentalnem pouku fizike v gimnaziji.

2. 1. Laboratorijska vaja

Dijaki se takoj na začetku ure razdelijo po parih. Navodila za vaje dobijo vnaprej in jih morajo doma natančno prebrati. Prav tako vnaprej odgovorijo na nekaj uvodnih vprašanj.

2. 2. Naravovarstveni in vzgojni vidik laboratorijske vaje

V 21. stoletju postajajo hitre spremembe stalnica življenja, učne zahteve šolajoče se mladine pa vse bolj kompleksne in zahtevne. Izjemni napredki prejšnjega stoletja na vseh znanstvenih področjih, številne tehnološke inovacije in nova socialna okolja ter globalizacija, so ustvarili nove okoliščine delovanja. Soočamo se s pogum jemajočo realnostjo, v kateri noben učenec ne sme zaostajati v uspešnosti, preudarno mora delovati v okolju, nasičenem z informacijami, in sprejemati hitre ter fleksibilne odločitve. Takšno okolje je lahko za mladino v občutljivem adolescentnem življenjskem obdobju vir številnih stresorjev, ki lahko vodijo v zdravstvene težave. To lahko omilimo z vključevanjem urjenja socialnih in čustvenih veščin v vzgojno-izobraževalno delo, ki bodo izboljšale delo, tako učitelja kot tudi učenca. Ena takih je sposobnost usmerjanja pozornosti in vzdrževanja motivacije za delo, med prehajanjem številnih stresnih situacij v delovno-učnem okolju in jo prepoznavamo tudi pod terminom čuječnost (Schonert-Reichl in Roeser, 2016). Bishop idr. predlagajo dvokomponentno definicijo čuječnosti. Prvo komponento v tej definiciji predstavlja sposobnost samoregulacije pozornosti, v smislu povečane sposobnosti prepoznavanja dogajanja v sedanjem trenutku. Druga komponenta vključuje sposobnost zavedanja sedanjega trenutka skozi procese radovednosti, odprtosti in sprejemanja.

Na nalogi 4. a in 4. b v prilogi 1, ki se nanašata na vnovično uporabo odpadnih surovin in s tem na varovanje okolja, odgovorijo dijaki vsaj deloma že doma. Na začetku ure učitelj le preveri njihove odgovore. Najboljše ideje za zmanjševanje odpadkov se poudari, dijake pa posebej pohvali in mogoče celo nagradi. Na ta način se pri dijakih spodbuja podjetnost in skozi vsakodnevne življenjske probleme uči pravega odnosa do narave oz. odpadkov. Osrednji cilj domače naloge je tako spodbujanje čuječnosti pri dijakih skozi zavestno usmerjanje pozornosti na svojo okolico z radovednostjo, ki bo omogočila prepoznavanje naravovarstvenih problemov, in skozi sprejemanje ter odprtost, ki bosta omogočila iskanje rešitev za posamezne izzive.

2. 3. Kritična uporaba internetnih virov

Pri nalogi 4. c v prilogi 1 morajo dijaki s pomočjo interneta poiskati simbol za elektromotor in generator. Pri tem jih navodila vaje posebej opozorijo na dejstvo, da vsi viri niso enako zanesljivi. Med drugim jim bo spletni brskalnik ponudil veliko množico simbolov, kjer vse zagotovo niso pravilne. Namesto generatorja bo vsak spletni brskalnik ponudil tudi simbol za izmenično oz. enosmerno napetost. Vprašanje pa jasno zahteva, da poiščejo simbol za generator oz. elektromotor.

Ta del laboratorijske vaje pomaga pri dijakih razvijati kritično mišljenje in s tem smiselno uporabo spletnih virov.

2. 4. Opazovanje pri laboratorijski vaji kot večina 21. stoletja

Pri nalogah 4. d in 4. e v prilogi 1 dijaki ugotavljajo osnovne zakonitosti s pomočjo opazovanja. Motorček, ki ga uporabljajo, lahko nastopa v vlogi elektromotorčka in generatorja. Oba poskusa morajo v skladu z navodili v prilogi 1 zasnovati tako, da lahko opazijo obe omenjeni vlogi. Vsak poskus morajo znati ponazoriti tudi z električnimi vezji, kjer uporabijo ustrezne simbole za generator, elektromotor, vir napetosti itn.

Ta del laboratorijske vaje načrtno spodbuja dijake k opazovanju. Opazovanje samo po sebi nikakor ni dovolj, ampak se je pri tem treba truditi, da se tudi kaj opazi.

2. 5. Izvajanje meritev ob uporabi IKT

Pri nalogah 4. f in 4. g morajo dijaki izvesti vse zahtevane meritve in odgovoriti na vprašanja v skladu z navodili v prilogi 1. Zaradi dejstva, da generator ne da popolnoma konstantne enosmerne napetosti, je uporaba voltmetra v primerjavi z IKT nesmiselna. Z Vernierjevo opremo lahko namreč v kratkem času zajamejo veliko meritev in jih statistično obdelajo, kot je to prikazano na sliki 1 v prilogi 1.

Cilj dijakov je, da znajo kritično presoditi, zakaj je v tem primeru uporaba IKT tehnologije bolj smiselna kot opravljanje meritev zgolj z navadnim voltmetrom.

Po opravljenih meritvah se od dijakov pričakuje, da bodo dobljene rezultate pravilno interpretirali in izsledke primerjali s svojimi začetnimi hipotezami, kot to od njih zahteva naloga 4. f v prilogi 1. Gre za to, da vbočene daljše lopatice pri višjih hitrostih ne bodo učinkovitejše od kratkih vbočenih. Predvideva se namreč, da bodo dijaki pred izvedbo vaje večinoma trdili, da bo učinkovitost največja v primeru vbočenih daljših lopatic z večjo hitrostjo.

V ugotovitvah je zaželeno, da na videz presenetljive meritve pojasnijo s pomočjo novih informacij, ki jih najdejo v zvezi s Peltonovo turbino na spletu (glej 5. nalogo v prilogi 1).

3. Zaključek

Dijak se s tem, ko je laboratorijska vaja prilagojena razvijanju veščin 21. stoletja, znajde v takšnih okoliščinah, kjer mora za dosego cilja ves čas sodelovati in komunicirati s sošolcem, dobro opazovati in kritično presojati. Njegova naloga je že v samem začetku, da poskusi predvideti izid, na koncu pa ga mora s pomočjo eksperimentalnih metod potrditi ali ovreči. Naloga je zastavljena tako, da rešitve ni preprosto predvideti, zato zgolj meritve za uspešno dokončanje naloge nikakor niso dovolj. Pogosto so laboratorijske vaje zastavljene tako, da dijak določene trditve potrdi ali ovreže z meritvami. Tokrat pa je aktivnost dijaka zasnovana tako, da zgolj njegove meritve niso dovolj za uspešno opravljeno nalogo, saj mora svoje rezultate še dodatno ovrednotiti s pomočjo novih informacij, ki jih najde na spletu.

Opisan način dela nudi številne prednosti, zato je takšen način dela zelo perspektiven. Težavo predstavlja zgolj dejstvo, da je za uspešno izvedene naloge potrebno veliko časa. Delno je problem rešljiv, ker lahko dijak del obveznosti naredi doma. Kljub temu bi dijaki v šolskem laboratoriju potrebovali še vsaj dve šolski uri, česar ni vedno lahko zagotoviti.

Ne glede na težave in časovne omejitve je prav, da se s takšnim delom vztraja, saj bodo ti načini dela šolajočo se mladino najbolj pripravili na izzive, ki jih čakajo v prihodnosti.

6. Literatura

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2020).

<https://www.oecd.org/site/educeri21st/40756908.pdf> (Pridobljeno 2. 7. 2020.)

Bishop, R. S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, D. N., Carmody, D. idr. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241.

Schonert-Reichl, A. K. in Roeser, W. R. (2016). *Handbook of Mindfulness in Education*. New York: Springer.

7. Priloge

- Priloga 1

Kratka predstavitev avtorja

Silvestar Ovčar je profesor fizike in že 16 let poučuje na gimnaziji. V teh letih je pridobil veliko izkušenj na različnih področjih. Ob nenehnem razredništvu in vodenju fizikalnega krožka, je vodil tudi šolsko med-razredno nogometno ligo. Nekaj let je bil tudi pomočnik ravnatelja, v zadnjem času pa je član dveh projektov (NA-MA POTI in PODVIG). V letošnjem šolskem letu je mentor Dijaške skupnosti, kjer še dodatno spoznava delo in težave dijakov. Takšno delo je zelo pestro, saj kot mentor DS mora ves čas vzdrževati ravnovesje med vodstvom šole, profesorji, starši in dijaki. Kar ni vedno najpreprostejše, predvsem pa ne v tem času, ko je pouk precej časa potekal na daljavo.

Priloga 1

Delovni list: Učinkovitost turbine

1. **Ime in priimek:** _____

Ime in priimek sošolca v paru: _____

2. **Pripomočki za delo:**

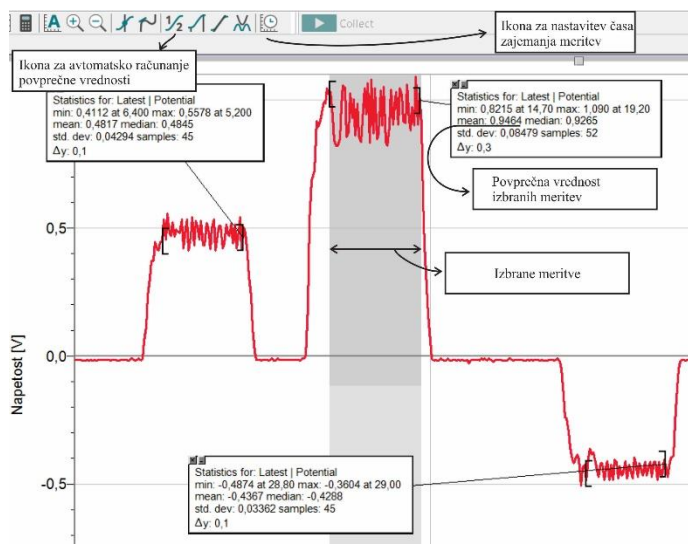
- a) elektromotorček (generator),
- b) različne dolžine lopatic,
- c) voltmeter,
- d) prenosni računalnik in Vernierjev vmesnik z merilnikom napetosti,
- e) sušilec za lase (prineseš od doma).

3. **Teoretične osnove**

Pri današnji vaji boš delal z elektromotorčkom, ki se je uporabljal za električno dvigovanje odsluženih žaluzij, ki bi skoraj pristale na odpadu. Z namenom zmanjšanja odpadkov na eni in varčevanja pri nakupu učil na drugi strani, smo žaluzije v celoti uporabili v učne namene. Z dijaki smo brez vsakršnih finančnih stroškov iz odpadnih surovin predhodno že naredili učila za več skupin.

Zagotovo že imaš izkušnjo s kakšnim motorčkom, v katerega si vstavil baterije in se je propeler vrtel ali kaj podobnega. V tem primeru se električna energija, shranjena v baterijah, pretvarja v mehansko. Ta elektromotorček lahko uporabiš tudi v obratnem vrstnem redu. Namesto baterije na enake kontakte veži voltmeter. Propeler lahko zdaj zavrtiš z roko in opazil boš, da voltmeter pokaže določeno električno napetost. V takšnih primerih pa se mehanska energija pretvarja v električno. Nekaj podobnega se dejansko dogaja v elektrarnah, le da tam, npr. voda poganja turbine. Mehanska energija vode se nato s pomočjo generatorja pretvori v električno.

Pri eksperimentalnem delu boš moral to napetost natančno izmeriti s pomočjo računalnika in Vernierjevega vmesnika ter merilnika napetosti. Težava bo v tem, da napetost na generatorju ne bo popolnoma konstantna, ampak bo malo nihala. Problem boš rešil tako, da boš vsako meritev zajemal približno deset sekund (glej sliko 1). Vse te meritve boš zbral in s pomočjo ikone za statistiko bo program Logger pro samodejno izračunal povprečno vrednost napetosti, kot prikazuje slika 1.



Slika 1: Izbira meritev v Logger proju za računanje povprečne vrednosti in ikona za nastavitve časa zajemanja meritev.

4. Navodila za delo

- Preveri, ali imaš vse pripomočke za izvedbo laboratorijske vaje, kot je navedeno v točki 1. Pogosto šola za učne pripomočke odšteje precej denarja. Kaj meniš, koliko je plačala šola za tvoj komplet tokrat? Zakaj?
- Zapiši vsaj eno idejo, kako bi lahko šola v prihodnje, s čim manjšimi stroški pridobila še več kakovostnih učil in pri tem hkrati pripomogla k manjšemu onesnaževanju okolja?
- Nariši simbol za generator in elektromotor. Po potrebi si pomagaj z internetom, pri tem pa pazi, katera spletna stran določeno vsebino objavlja. Vsi viri namreč niso enako zanesljivi.
- Elektromotorček priklopi na ŠMI, ki si ga predhodno nastaviš na 5,0 V enosmerne napetosti in lopatice se bodo zavrtle. Zamenjaj žici iz plusa na minus in obratno. Naredi naslednje:
 - Poskusi opaziti, ali se pri zamenjavi polov zgodi kakšna sprememba? Kakšna?
 - S pomočjo ustreznih simbolov nariši fizikalno shemo svojega vezja.
 - V katero energijo se električna energija pretvori, kadar si elektromotorček priklopiš na ŠMI?
- Zdaj ponovi podoben poskus kot prej, le da v obratnem vrstnem redu. Žice iz ŠMI-ja povleci ven in jih priklopi na voltmeter, ki ga nastaviš na merilno območje 20 V enosmerne napetosti. Naredi naslednje:
 - Prepričaj se, da v primeru ročnega vrtenja ali pihanja s sušilcem za lase voltmeter pokaže neko določeno napetost. Kolikšno?
 - Tudi v tem primeru nariši fizikalno shemo svojega poskusa z ustreznima simboloma za generator in voltmeter.
 - Dobro opazuj in ugotovi, ali smer vrtenja vpliva na izhodno napetost? Kako?
 - V katero energijo se mehanska energija pretvori pri ročnem vrtenju?

- V katerih dveh vlogah lahko nastopa motorček, ki si ga uporabljal pri eksperimentalnem delu? Nastopa lahko v vlogi _____ in _____ .

V nadaljevanju boš meril napetost na generatorju pri:

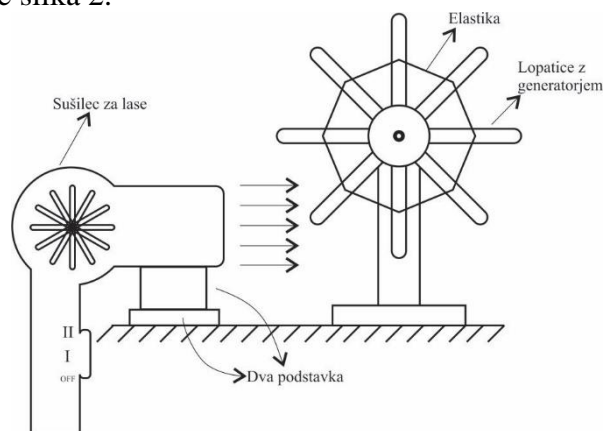
- različnih velikostih lopatic,
- različnem številu lopatic,
- dveh različnih oblikah lopatic.

f) S pomočjo sušilnika za lase, Vernierjevega vmesnika in merilnika napetosti s programom Logger pro izberi meritve in jih vnese v spodnjo tabelo. Indeksi pri napetostih v tabeli se nanašajo na hitrost (I in II) pihanja na sušilniku za lase, na število (4&8) in dolžino lopatic (K – kratke in D – dolge lopatice). Meritve je treba izvesti za dve različni vrsti (vbočene, izbočene) kratkih lopatic. V bistvu boš uporabil iste lopatice, le da boš prvič pihal s sušilcem v vbočen del, drugič pa z druge strani v izbočen del. To narediš za različno število lopatic (za 4 in 8). Preden začneš z izvajanjem meritev in izpolnjevanjem tabele 1, odgovori na naslednje vprašanje: Kaj predvidevaš, kdaj se bo glede na hitrost gibanja zraka ter velikost, obliko in število lopatic na generatorju inducirala najvišja napetost?

Tabela 1: Tabela meritev za kratke lopatice.

	4 kratke lopatice		8 kratkih lopatic	
Napetost	U_{I4K} [V]	U_{II4K} [V]	U_{I8K} [V]	U_{II8K} [V]
Oblika				
Vbočene				
Izbočene				

Pri izvajanju meritev bodi pozoren na to, da boš pri različnih meritvah zagotovil vsaj približno enake pogoje. To pomeni, da moraš pihati vedno v tangencialni smeri. Pomagaj si s priloženimi podstavki, kot prikazuje slika 2.



Slika 2: Prikaz postavitve sušilca za lase in generator z lopaticami.

Priporočam, da najprej narediš vse meritve s štirimi lopaticami, nato dodaš še štiri kratke lopatice in glede na tabelo 1 narediš vse meritve z osmimi lopaticami.

Odgovori na naslednja vprašanja:

- Ali bi lahko namesto Vernierjevega vmesnika in programa Logger pro uporabil kar navaden voltmeter, tako kot pri nalogi e)? Pojasni in utemelji prednosti IKT tehnologije?
 - Kako se je spreminjala napetost na generatorju za vbočene in izbočene kratke lopatice, ko si jim pri enaki hitrosti podvojil število lopatic?
 - Kako se je spreminjala napetost na generatorju za vbočene in izbočene kratke lopatice, ko si pri enakem številu kratkih lopatic povečal hitrost gibanja zraka?
- g) V skladu s tabelo 2 naredi podobne meritve kot pri prejšnji nalogi, le da zdaj uporabljaš same daljše lopatice.

Tabela 2: Tabela meritev za daljše lopatice.

Napetost Oblika	4 dolge lopatice		8 dolgih lopatic	
	U_{I4D} [V]	U_{II4D} [V]	U_{I8D} [V]	U_{II8D} [V]
Vbočene				
Izbočene				

Odgovori na naslednja vprašanja:

- Kako se je spreminjala napetost na generatorju za vbočene in izbočene daljše lopatice, ko si jim pri enaki hitrosti podvojil število lopatic?
- Kako se je spreminjala napetost na generatorju za vbočene in izbočene daljše lopatice, ko si pri enakem številu kratkih lopatic povečal hitrost gibanja zraka?

5. Ugotovitve – zaključki

Primerjaj meritve med seboj in opiši optimalne okoliščine za največjo učinkovitost generatorja. V kolikšni meri se končne ugotovitve ujemajo s tvojo začetno predpostavko o učinkovitosti? Lopatice, ki si jih uporabljal pri današnji vaji, so v grobem približku simulirale Peltonovo turbino. Na internetu poišči podatke, kdaj je Peltonovo turbino smiselno uporabljati. Ugotovitve poskusi povezati s svojimi izsledki pri današnji vaji.

IV

**PRACTICING THE TECHNIQUES OF
MINDFULNESS IN SCHOOL**

PRAKTICIRANJE TEHNIK ČUJEČNOSTI V ŠOLI



Čuječnost in razredništvo med pandemijo koronavirusa

Mindfulness in the Classroom during the Corona Pandemic

Slavka Žmaucar

Gimnazija Šentvid
slavka.zmaucar@sentsvid.org

Povzetek

Znani psiholog William James je zapisal: »Sposobnost za hoteno vračanje potepajoče se pozornosti, spet in spet, je v samem jedru presoje, značaja in volje. Izobraževanje, ki bi izboljševalo to sposobnost, bi bilo najboljše možno izobraževanje.«

Prispevek opisuje, kako so dijaki izvajali čuječnost pri razrednih urah v 4. letniku gimnazije in kako so nadaljevali s tehnikami na daljavo zaradi pandemije koronavirusa. Uporabljali so različne tehnike: v razredu so se srečali z meditacijo, na daljavo so uporabili tehniko z vprašanji in tehniko z motivacijskimi zgodbami. Dijaki so imeli tudi priložnost, da so izrazili svoje pozitivne in negativne občutke. V prispevku je predstavljeno tudi, kaj se dogaja v najstnikovih možganih in kaj se zgodi z možgani v času epidemije.

Ključne besede: čuječnost, čuječ razrednik, epidemija, najstnikovi možgani, tehnike čuječnosti, zaznavanje občutkov

Abstract

A renowned psychologist William James wrote: "The faculty of voluntarily bringing back a wandering attention, over and over again, is the very root of judgment, character and will. An education which should improve this faculty would be the education par excellence."

This article explores how pupils of a 4th year of a grammar school practiced mindfulness with their form teacher. It also touches upon the solutions and measures they had to take in order to continue with this practice when the pandemic struck. The techniques they used varied – in class they explored meditation, whereas they used the method of questions and motivational stories over distance. Pupils had the possibility of expressing their positive and negative feelings as well. The article also discusses what is happening in teens' brains and how the pandemic affects their functions.

Key words: mindfulness, mindful form teacher, pandemic, teens' brains, techniques of practicing mindfulness, recognition of feelings

1. Uvod

Kot razredničarka 4. letnika sem se pogosto spraševala, kako pomagati dijakom pri soočanju s stresom pred maturo in kako biti najstnikom čuječ razrednik. Pri tem nam je v veliko pomoč lahko čuječnost, ki je zelo zaželeno in potrebna v naših šolah. Dijaki so na razredni uri spoznali definicijo čuječnosti, njene tri glavne elemente, bistvene značilnosti in njene koristi. Dobili so odgovor na vprašanje, zakaj izvajati čuječnost v šoli. Izvedli smo tudi uro meditacije.

Potem so se zaradi epidemije zaprla šolska vrata in smo izvajali pouk na daljavo. Hitro smo se morali prilagoditi na nov način dela. Pouk se je namreč čez noč preselil iz šolskih učilnic v domače prostore. Tako učitelji kot dijaki smo bili soočeni s popolnoma novimi razmerami. Na začetku so dijaki zelo pogrešali osebni stik s profesorjem, nato so se z nastalo situacijo sprijaznili. Nekaj tega osebnega stika smo nadomestili z videopovezavami. Na začetku smo imeli nekaj tehničnih težav, potem pa je delo lepo steklo. Tako učitelji kot dijaki smo se prilagodili novim tehnologijam. Pred nami je bil nov izziv: Kako izvajati čuječnost na daljavo? Kako biti čuječ učitelj in čuječ razrednik na daljavo? Tehnike čuječnosti smo prilagodili trenutni situaciji.

V času epidemije je bilo opaženo, da so bili odzivi dijakov zelo različni. Večina dijakov se je hitro prilagodila novi situaciji. Zelo odgovorno so pristopili k šolskim obveznostim in resno poprijeli za nov način dela. Nekateri dijaki pa so imeli več težav. Bili so slabo odzivni in kot razredničarka sem porabila veliko časa za komunikacijo z njimi. Pri tej komunikaciji sem se trudila ostati čuječa. Pogosto sem se spraševala, od česa je to odvisno in kaj se dogaja v najstnikovih možganih v času epidemije. Odgovor na to moje vprašanje sem prejela, ko sem se udeležila spletnega predavanja družinske terapevtke Katje Knez Steinbuch z naslovom: Kako se naši možgani odzivajo na pandemijo in zakaj je to dobro vedeti. Vsebina predavanja mi je pomagala razumeti delovanje možganov in razumeti različna vedenja mojih dijakov.

V prispevku je še opisano, kaj se dogaja v najstnikovih možganih in kaj se v času epidemije zgodi z možgani. Opisane so tudi tehnike čuječnosti, ki smo jih izvedli na daljavo:

- Vaja - zaznavanje občutkov,
- tehnika z vprašanji,
- tehnika z motivacijsko zgodbo.

2. Čuječnost v šoli

Maja Bajt (2016) navaja, da je čuječnost ena izmed najbolj obetavnih preventivnih strategij na področju duševnega zdravja.

Poudari tudi koristi čuječnosti za dijake:

- Krepimo fokus – pozornost: Kako biti v sedanjem trenutku?
- Sprejemati brez obsojanja vsa duševna stanja.
- Radovednost – gledati na svet kot da je vse novo.
- Potrpežljivost in uravnavanje lastnih čustev– se ne odzovemo takoj na vse kar čutimo, znamo počakati, da se občutki izostrijo.
- Dolgoročna občutja notranje mirnosti, samospoštovanja, zmanjšanje stresa, tesnobe, depresivnosti, izboljšanje odnosov.
- Krepimo prostor izbire - način odzivanja je naša izbira.
- Strpnost do sebe in drugih, spremenjen odnos do sebe in drugih

2.1 Čuječnost pri razrednih urah v šoli

Dijaki so pri razredni uri spoznali definicijo čuječnosti. O Morain (2015) definira, da je čuječnost sprejemajoče preusmerjanje naše pozornosti od naših misli na naše doživljanje v tem trenutku. Razloži, da sprejemanje pomeni, da se zavedamo svoje trenutne izkušnje in je ne presojava, analiziramo ali obsojamo. Nekaj trenutkov opazujemo svoje doživljanje, takšno,

kakršno je. Poudari, da sprejemanje ni strinjanje ali predaja ali odrekanje, ampak pomeni, da stvarnem za trenutek dopustimo, da so takšne kot so, in da si dovolimo doživeti resničnost situacije.

Dijaki so izvedeli tri glavne elemente čuječnosti:

1. Biti tukaj in zdaj.
2. Zavedanje svojega doživljanja (počutje, razpoloženje, mišljenje, čustva, občutki ...)
3. Sprejemanje, brez obsojanja in analiziranja.

Williams (2015) zapiše, da gre pri čuječnosti za opazovanje brez kritiziranja. Gre za to, da smo sočutni do sebe. Nadaljuje, da nam čuječnost omogoča, da zalotimo negativne miselne vzorce in tako se začne proces, v katerem spet prevzamemo nadzor nad svojim življenjem.

Dijaki so spoznali tudi bistvene značilnosti čuječnosti:

- opazovalec samega sebe,
- spreminjamo možgane in razvijamo svoje sposobnosti in potencialne,
- sprejemanje,
- prisotnost v sedanjem trenutku,
- osvobajanje občutka krivde in sramu.

2.2 Meditacija z zavedanjem dihanja in telesa

Na drugi razredni uri o čuječnosti smo imeli krajšo desetminutno meditacijo z zavedanjem dihanja in telesa:

1. Dijaki so sedli tako, da so imeli zravnani hrbet in sproščena ramena. Najprej so globoko zadihali in zaprli oči.
2. Opazovali so svoje dihanje (kako je zrak, ki so ga vdihnil, potoval v njihova pljuča ... in iz pljuč), ne da bi spreminjali hitrost ali globino svojega dihanja.
3. Če se jim je med opazovanjem njihovega dihanja vsilila kakšna misel in jih skušala odvrniti od opazovanega dihanja, so se misli zavedali, vendar so svojo pozornost preusmerili znova na opazovano dihanje.

Kar nekaj dijakov se je prvič srečalo s takšno meditacijo. Bilo jim je všeč. Največ težav so imeli s svojimi mislimi, ki so se kar pogosto pojavljale in so včasih svojo pozornost težko preusmerili nazaj na opazovano dihanje.

Williams (2015) pove, da se vsaka tradicija meditiranja začne z dnevnimi vajami, ki raztresenemu umu pomagajo, da se osredotoči. Najpogosteje se začne z osredotočanjem na dihanje. Utemelji, da je dihanje nekaj, kar imamo za samoumevno, čeprav brez njega ne moremo živeti. Je naravna, nežno pulzirajoča točka, na katero se lahko osredotočimo pri meditaciji in poudarja občutek, da smo tukaj in zdaj. Poudari, da je dihanje lahko občutljiv kazalnik naših občutkov. Razloži tudi, da dihanje naši pozornosti zagotavlja nekakšno sidrišče, saj se lahko bolje zavedamo, kdaj z mislimi odtavamo. Dihanje je v resnici življenje.

3. Najstnikovi možgani

Učitelji se pogosto sprašujemo, kaj se dogaja v najstnikovih možganih, ko nikakor ne moremo razumeti njihovega načina razmišljanja. Najstniki doživljajo nihanja razpoloženja. Če začnemo takrat izražati jezo, situacijo samo poslabšamo. Pomembno je, da jim pomagamo, da se pomirijo, in sicer tako, da najprej obvladamo svoja čustva.

Ruby Wax (2017) v svoji knjigi razloži, da je amigdala kontrolna plošča za čustva. Pri dekletih se razvije 18 mesecev prej, pri dečkih nekoliko kasneje, vendar nato hitro dohitijo dekleta. Poudari, da prefrontalni korteks pri tej starosti še ni do konca razvit, zato ne deluje vedno z najvišjo zmogljivostjo. Najstniki so včasih sposobni sprejemati dobre odločitve, drugič pa jih čustva zelo zanašajo. Prefrontalni korteks se začne v najstniških letih povezovati z drugimi območji možganov. Posledice te integracije so zavedanje sebe, empatija in sposobnost za razmišljanje, preden se odzovejo impulzivno. Ker je najstnikov prefrontalni korteks še vedno v delu in ne deluje dobro, se najstniki težko obvladajo in niso sposobni veliko empatije.

Pogosto se nam zgodi, da najstnikom ponavljamo eno in isto stvar, oni pa vse pozabijo. Wax (2017) razloži, da njihov hipokampus še ni nehal rasti, zato se jim ne more razviti dolgoročni spomin. Poudari tudi, da je za vso to nevronske dejavnosti potrebna energija. Zato so najstniki utrujeni in veliko spijo. Ko se končno prebudijo, se pa ne morejo zbrati. Nadaljuje, da najstniki ne morejo aktivirati kemičnih snovi, ki sprožajo dobro počutje in bi ga pomirile - oksitocina, serotonin in dopamina. Serotonin pri najstniku blaži impulzivno vedenje in mu uravnava vzorec spanja. To je razlog, zakaj najstniki spijo ob tako čudnih urah. Najstniki potrebujejo ravno pravo raven dopamina, da so motivirani. Ne morejo proizvajati endorfinov, ki dezaktivirajo adrenalin in znižajo raven stresa ter utišajo negativne misli. Kortizol preplavlja najstnike, kadar so v stresu, prestrašeni ali besni. Več kot tretjina starejših najstnikov trpi zaradi motenj spanja in hranjenja. To je tudi razlog, zakaj lahko čuječnost učinkovito pomaga pri nespečnosti, skrbem zaradi izpitov, pri anksioznih mislih, tesnobi in motnjah hranjenja.

3.1 Možgani v času epidemije

Družinska terapevtka Katja Knez Steinbuch je v svojem spletnem predavanju z naslovom: Kako se naši možgani odzivajo na pandemijo in zakaj je to dobro vedeti, predstavila, kaj se dogaja v naših možganih v času, ko preživljamo pandemijo koronavirusa, kaj vse to delovanje pomeni za naš praktični svet, kako lahko to znanje uporabimo ter pomagamo sebi, staršem in dijakom.

Možgani najbolj delujejo, kadar so povezani in ni kratkih stikov. Takrat smo kot ljudje najbolj izpolnjeni in smo sproščeni. Kaj se zgodi v našem telesu, če se nečesa zelo bojimo?

Amigdala v naših možganih, v limbičnem delu, je odgovorna za to, da prepozna strah, jezo in vso ogrožajočo nevarnost. Limbičnemu delu da signal, ta pa da znak naprej hipofizi, kjer so hormoni, da sprosti adrenalin, kortizol in dopamin. Če je tega veliko, se začnejo v telesu dogajati procesi, kot so: razširijo se zenice, imamo potne dlani, srce nam začne hitreje biti, zakrčimo se, pojavijo se mravljinici.

Imamo tri skrajnosti: beg, boj in zamrznitev. Dijaki, ki se bojujejo, so uporniki, dijaki, ki zamrznejo, so apatični, neodzivni, lahko pa tudi dijaki zbežijo v svoj svet. To so lahko kazalniki nekega močnega travmatičnega odziva.

Veliko dijakov je imelo v času pandemije neke občutke, ki so podobni občutkom otroške travme. Otroška travma vpliva na naše možgane, imunski sistem, na celo naše telo. V teh občutkih so se znašli zaradi velikega stresa in strahu. Če pa so imeli dijaki v ozadju še otroško travmo, ki ni bila nikoli izgovorjena, nikoli predelana in nikoli soočena, so bili ti občutki precej močnejši.

Vsakič, ko se srečamo z dijakom, ki ima potlačeno otroško travmo in ima razna delikventna vedenja, motnje koncentracije, impulzivnost, agresijo, ostale motnje, to pomeni, da ima ta dijak težave s povezovanjem prefrontalnega korteksa. Ti otroci se niso sposobni sami pomiriti. Ko se srečamo s takšnimi dijaki, nas to lahko spravi v nemoč, žalost, jezo, prizadetost in lahko se pojavijo tudi občutki zamere.

Williams (2015), razloži, da čuječnost čez čas povzroči dolgotrajne spremembe razpoloženja, ravni sreče in počutja. Znanstvene raziskave dokazujejo, da čuječnost pozitivno vpliva tudi na možganske vzorce, ki povzročajo vsakodnevno tesnobo, stres, depresijo in razdražljivost, tako da takrat, ko se pojavijo, lažje izginejo. Izboljša se tudi spomin, poveča ustvarjalnost in skrajša se čas odzivanja.

4. Tehnike čuječnosti

4.1 Vaja: zaznavanje občutkov

Pogosto se nam dogaja, da smo na avtopilotu in hitimo, zato nimamo časa prepoznati svojih občutkov. Bolj, ko smo čuječi in v stiku s seboj, bolj se zavedamo svojih občutkov in bolj jih zmoremo prepoznati. Williams (2015) zapiše, da ko postanemo čuječnejši, znova uskladimo svoja dejanja s svojimi namerami, ne pa da nam avtomatski pilot nenehno odvrča pozornost od njih.

Predavateljica Katja Knez Steinbuch je poudarila, da je zelo pomembno, da imajo dijaki možnost, da se pritožujejo, da se lahko na različne načine izrazijo, kaj vse jih moti. Prav tako pa je tudi pomembno, da jih učitelji slišimo, da ne vzamemo tega osebno in ne gremo v zagovor.

Zato smo razredne ure na daljavo izpeljali tako, da je na začetku razredne ure imel vsak dijak priložnost povedati, kako se počuti, kaj ga moti, skrbi ... Vsak dijak je imel priložnost izraziti svoje pozitivne in negativne občutke.

Naredili smo naslednjo vajo:

Dijakom je bilo predlagano, naj poimenujejo svoje občutke, ko se začne njihova intenzivnost povečevati. S tem lahko znižajo raven stresa. Vsak dijak je napisal tri svoja najbolj pogosta negativna čustva med epidemijo. Najbolj pogosti odgovori so bili: strah, osamljenost, tesnoba, obup, zaskrbljenost, razočaranje, razdražljivost, žalost, napetost in jeza.

Dijakom sta bili zastavljeni še dve vprašanji:

1. Kaj ti najbolj pomaga, da lahko uravnaš svoja negativna čustva in jih tako bolj obvladaš? Dijaki so odgovorili, da jim pomaga sprehod v naravi, svež zrak, prijatelji, poslušanje dobre glasbe, igranje klavirja, ples, risanje, upanje na lepšo prihodnost, dejstvo, da vedo, da je na svetu veliko dobrih in prijaznih ljudi.

2. Ko začneš zaradi silnih čustev izgubljeni nadzor nad sabo, si lahko predstavljaš nekaj ali nekoga, ki te osrečuje?

Najbolj pogosti odgovori so bili: prijatelji, družina, hrana, živali, športne aktivnosti, uspeh, razbremenjenost med počitnicami, vizualiziranje preteklih srečnih trenutkov in uspehov.

O Morain (2017) razloži, da je sprejetje občutkov glavni vidik prakticiranja čuječnosti. Čuječnost ne zahteva, da bi z mislimi in občutki počeli kaj zahtevnega ali da bi se jih morali znebiti, ampak jih preprosto zaznamo in sprejmemo.

4.2 Tehnika z vprašanji

Po pisanju pisnega dela mature iz matematike je bilo nekaj dijakov razočaranih, ker so imeli občutek, da so pisali slabo. Predlagala sem jim, da se dobimo na uri po aplikaciji Microsoft Teams.

Pri tej uri sem uporabila tehniko z vprašanji, ki sem jo spoznala v knjigi Čuječnost in vzgoja dr. Eve Škopalj. Škopalj (2017) pravi, da ima tehnika z vprašanji dva cilja. Pri prvem z ustreznim vprašanjem prekinemo miselni avtomatizem, torej tok misli, ki se v nas sproži samodejno in brez razmisleka, največkrat le zato, ker nas obvladujejo podzavestni vzorci ali pa smo nekaj slišali od drugih. Miselni avtomatizem je nasproten stanju budnega spremljanja dogajanj zunaj in znotraj sebe. Pravo vprašanje ob pravem trenutku lahko naredi velike miselne premike in nam odpre popolnoma nove horizonte.

Dijake sem želela z več zaporednimi vprašanji spodbuditi, da so večkrat odgovorili na isto temo. Pogosto se namreč zgodi, da ljudje ne poznamo vsebin, ki jih nosimo v sebi. Ne vidimo svojih dejanj in ne slišimo svojih besed. Večkratno in zaporedno odgovarjanje na spretno zastavljena vprašanja lahko pripelje do točke, ko posamezniku uspe resnično videti in slišati samega sebe. Škopalj (2017).

Dijakom sem postavila vprašanja, kako jim je šlo na pisnem delu mature. Nato sem jih spodbudila, da so razmišljali, kaj lahko v dani situaciji naredimo. Pisni izpit je za nami in zdaj je, kar je. Ustni izpit pa je še pred nami in tukaj lahko še kaj storimo. Dijaki so ugotovili, da ustni izpit predstavlja 20 % celotne ocene in da je res pomembno, da se za ustni izpit dobro pripravijo. Do te ugotovitve so prišli s pomočjo vprašanj, kako jim je šlo, kako se zdaj počutijo, kaj mislijo, da je najbolje, da zdaj storijo, kako naj se tega lotijo. Dogovorili so se, da si bodo pri učenju med seboj pomagali, da bodo sodelovali in obljubila sem jim tudi svojo pomoč, če bodo imeli težave pri razumevanju snovi.

4.3 Tehnika z motivacijsko zgodbo

Med epidemijo sem poslala dijakom motivacijsko zgodbo z naslovom Legenda o možu, ki se je izgubil v puščavi in je umiral od žeje, ki jo je pripravila šolska psihologinja. Zgodba je priložena v prilogi.

Dijaki so prebrali zgodbo in napisali svoja mnenja.

Odzivi dijakov so bili:

- Zgodba se mi je zdelo kar globoka, bila mi je všeč. Moram pa priznati, da se mi zdi, da bi sama spila vodo, če bi bila dehidrirana. Ne bi tako zlahka zaupala besedi tujca.
- Zgodba se mi je zdelo zanimiva in poučna, saj jo lahko z lahkoto projiciramo v današnjo situacijo.
- Prikupna zgodba, z lepim sporočilom. Zagotovo moramo kot on ohraniti upanje in poskusiti pomagati drugim in sebi ter najti pozitivno v dani situaciji.
- Sporočilo zgodbe, da se moramo kdaj čemu odreči in zaradi tega mogoče dobimo kaj več oziroma kaj boljšega nazaj. Res je, da moramo biti potrpežljivi, prijazni in nesebični. Skrbeti moramo zase in za druge. Zgodba se mi zdi zabavno opozorilo in lepa popestritev dni, ko imamo zaradi manj druženj v živo, več časa za razmislek.

- Lepa in zanimiva zgodba. Že nekaj časa imam določene težave s šolo in spominom, kar nadomestim z več truda. Zdi se mi, da če se bom bolj trudil, mi bo vse povrnjeno v obliki dobre ocene. Zato sočustvujem s tem moškim in želim, da bi tako razmišljali tudi drugi.
- Zgodba mi je bila všeč. Zdi se mi aktualna, prav tako pa se mi zdi, da bi ljudje vedno morali pomisliti tudi na druge.
- Meni osebno je bila zgodba kar všeč, saj poudarja pomembnost zaupanja vase in v druge. Jaz to zgodbo dojamem kot opomin, da včasih ni treba veliko, ampak samo malo zaupanja in upanja, da se bo dobro delo povrnilo nazaj. Na podlagi te zgodbe lahko rečem, da je življenje pot v neznano in nihče ne ve, kaj se bo na tej poti zgodilo.

Dijakinja je narisala tudi risbo:



Slika 1: Življenje je pot v neznano

5. Zaključek

Ko se je ponovno začel pouk za maturante oziroma priprave na maturo, smo učitelji prejeli navodila, da naj ne prenašamo lastne tesnobe na dijake. S pomočjo čuječnosti je to vsekakor lažje izpeljati. Za učitelja je zelo pomembno, da se čuječnosti uči tudi sam. Lažje bomo dosegli, da bodo najstniki čuječi, če bomo čuječi tudi učitelji. Pri najstnikih lahko dosežemo veliko več, če govorimo njihov jezik in gledamo na stvari skozi njihove oči. Moramo znati tudi priznati svoje napake. Izredno pomembno je, da smo sočutni in pokažemo empatijo do njihovega problema. Najstnike skušajmo razumeti. Potrudimo se z njimi sklepati kompromise in dogovore. Zelo pomembna je tudi komunikacija. Namesto da jim ukazujemo, se skušajmo z njimi povezati. Stik z najstniki je namreč zelo pomemben. Spremljajmo jih, opazujmo, v čem so dobri, kje so njihovi skriti talenti in kje so njihove šibke točke, da ugotovimo, kje potrebujejo našo spodbudo. Pri tem je pomembno, da smo vedoželjni, odprti in prilagodljivi.

Zdaj pa se že oziramo naprej, kako se pripraviti na morebitno ponovitev izbruha epidemije. Pri tem nam bodo vsekakor prišle prav vse izkušnje, ki smo jih pridobili med to epidemijo. Morali smo se prilagoditi in se odpraviti v določeno novo smer. V tem času smo pridobili veliko izkušenj in odkrili nove načine dela. Pomembno je, da dijake poslušamo,

namesto da jim vsiljujemo svoje ideje. Dobili smo veliko pozitivnih povratnih informacij s strani dijakov, ki so opazili tudi prednosti pouka na daljavo.

V mislih imejmo cilj izobraževanja, kot je dejal Albert Einstein: »Cilj izobraževanja mora biti v vzgoji posameznikov, ki so sposobni svobodnega in neodvisnega delovanja ter razmišljanja, hkrati pa jim predstavlja služenje družbi največji izziv.«

6. Literatura in viri

Bajt, M. (2016). *ČUJEČNOST Poglobljeno spoznavanje in uporaba v šoli*. Pridobljeno s http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/cujecnost_zs_marec_2016.pdf

O'Morain, P. (2017) *Čuječnost za zaskrbljene*. Ljubljana: Vita

Penman, D. Williams., M. (2015) *Čuječnost*. Tržič: Učila International

Škobalj., E. (2017). *Čuječnost in vzgoja*. Maribor: Ekološko-kulturno društvo za boljši svet.

Wax., R. (2017). *Čuječnost*. Tržič: Učila Inetrnational.

Slika1: slika dijakinje

Kratka predstavitev avtorice

Slavka Žmaucar je po izobrazbi profesorica matematike. Šolala se je na Fakulteti za matematiko in fiziko v Ljubljani. Od leta 1996 je zaposlena na Gimnaziji Šentvid, kjer poučuje matematiko. Trenutno sodeluje pri projektu Podjetnost v gimnazijah. Rada se udeležuje raznih izobraževanj, ki ji prinašajo nove priložnosti za osebnostni in strokovni razvoj. Poleg narave so njena strast knjige, ob katerih se sprosti in iz njih črpa nova znanja in ideje.

Priloga 1

Legenda o možu, ki se je izgubil v puščavi in je umiral od žeje

Znana je legenda o možu, ki se je izgubil v puščavi in je umiral od žeje. S težavo se je vlekel naprej, dokler ni prišel do zapuščene hiše. Pred podirajočo se, zapuščeno, od vremena močno načeto bajto, brez oken, je stal vodnjak z ročno črpalko (štirno). Mož se je privlekel do njega in začel mrzlično črpati. A iz vodnjaka ni pritekla niti kapljica vode. Šele potem je zraven njega opazil zamašen vrč, na njem pa sporočilo:

»Najprej moraš v štirno natočiti nekaj vode, prijatelj.

P. S.: Preden odideš, spet napolni vrč.«

Izvlekel je zamašek in videl, da je vrč poln vode. Naj zdaj to vodo zlije v štirno? Kaj pa, če vseeno ne bo delovala? Izgubil bi še to vodo. Če popije vodo iz vrča, zagotovo ne bo umrl od žeje. Ali pa naj uboga ta navodila, napisana na vrču in zlije vodo v zarjavelo štirno? Nekaj mu je reklo, naj vendarle uboga nasvet in sprejme to tvegano odločitev. Uspel je zliti vso vodo iz vrča v staro, zarjavelo štirno, potem pa je spet začel divje črpati. In kmalu je na plano privrela voda! Dobil jo je dovolj, da se je dobro odžejal. Nato je spet napolnil vrč, ga začepil in pod napisano navodilo dopisal:

»Verjemite, resnično deluje. A najprej moraš dati vse, kar imaš, da potem dobiš nazaj.«

Delo razrednika in čuječnost

Class-Teacher`s Work and Mindfulness

Katarina Zupan

Srednja šola Domžale
katarina.zupan@guest.arnes.si

Povzetek

V šolskem sistemu ima razrednik zelo pomembno vlogo, ki pa ni v celoti definirana. V šolski zakonodaji so opredeljene le nekatere obveznosti razrednika (organizacijske, administrativne). Do razrednika imajo svoja pričakovanja in zahteve dijaki, starši, učitelji in hkrati ravnatelj, zato se vodja razreda marsikdaj znajde v nasprotju interesov. Čuječ pristop do vsakega deležnika omogoča vzpostavljanje iskrenega odnosa, povezovanje različnih interesov ter oblikovanje temelja za sobivanje, osebnostno rast in učenje. Najprej pa mora razrednik znati umiriti sebe, saj s svojim zgledom zelo vpliva tako na posameznega dijaka kot tudi na dinamiko v razredu. Pri svojem delu se sooča z raznolikimi težavami dijakov: z nasilnim vedenjem, različnimi odvisnostmi, anksioznostjo, strahovi ... Pri delu z dijaki in njihovimi starši so razredniku lahko v pomoč tehnike in vaje, ki krepijo čuječnosti. V prispevku so opisane tiste, ki jih avtorica članka prakticira pri svojem delu. Z njimi ima dobre izkušnje, saj razredniku in dijakom omogočajo:

- notranjo umiritev,
- ozavestiti čustva, misli, besede in dejanja,
- ozavestiti, kaj nekoga izpolnjuje, in oblikovati cilje,
- videti stvarnost v drugačnem kontekstu.

Ključne besede: čuječnost, osebnostna rast, razredništvo, tehnike čuječnosti.

Abstract

A class-teacher in the school system has a very important role, which is not entirely defined. In the school legislation only some of the class-teacher`s obligations are defined (organisational, administrative). There are certain expectations and requests addressed to a class-teacher by pupils, parents, teachers and the principle - that is why a class-teacher often finds himself in conflicting interests. A mindful approach to each individual participant enables re-establishing of a sincere attitude, connecting various interests and forming a base for a coexistence, a personal growth as well as learning. First of all, a class-teacher must know how to calm themselves since their example influences a lot on each pupil as well as on the class dynamic. At work, a class-teacher is confronted with various difficulties of pupils: with aggressive behaviour, various addictions, anxiety, fears ... At work with pupils and their parents, a class-teacher can help themselves with techniques and exercises which strengthen mindfulness. The ones which are described in the article are being practiced by the author of this article. She has great experience with them, since they enable a class-teacher as well as the pupils:

- internal calmness,
- to become aware of their feelings, thoughts, words and actions,
- to become aware of what fulfils someone and to define their goals,
- to see reality in a different context.

Keywords: class-teacher`s work, mindfulness, mindfulness techniques, personal growth.

1. Uvod

V šolskem sistemu ima razrednik zelo pomembno vlogo, ki pa ni v celoti definirana. V šolski zakonodaji so opredeljene le nekatere obveznosti razrednika, ki se nanašajo na organizacijske in administrativne naloge, kot so npr.:

- izpeljava roditeljskih sestankov, govorilnih ur, razrednih ur,
- vodenje različnih evidenc dijakov (evidenc izostankov, interesnih dejavnosti ...),
- predlogi pohval, priznanj, nagrad,
- vodenje razredne in dijakove dokumentacije,
- vodenje postopka za izrek vzgojnega ukrepa,
- predlogi učnega uspeha učiteljskemu zboru,
- obveščanje staršev o delu dijaka in morebitnih odklonih dijaka (nasilništvo, uživanje alkohola in drog ...),
- priprava individualiziranega programa za dijake s posebnimi potrebami ...

Največji izziv pa predstavlja pedagoški del razrednikovega dela, saj od razrednika zahteva preplet različnih sposobnosti in znanj, kar pomeni zanj veliko odgovornost in marsikoga obremenjuje tudi v prostem času. Razrednik postane torej vodja razreda, zaradi česar bi potreboval dodatna znanja o psihologiji mladostnika, o oblikovanju razreda kot socialne skupine, znanja s področja svetovanja dijakom v težavah ... Usposabljanje za razrednike ni sistemsko urejeno, izobražujejo se po različnih poteh: nekatera znanja pridobijo na fakultetah, največji del kompetenc pa pridobijo s prakso, ob pomoči mentorjev in svetovalnih delavcev na šoli, na voljo so tudi seminarji. Do razrednika imajo svoja pričakovanja in zahteve dijaki, starši, učitelji in hkrati ravnatelj, zato se razrednik marsikdaj znajde v nasprotju interesov. Pušnik, Žarkovič Adlešič in Bizjak (2002) navajajo, naj bi razrednik pri svojih učencih razvijal:

- sposobnost prožnega prilagajanja na nove okoliščine,
- osebno avtonomijo,
- občutljivost za sebe in za druge,
- sposobnost komunikacije in sodelovanja,
- zmožnost celostnega dojetja,
- zmožnost ustreznega ravnanja/ukrepanja v nepredvidljivih socialnih situacijah.

Da bi to uresničeval, mora razrednik v prvi vrsti z dijaki vzpostaviti odnos, ki temelji na medsebojnem zaupanju, sprejemanju in spoštovanju, mora pa tudi znati umiriti sebe, saj s svojim zgledom zelo vpliva tako na posameznega dijaka kot na dinamiko v razredu. Pri delu z dijaki in njihovimi starši so razredniku lahko v pomoč tehnike čuječnosti, ki mu omogočajo razvijati občutek umirjenosti, pa tudi občutljivost za zaznavanje čustvenega stanja dijakov, prepoznavanja stisk dijakov ipd. Eva Škobalj (2017) izpostavlja, da se opazovanje (ki nas pripelje do svoje lastne izkušnje in vedenja) in čuječnost (notranja budnost in zbranost) prepletata in medsebojno dopolnjujeta, saj bolj ko opazujemo dogajanje, več čuječnosti raste v nas in bolj ko smo čuječi, globlje je naše opazovanje.

2. Tehnike čuječnosti

Opazovanje razredne interakcije pokaže, kako razred funkcionira, kakšna nesoglasja se pojavljajo v njem, s kakšnimi težavami in stiskami se soočajo nekateri dijaki in na katerem področju bi bilo treba delati načrtno, kje bi bilo smotrno sodelovati s socialno delavko in s starši. Vsekakor je delo z dijaki delovanje na dolgi rok, vsak razred (kot tudi dijak) se odziva

malo drugače, »receptov« za ustrezno delo ni, zato razrednik išče in uporablja različne metode, tudi tehnike čuječnosti. Izmed tehnik čuječnosti uporabljam kombinacijo navedenih treh.

2.1 Tehnika z vprašanji

Eva Škobalj (2017, 2019) navaja, da je »praksa z vprašanji ena temeljnih praks za razvijanje čuječnosti«, saj omogoča odkrivanje jedra problema in pripomore k njegovemu razumevanju. Prav je, da s samoizpraševanjem začne razrednik (pa tudi učitelj) in si odgovori na vprašanja:

- a) Ali sprejemam in spoštujem vse dijake v razredu?
- b) Se zavedam svojih predsodkov, kako vplivajo name, na moj odnos do drugih in do dela?

Odgovori na ta vprašanja pomagajo razredniku ozavestiti stališča in predsodke, saj ti vplivajo na njegove odločitve in na odnos do dijakov, s tem pa tudi na njihov občutek varnosti in sprejetosti.

Pri svojem delu se razrednik sooči z destruktivnim vedenjem dijakov (z nasilnim vedenjem, različnimi odvisnostmi, anksioznostjo, strahovi ...), ki so lahko odraz različnih težav (npr. občutka nesprejetosti, nemoči, neuspeha v šoli, težav v domačem okolju ipd.). Pri reševanju omenjenih težav je nujno sodelovanje s starši, saj imajo ti veliko potrebnih informacij o otroku. Med razgovorom razrednik dobi informacije tudi z opazovanjem interakcije med dijaki in starši, izražen je lahko tudi odziv na postavljena vprašanja (npr. zadrega, ignoriranje). Pomembno je, kako, kdaj in kakšna vprašanja postavljamo. Sogovornik ne sme dobiti vtisa, da ga zaslišujemo, saj to krha odnos in ustvarja ozračje nezaupanja. S postavljanjem (pravih) vprašanj, pri čemer je zelo pomembno aktivno poslušanje odgovorov, gradimo in ohranjamo nek odnos, saj sogovorniku damo potrditev, da nam je pomemben. Cilj postavljanja vprašanj je pomagati sogovorniku, da svoje misli, čustva, besede in dejanja ozavesti, jih pogleda v drugi luči, kar lahko vodi do miselnega premika. Primeri splošnih vprašanj, ki jih uporabim na razrednih urah v smislu samorefleksije pa tudi pri razgovoru z dijaki in njihovimi starši, so:

- a) Kakšne so moje vrednote?
- b) S čim lahko pomagam drugim?
- c) Komu najbolj zaupam in zakaj?
- d) Kako se počutim v svoji vlogi (dijaka, prijatelja ...)?

Pri tem opažam, da nekateri dijaki ne poznajo pojma vrednota in jim ga je treba najprej razložiti. Na razrednih urah se mi zdi učinkovitejše, če dijaki odgovor oziroma razmislek zapišejo, saj se nekateri neradi izpostavljajo in tudi sicer lahko kakšno vprašanje poseže v njihovo intimo. Pri individualnih razgovorih se zgodi, da so nekateri dijaki presenečeni nad kakšnim vprašanjem in dobim vtis, da se o tisti temi (še) niso pogovarjali ali o njej premišljevali. Odgovori tako meni kot dijakom omogočijo videti stvarnost v drugačnem kontekstu: meni izpostavijo dijakovo individualnost v skupini, dijakom pa pomagajo sebe videti in razumeti v odnosu do drugih.

2.2 Tehnika z motivacijskimi zgodbami

V razredni skupnosti se razrednik slej ko prej znajde v vlogi motivatorja dijakom, ki začnejo popuščati v šoli, motijo pouk, neopravičeno izostajajo od pouka, vse se jim zdi brez smisla ... Pri tem so dijaki pogosto neutrudni pri prelaganju odgovornosti za stanje, v katerem se znajdejo, na nekoga ali nekaj drugega. Tu pomagajo razne zgodbe, saj jih radi poslušajo, nekateri jih radi tudi pripovedujejo. Drobna knjižica *Kje je tao in druge zgodbe* (2000) je vir kratkih zgodb, ki

lahko služijo kot izhodišče za razgovor in razmislek, kot je ta z naslovom *Želja po zmagi* (str. 63): «Kadar lokostrelec strelja za vajo, pokaže vso svojo spretnost. Če strelja za medeninasto zaponko, je že živčen. Če pa strelja za zlato nagrado, oslepi ali pa vidi dve tarči – in izgubi pamet! Njegova veščina se ne spremeni. Razcepi ga nagrada. Razburi se. Bolj misli na zmago kot na strel, želja po zmagi pa izčrpa vso njegovo moč».

Primerne zgodbe najdem tudi iz svoje prakse in na področjih, na katerih so dijaki dejavni, npr. pri dijakih športnikih na področju športa, predvsem zgodbe ljudi, ki so v svoje cilje verjeli. Vendar pa je treba najprej prepoznati, ozavestiti želje, hotenja, kaj bi radi, kaj je tisto, kar nekoga izpolnjuje, potem si je tudi cilje lažje postaviti. Zgodbe porajajo vprašanja in vodijo v razmislek, iz življenja drugih ljudi spoznamo marsikaj o sebi, v marsičem se prepoznamo. Razmislek prinaša odmik od avtomatičnega mišljenja in nam omogoča, da vidimo stvari v širšem kontekstu (Eva Škobalj, 2017). Poleg zgodb dijake nagovorijo tudi pesmi, kot je v zadnjem času pesem »Bodi dober, bodi kul« Zlatka Čordića, ki ima pozitivno vsebino in motivacijski naboj in s katero se dijaki hitro poistovetijo.

2.3 Tehnika z zgledom

Razrednik je kot vsak učitelj in tudi kot vsak odrasli s svojim vedenjem, vrednotami, odnosom do ljudi in sveta zgled dijakom, zato se mora, kot pravi Melita Kuhar (2019, str. 16), »obvladati in se odzivati kot odrasla oseba, saj se bo le tako otrok od nas naučil, kako oblikovati čustveno regulacijo, ki se je mora še naučiti. (...) Čuječnost ne pomeni, da ne občutite jeze ali besa do mulca, temveč pomeni, da se svoje jeze zavedate, a se ne odzivate iz nje. Obvladate se in na primeren način komunicirate z otrokom. Nagonsko se namreč odzovemo na vsa »negativna« čustva na enega od treh načinov, in sicer so to boj, beg ali zamrznitev«. Zato je pomembno, kaj učitelji s svojim vedenjem sporočamo dijakom, ki so zrcalna podoba našega vedenja in čustev. Dijaki so zelo občutljivi na to, da učitelji (in na splošno odrasli) ne ravnamo v skladu z vrednotami in pravili vedenja, ki jih sicer zagovarjamo, zaradi česar izgubljajo zaupanje v učitelja, kar ruši odnos, ki pa je temelj za uspešno učenje.

Zavedam se, da dijaki niso pozorni samo na to, kako dosledno tudi jaz upoštevam šolska pravila (npr. pravilo točnega prihajanja k učni uri), temveč opazujejo predvsem moje ravnanje in odzive v kritičnih in stresnih situacijah in takrat ohranim, pridobim ali izgubim njihovo zaupanje.

3. Vaje za umirjanje in preusmerjanje misli

Dijaki včasih izrazijo stisko, da se pri učenju težko zberejo, da jim misli begajo, drugi pa se kljub temeljitemu učenju doma nato v šoli v ključnem trenutku ocenjevanja (tako pisnega kot ustnega) ne morejo zbrati, misli jim zablokirajo, zaradi česar doživijo neuspeh. Nekateri se v stresnih situacijah odzovejo impulzivno, tudi nasilno, saj se niso naučili, kako se soočiti z agresivnimi čustvi. Mnogim dijakom, ki ne dosežajo zelenih ciljev, čuječnost lahko pomaga, da stresne situacije, tesnobo in zaskrbljenost ohranjajo na ravni, na kateri jih ne ovirajo. O'Morain (2017) opisuje vaje, ki predstavljajo učinkovito orodje za umirjanje.

3.1 Umirjanje jezera

Pri tej vaji dijaka prosim, da zapre oči in si predstavlja jezero, ki odraža njegova čustva, in ga opazuje. Spodbujam ga, naj s svojimi mislimi začne umirjati valove, tako da so ti vedno manj intenzivni, dokler niso voda in njegovi občutki povsem mirni. O`Morain navaja, da je vaja primerna za osebe, pri katerih je način razmišljanja in učenja bolj vizualen.

3.2 Osredotočenost na izdih

Primerna vaja za umiritev je uporaba besedne zveze »ne zdaj«, ki je sicer med dijaki (pa tudi med odraslimi) pogosto v uporabi z namenom preložiti neko delo na drugič. Ko se oseba zaloti, da premišljuje o (preteklih) neprijetnih dogodkih, se lahko povrne k zavedanju tako, da si po tihem (ali v mislih) reče »ne zdaj« in svojo pozornost preusmeri na svoje dihanje, predvsem na izdih, ki ima pomirjujoč učinek na naš osrednji živčni sistem. Opazuje svoj izdih in ob tem šteje do izbranega števila (npr. do 15). Z vajo se naučimo odriniti stran negativno premišljevanje.

3.3 Preusmerjanje k trenutni resničnosti

Kadar so okoliščine in spremljajoče misli težke in mučne (govorni nastopi pred razredom, spraševanje), je primerna fizična dejavnost, na katero dijak lahko osredotoči svojo pozornost. To je lahko občutenje hoje, lahko je občutenje, kako se hrbet dotika naslonjala stola, lahko je opazovanje občutka ali občutek stopal na tleh. Med čustveno obremenjenostjo postane usmerjanje pozornosti na stopala zelo koristno in prizemljuje.

Vaje predstavim in izvedem na razredni uri. Na splošno dijaki pozitivno pristopijo k izvajanju vaj za umirjanje, nekateri imajo že kakšno podobno izkušnjo iz osnovne šole ali iz prostočasnih dejavnosti (npr. športniki) in so že usvojili nekatere strategije za umirjanje v stresnih trenutkih. Večina dijakov sodeluje pri izvedbi in tudi povratna informacija večine dijakov je pozitivna, počutijo se bolj umirjene. Glede na odziv vaje ocenjujem kot učinkovite. Vaje oziroma eno izmed njih izvedemo na začetku razredne ure, tudi na začetku učne ure in pred pisanjem testa. Seveda so tu osebne preference: nekatere dijake bolj umiri osredotočenost na izdih in štetje, drugi se naučijo preusmeriti pozornost. V individualnih pogovorih z dijaki z učnimi ali vedenjskimi težavami in z njihovimi starši poudarim smiselnost izvajanja vaj tudi doma, ko se pojavi blokada pri učenju, pade koncentracija ali pride do impulzivnega izbruha.

4. Zaključek

Šola je vzgojno-izobraževalna ustanova, pri čemer se njeno vzgojno vlogo precej manj poudarja kot izobraževalno. Dejstvo je, da otroci preživijo v šoli velik del svojega otroštva. Prihajajo iz različnih družinskih okolij, ki so zelo pomembna za poznejše interakcije z okoljem. Prvi odnos s starši ima ključno vlogo za razvoj možganov in zdravo psihično strukturo (Dečman in Radosavljević, 2019). Nekaterim dijakom družinsko okolje nudi več, drugim manj ustrezne podpore (materialne, čustvene, intelektualne ...). Zato ima šola (razrednik, učitelj) vlogo pomembnega korektiva, da nudi podporo dijakom, ki se v času odraščanja soočajo s težavami. To podporo pomagajo graditi tudi tehnike in vaje, ki krepijo čuječnost. Z opisanimi imam dobre izkušnje, saj meni in dijakom omogočajo:

- notranjo umiritev,
- ozavestiti čustva, misli, besede in dejanja,
- ozavestiti, kaj nekoga izpolnjuje, in oblikovati cilje,
- videti stvarnost v drugačnem kontekstu.

Eva Škopalj (2019) navaja, da vzgoja v zgodnjem otroštvu resda postavi temelje otroku, a ti niso dokončni in nespremenljivi, saj je sodobna nevroznanost odkrila, da se človeški možgani spreminjajo vse življenje, kar pomeni, da lahko človek vedno naredi korak naprej v svojem učenju in svojih zmožnostih.

Marsikdaj bi, če bi znali in zmogli, ravnali drugače. Čuječnost predstavlja pot, da znamo in zmoremo drugače.

5. Literatura

- Amalietti, P. (2000). *Čuang ce: kje je tao in druge zgodbe*. Ljubljana: Amalietti & Amalietti.
- Dečman, M., Dorner Radosavljević, I. (2019). *Priročnik za krepitev vzgojne moči staršev otrok s čustveno vedenjskimi motnjami*. Smlednik: Vzgojno-izobraževalni zavod Frana Milčinskega.
- Kuhar, M. (2019). *Iskreno o vzgoji in najstnikih*. Brežice: Primus.
- O`Morain, P. (2017). *Čuječnost za zaskrbljene: premagajte vsakdanji stres in tesnobo*. Ljubljana: Vita.
- Pušnik, B., Žarkovič Adlešič, B., Bizjak, C. (2002). *Razrednik v osnovni in srednji šoli*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Škopalj, E. (2017). *Čuječnost in vzgoja*. Maribor: Ekološko-kulturno društvo Za boljši svet.
- Škopalj, E. (2019). *Lahkost uma – vprašanja in odgovori*. Maribor: Ekološko-kulturno društvo Za boljši svet: Satka.

Kratka predstavitev avtorice

Katarina Zupan je profesorica zgodovine in dipl. sociologinja kulture, zaposlena na Srednji šoli Domžale, kjer poučuje zgodovino, sociologijo in družboslovje, preko dvajset let opravlja tudi delo razredničarke. Prosti čas namenja športnim aktivnostim (teku, pohodništvu, plezanju) in dejavnostim, pri katerih se lahko umetniško izraža (risanje, oblikovanje gline, kaligrafija).

Za notranji mir moramo poskrbeti sami

We Ourselves have to Take Care for our Inner Peace

Polona Rajher

*III. gimnazija Maribor
polona.rajher@gmail.com*

Povzetek

Učitelji se v svojem življenju srečujemo z nenehnimi obremenitvami. Na nas pritiskajo starši, nadrejeni, pa tudi sam sistem ni ravno naravnano prijazno posamezniku. Medsebojni odnosi so čedalje slabši, na delovnih mestih je vse več nezaupanja in nezdrave tekmovalnosti. Le srečen učitelj je lahko dober učitelj in vsak mora spoznati, da je za srečo v največji meri odgovoren sam in da lahko le vsak sam poišče notranji mir in zadovoljstvo.

Ključne besede: nezaupanje, notranji mir, obremenitve, odnosi, učitelj.

Abstract

Teachers are faced with great strains in our everyday lives. We are pressured by parents, superiors, as well as by the system, which is not really friendly to an individual. The relationships in the society are getting worse and there is an increasing level of distrust and unhealthy competitiveness at workplace. Only a happy teacher can be a good teacher and everyone must realize that his own/her own happiness depends on himself/herself, as well as finding his/her inner peace and contentment.

Key words: distrust, inner peace, relationships, strains, teacher.

1. Uvod

Profesorji v srednji šoli se na dnevni bazi srečujemo z mnogimi obremenitvami. Čeprav nas naše delo neizmerno veseli, je hkrati tudi naporno. Ob nenehnem usklajevanju službenih in družinskih obveznosti, človeku za hobije in prosti čas ostane le malo časa. Napor in obremenjenost lahko počasi načenjata naše zdravje in dojeti moramo, da smo za svoje zdravje in počutje odgovorni sami. S skupino somišljenikov smo pričeli raziskovati, kaj lahko naredimo za lastno boljše počutje. Najboljši prijatelji že kar nekaj časa redno meditirajo in pomislili smo, da bi meditacija lahko bila prvi korak k našemu boljšemu počutju. Udeležili smo se seminarja ter pridobili nekaj teoretičnih znanj in navodil za meditiranje. Prve tedne nam je bilo težko, saj si nismo znali vzeti časa zase pa tudi naši možgani niso znali izklopiti. Po glavah nam je rojilo nešteto stvari. Na srečo je skupna prijateljica vedela, da na začetku poti potrebujemo pomoč in vzpodbudo. Z nasveti in rednimi klici nam je vlivala voljo, da smo vztrajali. Redno smo meditirali in zelo kmalu smo opazili spremembe na sebi, na svojem dožemanju dogodkov in reakcijah v določenih situacijah. Seveda je spremembe v našem delovanju opazila tudi okolica. Meditacija nas je vodila v nadaljnje raziskovanje čuječnosti, organizacije lastnega časa ter načina komunikacije, skupek vsega pa je spremenil naša življenja na bolje.

2. Meditacija in čuječnost

Številne raziskave kažejo pozitivne učinke čuječnosti. Te med drugim so: zmanjšanje stresa, povečana kakovost življenja, izboljšanje depresije in anksioznosti, izboljšanje partnerskih odnosov, povečanje imunske odpornosti, idr. Černetič (2016) povzema ugotovitve dr. Elisha Goldsteina o vplivu čuječnosti na možgane. Izvajanje čuječnosti je povezano s povečanjem hipokampusa (področja možganov, odgovornega za učenje in spomin), s povečanjem prefrontalnega korteksa (racionalnega dela možganov) in z zmanjšanjem amigdale (centra za strah in tesnobo). Čuječnost torej lahko v veliki meri pripomore k večji psihični stabilnosti, poleg tega pa izvajanje čuječnosti spremlja tudi povečanje možganskih struktur, povezanih z empatijo in sočutjem (Williams, M., Penman D. 2015). S prijatelji vsako jutro pred odhodom v službo ter zvečer pred spanjem namenimo dvajset minut časa meditaciji. Takrat poskušamo čim bolj izklopiti svoj um in počistiti nepotrebno navlako, ki se je nabrala čez dan. V službi si občasno predvajamo meditativno glasbo, ki na nas deluje sproščujoče. Ob njej se človek napolni s pozitivno energijo in močjo za nadaljevanje delovnega dne. Čuječnost mnogi povezujejo z meditacijo, vendar je meditacija le košček v mozaiku. Prakticiranje čuječnosti se ne uporablja le ob občutjih tesnobe, ampak je namenjena tudi soočanju s vsakodnevnim stresom. Pomaga nam, da se osredotočimo, umirimo, smo manj anksiozni in depresivni (Novak Škarja, B. 2004). Največkrat delamo *vaje hvaležnosti*, ko ozavestimo, za kaj vse smo v svojem življenju hvaležni. Vajo lahko izvajamo tudi doma z otroki in prav zanimivo je, kakšne malenkosti jih osrečijo. *Vaje za opuščanje* navad nam lahko prihranijo marsikatero stresno situacijo. Nam so določene situacije v začetku izzvale stres. Nekatere navade so bile tako globoko zakoreninjene v nas, da je telo čutilo odpor do spremembe. Kljub vsemu nam je sedaj mnogo lažje, saj se ne obremenjujemo z »malenkostmi« vsakdana. Z *vajo spomin na resnične dogodke* lahko ozavestimo svoja čustva in občutke. Vaja vzame le nekaj minut, zato ni težav z njenim izvajanjem. Z njo ozavestimo dogodke povezane z našim življenjem. Ozavestimo, kaj nam v življenju prinaša veselje in zadovoljstvo. *Meditacija triminutni oddih* pa ima to prednost, da jo lahko uporabimo kjerkoli in kadarkoli. Vedno, ko naletimo na težavo v službi ali ko se počutimo preobremenjeni, znervirani ali tesnobni. Vajo lahko izvajamo resnično kjer koli. Še najboljše jo je izvajati sede na stolu z zaprtimi očmi. Ob tem poskušamo čimbolj natančno prepoznati svoja občutja, misli, neprijetne ali nelagodne občutke. Nato pozornost preusmerimo še k telesnim občutjem ter vse skupaj sprejmemo kot del življenja. Ne poskušamo jih spreminjati ali celo zanikati. Nadaljujemo z usmerjanjem pozornosti k dihanju. To vrsto oddiha lahko uporabljamo pred javnim nastopanjem, ali med sestanki s sodelavci ali starši. Vedno po tem oddihu se počutimo mirneje, lažje strokovno in primerno komuniciramo, lastnih čustev pa ne potlačimo in si s tem ne uničujemo zdravja. Vaje čuječnosti so pomemben gradnik čustvene inteligence, saj pomembno vplivajo na razvoj le-te. Biti čustveno inteligenten v najširšem pomenu besede pomeni, da znamo v življenju vzpostaviti pravilne odnose. Najprej so to odnosi do samega sebe in do soljudi, do živih bitij, do narave, do stvari, dogodkov in nenazadnje do tistega, kar je v človeku in zunaj njega. Pravilen odnos je torej tisti odnos, ki vsem vključenim subjektom omogoča, da se spreminjajo, se učijo in postajajo boljši (Novak Škarja, 2004). Čustveno inteligentnim ljudem ni pomemben le zunanji videz in to, kaj si drugi mislijo o njih. Predvsem jim je pomemben odnos do samega sebe, notranji mir in zadovoljstvo. Kanoy (2014) pravi, da je namen čustvene inteligence preprosto pomagati ljudem, da se bolje zavedajo svojih čustev in tega, zakaj jih doživljajo, nato pa jih učinkovito nadalje uporabiti v svojih odzivih in odnosih. Čustvena inteligenca in čuječnost sta med seboj tesno povezani, saj lahko vsak posameznik s pravilnim vadenjem čuječnosti krepi tudi čustveno inteligenčne veščine, zlasti odpornost proti stresu (Novak Škarja, 2004).

3. Tibetanske vaje

Raziskovati smo pričeli tudi Tibetanske vaje. Gre za sklop petih vaj, znanih tudi kot »vrelec mladosti«. Tibetanske vaje izvajajo menihi že več kot 2500 let, kot tradicionalni obredi so se prenašali iz roda v rod. Z vsakodnevnim izvajanjem obredov in zdravo prehrano so sposobni zaustaviti ali vsaj upočasniti proces staranja (Pravst, J. 2010). Vsi so vitalni, polni energije in polni zdravja. Njihova skrivnost je bila dolgo časa skrbno varovana. Zgodba o tibetanskih menihih - lamah, ki so vsi mladostni in zdravi prebivali v nekem odmaknjenem samostanu v Tibetu, pa je med službovanjem v Indiji prišla na ušesa polkovniku britanske vojske, ki se je odločil, da sam preveri, ali govornice držijo. Po več letih iskanja je našel samostan in tam ostal dve leti. Spoznal je njihovo skrivnost – pet tibetanskih obredov, ki jih menihi izvajajo vsako jutro ob sončnem vzhodu. Ob vrnitvi domov je o vajah navdušeno pripovedoval prijatelju Petru Kelderju, ki ga po dolgih letih ni prepoznal, ko se je pojavil na njegovih vratih. Namesto bledikavega gospoda s palico je pred njim stal mladosten in postaven moški s črnimi lasmi. Peter Kelder je bil nad pripovedjo in polkovnikovo preobrazbo tako navdušen, da je vse to leta 1939 predstavil v knjigi *Oko razodetja* (*Eye Of Revelation*). Knjiga je bila kasneje predelana in razširjena, izšla je z naslovom *Ancient secret of fountain of youth*, postala pa je prava uspešnica. Skrivnost tibetanskih menihov je tako razkrita in predstavljena tudi ostalemu svetu. Knjiga je doživela veliko ponatisov in prevodov, med drugim tudi v slovenščino - *Vrelec mladosti* in *Vrelec mladosti 2*, založbe Vale – Novak (Pravst, J. 2010). Vaje telesu omogočijo pretok energije, povežejo telo, um in duha, hkrati pa telo sprostijo. Čeprav sistem izgleda preprosto, je njegovo delovanje kompleksno in njegovi učinki intenzivni. Tibetanske vaje pomlajevanja vračajo vitalnost in življenjsko energijo, telo pa postaja vse bolj zdravo ter gibljivo. Omenjene vaje lahko pomagajo vsakomur, ki jih izvaja redno, da se bo počutil mlajšega, bolj zdravega in zadovoljnega. Pet obredov deluje po načelu osnovne življenjske energije (prana, chi). Naša življenjska energija se giblje skozi sedem energijskih središč v telesu - čakre. Skozi čakre vstopa oziroma izstopa življenjska energija v našo avro in v naše fizično telo. Vsaka od sedmih glavnih čakre je povezana z eno od žlez z notranjim izločanjem (endokrine žleze), ki izločajo hormone. Hormonsko ravnovesje pa je ključno za naše zdravje, vitalnost in mladosten videz (Pravst, J. 2010). Z izvajanjem tibetanskih obredov si tako vsako jutro uravnavamo delovanje žlez in hormonov, kar nas vodi do vseh pozitivnih sprememb v telesu. Tibetanske vaje smo pričeli izvajati počasi s tremi ponovitvami vsake vaje, po jutranji meditaciji. Svojo pozornost smo usmerili k poslušanju telesa. Če smo zaznali bolečino smo prenehali z izvajanjem določene vaje. Po približno tednu dni smo število ponovitev povečali na sedem ponovitev. Telo se je odlično odzvalo, zato smo ponovitve po petih dneh povečali na petnajst. Po dobrih treh tednih pa smo prišli do enainvajsetih ponovitev, pri čemer vztrajamo do danes. Še zmeraj pa smo zelo pozorni na pravilno dihanje (vdih-izdih), ki je pri Tibetančkah izrednega pomena.

3.1 Vrtenje – energija (slika 1)

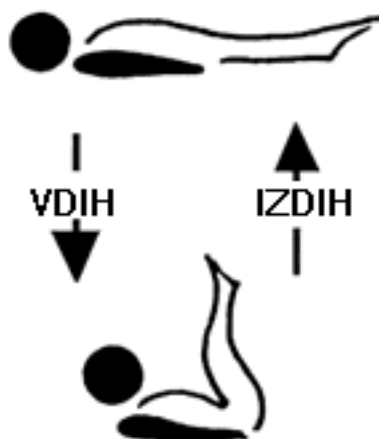
Stojimo vzravnano, s stopali trdno na tleh. Noge so v širini ramen, roke so v odročenu (vodoravno glede na tla v višini ramen), dlani so odprte in obrnjene navzdol, prsti tesno skupaj. Zavrtimo se okoli svoje osi v smeri urinega kazalca (Pravst, J. 2010).



Slika 1: Vrtenje

3.2 Zrak – moj um je čist in umirjen (slika 2)

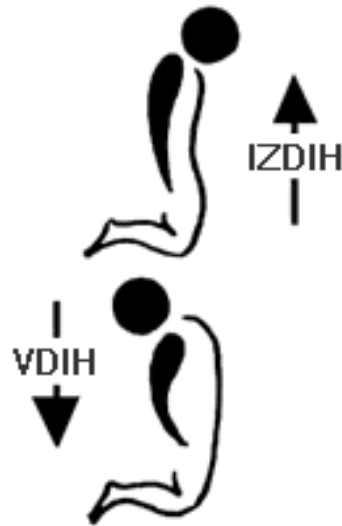
Ta vaja se izvaja leže na hrbtu. Nogi sta skupaj, roki iztegnjeni ob telesu z dlanmi obrnjenimi navzdol, prsti tesno skupaj. Nekaj sekund počivamo. Ob vdihu dvignemo glavo, brada se dotakne prsi, nato dvigujemo še vzravnane noge, dokler gre brez bolečine. Ob izdihu spustimo noge in glavo na tla. Dihanje: med dvigovanjem glave in nog globoko vdihujemo, v končnem položaju zadržimo dih in med spuščanjem popolnoma izdihnemo in se sprostimo (Pravst, J. 2010).



Slika 2: Zrak

3.3. Voda – sem prilagodljiv in predvidljiv (slika 3)

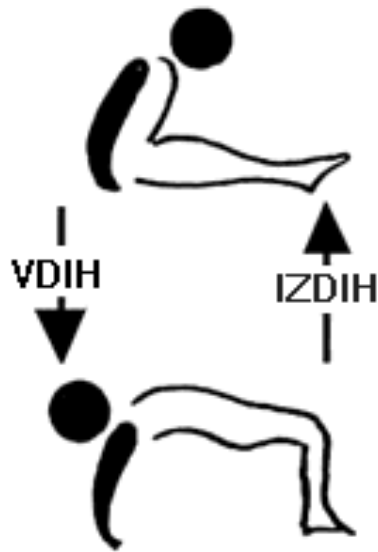
Vajo izvajamo kleče na kolenih z ravnim hrbtom in dvignjeno zadnjico. Stopala spodvijemo noter, tako da se prsti nog opirajo na tla. Z rokama se primemo za zadnji zgornji del stegen tik pod zadnjico. Med izdihom spustimo glavo, tako da se brada dotakne prsi (hrbtenica ostane ravna). Med vdihom nagnemo glavo in rame nazaj, se opremo na stegna, hrbtenica se ukrivi nazaj (da bi preprečili poškodbo hrbtenice, moramo takrat, ko se nagnemo nazaj, ritnici stisniti) in se vrnemo v začetno pozicijo. Dihanje: med spuščanjem glave naprej popolnoma izdihnemo, med ukrivljanjem nazaj globoko vdihujemo, pred izdihom zadržimo dih (Pravst, J. 2010).



Slika 3: Voda

3.4 Zemlja – sem močan in uravnotežen (slika 4)

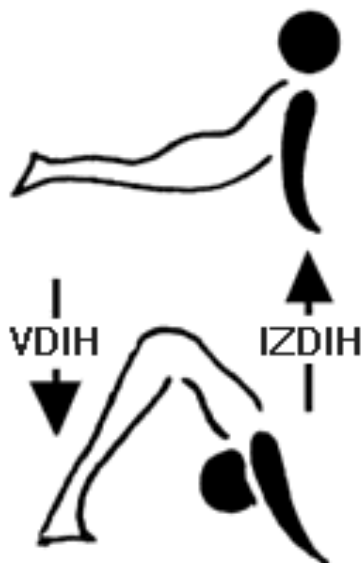
Vajo izvajamo sede na tleh z nogami iztegnjenimi v širini ramen in vzravnano hrbtenico. Dlani položimo na tla ob bokih. Med izdihom sklonimo glavo in se z brado dotaknemo prsi. Med vdihom nagnemo glavo nazaj kolikor lahko in hkrati dvignemo telo tako, da se kolena upognejo in roke vzravnavajo. Kratko zadržimo dih in napnemo vse mišice v telesu, ob izdihu pa se vrnemo v začetno pozicijo in sprostimo mišice. Pred naslednjo ponovitvijo vaje počivamo kakšno sekundo. Dihanje: Ob spuščanju glave naprej počasi in popolnoma izdihnemo. Ob ukrivljanju glave nazaj in dvigovanju telesa globoko vdihujemo, kratko zadržimo dih in napnemo mišice. Ob spuščanju spet izdihnemo (Pravst, J. 2010).



Slika 4: Zemlja

3.5 Ogenj - sem pozitiven in motiviran (slika 5)

Vajo izvajamo leže na trebuhu. Roke so obrnjene z dlanmi navzdol ob prsih, stopala so zavahana navznoter tako, da se s prsti opiramo v tla. Dvignemo sprednji del trupa tako, da iztegnemo roki, glavo pa nagnemo čim bolj nazaj. Z vdihom položimo brado na prsi in dvignemo telo v črko V – roke in noge so iztegnjene. Zadržimo dih in z izdihom spet položimo spodnji del trupa na tla, medtem, ko se zgornji del opira na iztegnjene roke. Dihanje: Polno vdihujemo, ko dvigujemo telo, kratko zadržimo dih in polno izdihujemo, ko spuščamo telo. Pri vseh ostalih vajah vdihujemo in izdihujemo skozi nos. Pri tej vaji vdihujemo skozi nos in izdihujemo skozi usta (Pravst, J. 2010).



Slika 5: Ogenj

Po zaključku vaj se za nekaj minut uležemo na tla in se popolnoma sprostim. Po mesecu dni rednega izvajanja bomo opazili spremembe v počutju (Pravst, J. 2010).

4. Zaključek

Z izvajanjem teh vaj lahko pridemo do spoznanja, da smo za lastno počutje odgovorni samo in izključno sami. To trditev sicer ljudje slišimo mnogokrat. A je ne sprejmemo v celoti. Ljudje smo mnenja, da ne moremo biti dobre volje in obenem sproščeni, če pa imamo še toliko dnevnih zadolžitev. Redno delo na sebi, ozaveščanje trenutkov, pridobivanje znanja iz knjig ter dodatna izobraževanja, nas bodo pripeljala do spoznanja, da smo ljudje v enaki meri čustveno, razumsko in duhovna bitja. Če zanemarimo kateri koli vidik svojega bogastva, nam ne bo uspelo uživati v celovitosti svoje lepote (Šimleša, 2012).

5. Literatura

- Černetič, M. (2016). *Kako čuječnost deluje na možgane? Pot naprej – psihoterapija, psihološko svetovanje in izobraževanje*. Pridobljeno s http://potnaprej.si/gradiva/cernetic_cujecnost_mehanizmi.pdf
- Kanoy, K. (2014). *Čustvena inteligenca pri otrocih*. Ljubljana: Založba Vita.
- Novak Škarja, B. (2004). Razvijanje čustvene inteligence. *Vzgoja* 6(23), 6–7
- Pravst, J. (2010). *Vrelec mladosti – 5 tibetanskih vaj pomlajevanja*. Pridobljeno s <https://samospoznanje.johnymas.info/?id=8>
- Šimleša, B. (2012). *Šola življenja*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Williams, M., Penman D. (2015). *Čuječnost – Kako najti mir v ponorelem svetu*. Tržič: Učila International.

Kratka predstavitev avtorja

Polona Rajher, je profesorica športne vzgoje, zaposlena na III. gimnaziji v Mariboru. Poučuje športno vzgojo v gimnazijskih razredih in v programu predšolske vzgoje, plesno izražanje v programu predšolske vzgoje ter izbirni modul Šport za otroke v 4. letnikih predšolske vzgoje. Pri svojem delu rada spoznava in uvaja nove koncepte vzgoje in poučevanja, v zasebnem življenju pa teži k nenehni osebni rasti.

»Tibetančki« in čuječnost – pet tibetanskih vaj za sprostitve v vrtcu

»The Tibetans« and Mindfulness – Five Tibetan Relaxation Exercises in Kindergarten

Andreja Fekonja

*Vrtec Gorišnica, Gorišnica
andreja.fekonja@gmail.com*

Povzetek

Že predšolski otroci se soočajo s stresom, ko se že majhni morajo ločiti od svojih staršev za nekaj ur dnevno ter se vključiti v skupino otrok, kjer ima vsak svoje potrebe, interese in želje. Vrtčevsko okolje je nasičeno s številnimi pojavi, ki jih otroci vsrkajo vase, ker so radovedni in želijo spoznati vse, kar je okrog njih. Zato so prepolni vtisov, ki jih nimajo časa predelati. Posledica je stres, ki vodi v nemir, zmanjšano sposobnost koncentracije in velikokrat v agresijo, zato je potrebno otroke naučiti strategij soočanja s stresom in izražanja čustev. Pomembno je, da znajo prepoznati svoja čustva in čustva drugih ter se nanje pravilno odzvati. Z uporabo vaj čuječnosti naučimo otroke, da se znajo umiriti, prisluhniti svojemu telesu in jih na tak način usmerjamo k spoznavanju samega sebe in svojih potreb.

V skupino predšolskih otrok smo uvedli »tibetančke«, to je sklop petih vaj, znanih kot »pet tibetanskih vaj« ali »vrelec mladosti«, ki omogočajo telesu prost pretok energije, povežejo telo, um in duha, hkrati pa otroka sprostitjo. Na začetku smo vaje izvajali v telovadnici vrtca, nato v igralnici v jutranjem krogu. V vadbo smo vključili skupino predšolskih otrok, starih 5–6 let. Zraven »tibetančkov« v skupini izvajamo še druge vaje čuječnosti, ki pozitivno vplivajo na otroke, jih umirijo in sprostitjo. Ugotavljamo, da so otroci vaje dobro sprejeli in da se že kažejo pozitivni učinki v smislu podaljševanja koncentracije ter boljšega počutja otrok.

Ključne besede: čuječnost, predšolski otrok, sproščanje, stres, vaje čuječnosti »tibetančki«.

Abstract

Even preschool-aged children face stress when they are so small being separated from their parents for a few hours a day and have to join a group of children where everyone has their own needs, interests and desires. The kindergarten environment is saturated with a huge number of phenomena that children absorb into themselves because they are curious and want to get to know everything around them. Therefore, they are full of impressions, but they do not have time to process them. The result of this is stress, which leads to restlessness, reduced ability to concentrate and often to aggression. Therefore, it is necessary to teach children how to deal with stress and express emotions. It is important that they know how to recognize their own feelings and the feelings of others and to respond properly. By using mindfulness exercises, we teach children how to calm down, listen to their body, and by this way guide them to get to know themselves and their needs.

We introduced "the Tibetans" to a group of preschool children, that is a set of five exercises known as »Five Tibetan Rites" or "Fountain of Youth", which allow the body to flow freely, connect body, mind and spirit, and at the same time relax the child. At the beginning, we performed the exercises in the kindergarten gym, then we performed them in the playroom in the morning circle. We included a group of preschool children aged 5-6 in the exercise. In addition to the "Tibetans", the group performs other mindfulness exercises that have a positive effect on children, calm them down and relax them. We find

that the exercises were well received by the children and that positive effects are already seen in form of longer concentration and improved well-being of children.

Keywords: mindfulness, mindfulness exercises, preschool children, relaxation, stress, »tibetans«.

1. Uvod

Čas, v katerem živimo, je usmerjen k čim večji uspešnosti posameznika in ob hitrem tempu življenja že predšolski otroci doživljajo stres ter so izpostavljeni različnim stresnim situacijam. Starši želijo, da so otroci vključeni v čim več dodatnih dejavnosti v dopoldanskem in nato še v popoldanskem času. S hitenjem iz ene dejavnosti k drugi ostane premalo časa za umirjeno, spontano igro. V poplavi najrazličnejših igrac, pa naj bodo kakovostne in funkcionalne, otroci ne vedo, katero bi izbrali za igro. Ko se igrajo, njihova pozornost hitro preide z ene igre ali igrace na drugo, nepotrpežljivost pa je največkrat vzrok za prepire med otroki v vrtcu. Hrup v igralnicah vodi k nemirnosti otrok, ta pa posledično vnaša napetosti. Napetost je razlog za neugodno klimo in nesproščeno vzdušje. Rešitev problema vidimo v osredotočanju na urjenje čuječnosti, ki ima pozitivne učinke na otroke.

Sprašujemo se, zakaj je čuječnost tako pomembna v današnjem času. Škobalj (2017) razlaga, da smo besedo »čuječnost« v tem času ponovno obudili najbrž zato, ker jo lahko imamo kot odgovor oz. zdravilo na zahteve sodobnega življenja. Čuječnost naj bi blažila vsakdanji stres in umirjala naglico. Čuječnost nas trenira v tišini, umiritvi in zbranosti.

Da bi odrasli lažje prepoznali, kdaj so otroci pod stresom, je dobro poznati znake in se nanje hitro in pravilno odzvati. Za obvladovanje stresa poznamo veliko sprostitev tehnik, kot so joga, meditacija, tibetanske vaje itd. V našem prispevku bomo opisali tibetanske vaje. To je pet tibetanskih obredov, ki so jih že davno izvajali menihi v Tibetu in imajo pozitivne učinke na človeka v celoti. Na kratko bomo opisali tudi druge vaje čuječnosti, ki jih izvajamo v vrtcu.

Z vajami želimo doseči, da se otroci fizično in psihično sprostijo, da se zavedajo dihanja in doživijo samega sebe ter da se podaljša zbranost in koncentracija. Glavni cilj pa je, da otroci te vaje dobro sprejmejo in da se prek njih sprostijo ter na drugačen način spoznavajo in doživljajo sebe in druge.

2. Vaje čuječnosti

V vrtcu izvajamo vaje čuječnosti, kot so:

- gluhi telefon (otroci sedijo v krogu, enemu otroku na uho povemo besedo, ki potem potuje od otroka do otroka. Zadnji otrok besedo pove na glas. Otroci morajo biti zelo pozorni, da besedo prenesejo naprej in da jo sliši samo otrok, ki sedi na njegovi desni strani);
- vodena vizualizacija (otroci ležejo na blazino ali preprogo ter zaprejo oči. Vzgojiteljica z umirjenim govorjenjem in ob umirjeni glasbeni podlagi otrokom pripoveduje in jih na ta način umirja);
- sproščanje z dotikom (otroci sedijo v krogu, drug za drugim in s prsti nežno masirajo tistega, ki je pred njim, po hrbtu).

V čuječnosti izvajamo vaje, pri katerih namensko usmerjamo pozornost na različne vidike (na različne dele telesa, na okušanje, na zvoke ...). Z vajami lahko odkrijemo, da je možno

imeti drugačen odnos do svojih misli, čustev, zaznav, impulzov, kot smo jih imeli do sedaj. Pristopamo z odprto, (otroško) radovedno držo. Pomembno je, da smo polno prisotni pri izvajanju. Pri vajah iz čuječnosti ni striktnih pravil, kako naj bi bilo prav čutiti ali misliti (Poštuvan, Tančič Grum, 2015).

Eno izmed najpomembnejših elementov pri izvajanju vaj iz čuječnosti je čuječno dihanje. Poštuvan in Tančič Grum (2015) razlagata, da je osredotočanje na dihanje tako zelo pomembno zato, ker nas vrne nazaj v sedanji trenutek – tukaj in zdaj, je vedno dostopno kot sidro, ne glede na to, kje smo, in lahko dejansko spremeni naše doživljanje s tem, da nas poveže s širšo perspektivo, s katere gledamo na stvari.

3. Tibetanske vaje vrelec mladosti

3.1 Kaj je »vrelec mladosti«?

Zapisanih je več poimenovanj: *pet tibetanskih vaj pomlajevanja, pet vaj s posebno močjo, vrelec mladosti, »tibetančki«*.

O starodavni skrivnosti t. i. vrelca mladosti in o odkritju prastarih tibetanskih obredov, ki jih menihi (lame) v odmaknjenem in težko dostopnem samostanu nekje v Tibetu izvajajo kot rituale in so del njihove tradicije, ki se prenaša iz roda v rod, je prvi pisal Peter Kelder. Knjiga je bila prevedena v mnoge jezike, tudi v slovenskega, in sicer z naslovom *Vrelec mladosti*.

3.2 Vpliv in učinki petih obredov

Z redno vadbo petih tibetanskih obredov se izboljšajo fizične in motorične sposobnosti telesa. Odpravljajo se težave s hrbtenico, krepijo se sklepi, ojačajo se mišice. Vaje nimajo samo fizičnega učinka, ampak delujejo pozitivno tudi na psiho. Pravilna izvedba vaj od človeka zahteva koncentracijo hkrati na gibanje in dihanje, zato se s tem izboljša sposobnost pozornosti in učinkovitosti. Vaje pozitivno vplivajo na čustva in počutje, umirijo misli. Krepijo tudi imunski sistem in odpravljajo stres. Poveča se telesno in mentalno zdravje (Pravst, 2010).

4. Pet obredov

Opis petih tibetanskih obredov smo povzeli iz priročnika za *Metodiko plesne vzgoje* Gordane Schmidt.

Avtorica predlaga, da naj vadba poteka počasi in traja nekaj minut oziroma tako dolgo, dokler traja interes otrok. Priporočljivo je, da se vaje izvajajo vsak dan v jutranjem času.

4.1 Priprava in izvedba dejavnosti

Otroke smo povabili v telovadnico, kjer smo jim z metodo razlage in demonstracije predstavili »tibetančke«. Otrokom je bila predstavitev všeč in so komaj čakali, kdaj bodo lahko tudi sami poskusili.

4.1.1 Ogrevanje

1. Hodimo po prostoru in smo osredotočeni na stopala in dihanje. Ustavimo se. Postavimo se v položaj gore. Gora se dviga iz zemlje, z vrhom v oblake. »Vkopljemo« se z nogami v tla in rastemo v višino, dokler se ne dotaknemo neba.

2. Stojimo z malce razmaknjenimi in stegnjenimi nogami. Prilepljeni smo na tla in rastemo v višino. Medtem ko se raztegujemo v višino, se hrbtenica zravnava. Dihamo normalno.

Izvedba v skupini in opažanja

Otroci so se s to vrsto vadbe srečali prvič, zato so bili zelo radovedni, saj jih v tej starosti vse zanima. Zelo radi se naučijo nekaj novega. Najprej smo jim predstavili sproščeno hojo po prostoru. Sprva so hodili zelo hitro, zato smo jih spodbujali, da se umirijo. Govorili smo tiho in umirjeno, posledično se je tudi njihova hoja umirila.

Nato smo se ustavili in se postavili v položaj gore. Otroke smo besedno vodili in jih usmerjali v pravilno izvedbo. Nekateri se niso znali umiriti in so pri vaji prestopali in se nagibali levo in desno. Z večkratnimi ponovitvami je večini otrok uspelo obdržati ravnotežje in z nogami ostati na istem mestu.

4.1.2 Prvi obred

1. Začetni položaj

Stojimo zravnani, roke odročimo v višino ramen, da so vzporedne s tlemi. Dlani obrnemo navznoter. Prsti na rokah so skupaj. Brada je v vodoravnem položaju.

2. Gibanje

Začnemo se obračati od leve proti desni. Zavrtimo se tolikokrat, da nam je še prijetno. Poskušamo se vrteti čimbolj na istem mestu. Ves čas dihamo enakomerno.

3. Zaključek

Počakamo, da se nam odvrti in že smo pripravljeni na drugi obred.

Izvedba v skupini in opažanja

Otroci so opazovali vzgojiteljico in posnemali gibanje. Težave so se pojavile kar takoj na začetku izvajanja vaj, saj so se vrteli prehitro in posledično padali. Tudi roke niso bile v vodoravnem položaju. Z besednim vodenjem smo jih umirili, da so vrtenje začeli izvajati počasi in večina otrok je prenehala z vrtenjem, preden so začeli padati. Po večkratnih ponovitvah je večini otrok to tudi uspelo. Nato so otroci legli na tla, da se jim je nehalo vrteti. Vajo smo ponovili večkrat. Za lažje razumevanje smo vajo poimenovali »vrtiljak«. Slika (1).



Slika 1. Izvajanje prve vaje »vrtiljak«

4.1.3 Drugi obred

1. Začetni položaj

Ležimo s hrbtom na tleh. Roke so ob telesu na tleh. Dlane so obrnjene navzdol. Globoko vdihavamo skozi nos in izdihavamo skozi usta.

2. Gibanje

Ob globokem vdihu dvignemo glavo in potisnemo brado ob prsni koš. Hkrati dvignemo noge v navpični položaj. Ob izdihu hkrati spustimo glavo in noge na tla. Sprostimo telo in vajo ponovimo.

3. Zaključek

Ko umirimo dihanje smo pripravljeni za tretji obred.

Izvedba v skupini in opažanja

Vaja se otrokom ni zdela težka in večina otrok jo je hitro osvojila, zato smo jih spodbujali k pravilni izvedbi in pravilnemu dihanju ob sami vaji. Pa vendar so vajo otroci izvajali prehitro. Veliko časa je bilo potrebnega, da so otroci začeli vaje izvajati počasi in umirjeno. Vajo smo poimenovali »sveča«. Slika (2).



Slika 2. Izvajanje prve vaje »sveča«

4.1.4 Tretji obred

1. Začetni položaj

Pokleknejo na blazino in se zravnajo. Prsti na nogah so spodvihani. Dlane položimo na stranski del stegen takoj pod ritko. Gledamo naprej. Dihamo enakomerno in globoko.

2. Gibanje

Ob izdihu počasi sklonimo glavo naprej, dokler se z brado ne dotaknemo grodnice. Ob vdihu nagnemo glavo nazaj. Nadaljujemo v smeri nazaj še z usločenjem hrbtenice. Ob izdihu se zravnamo in se vrnemo v izhodiščni položaj.

3. Zaključek

Ko umirimo dihanje, smo pripravljeni na četrti obred.

Izvedba v skupini in opažanja

Pri tej vaji so se pojavljale težave pri spodvihanju prstov na nogah in nagibu nazaj. Večina otrok je samo pogled usmerila navzgor, pri usločenju hrbtenice pa so potrebovali pomoč in besedno vodenje, npr. potisni trebušček ven in potisni glavo nazaj. Otroke smo opozarjali na pravilno dihanje, torej vdih, kadar gre glava nazaj, in izdih, kadar gre glava naprej. Posameznikom je ob večkratnih ponovitvah uspelo uskladiti gibanje z dihanjem. Vajo smo poimenovali »gugalnica«. Slika (3).



Slika 3. Izvajanje druge vaje »gugalnica«

4.1.5 Četrti obred

1. Začetni položaj

Sedemo na blazino. Telo je vzravnano. Noge so iztegnjene naprej. Stopala so upognjena navzgor in razmaknjena 30 cm. Dlane položimo ob bokih na tla in roke potisnemo v tla. Gledamo naprej in dihamo globoko in enakomerno.

2. Gibanje

Ob izdihu se z brado dotaknemo grodnice. Ob vdihu nagnemo glavo nazaj in istočasno dvignemo telo v vodoravni položaj. Pri dvigovanju se kolena upognejo, glavo pa obdržimo v vodoravnem položaju. Zadržimo dih, telo je napeto. Naš položaj je podoben mizi. Ob izdihu se vrnemo v začetni položaj. Vdihnemo in vajo ponovimo.

3. Zaključek

Ko umirimo dihanje, smo pripravljeni na naslednjo vajo.

Izvedba v skupini in opažanja

Otroci so imeli pri vaji kar velike težave, saj je bilo potrebno veliko moči in usklajevanja gibov. Z večkratnimi ponovitvami je večini otrok uspelo pravilno izvesti vajo. Posameznikom smo pomagali, da so se postavili v pravilni položaj. Otroci so povedali, da jih bolijo roke, ko dvignejo in zadržijo telo. Vajo smo poimenovali »miza«. Slika (4).



Slika 4. Izvajanje četrte vaje »miza«

4.1.6 Peti obred

1. Začetni položaj

Ležimo na trebuhu. Noge razširimo na 30 cm. Prste na nogah spodvihamo. Stegna so na tleh. Roke v komolcih upognemo, dlani postavimo ob ramenih in dvignemo prsni koš. Telo počiva na dlaneh. Glavo nagnemo nazaj in usločimo hrbet. Gledamo navzgor.

2. Gibanje

Postavimo se v položaj »strehe«: ob vdihu dvignemo glavo in vrat naprej. Upognemo se naprej, ritko dvignemo visoko v zrak. Noge so ves čas iztegnjene. Glavo postavimo med roke, brado potisnemo v grodnico. Pogled je usmerjen v stopala. Telo tvori s tlemi trikotnik. Ob izdihu se vrnemo v začetni položaj. Vdihnemo in vajo ponovimo.

3. Zaključek

Ko umirimo dihanje, smo pripravljeni na naslednjo vajo.

Izvedba v skupini in opažanja

Vaja je bila otrokom všeč in so jo hitro osvojili. Na začetku izvajanja so se pokazale težave pri nogah in rokah. V položaju »strehe« smo opazili, da je sprva večina otrok imela rahlo pokrčene noge in roke, zato smo jih spodbujali, da noge in roke zravnajo. Vajo smo poimenovali »streha«. Slika (5)



Slika 5. Izvajanje pete vaje »streha«

4.1.7 Sprostitev

Po končani vaji izvedemo »počivalčka«, ki je jogijska asana. Vadbo »tibetančkov« vedno zaključimo z ležanjem na hrbtu.

1. Ležimo na hrbtu z upognjenimi koleni. Roke prekrižamo na prsi. Sprostimo hrbet in enakomerno dihamo. Tako počivamo eno minuto.
2. Ob izdihu stegnemo noge. Roke padejo vstran, dlani so obrnjene navzgor. Tako počivamo nekaj časa in s tem zaključimo vaje.

Izvedba v skupini in opažanja

Vaje za sprostitev so bile otrokom všeč, saj so bili preproste. Po sprostitveni vaji smo otroke povabili, da zaprejo oči, poslušajo umirjeno glasbo in glas vzgojiteljice, ki jih je besedno vodil. (Sprostimo glavo, ramena, desno roko, levo roko, prste leve in nato še desne roke itd.).

5. Zaključek

S čuječnostjo in vajami čuječnosti smo se v tem šolskem letu srečali prvič. Hiter tempo prehajanja med dejavnostmi, vključevanje dodatnih dejavnosti in številčna skupina otrok (24) so nas spodbudili, da smo začeli iskati možnosti in načine, kako otroke naučiti sproščanja in umirjanja ter sprejemanje sebe in drugih. Po prebiranju literature smo se odločili, da preizkusimo tehnike sproščanja in na ta način izboljšamo klimo v skupini.

Potrebe po sproščanju so se povečale. To so dokazale raziskave, ki so bile opravljene zaradi porasta psihičnih obolenj (Zagorc, 1997). Če človek želi ostati miren ob vsaki priložnosti, bi se moral nekaj minut na dan zavestno sproščati (Van Lysebeth 1979).

Po nekajmesečnem izvajanju vaj čuječnosti smo ugotovili, da so otroci postali bolj umirjeni, koncentracija in pripravljenost za izvajanje dejavnosti se je povečala, glasnost otrok se je zmanjšala in klima v skupini se je na splošno izboljšala. Večkrat smo opazili, da so otroci med igro izvajali vaje sproščanja kar tako za zabavo.

Vzgojitelji v vrtcu imamo možnost prilagoditve programa potrebam in željam otrok, zato moramo dobro opazovati otroke in ugotoviti, kaj v danem trenutku potrebujejo in jim to tudi

nuditi. V prihodnje si želimo svoja znanja in ugotovitve prenesti na sodelavke in jih spodbuditi, da v večji meri uporabljajo tehnike sproščanja in v svoje strokovno delo vključujejo vaje čuječnosti in s tem izboljšajo kvaliteto pedagoškega dela, pri tem pa tudi osebno zrastejo.

6. Literatura

- Schmidt, G. (2008). »Tibetančki« za otroke: Igre za razgibavanje, osredotočenje in sprostitve. Univerza v Ljubljani, Pedagoška Fakulteta. Oddelek za predolsko vzgojo. Dosegljivo tudi na: <http://www2.arnes.si/~gschmi/>.
- Kelder, P. (2009). *Vrelec Mladosti: Pet tibetanskih vaj pomlajevanja*. Ljubljana: Vale - Novak.
- Poštuvan, V., Tančič Grum, A. (2015). *Program NARA – moč strokovnjakom skozi čuječnost: 6-tedenska oblika: priročnik za izvajanje vaj čuječnosti v okviru programa*. Koper: Založba Univerze na Primorskem.
- Pravst, J. (2010). *Vrelec mladosti za bolj kvalitetno in polno življenje*. Dostopno na: <http://samospoznanje.johnymas.info/?id=18> (6. 7. 2020).
- Škobalj, E. (2017). *Čuječnost in vzgoja*. Maribor: Ekološko-kulturno društvo za boljši svet.
- Van Lysebeth, A. (1979). *Učim se joge*. Ljubljana: Mladinska Knjiga.
- Zagorc, M. (1997). *Sprostimo se*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Kratka predstavitev avtorja

Andreja Fekonja je diplomirana vzgojiteljica, svetovalka v Vrtcu Gorišnica. Pri svojem delu nenehno išče nove izzive in strmi za novimi znanji, zato se redno izobražuje na različnih področjih. V svojo delo vključuje nova znanja, ki jih pridobiva na izobraževanjih in pri prebiranju strokovne literature. Že deseto leto vodi Folklorno skupino Vrtca Gorišnica, s katero sodeluje na številnih revijah in prireditvah. V prostem času rada bere knjige, smuča in se posveča svoji družini. Delo z otroki jo zelo veseli in je vesela, da se je odločila za ta poklic.

Vaje čuječnosti za učence prve triade osnovne šole

Mindfulness Exercises for Students of the First Triad of Primary School

Marjeta Vertovšek

*Osnovna šola Pohorskega odreda Slovenska Bistrica
marjeta.vertovsek@gmail.com*

Povzetek

Izvajanje vaj čuječnosti prinaša kratkoročne in dolgoročne pozitivne učinke za posameznika in skupino. Na podlagi tega smo se odločili vaje čuječnosti vpeljati v šolsko okolje, natančneje v oddelek podaljšanega bivanja prve triade osnovne šole. Vaje smo izvajali krajši čas, a smo že opazili prve pozitivne rezultate: skupina se je lažje umirila, posamezniki so bili uspešnejši pri pisanju domače naloge in strpnější ob konfliktih. Za potrditev pozitivnih učinkov vaj čuječnosti na posameznika in skupino učencev v podaljšanem bivanju so potrebne nadaljnje raziskave, smiselno bi bilo napisati tudi program vaj čuječnosti za prvo triado osnovne šole.

Ključne besede: čuječnost, osnovna šola, podaljšano bivanje, prva triada, vaje čuječnosti.

Abstract

Performing mindfulness exercises brings short-term and long-term positive effects for the individual and the group. Based on this, we decided to introduce mindfulness exercises in the school environment, more precisely in the department of after-school care of the first triad of primary school. We conducted the exercises for a shorter time, but we already noticed the first positive results: the group calmed down more easily, individuals were more successful in writing homework and more tolerant of conflicts. To confirm the positive effects of mindfulness exercises on an individual and a group of students in after-school care, further research is needed, and it would make sense to write a program of mindfulness exercises for the first triad of primary school.

Keywords: mindfulness, primary school, after-school care, first triad, mindfulness exercises.

1. Uvod

Učitelji se pri svojem delu v podaljšanem bivanju v prvi triadi srečujejo z otroki, ki so stari od šest do devet let. K njim pridejo, ko učenci končajo s poukom in ko je čas za kosilo. Pospremijo jih v jedilnico, pazijo, da si pred jedjo umijejo roke, vzpodbujajo jih h kulturnemu vedenju pri obroku in skrbijo za to, da kosilo poteka čim bolj umirjeno. Po kosilu je navadno čas za krajšo sprostitev, potem pa sledi pisanje domače naloge. Po končani nalogi berejo pravljice, ustvarjajo, plešejo, rišejo, če vreme dopušča, pa gredo vsak dan tudi ven, kjer je učencem najljubša prosta igra, torej da niso vodeni in da se lahko igrajo po svoje.

Med učenci vzdušje ni vedno harmonično; med njimi prihaja do konfliktov, nekateri učenci se upirajo pisanju naloge in s tem tudi ostalim nižajo motivacijo za delo, nekateri so enostavno utrujeni, nemirni in razdražljivi, kar je povsem razumljivo, saj so lahko v šoli tudi po več kot osem ur, kar je svojevrsten napor. Po razmisleku, kako bi jim bivanje v šoli po pouku olajšali,

smo začeli poskusno uvajati posamezne vaje čuječnosti. Koronavirus je naš eksperiment prekinil, a videli smo dovolj, da smo dobili idejo, da bi vaje čuječnosti lahko redno uporabljali v podaljšanem bivanju in s tem bistveno pripomogli k višji kvaliteti preživljanja časa v šoli po pouku, hkrati pa bi s temi vajami pozitivno vplivali na otrokovo nadaljnje življenje. Nekaj vaj čuječnosti, primernih za izvedbo v prvi triadi osnovne šole, je predstavljenih v nadaljevanju članka.

2. Kaj je čuječnost

Različni avtorji nekoliko različno formulirajo definicijo čuječnosti. Od prirojene človeške sposobnosti zavedanja prisotnosti v trenutku (Snel, 2019), oblike notranje budnosti z opazovanjem (Škobalj, 2019) oz. stanja notranje budnosti, zbranosti in zmožnosti koncentracije ter osredotočenja (Škobalj, 2017) do nepresojajočega, sprejemajočega zavedanja dogajanja v sedanjem trenutku (Černetič, 2005). Čeprav definicija ni povsem enotna, vsi zajamejo bistvo, in to je popolna prisotnost.

Velikokrat se nam zgodi, da smo prisotni le telesno, z mislimi pa smo daleč stran – v preteklosti, v prihodnosti, nekje drugje. Morda celo sanjarimo, kar Sanja Rozman (2007) opredeli kot eno izmed nekemičnih zasvojenosti, ob tem pa poudari, da sanjarjenja ne smemo enačiti z vizualizacijo, ki je zdrava prva faza ustvarjalnega dela. Sviri pred sanjarjenjem, ki povečuje razdaljo med resničnostjo in domišljijamskim svetom, ter nezavednim delovanjem, ki ga ponazori z vožnjo avtomobila: voznik se znajde pred svojim izvozom, a se ne zaveda, kako je prišel do tja. Voznik je vozil avto, prisoten je bil telesno, same vožnje in okolice pa se ni zavedal, torej je bil z mislimi povsem drugje, ni bil čuječen. V čuječnosti smo pozorni na okolico, pozorni pa smo tudi na dogajanje v nas. Za samoopazovanje je Trstenjak (2010) sicer zapisal, da ne vključuje le samospoznanja, ampak tudi samopodoživljanje, ki nas lahko zapelje v samokritičnost ali samovšečnost. Černetič (2005) opozarja, da je čuječnost naravnana na nepresojajoče zavedanje in sprejemanje vseh aspektov doživljanja, kar pomeni, da ne primerjamo, ne obsojamo in nismo kritični ne do sebe ne do koga oziroma česa drugega (Burdick, 2019).

3. Zakaj uvajati čuječnost v šole

Življenje otrok in najstnikov se z vadbo čuječnosti bistveno izboljša, saj le-ta prinaša veliko prednosti. Te prednosti so: več socialnih spretnosti, ustrežnejše uravnavanje čustev, večja sposobnost za usmerjanje pozornosti, boljši delovni spomin, sposobnost načrtovanja in organizacije, večja samozavest, občutek umirjenosti, sproščenosti in sprejemanja sebe, kakovostnejši spanec, manjši strah pred opravljanjem izpitov, zmanjšana motnja pozornosti, zmanjšana hiperaktivnost in impulzivnost, manj pogosti negativni afekt oziroma neprijetna čustvena stanja, zmanjšana tesnoba, zmanjšana depresivnost, manj vedenjskih težav in težav z obvladovanjem jeze (Burdick, 2019). Prav tako pa čuječnost podpira in izboljšuje učenje, čustveno inteligenco in splošno dobro počutje tekom življenja, saj pozitivno vpliva tako na fizično kot tudi mentalno zdravje, hkrati pa pomaga vzpodbujati dobre vzorce obnašanja, kot npr. empatijo in prijaznost (Snel, 2019).

V šolah zelo poudarjamo bralno pismenost; v povezavi s čuječnostjo pa lahko govorimo o življenjski pismenosti, saj učenci s čuječnostjo pridobijo večji razpon delovanja, naučijo se bolje brati – življenje. Čuječnost se je izkazala kot učinkovit pripomoček pri reševanju vedenjskih in učnih težav mladostnikov. Povedano na kratko in poenostavljeno, čuječnost nam pomaga premagovati najrazličnejše probleme ali pa se jim uspešno izogniti (Škobalj, 2019).

4. Vaje čuječnosti za učence prve triade

Pri izboru vaj smo črpali iz lastnih izkušenj in spodaj navedene literature; vaje so prilagojene izvedbi, primerni za učence prve triade osnovne šole v podaljšanem bivanju. Spodbujajo učenčev opazovanje okolice in svoje lastne notranjosti, svojih občutkov – sebe. Predvideli smo, da bi se vaje izvajale dnevno, in sicer v času kosila, po kosilu oz. pred pisanjem domače naloge. Vaje naj se ponavljajo, a ne prepogosto; cilj je, da učenci posamezno vajo usvojijo in jo lahko izvajajo tudi sami doma, hkrati pa se jih zaradi prepogostega ponavljanja ne naveličajo. Ker učitelj delo in dejavnosti v podaljšanem bivanju prilagaja učencem in njihovim potrebam, je težko začrtati zelo natančen urnik vaj – učitelj jih lahko izbira glede na situacijo v oddelku.

4.1 Detektiv

Vaja veča pozornost za podrobnosti, ki jih velikokrat niti ne opazimo. Učenci sedijo v krogu na tleh, eden izmed njih – detektiv – odide iz učilnice. Nekateri učenci naredijo majhne spremembe na sebi: odstranijo očala, si zamenjajo puloverje, sezujejo copate, spnejo lase ... možnosti je veliko. Potem pokličejo detektiva nazaj v učilnico in ugotoviti mora, kaj vse se je spremenilo na sošolcih.

To vajo imajo učenci navadno zelo radi in jo kot igro predlagajo tudi sami. Radi se javijo za vlogo detektiva, uživajo pa tudi ob tem, ko s spremenjeno zunanostjo napeto čakajo, kdaj – in če sploh – bo spremembo opazil tudi detektiv.

4.2 Spomin

Vaja izboljšuje pozornost in koncentracijo, kar je pri šolskem delu zelo zaželeno. Na pladenj naložimo deset (lahko tudi manj ali več) različnih predmetov, npr. šilček, radirko, frnikolo, jabolko, sponko za papir, kamen itd. Učenci lahko predmete nekaj časa opazujejo, nato pladenj prekrijemo s krpo in njihova naloga je, da se čim bolj natančno spomnijo vseh predmetov na pladnju ter jih naštejejo in opišejo; npr. zelena sponka za papir. Predmete lahko tudi narišejo. Ko smo s tem delom vaje končali, jim predmete znova pokažemo in vajo ponovimo.

4.3 Vreme v nas

Vaja je še posebej primerna za dneve, ko je skupina nemirna ali razdražena, saj pomaga ozavestiti počutje in umirja. Učenci sedijo na svojih mestih. Zaprejo oči in poslušajo učiteljev glas, ki jih vodi. Vzpodbuja jih, naj razmišljajo o vremenu. Kakšno je lahko vreme? Lahko sije sonce, pada dež, piha veter itd. Učenci naj si predstavljajo, da imajo vreme v sebi. Kakšno je? Ko to ugotovijo, narišejo svojo vremensko sliko, po končanem risanju pa se lahko o vaji tudi pogovorimo in nastale risbe razstavimo.

4.4 Dober tek

Vaja pomaga pri zavestnem prehranjevanju, izvajamo jo med kosilom. Učencem že pred kosilom povemo, da bodo ocenjevalci hrane. Ocene »odlično, zanič, okusno« in podobno ne veljajo. Komentirati morajo vonj, okus, teksturo hrane. Pozorni morajo biti tudi na to, kako

pride hrana do ust, kako jo zobje meljejo, kaj medtem počne jezik, kako grižljaj pogoltnejo. Svoja opažanja pri samem kosilu ohranijo zase, o njih lahko pripovedujejo po kosilu v učilnici.

Ta vaja je za učence navadno težka, saj želijo hrano in proces hranjenja komentirati takoj, v jedilnici. Če bi vajo izvajali doma, bi bilo to možno, v šoli pa jim tega ne moremo dovoliti.

4.5 Prsti na roki

Vajo lahko izvajamo tako v učilnici kot na prostem. Učencem pomaga, da se umirijo in preusmerijo misli na sedanji trenutek. Pri vaji si pomagajo s prsti, ki jih razprejo; ko naštejejo pet stvari, ki jih vidijo, en prst stisnejo ob dlan, tako da ostanejo razprti štirje prsti. Nato naštejejo štiri stvari, ki jih slišijo, ter ob dlan stisnejo naslednji prst. Potem naštejejo tri stvari, ki jih lahko otipajo, in ob dlan stisnejo tretji prst. Da lahko ob dlan stisnejo četrti prst, poimenujejo dve stvari, ki ju vonjajo. Ob zadnjem prstu poimenujejo okus, ki ga imajo v ustih. Učenci lahko zaznane stvari poimenujejo na glas ali pa samo v mislih – to je odločitev učitelja glede na velikost in dinamiko skupine.

4.6 Vreča presenečenj

V večjo vrečko iz blaga skrijemo nekaj predmetov, ki so zanimivi na otip, npr. gladek kamen, majhen avtomobilček, figurico živali, polžjo hišico, zrno suhega fižola, frnikolo itd. Učenci eden po eden segajo v vrečo ter s tipom ugotavljajo, kaj vse je skrito v vreči, pri tem pa predmetov ne smejo izvleči in pogledati. Predmetov ne komentirajo glasno, skušajo si jih čim bolj predstavljati in zapomniti, nato jih vsak zase čim bolj natančno narišejo. Ko vsi končajo z risanjem, jim predmete pokažemo ter pogledamo njihove risbe.

Zanimivo je opazovati izraze otrok, ko prvič sežejo v vrečo, saj se na obrazih izriše cela paleta čustev: od nelagodja, strahu, pričakovanja, začudenja, do presenečenja in veselja, ko ugotovijo, kaj držijo v rokah. Ob tem svoje misli zelo težko zadržijo zase, saj želijo sošolcem povedati, kaj je v vreči.

4.7 Bela tabla

S to vajo se učenci učijo opaziti in izpustiti misli, ki se porajajo in učence motijo. Učence prosimo, da zaprejo oči in poslušajo naš glas. Rečemo jim, naj mislijo na dihanje, opazujejo naj, kako vdihnejo in izdihnejo. Če se pojavi misel, ki ni povezana z dihanjem, naj si predstavljajo, da se z veliki črkami izpiše na prazno tablo in takoj potem izgine. Spet opazujejo dihanje in ko se pojavi nova misel, se zgodi isto: z velikimi črkami se izpiše na prazno tablo in spet izgine.

4.8 Televizija

S to vajo se učenci naučijo, da si lahko sami izbirajo, na kaj bodo mislili. Razložimo jim, naj si zaprtih oči predstavljajo, da je naše razmišljanje kot gledanje televizije, kjer lahko menjamo kanale. Učenci naj si zamislijo, kaj bi lahko gledali na televiziji v svojih mislih, da bi jih razveselilo in sprostito. To je lahko npr. ples, božanje hišnih ljubljencev, najljubša glasba, najljubša jed itd. Predstavljajo si naj svoje tri kanale in preklapljajo med njimi. Če se vrinejo slabe misli, lahko vedno preklopijo na vesele misli.

Ta vaja je za učence težka, saj se na »njihovih kanalih« vrtijo risanke, filmi in igrice, ki so polne nasilja, pretepanja, streljanja. Vsebine, ki si jih učenci predstavljajo, naj bi bile vedre in pozitivne, kar pa je nekaterim učencem zelo težko doseči.

4.9 Ne zdaj

Vaja bo učencem pomagala, da se bodo pri pisanju domače naloge lažje zbrali in odmislili moteče dejavnike. Učencem rečemo, naj zaprejo oči in si predstavljajo, da delajo domačo nalogo. Če vmes pomislijo na kaj drugega, si naj rečejo »ne zdaj«. Lahko jih zamika, da bi šli malo ven, da bi igrali igrice, mogoče jih kdo zmoti in bi klepetali z njim – njihov odgovor naj bo vedno enak – »ne zdaj« – in vedno znova naj se vrnejo k domači nalogi. Vajo sicer izvajajo v mislih, a učence vzpodbujamo, da jo lahko uporabijo tudi ob pisanju domače naloge.

V podaljšanem bivanju je eden od ciljev tudi to, da učenci naredijo domačo nalogo. Čeprav je to ustaljena praksa in nalogo delajo vsi, se pojavljajo moteči dejavniki, ki učencem odvrčajo pozornost. S to vajo učencem pomagamo, da se prednostno osredotočajo na nalogo in jo končajo v krajšem času.

4.10 Všeč mi je

Vajo uporabimo, kadar želimo skupino povezati oz. dvigniti razpoloženje celotne skupine. Vsak izmed učencev zapiše (ali nariše) na list tri stvari, ki so mu bile ta dan v šoli všeč. To so lahko opažanja o sošolcih, delo v razredu, lastno počutje, okusna malica itd. Zapisane misli zberemo v škatlo in jih, ko liste oddajo vsi učenci, tudi preberemo. Če so učenci narisali risbice, jih razstavimo, da si jih lahko vsi ogledajo.

5. Zaključek

Z uvajanjem vaj čuječnosti v podaljšano bivanje prve triade lahko bistveno vplivamo na dinamiko skupine in večje zadovoljstvo vseh udeleženi. Učenci se s pomočjo teh vaj umirjajo, se bolj zavedajo sebe in svoje okolice, so pri šolskem delu (opravljanje domače naloge) učinkovitejši in uspešnejši. Ko učenci vaje usvojijo, jih lahko s pridom izvajajo tudi izven šolskega okolja.

V podaljšanem bivanju so skupine velike in učenci so pogosto združeni iz različnih oddelkov, kar uvajanje vaj čuječnosti otežuje. Če se skupina zaradi odhodov otrok na interesne dejavnosti ali domov v nekem delu dneva zmanjša, lahko izvajamo vaje čuječnosti takrat, saj je delo z manjšo skupino – sploh na začetku uvajanja vaj – bistveno lažje.

Smiselno bi bilo sestaviti program vaj čuječnosti za prvo triado, ki bi bil učiteljem vodilo in pomoč, a to presega obseg in bistvo tega članka, s katerim želimo učitelje vzpodbuditi, naj v podaljšano bivanje sistematično uvajajo vaje čuječnosti. Pozitivne posledice vaj se pojavijo zelo hitro in jih lahko s pridom koristimo že v podaljšanem bivanju, hkrati pa damo s tem učencem odlično popotnico za nadaljnje življenje.

6. Literatura

- Burdick, D. (2019). *Čuječnost za otroke in najstnike: 154 metod, tehnik in aktivnosti: priročnik za vse, ki delate z otroki*. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.
- Černetič, M. (2005). Biti tukaj in zdaj: Čuječnost, njena uporabnost in mehanizmi delovanja. *Psihološka obzorja*, 14(2), 73-92. Pridobljeno s <https://www.cujecnost.org/wp-content/uploads/2016/08/cernetic2005.pdf>
- Černetič, M. (2011). Kjer je bil id, tam naj bo ... čuječnost – Nepresojajoče zavedanje in psihoterapija. *Kairos*, 5(3-4), 37-48. Pridobljeno s <https://www.cujecnost.org/wp-content/uploads/2016/08/cernetic2011.pdf>
- Rozman, S. (2007). *Peklenska gugalnica*. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba, d. d.
- Snel, E. (2019). *Sedeti pri miru kot žaba: vaje čuječnosti za otroke (in njihove starše)*. Celje: Zavod Gaia planet Celje.
- Škobalj, E. (2017). *Čuječnost in vzgoja*. Maribor: Ekološko-kulturno društvo za boljši svet.
- Škobalj, E. (2019). *Lahkotnost uma: čuječnost – vprašanja in odgovori*. Maribor: Ekološko-kulturno društvo za boljši svet.
- Trstenjak, A. (2010). *Po sledih človeka*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Kratka predstavitev avtorice

Marjeta Vertovšek je učiteljica slovenščine in sociologije. Poučuje slovenščino in dela v podaljšanem bivanju, kjer skuša z različnimi metodami, med drugim tudi vajami čuječnosti, vzpodbujati učence k strpnosti, sprejemanju drugačnosti, empatiji. Kot prostovoljka je več let delala na zaupnem telefonu, v okviru diplomskega dela je raziskovala čustveno in socialno inteligenco učitelja.

Razvijanje empatije pri praktičnem pouku z uporabo zaznavnih položajev

Developing Empathy at Practical Training using Perceptual Positions

Judita Bendelja

*Srednja zdravstvena šola Celje
Judita.bendelja@szsce.si*

Povzetek

Dijaki srednje zdravstvene šole so pri praktičnem pouku izpostavljeni stresnim situacijam, srečujejo se s pacienti, ki so hudo bolni. Reakcije pacientov na bolezen se lahko kažejo kot občutljivost, nezadovoljstvo ali razdražljivost. Dijaki te izkušnje pogosto doživljajo preveč subjektivno, čustveno obremenjeno in zaskrbljeno. Učitelji dijaka spremljamo in metodično vodimo, mu svetujemo in na različne načine prispevamo k refleksiji njegovih izkušenj. V prispevku so predstavljeni zaznavni položaji kot eno izmed orodij nevrolingvističnega programiranja (NLP) za uravnavanje doživljanja izkušnje in njihova uporaba pri praktičnem pouku. Dijaki s poznavanjem zaznavnih položajev in njihovo uporabo razvijajo čuječ odnos do prepoznavanja lastnih občutij in razumevanja doživljanja pacienta.

Ključne besede: Doživljanje pacienta, empatija, izkustveno učenje, praktični pouk, zaznavni položaji.

Abstract

Students of a secondary school of nursing are exposed to stressful situations during the practical training, because they encounter patients with serious illnesses. Patient's reactions to the disease can be seen as sensitivity, dissatisfaction or irritability. Students may percept these experiences too subjectively, emotionally burdened and worried. Teachers escort the student methodically, give them advices and contribute in differrent ways to the reflexion of their's experience. This article presents perceptual positions as one of the tools of neuro- linguistic programming (NLP), for balacing the perception of the experience in their usage in the practical training. Students are developing a mindful relationship to recognizing their own feelings and understanding patient's perception with the help of knowledge of the perceptual positions.

Keywords: Empathy, experiential learning, perception of the patient, perceptual positions. practical training.

1. Uvod

Pri izobraževanju dijakov srednje zdravstvene šole ima pomembno vlogo praktični pouk, ki poteka v kliničnem okolju. Dijaki se srečujejo s pacienti in starostniki, ki so hudo bolni ali prizadeti, zato so izpostavljeni novim in stresnim situacijam, fizičnim ter psihičnim naporom. Tovrstne situacije in izkušnje doživljajo na različne načine. Učitelji ugotavljamo, da je prehod iz strokovnih učilnic v prakso za dijake pogosto stresen.

Pacientove reakcije, ki se kažejo kot občutljivost, nezadovoljstvo in razdražljivost, lahko dijaki doživljajo preveč subjektivno, čustveno obremenjeno in zaskrbljeno. Vsaka telesna

bolezen, zlasti kronično potekajoča, posameznika obremeni na specifičen način in prinaša določene spremembe. Pacient je lahko pogosto brezvoljen, potr, občutljiv, nezadovoljen ali razdražljiv. Z. Rakovec Felser (2002) pravi, da se pacientov način doživljanja, ravnanja, njegova stališča in sistem vrednot prilagaja pogojem okolja v času bolezni. Pacient včasih usmerja občutke nezadovoljstva proti sebi, drugič išče krivdo drugje. Dijaki v času izobraževanja teoretično spoznajo značilnosti bolnikov, niso pa še dovolj usposobljeni za prepoznavanje različnih vzorcev pacientovih reakcij.

Učitelji praktičnega pouka v srednjem poklicnem in strokovnem izobraževanju na področju zdravstvene nege nenehno iščemo odgovor na vprašanje, kako dijakom olajšati pridobivanje praktičnih izkušenj v kliničnem okolju. Dijaka spremljamo in metodično vodimo, mu svetujemo in na različne načine prispevamo k refleksiji njegovih izkušenj. Pri spodbujanju k empatičnemu razumevanju stanja pacienta in njegovih reakcij dijake spodbujam s pomočjo uporabe NLP tehnike spreminjanja zaznavnih položajev. V prispevku je predstavljen praktični primer uporabe spreminjanja zaznavnih položajev pri odzivanju dijaka na pacientovo situacijo.

2. Značilnosti praktičnega pouka v kliničnem delovnem okolju

Dijaki srednje zdravstvene šole se pri praktičnem pouku srečujejo s situacijami, kjer je pomembno povezati teoretično znanje in praktične izkušnje, spretnosti in vrednote neposredno na bolniškem oddelku ali v socialnovarstveni ustanovi. V procesu praktičnega izobraževanja se od dijakov zahteva odgovoren in profesionalen pristop. Dijaki se z izkustvenim učenjem v kliničnem delovnem okolju učijo tudi delovanja v timu, sodelovanja in komunikacije.

V. Čuk (2014) pravi, da je pri učenju in poučevanju študentov v kliničnem okolju omogočeno pridobivanje izkušenj na osnovi prenosa teorije v prakso z interakcijo in neposredno izkušnjo. Model izkustvenega učenja v kliničnem okolju poveže izkušnje, refleksijo, nove koncepte, stališča in odnose pri reševanju problemov. Ugotavlja, da se novo znanje odraža v sposobnosti opazovanja in prepoznavanja potreb po zdravstveni negi pacienta. Poleg večšin in ročnih spretnosti se študenti naučijo empatije, uporabe in prenosa teoretičnih konceptov v prakso, z novimi stališči se aktivno vključijo v izvajanje dejavnosti in preizkušanje le-teh.

Za izvajanje praktičnega pouka so potrebni razpoložljivi materialni pogoji, človeški potenciali in izvajanje aktivnosti poučevanja in učenja zdravstvene nege na drugi strani. Klinično okolje omogoča učenje strokovnih intervencij in kompetenc. Prav tako spodbuja razvoj socialnih kompetenc: komunikacije, sodelovanja v timu, reševanje problemov, sprejemanje nalog, prevzemanje odgovornosti, zavedanje o odločanju z osrednjim usmerjanjem k pacientu in stanovalcu.

Dijakom je pomembna sprejetost s strani mentorjev in učiteljev, prav tako s strani vseh članov tima in s strani pacientov, ki se morajo strinjati glede vključevanja dijakov v njihovo obravnavo. Izkušnje, s katerimi se srečajo, so lahko čustveno močno nabite, zato je potrebna ustrezna predelava in refleksija le-teh. S strani učiteljev je potreben podpirajoč, sprejemajoč, spodbuden in spoštljiv odnos, ki temelji na zaupanju in odkriti komunikaciji. R. Kobentar (2008) poudarja, da je potrebno upoštevati mladega odraščajočega človeka z vsemi njegovimi osebnostnimi lastnostmi, pričakovanji, vrednotami, predznanji, interesi, a tudi težavami odraščanja.

2.1 Vloga empatičnega komuniciranja

V zdravstveni negi je pri obravnavi pacienta potrebno imeti empatičen odnos, na pacienta je potrebno gledati kot na enkratno različno osebnost in ne kot primer z določeno boleznijo. Pomagati empatično in učinkovito pomeni, da ostanemo neprizadeti, ko pomoč ni več potrebna, ne čutimo izčrpanosti in občutimo, da smo kot človek ob drugem človeku bogateli (Tschudin, 2004).

Dijaki se v procesu izobraževanja seznanijo z značilnostmi bolnikov in pomenom empatične komunikacije. Empatija temelji na sposobnosti postavljanja v položaj drugega in vživljanja vanj. Empatija je sposobnost, da se postavimo na stališče drugega in analiziramo svet iz perspektive drugega. Pogosto se zgodi zamenjava empatije s sočutjem. Sočutje pomeni, da čutimo usmiljenje do težav drugega, da podoživljamo njegove občutke in čustva. Empatija pa pomeni več, pomeni, da ne samo čutimo, ampak da tudi razumemo težave drugega, da se znamo vživeti vanje (Ule, 2005).

Pri praktičnem pouku zdravstvene nege je pri dijakih pomembno razvijati sposobnost vživljanja v občutke drugega. V proces zdravstvene nege pri pacientu se lahko uspešno vključujejo dijaki, ki pacienta pojmujejo kot aktivni subjekt v zdravstveni negi. Pomembno je, da pacientove situacije in njegovih reakcij (občutljivost, nezadovoljstvo, razdražljivost) ne jemljejo preveč osebno, subjektivno in čustveno obremenjeno.

3. Zaznavni položaji

V nevrolingvističnem programiranju (NLP) se uporablja niz tehnik, modelov in veščin, s katerimi lahko vplivamo na izboljšanje komunikacije s seboj in drugimi (Zupan in Hočevar, 2010). Zaznavni položaji so eno izmed orodij, s katerim v NLP-ju uravnavamo doživljanje izkušnje. S poznavanjem zaznavnih položajev se lahko vživljamo v drugo osebo in tako pridobivamo informacije iz različnih zornih kotov. NLP prepoznava štiri zaznavne položaje.

Svoje izkušnje lahko opazujemo na naslednje načine (Grinder in DeLozier, 1987, v O'Connor in Seymour, 1996):

- Prvi položaj: značilen je pogled na svet iz svojega zornega kota, na asociiran način. Izkušnjo doživljamo skozi svoje oči.
- Drugi položaj: značilen je pogled na izkušnjo iz zornega kota nekoga drugega. Dogodek skušamo doživeti, kot bi ga druga oseba, »postavimo se v njegove čevlje«. Na naš način komunikacije in delovanja pogledamo iz njegove perspektive. Ta položaj nam omogoča dobro razumevanje druge osebe.
- Tretji položaj: izkušnjo doživljamo kot zunanji neodvisni opazovalec. To nam omogoča objektivni pogled na dogodek. Ta položaj je pomemben, ker zmanjša čustveno vpletenost in omogoča učinkovito reševanje neugodnih situacij.
- Četrty zaznavni položaj predstavlja sintezo več perspektiv, predstavlja pogled s ptičje perspektive na celoten sistem, v katerem se dogaja odnos (Zupan in Hočevar, 2010).

N. Zupan in N. Hočevar (2010) tehniko zaznavnih položajev predlagata v tistih situacijah, ko želimo bolje razumeti pozicijo drugega človeka in želimo pridobiti več informacij. Zaznavni položaji nam pomagajo bolje razumeti določeno situacijo. Gibanje med vsemi tremi zaznavnimi položaji nam omogoča razumno in strokovno delovanje.

4. Predstavitev primera uporabe zaznavnih položajev pri praktičnem pouku v kliničnem okolju

Praktični pouk v kliničnem okolju poteka po urniku enkrat tedensko, v skupini je povprečno 11 dijakov. Pouk vodi učitelj, ki je zaposlen na šoli. Pri praktičnem pouku na področju zdravstvene nege se dijaki pogosto srečujejo s situacijami, ki so čustveno močno nabite. Pomembno je, da je izobraževalni proces organiziran tako, da v skupini omogoča analizo in refleksijo izkušenj, s katerimi so se dijaki v času procesa srečali. Naloga učitelja praktičnega pouka je, da ustvari pogoje, v katerih bo dijak lahko izrazil svoj pogled na izkušnjo, ubesedil svojo vlogo in občutja po opravljeni izkušnji in o njej razmislil. Podporen in empatičen dialog med učiteljem in dijakom spodbuja razvoj samospoštovanja in delovne identitete pri dijaku.

Refleksijo izkušenj spodbujam z različnimi načini, ideje in možnosti črпам iz vsega do takrat pridobljenega znanja. Tehnika spreminjanja zaznavnih položajev se je izkazala kot uspešno orodje v tistih situacijah, ko se dijaki soočajo s težko bolnimi pacienti in njihovimi reakcijami na bolezen.

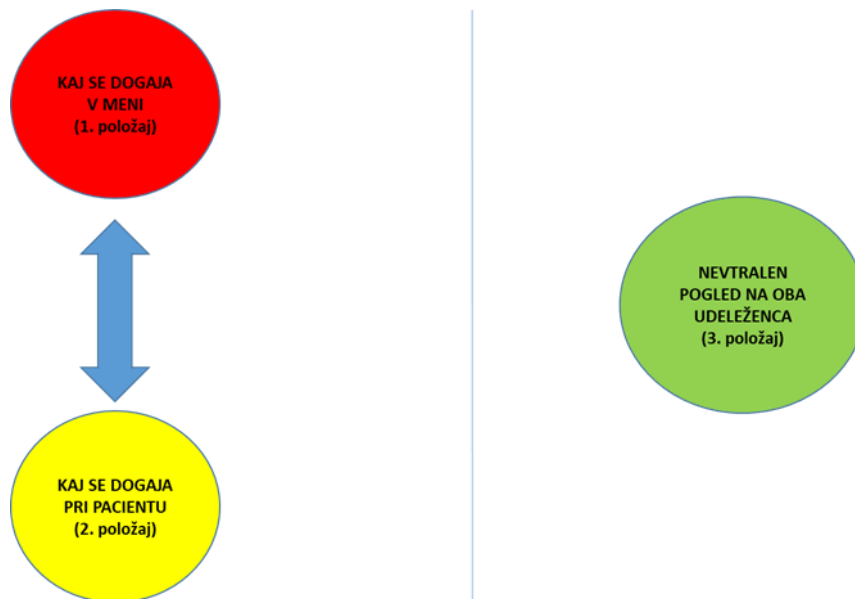
4.1 Kako lahko poznavanje zaznavnih položajev pomaga razumeti pacientovo doživljanje in njegove reakcije?

Dijakinja, ki je negovala težko bolnega pacienta, je opisala svojo izkušnjo: »Občutek imam, da pri pacientu nisem naredila ničesar prav. Zelo sem se trudila vse narediti tako, kot je pacient želel, trudila sem se najboljše izvajati postopke in pacientu prisluhniti. Vendar je bil gospod zelo nezadovoljen, ničesar nisem naredila prav. Ne vem, kaj bi bila lahko še storila?«

Dijakinja je izražala negotovost, občutek nekoristnosti, dvomila je v svoje sposobnosti in znanje. Za dodatno razumevanje pacienta naj zapišem še naslednje podatke: težko bolan pacient je čakal na premestitev v drugo ustanovo, kjer bo imel zahtevno operacijo. Za pacienta je bil čas čakanja na premestitev negotov, njegovo zdravstveno stanje je bilo nestabilno. Pacient je bil brezvoljen, potr in občutljiv. Včasih je usmerjal občutke nezadovoljstva proti sebi, drugič je iskal krivdo pri drugih. Občutljivo se je odzival na reakcije drugih, vse ga je motilo.

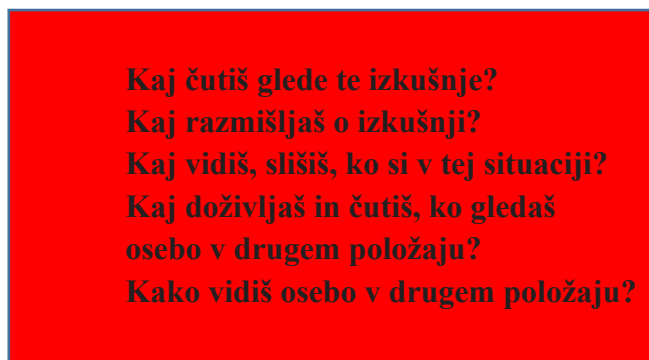
Dijakom sem predstavila, da lahko opisano izkušnjo s pomočjo zaznavnih položajev pogledamo iz treh različnih zornih kotov. Najprej iz svojega zornega kota, kako sami doživljamo izkušnjo. Potem pogledamo na dogodek s stališča drugega, ki je udeležen v odnosu. Sledi opazovanje situacije iz distanciranega položaja, na situacijo pogledamo kot neodvisen opazovalec, ki ni osebno vpleten v dogodek. Seznanila sem jih z vajo Meta zrcalo, ki jo je razvil Dilts (Dilts in DeLozier, 2000, v Zupan in Hočvar, 2010).

- V prostoru sem na tla razporedila barvne liste, na katerih so bile opisane značilnosti posameznega položaja. Slika 1 prikazuje razporeditev položajev.



Slika 1: Razporeditev zaznavnih položajev

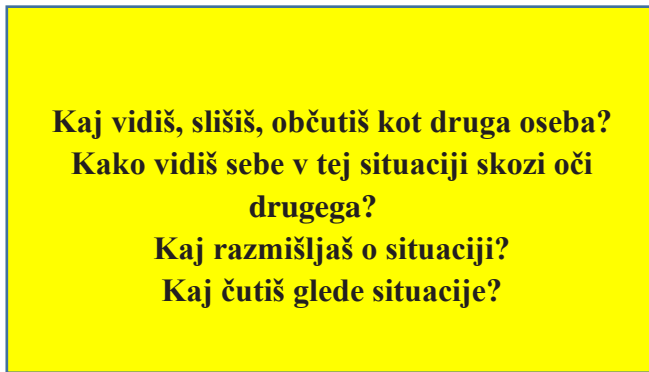
- Postavitev v prvo pozicijo (dijakinja stopi k prvemu listu, ki predstavlja »moj pogled«). Predstavlja si osebo v drugem položaju (pacienta) in poišče odgovore na vprašanja na listu (slika 2).



Slika 2: Barvni list, ki predstavlja 1. zaznavni položaj

Dijakinja je opisala svoje občutke obremenjenosti zaradi pacientovih reakcij in izražanja njegovega nezadovoljstva.

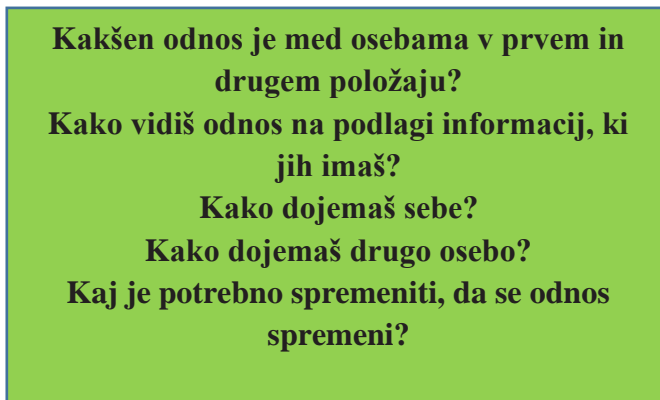
- Uporabimo prekinjevalec – dijakinja stopi stran od 1. pozicije in se sprehodi (izstopi iz zaznavnega položaja).
- Postavitev v drugo pozicijo (dijakinja stopi k drugemu listu, ki predstavlja »pogled druge osebe«). Situacijo si predstavlja iz zornega kota druge osebe (pacienta), kaj se dogaja znotraj meja klienta (pacienta), kot druga oseba gleda proti prvemu položaju. Odgovori na vprašanja na listu (slika 3).



Slika 3: Barvni list, ki predstavlja 2. zaznavni položaj

Ta položaj omogoča pogled na situacijo z zornega kota pacienta, ko se dijakinja postavi v položaj pacienta, se vživi v njegova čustva in občutke. Spozna, kako je biti v "čevljih drugega", postavi se v empatičen položaj.

- Uporabimo prekinjevalec – dijakinja stopi stran od 2. pozicije in se sprehodi.
- Postavitev v tretjo pozicijo (dijakinja stopi k tretjemu listu, ki predstavlja nevtralen položaj). Na lastno in pacientovo situacijo pogleda iz razdalje in opazuje, kaj se dogaja v situaciji. Odgovori na vprašanja na listu (slika 3).



Slika 4: Barvni list, ki predstavlja 3. zaznavni položaj

Opazovanje od daleč omogoča objektivni pogled, pogled s tega zornega kota omogoča lažje oblikovanje konstruktivnih odločitev, strokovno in profesionalno delovanje.

- Uporabimo prekinjevalec – dijakinja stopi stran od 3. pozicije in se sprehodi.
- Dijakinja se ponovno sprehodi od prve do tretje pozicije, ob tem situacijo podoživlja na novo, opazuje spremembe v delovanju in razumevanju.
- Vajo dijakinja zaključi v prvi poziciji. Situacijo podoživi na novo in opazuje, kaj se je spremenilo v razumevanju situacije.

Pričakovan rezultat vaje je empatično razumevanje pacientovih reakcij in odzivov, pomembna je razbremenitev negativnih in obremenjujočih občutij dijakinje. S premikanjem med vsemi tremi položaji je omogočeno boljše razumevanje lastnega položaja in položaja pacienta. Rezultat vaje je lažje oblikovanje konstruktivnih odločitev, strokovno in

profesionalno delovanje in pristopanje k pacientu.

S spodbujanjem prepoznavanja in izražanja lastnih občutij v določeni praktični izkušnji in prepoznavanjem in razumevanjem doživljanja drugih dijak razvija čuječnost.

Vajo v skupini zaključimo tako, da imajo vsi dijaki priložnost izraziti svoj pogled na vajo, njeno razumevanje in obravnavano situacijo. Dijaki izražajo pozitiven odnos do vključevanja tovrstnih aktivnosti v izobraževalni proces, za aktivno sodelovanje v vaji je potrebna dijakova prostovoljna pripravljenost deliti svoje izkušnje z drugimi. Če dijak ne želi predstaviti svoje izkušnje v skupini in se izpostaviti, lahko vajo izvede sam ali s pomočjo sošolca, ki ga vodi skozi posamezne korake. Posebno pozornost namenjam komunikaciji v skupini, komunikacija mora biti spoštljiva, poudarek je na poslušanju in sproščeni komunikacijski klimi.

5. Zaključek

V procesu praktičnega izobraževanja učitelji iščemo takšne načine, metode in oblike dela, s katerimi se dijaki ob strokovnih kompetencah urijo tudi v socialnih, komunikacijskih kompetencah, izkusijo sodelovanje in se nenazadnje učijo reševanja poklicnih in odnosnih problemov. Pomembna je učiteljeva vloga pri načrtovanju in doseganju zastavljenih ciljev, vrednotenju novih spoznanj, dajanju povratnih informacij in usmerjanju.

Poznavanje in uporaba zaznavnih položajev pri praktičnem pouku omogoča razvijanje čuječega odnosa do prepoznavanja lastnih občutij v zahtevnejših situacijah in razumevanja doživljanja pacienta.

Da bi učitelj lahko dijake razumel, spodbujal, navajal k razmišljanju in reševanju problemov, spremljal njihovo delo in jih usmerjal, razvijal občutek poklicne pripadnosti in poklicne odgovornosti v skladu z etičnimi načeli, mora tudi sam pridobiti določena znanja, spretnosti in imeti ustrezne lastnosti. Za učenje iz izkušenj je potrebno ustrezno motivacijsko in čustveno stanje, na katerega z izražanjem podpore dijaku v zahtevnejših situacijah vpliva tudi odnos učitelj – dijak. B. Marentič Požarnik (2000) piše, da so za uspešnost učenja pomembni čustveno obarvani odnosi med učenci in učiteljem. Svetuje, naj bodo učitelji zmožni ustvarjati takšne učne situacije, ki so povezane s pozitivnimi čustvi in znajo povezati sproščeno čustveno ozračje z intelektualno zahtevnim učenjem.

Prepričanje učitelja, da se mladi želijo učiti, da jih žene potreba po rasti, da so bogatejši v svojih sposobnostih kot v pomanjkljivostih, je ključ do zadovoljstva in uspešnosti pri delu učitelja praktičnega pouka.

6. Literatura

Čuk, V. (2014). *Mentorska vloga v kliničnem okolju: razvoj modela izkustvenega učenja v zdravstveni negi* (Doktorska disertacija, Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta). Pridobljeno s http://share.upr.si/pef/diplome/doktorske_disertacije/Cuk_Vesna_2014.pdf

Kobentar, R. (2008). Vloga mentorjev v procesu izobraževanja za zdravstvene poklice. V Z. Vogrič (ur.), *Kako učiti zdravstveno nego za jutri* [zgoščenka]. Ljubljana: Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije, Sekcija medicinskih sester v vzgoji in izobraževanju.

Marentič Požarnik, B. (2018). *Psihologija učenja in pouka*. Ljubljana: DZS.

- O'Connor, J. in Seymour, J. (1996). *Spretnosti sporazumevanja in vplivanja: Uvod v nevrolingvistično programiranje*. Žalec: Sledi.
- Rakovec Felser, Z. (2002). *Zdravstvena psihologija*. Maribor: Visoka zdravstvena šola.
- Tschudin, V. (2004). *Etika v zdravstveni negi. Razmerja skrbi*. Ljubljana: Educy.
- Ule, M. (2005). *Psihologija komuniciranja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Zupan, N. in Hočevar, N. (2010). *Osebna odličnost v zdravstvu*. Jesenice: Visoka šola za zdravstveno nego.

Kratka predstavitev avtorice

Judita Bendelja je diplomirana medicinska sestra in magistrica supervizije, osebnega in organizacijskega svetovanja. Pridobila je tudi mednarodni certifikat NLP praktik. Zaposlena je kot učiteljica strokovno teoretičnih predmetov in praktičnega pouka na Srednji zdravstveni šoli Celje. Deluje tudi kot supervizorka. Kot izvajalko supervizije za učitelje in mentorje praktičnega pouka jo zanima predvsem spodbujanje profesionalnega razvoja učiteljev praktičnega pouka.

Čuječnost z očmi učitelja tujih jezikov

Mindfulness from the Perspective of a Foreign Language Teacher

Jožica Plešnik

*Šolski center Velenje, Gimnazija
jozica.plesnik@guest.arnes.si*

Povzetek

Med osnovne izzive učiteljskega poklica sodita še vedno vprašanji, kako obvladati lastni stres in kako čim bolj motivirati učence. V članku je predstavljeno, kako lahko učitelj s preprostimi vajami čuječnosti bistveno vpliva na svojo učinkovitost pri poučevanju. Podane so preproste vaje čuječnosti, ki jih učitelj uvaja v pouk, da bi z njimi dosegel boljšo koncentracijo pri učencih. Prikazane so prednosti, ki jih prakse čuječnosti doprinesejo h kvalitetnemu pouku tujega jezika. Naštete so vaje, s katerimi obogatimo pouk tujega jezika in dosežemo boljše rezultate pri usvajanju določenih tujejezičnih spretnosti. Izkušnje potrjujejo, da uvajanje čuječnostne prakse dobro vpliva na učinkovitost pri delu učitelja tujega jezika in na motivacijo ter koncentracijo učencev, odpirajo pa se tudi nova vprašanja ob mlajših idejnih zasnovah nečuječnostnega pouka tujih jezikov, predvsem angleščine.

Ključne besede: čuječnost, motivacija, pouk tujega jezika, sposobnost koncentracije, stres, ustvarjalnost

Abstract

Managing stress and motivating students are two of the main challenges faced by teachers today. This article explains, how using mindfulness techniques can majorly benefit their teaching efficiency. Simple mindfulness - exercises are presented, which can be used in a classroom to improve the students' ability to focus and concentrate. The main focus of this article is the impact of practicing mindfulness in a foreign language class, outlining its benefits and listing some exercises, which can be used to enrich the lessons and help students achieve certain foreign language skills. Experience shows, that practicing mindfulness has a positive effect on the performance of a foreign language teacher in class. Furthermore, it boosts motivation and concentration of the students. However, new questions are arising concerning a younger concept, named mindless English language teaching.

Keywords: ability to concentrate, creativity, mindfulness, motivation, stress, teaching of foreign language

1. Uvod

Obstaja veliko stvari, ki so se jih mladi nekoč naučili doma v družini, danes pa jim mora marsikaj od tega posredovati šola. Nove tehnologije silijo mlade, da postajajo njihovi spretni uporabniki, hkrati pa jih veliko različnih zunanjih dražljajev peha v raztresenost, nemir, stres. Kje se mladi danes lahko naučijo spoznati sebe, svojo kreativnost, ravnati s svojimi čustvi?

Primarna naloga šole je še vedno posredovanje znanja, ampak pri tem je lahko uspešna le, če so učenci motivirani. Najbolj zaviralna sta strah in stres, spodbujajoče pa veselje, zanimanje za nova znanja in sproščenost. Kot vsak pedagog se sprašujem, kako lahko kot učiteljica

prispevam k temu, da bodo učenci kljub stresu in pritiskom učenje dojemali kot nekaj pozitivnega. K raziskovanju me je dodatno spodbudilo dejstvo, da smo tudi učitelji vedno pogosteje izpostavljeni stresu zaradi omejenosti na že tako prenatrpan učni načrt in zaradi časovne stiske. Moj prispevek kaže, kako učitelj s konceptom čuječnosti lažje obvlada svoj šolski vsakdan in kako vključuje čuječnost v pouk, še posebej pri pouku tujega jezika, ter tako viša učno motivacijo.

2. Čuječnost v pedagoški praksi

Učni proces je zanimiva medsebojna igra med telesom, duhom in čustvi. O tej soodvisnosti se v pedagogiki že dolgo govori, vendar tovrstna spoznanja še vedno ne vplivajo dovolj na prakso v šoli. Učenje oziroma učni proces ne zadeva samo razuma, ampak mora nagovoriti vse čute. Uspeh pri učenju je namreč odvisen predvsem od samoiniciativnosti, veselja in motivacije. Učenci so pogosto raztreseni, doživljamo jih, kot da sploh niso »doma« v svojem telesu, toliko stvari okrog njih jih vznemirja. Kako pristopiti k njim? Najboljši pogoj za dobro učno klimo je sproščeno vzdušje, hkrati pa zbranost in osredotočenost na bistveno. Delo učitelja zahteva ogromno energije, učenci si želijo sproščenega, zabavnega pouka in ne naprežanja. Poleg posredovanja določenih znanj mora učitelj prevzeti tudi vzgojne naloge, pogovori s starši so pogosto stresni in frustrirajoči. Kako torej kljub vsemu poučevati z elanom?

2.1 Čuječ učitelj

Učitelj bi se moral vedno fleksibilno odzivati na situacije v razredu, zgraditi zaupen odnos s svojimi učenci, razviti vzorce mišljenja in delovanja, ki mu pomagajo varovati se nepotrebnih frustracij, in optimirati lastno delovanje. Eden od pristopov za lažje obvladovanje šolskega delovnika in stresa je koncept čuječnosti. Cilji vaj čuječnosti so dolgoročno zaviranje negativnih misli, boljša kontrola nad čustvi, višja čustvena inteligenca, večja odprtost za nove izkušnje, boljša pozornost in ciljna usmerjenost na bistveno (Baer, 2007; Ott, 2012). Gre za to, da živimo zavestno, da prisluhnemo svojim občutkom, razvijemo konstruktivne vzorce mišljenja in delovanja. Dobro je poznati nevrobiološko podlago za ravnanja svojih učencev, reflektirati njihove vloge pri pouku ter se naučiti varovati se frustracij tako pri sodelovanju s kolegi, kot tudi pri komunikaciji s starši.

Kot učitelji smo vedno v skušnjavi, da bi se osredotočali zgolj na posredovanje znanja in realizacijo učnega načrta, kar pa vodi v nevarnost, da bo učni rezultat slabši, posledično pa se lahko pojavi še nezadovoljstvo, dolgoročno celo izgorelost. Mnogi se poslužujejo vaj čuječnosti, da bi bili lažje kos vsakodnevnim obveznostim. Čuječnost vodi v natančno opazovanje okolice, odprtost, radovednost. Pri pouku to deluje zelo pozitivno, saj učitelj, ki stoji poln navdušenja pred učenci, žanje večji uspeh. Tak učitelj razmišlja odprto, izkušenj ne umešča v že obstoječe koncepte. Zavzema spoštljivo držo, ki ne presoja oz. ocenjuje ne sebe, ne drugih. Vsak učitelj nekaj izžareva, še preden karkoli reče. Seveda ima to določeno ozadje, odvisno je od predmeta, osebnega karakterja, življenjskega sloga. Pomembno pa je, da je učitelj najprej v stiku s samim sabo. Tisti, ki prakticira čuječnost, ima večje potrpljenje z učenci, lažje primerno reagira na dražljaje oz. dogodke v razredu, saj svoja čustva zelo dobro obvlada. (Scobel, 2020) V takšnem vzdušju potem lažje vzbudi v mladih veselje do učenja, kar pa je učiteljeva najpomembnejša naloga.

2.2 Kako učitelj trenira čuječnost?

Ko se sprehodimo po hodniku do učilnice, se trudimo za držo čuječnosti, preden vstopimo v učilnico, korakamo kar se da mirno.

Po prihodu v razred dajemo poseben poudarek očesnemu kontaktu z dijaki, ta včasih učinkuje bolje kot kopica besed. Če ni miru, počakamo in šele potem spregovorimo, pazimo, da vedno govorimo mirno.

Medtem ko učenci samostojno delajo, izvajamo vaje za zavedanje: pozorni smo na svoje dihanje, mirno opazujemo dijake, njihovo obleko, obraze, izraze na njih, gibe, samo opazujemo, ne ocenjujemo. V mislih se sprehodimo skozi vprašanja: kaj vidim, kaj slišim, kaj tipam. Nato preidemo k notranjemu doživljanju: kaj čutim, kaj občuti moje telo, kaj mislim. Nato med vsemi temi občutki odberemo prijetne od neprijetnih.

Čuječnost vadimo tudi pri govorjenju. Jezik, ki ga uporablja učitelj, je zelo pomemben. Naj bo jasen, pravilen, brez žaljivih pripomb in pretiravanj. Takšno govorjenje bo vedno dobro vplivalo na vzdušje v učilnici.

Pod čuječnostjo torej razumemo nabor tehnik in metod, s katerimi sistematično razvijamo to zavedanje. Učitelj lahko v svojo pedagoško prakso vključuje tako formalne kot neformalne vaje. Z vsemi vajami povečujemo raven čuječega zavedanja, vendar čuječnost ni le tehnika, pač pa je proces spoznavanja, sprejemanja in sprememb. Za šolo prihodnosti bi bilo potrebno učitelje že v času študija bolje seznaniti s temi tehnikami. Potencial, ki ga ima čuječnost, je znanstveno nesporen. Raziskave kažejo, da je redno izvajanje prakse čuječnosti posameznikom pomagalo vzgojiti dolgoročno in globoko izkušnjo notranje mirnosti, dobrega počutja in višjega vrednotenja samega sebe, vključno z zmanjšanjem stresa, tesnobe in depresivnosti. (Černetič, 2005). Zmotno pa je misliti, kot trdi Vera Kaltwasser, da je čuječnost čudežno zdravilo oz. sredstvo, s pomočjo katerega nam je uspeh zagotovljen. (Kaltwasser, 2020)

3. Uporaba praks čuječnosti pri delu z učenci

Raziskave možganov nam dokazujejo, da je človek bistveno bolj motiviran, če ima pozitiven odnos do učitelja in učnih pripomočkov. Vemo, da je v možganih za spomin najodgovornejši hipokampus, sodelujejo pa tudi amigdala, neostriatum in mali možgani (Squire, 2004). Hipokampus je odgovoren tudi za čustva. Če človek občuti stres, se sprosti hormon, ki slabo vpliva na živčne celice v hipokampusu. Celice se zaradi stalno povečane ravni stresnega hormona uničujejo, namesto da bi nastajale nove živčne celice, ki jih rabimo, dokler se česa učimo. Žal mnogi mladi zaradi obilice negativnih čustev dojemajo šolo kot nekaj negativnega.

Vsi si želimo, da bi bili učenci ustvarjalni. Ustvarjalnost pa se poraja le v stanju sproščenosti, ne napetosti. Sovražnik ustvarjalnosti je rutina, trdno zasidrana predstava, naš avtopilot, naša navada, da vse stvari presojam oziroma stereotipne reakcije ponavljamo. Vsak učenec je kreativen, razen če to sam zavira. Pravilen učiteljev pristop in metode spodbudijo možgane in zahtevajo kreativno mišljenje. Učitelj mora usmerjati učence k temu, da bi se bolje zavedali sedanjega trenutka, ne da nenehno hitijo naprej in se že bojijo stresa in obveznosti, ki sledijo. Tega se je moč odvaditi.

3.1 Primeri preprostih vaj

3.1.1 Za prve ure pouka ali razredno uro vmes med rednimi urami uporabimo naslednji dve vaji:

- Učenci z zaprtimi očmi zelo pozorno podajajo drug drugemu poln kozarec vode. To je izjemno dobra vaja koncentracije.
- Drža telesa: dijaki zamižijo in so pozorni na to, kako sedijo (20 sekund). Nato jih učitelj vodi skozi telo preko vprašanj: kako se počutijo moje rame, roke, noge, kakšen je kontakt med mano in stolom.
- Dihalne vaje: učenci 30 sekund vzravnano sedijo, opazujejo svoje dihanje. Vodimo jih z vprašanji: Kako čutim svoj vdih? Je moja sapa globoka, plitva? Pa izdih? Ali čutim zrak, ki pride v moje telo?

Po končani vaji obvezno sledi kratka refleksija: Kakšna je bila vaja, kaj me je nagovorilo? Čemu sem se čudil? Med tem, ko delajo učenci vajo za umirjanje, se umiri tudi učitelj sam.

3.1.2 Vaja pred izpiti: Simulacija izpita

Pred to vajo izvedemo še dihalno vajo, nato učenci zaprejo oči, učitelj jih vodi z navodili: Predstavljaš si, da si na izpitu, pravkar se bo začel, kaj ti roji po glavi, kako se počuti tvoje telo. V pogovoru, ki nujno sledi, učenci uzavestijo negativne in pozitivne občutke in se naučijo z njimi shajati.

3.1.3 Vaja ob koncu pouka: Tri dobre stvari

Učenci naj v mislih poiščejo tri pozitivne stvari, ki so se jim ta dan zgodile. Cilj vaje je spodbujati pogled s pozitivne strani.

Izgublamo se v zunanjem svetu, tišine učenci skorajda ne poznajo. Poleg tega imajo v sebi prisotno zelo močno samokritiko, v njej se odražajo poleg lastnih pričakovanj še vsa pričakovanja staršev in učiteljev, kar jih peha v stres. Preko teh vaj prej zaznajo svoje občutke in se lažje odločajo, kako bodo v posameznih situacijah reagirali in so posledično bolj zbrani. Tudi učenje doma bo učinkovitejše, če se naučijo, da se npr. ob zvoku mobilnega telefona ne zmedejo takoj, se premagajo in nadaljujejo z učenjem.

4. Čuječnosti pri pouku tujega jezika

Ali ima čuječnost sploh mesto pri učinkovitem pouku tujega jezika? Gre spet za novo metodo? Nikakor. Vzgoja za čuječnost vodi k čuječi komunikaciji, še posebej pri pouku tujega jezika, ki ga določa predvsem poučevanje in učenje v komunikativnih odnosih med dijaki in učiteljem.

Vse to je brez dobre koncentracije na obeh straneh nemogoče. V razredu bomo želi uspeh šele po sistematični uvedbi in nenehni vaji teh metod. Trening vaj za čuječnost pri pouku tujega jezika služi najprej krepitvi kompetence vizualizacije, zmanjšuje negativne čustvene predpostavke glede učenja tujega jezika ter krepí samozavestnost oziroma vero vase. Sposobnost koncentracije je nujna podlaga za uspešne vaje slušnega razumevanja in iger vlog

oziroma pogovora v dialogu. Poleg tega pa s temi vajami dosežemo boljše dolgoročno pomnjenje. (Ferraro, 2015)

Kadar delamo vaje z mladimi, moramo te prej dobro razložiti in pojasniti njihov smisel. Pomagale jim bodo bolje razumeti sebe, se vživeti vase, v svoje občutke, obvladati svoje telo, spodbudile bodo boljšo koncentracijo, reagirali bodo bolj zavestno. Seveda je zaželeno, da delamo vaje redno. Izmenjava izkušenj po vaji še poveča učinek. Böttger izpostavlja, da je uporaba metod čuječnosti pri poučevanju jezika je seveda odvisna tudi od različnih spretnosti, ki jih vadimo (pisna, govorna, slušna, jezikovno posredovanje ...). (Böttger, 2018)

4.1 V katerih fazah učnega procesa lahko uporabljamo posamezne vaje in primeri vaj

- Vaja za prve ure pouka, za ure po daljšem odmoru ali pozne ure na urniku, ko so učenci že utrujeni: »Sprosti se in dihaj«. Navodila za izvedbo vaje po korakih podaja učitelj v tujem jeziku, vaja traja približno tri minute. Primer iz nemščine: Du sitzt gerade, senk deinen Blick, deine Hände legst du auf die Beine, atme tief durch die Nase ein, atme tief durch den Mund aus, dein Oberkörper ist entspannt, du wirfst deinen Blick auf einen bestimmten Punkt in deiner Gegend, beobachte diesen Punkt genau ein paar Sekunden ...
- Vaja z uporabo zvončka: Zvonček je pri pouku dober instrument, da ustvariš mir in koncentracijo. Učitelj pozvoni in v tišini prisluhnimo zvoku do konca, dokler čisto ne izzveni, vajo lahko ponovimo dva- do trikrat.
- Vaje pred ustnim spraševanjem: »Safari«. Vaja poveča koncentracijo in razvija pozornost do zunanjih zaznav, izostri čute, izboljša govorno spretnost. Učence razdelimo v pare in vsakemu paru damo eno fotografijo (še bolje je, če imamo možnost iti za trenutek v naravo). Dijaki se v parih med sabo sprašujejo po dogajanju na fotografiji (ali v naravi). Primeri iz nemščine: Was siehst du? Wie sieht es aus? Welche Farben sind da? Kann/könnte man das berühren, wie riecht es?
- Vaja pred preverjanjem slušne spretnosti: »Varen pristan«. Vajo lahko uporabimo tudi pred ustnim spraševanjem oz. pred izpiti. Učenci se namestijo v udoben položaj, sledijo navodilom v več korakih v tujem jeziku. Primer iz nemščine: Schließ die Augen, achte auf dein Atmen, atme tief ein, klär deine Gedanken, reise in deinen Gedanken auf einen ruhigen, sicheren Platz, was kannst du sehen, wie ist die Temperatur da, hörst du was, kannst du was angreifen, ist noch ein Lebewesen da, wie fühlst du dich, merk dir genau alles, was du gesehen, gehört, gerochen hast. Du kannst immer wieder zu diesem Ort kommen. Er ist ein Teil von dir. Achte auf das Atmen, atme ein und aus, öffne deine Augen. Jetzt bist du wieder zurück. Takšna pozitivna izkušnja, kot je potovanje na prijeten kraj, v spominu dokazano ostane dlje.
- Vaje za ponavljanje besedišča: »Na krilih«. Učenci se udobno namestijo, zaprejo oči in se v mislih z izmišljenim vozilom odpeljejo na nek kraj. Tam vidijo oz. opazijo na listkih napisanih 10 besed (novih, s področja, ki ga ponavljamo). Te besede si skušajo zapomniti, se zopet »odpeljejo nazaj« v realnost, odprejo oči ter te besede zapišejo in jih uporabijo v stavku.
- Vaje čuječnosti za dober dialog v tujem jeziku: Sestavni del vsakega pouka tujega jezika je utrjevanje govorne spretnosti, pogosto v obliki igre vlog oziroma tvorbe

dialogov. Za dobro komunikacijo v dialogu je potrebno, da dijaki pozorno poslušajo sogovornika, se ne pustijo zмести in odgovarjajo na njegova vprašanja v skladu s kontekstom. Potrebno je, da se pogovor začne v prijaznem vzdušju, da imamo očesni stik, uporabljamo primerne vlnudnostne oblike in da govorimo o temi, ki ja za oba sogovornika poznana. Ko v razredu vadimo tvorbo dialogov, posebej opozorimo učence, da k dobro izvedeni nalogi sodi dobra priprava glede na podana navodila oziroma dano situacijo. Zapomnimo si sogovornikovo ime, ponovimo, kaj že vemo o njem, ne pozabimo namena našega pogovora in si naredimo načrt za njegov potek. Sledi tvorba dialoga z vsemi načrtovanimi fazami in elementi. Na koncu naredimo skupno refleksijo. Zelo koristno je, če pogovore kdaj pa kdaj posnamemo in skupaj pogledamo video posnetke. Za vajo lahko uporabimo tudi objavljene posnetke izpitov za pridobitev certifikatov o znanju tujega jezika. Evalvacija poteka ob vprašanjih: Kako je bilo, kaj opaziš pri komunikaciji, ali sta oba govorca dosegla svoj namen ... Ker je del ustnega maturitetnega izpita tudi pogovor z izpraševalcem na neko temo, je dobro z dijaki zlasti pred maturo vaditi tehnike čuječe komunikacije v dialogu.

Aspekt čuječnosti pomaga učencem tudi pri mediaciji oziroma jezikovnem posredovanju. Učenec je lahko kdaj tudi posrednik med dvema govorcema, ki se ne razumeta, ali med besedilom in govorcem, ki mu besedilo ni razumljivo. Prav tako mora znati npr. obnoviti govorno ali pisano besedila iz tujega jezika v materinščino oz. govorno ali pisano besedilo iz materinščine v tuji jezik. Če učenec obvlada čuječno komunikacijo in družbeno-kulturne posebnosti, mu to pomaga, da bolje odigra vlogo jezikovnega posrednika. (Behr, 2018) Naslednje aspekte čuječnosti lahko uporabimo pri jezikovnem posredovanju in je dobro, da jih učenci obvladajo: komunicirati čuječno in pokazati sposobnost vživljanja, znebiti se strahu pred avtentičnimi materiali, v pestri ponudbi izbrati sebi primerno učno podporo, v primeru nejasnosti vprašati, reflektirati in oceniti lastni napredek. V praksi učenci zgoraj naštetu utrjujejo na ekskurzijah v tujino, kjer se morajo soočiti z mnogimi avtentičnimi materiali, z jezikovnim posredovanjem se soočajo ob gostovanjih tujih dijakov, ko imajo sami vlogo gostiteljske družine. Kot posredniki iz materinščine svojemu tujemu gostu prevajajo različna avtentična besedila, staršem prevajajo informacije, ki jih daje gostujoči dijak ... Kot posrednik morajo primerno prilagoditi povedano, ustrezno prevesti čustvene izraze, izpustiti neprimerne in podobno.

5. Zaključek

Čuječnost je duševna sposobnost vsakega človeka. Tehnike in metode, s katerimi sistematično razvijamo to zavedanje lahko s pridom uporabijo učitelji, ki z vključevanjem metod v svoj pouk pri učencih dosežejo boljše učne rezultate. O čuječnosti v sodobni pedagogiki je zadnja leta veliko govora, prav tako pa je v strokovnih krogih učiteljev tujih jezikov prodorna tudi nasprotna teza, tako imenovani nečuječi pouk tujih jezikov (MELT, Mindless English, Language, Teaching). Nekateri strokovnjaki trdijo, da bi se tudi ta inovativna zasnova morala globalno razširiti (Thaler, 2018). Gre torej za dva različna koncepta in porajajo se nekatera odprta vprašanja. Tehnike čuječnosti učitelju vsekakor pomagajo stopiti v stik ne le z učenci, pač pa tudi s samim seboj. Gotovo pa ima tudi model MELT nekatere prednosti. Engelbert Thaler vidi v zmagoslavnem pohodu modela čuječnosti v zadnjih letih in pretirani osredotočenosti na tukaj in zdaj nevarnost, ki vodi v zmedenost predvsem čustveno

labilnejših oseb (Thaler, 2018). Najboljši rezultat vidim v tem, da učitelj prisluhne samemu sebi in upoštevajoč svoj karakter in okoliščine izbere takšen način zase, ki bo mu prinesel zadovoljstvo s samim seboj in svojim delom.

6. Literatura

- Bear, M. F., Connors, B.W., Paradiso, M. A. (2007). *Neuroscience. Exploring the brain*. Baltimore: Williams & Wilkins
- Behr, U. (2018). Aspekte der Achtsamkeit nutzen - Anregung für die Sprachmittlung. *Praxis Fremdsprachenunterricht*, 6, 4-7.
- Böttger, H. (2018). The mindful classroom Fremdsprachen achtsam unterrichten. *Praxis Fremdsprachenunterricht*, 6, 7- 10.
- Černetič, M. (2005). Biti tukaj in zdaj: Čuječnost, njena uporabnost in mehanizmi delovanja. *Psihološka obzorja*, 14(2), 73–92.
- Ferarro, F. M. III. (2015). Enhancement of Convergent Creativity Following a Multiday Wilderness Experience. *Ecopsychology*, 3, 7-11.
- Kaltwasser, V. (2020). 21st Century Skills - Vera Kaltwasser zum Potenzial der Achtsamkeit in der Bildung. Pridobljeno s <https://www.youtube.com/watch?v=wrJD-EhHORw>
- Ott, U. (2012). Versäumnisse in einem Plädoyer für achtsames Forschen. Open Peer Commentary on: S. Schmidt, Die Fliege des Aristoteles. Bemerkungen zur Anomalistik und eine Forschungsübersicht zum Zusammenhang zwischen Meditation und Psi. *Zeitschrift für Anomalistik*, 12(2+3), 214–218.
- Scobel, G. (2020). Achtsamkeit – was dabei im Gehirn passiert? Pridobljeno s <https://www.youtube.com/watch?v=YvwZ9rRfK7Q>
- Squire, L. R. (2004). Memory systems of the brain: A brief history and current perspective. *Neurobiology of Learning and Memory*, 82(3), 171-177.
- Thaler, E. (2018). Anleitung zur Un-achtsamkeit- Der Kreuzweg zur UFU führt über 14 Stationen. *Praxis Fremdsprachenunterricht*, 6, 14-16.
- Thaler, E. (2018). MELT, Mindless English Language Teaching. V H. Böttger/ K. Jensen / T. Jensen, *Mindful evolution, Conference proceedings, Eichsätt 2016 & Thessaloniki 2017* (str. 157-162). Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhard.

Kratka predstavitev avtorice

Jožica Plešnik se je po študiju nemščine in umetnostne zgodovine na Filozofski fakulteti v Ljubljani zaposlila kot profesorica na gimnaziji Velenje, kjer poučuje še danes. V svojih člankih je raziskovala, kako si lahko pri poučevanju tujih jezikov pomagamo z umetnostjo, kako je učenje nemščine kot drugega tujega jezika za angleščino lažje. Na Gimnaziji koordinira sodelovanje s partnerskima šolama iz avstrijskega Deutschlandsberga in nemškega Esslingena. Bila je vodja šolskega tima za timsko poučevanje in medpredmetne povezave, sodelovala je v mednarodnem projektu STEM (Science Teaching Energizes Modernisation). Trenutno sodeluje v mednarodnem projektu CEMLO (Connect-Enjoy Mountains & Learning Outdoors) in vodi šolski tim projekta Podvig. Je odgovorna urednica tujejezičnega dijaškega časopisa Spaß.

Moj otrok računa po metodi Brainobrain

My Child Calculates Using the Brainobrain Method

Polonca Hajšek Pavlič

*Srednja elektro-računalniška šola Maribor
polonca.hajsek.pavlic@sers.si*

Povzetek

Brainobrain je obšolska dejavnost za otroke, z mednarodnim konceptom. Cilj Brainobrainja je pomagati otrokom, da se naučijo uporabljati levo in desno stran možganov in s tem izkoristijo svoj največji potencial. Pri Brainobrainu otroci izvajajo vaje za koncentracijo in razvijanje spomina, razvijajo intelekt in osebnost. Od začetnega računanja na abaku preidejo na izvajanje vseh štirih računskih operacij na pamet. Metoda je enostavna, zabavna in otrokom zelo privlačna. V članku bo predstavljena ta metoda dela z dveh vidikov, z vidika starša osnovnošolca in z vidika profesorice matematike, ki se zaveda pomena teh vrednot.

Ključne besede: Brainobrain, čuječnost, koncentracija, možgani, spomin.

Abstract

Brainobrain is an extracurricular activity for children with an international concept. The goal of Brainobrain is to help children learn to use the left and right side of their brain and thereby reach their full potential. At Brainobrain, children perform exercises for concentrating and developing memory, as well as the development of their intellect and personality. From the initial calculation on the abacus, they move on to performing all four calculation operations by heart. The method is simple, fun and very appealing to children. This method will be presented from two different points of view, namely the pupil's parents' view and math teacher's view who is aware of the importance of these values.

Key words: brain, Brainobrain, concentration, memory, mindfulness.

1. Uvod

Namen članka je predstaviti metodo Brainobrain. Tečaj Brainobrainja je koristna izkušnja za otroka. Napredek otrok je viden na več področjih. Otroci izboljšajo koncentracijo, spomin, poslušalne sposobnosti, sposobnost učenja, ustvarjalnost, domišljijo, samozavest, vizualizacijo, hitrost in natančnost, veščine reševanja problemov, znanje matematike in še veliko več. Rezultati se kažejo tudi pri njihovem uspehu v šoli. Uporabljajo ustvarjalne načine, ki otroku pomagajo razumeti, kako pomembno je imeti pravilen odnos v življenju. Pogovarjajo se o vzornikih po vsem svetu in jih izpostavljajo, da si predstavljajo njihove spretnosti. Učenje po metodi Brainobrain poteka s starodavnim orodjem abakom, lesenim azijskim računalom, ki so ga uporabljali že vrsto stoletij, še preden so izumili moderen številčni sistem. Danes dejstva o abaku kot univerzalnem mentalnem pripomočku sprejemamo povsod po svetu – s pomočjo abaka lahko v zelo kratkem času pridemo do hitrih in vidnih sprememb v otrokovem obnašanju in mentalnih sposobnostih. Metodo bomo predstavili preko delovanja možganov, pojma čuječnosti in vloge starša.

2. Čuječnost

Beseda čuječnost se je v zadnjih letih začela uporabljati v novem kontekstu; o čuječnosti govorimo, kadar želimo opisati točno določeno notranje stanje človeka. To stanje lahko opišemo kot notranjo budnost, zbranost in zmožnost koncentracije ter osredotočenja. Sopomenke čuječnosti so budnost, pozornost, zbranost duha in navzočnost. Čuječnost pomeni, da nismo odsotnega duha, ko se nekaj zgodi, temveč da smo prisotni v danem trenutku. V tem primeru lahko posrkamo esenco dogodka in se iz njega naučimo. Osnovni namen čuječnosti je sposobnost posameznika, da upravlja s svojo pozornostjo. Če obvladujemo pozornost, naše misli ne begajo nekontrolirano in dosežemo poglobljeno opazovanje. Opazujemo zunanji in notranji svet. Pri opazovanju se avtomatsko že učimo in največji izziv je opazovati svoje telo. Z opazovanjem in lastno izkušnjo spoznamo učinke določenega čustva na naše telo in duševno stanje. To je prvi korak k boljši kontroli samega sebe v prihodnjih situacijah. Postopoma se naučimo načina ravnanja, ko s svojimi reakcijami ne škodujemo sebi ali svoji okolici (Škobalj, 2017).

Urjenje čuječnosti prinaša v naše življenje koristi. Zaradi njega napredujemo na vseh področjih in rezultati nas prepričajo o smiselnosti vadbe. Katherine Weare (2012), zaslužna profesorica na Univerzi Southhampton, je v članku Dokazi vpliva čuječnosti na otroke in mladostnike zapisala izsledke raziskav; pravi, da čuječnost dobrodejno deluje na čustveno stanje mladostnikov, na njihovo mentalno zdravje, sposobnost učenja in na njihovo fizično zdravje. Raziskave so pokazale, da so čuječi mladostniki bolj priljubljeni med vrstniki, da imajo več prijateljev ter manj negativnih emocij in manj tesnobe. Profesorica Weare dodaja, da so rezultati pridobivanja veščine čuječnosti vidni v relativno kratkem času. Urjenje čuječnosti ima vidne in dokazljive pozitivne učinke na možganih; S. Lazar, C Kert, R Wasserman et. al (2005) so podali izsledke raziskav, ki kažejo na to, da povzroča prakticiranje čuječnosti tudi dokazljive fizične spremembe na telesu, v tem primeru na možganski strukturi.

Velik problem današnjih otrok je nizka sposobnost koncentracije oziroma raztresenost. Raztresenost pomeni, da o stvareh ne razmislimo ali pa ne moremo razmisliti, ker imamo misli razpršene. Gre za nezmožnost načrtno zbrati in usmeriti svojo pozornost. V problem se ne moremo poglobiti, ne moremo ga razumeti in videti v celoti, in če ga ne moremo razumeti v celoti, ga ne moremo pravilno rešiti. Osredotočen um prinaša velike koristi, prinaša to, kar si ljudje želimo – sposobnost reševanja problemov in posledično doseganje zadovoljstva in uspeha na vseh ravneh življenja.

Vzgajanje sebe je vzgajanje otrok, vzgajanje otrok je hkrati vzgajanje sebe, eno od drugega ni ločeno in poteka istočasno. Za razvoj čuječnosti pri otrocih je najpomembnejše, da jo razvijamo sami pri sebi ter dojemamo koristi, ki jih čuječi um prinaša. Eden najmočnejših načinov za aktivacijo otrok je navdih. Otroci bodo sami vzeli, če bodo imeli kaj vzeti in če bo naša shramba polna. To pomeni, da starši in učitelji s svojo notranjo držo in znanjem navdušujemo. Čuječ učitelj zna učence navdušiti za učenje, povečal bo zanimanje za delo in ustvarjalnost, posledično pa tudi nivo znanja pri otrocih.

Učenje je ena najbolj naravnih dejavnosti v življenju posameznika, ki ga opravljamo podobno kot dihanje. Brez napora. Enako je pri učenju, ki ga vodi zanimanje. Nikola Tesla je bil mnenja, da se nič ne more primerjati z občutkom, ko spoznavamo nekaj novega in pridobivamo novo znanje. Učenje je lahko prijetno, lahkotno, navdihujoče, če ga poganjajo motorji zanimanja in budnosti. Budnost pa je neločljivo povezana z opazovanjem in čuječnostjo.

Po mnenju B. Marentič Požarnik (2000) se ljudje razlikujemo po tem, katerim čutnim vtisom (kanalom) dajemo prednost pri zaznavanju, predstavljanju učenju in tudi sporočanju.

Najpogostejša delitev učnih stilov je na vidni, slušni in kinestetični (čutno-čustveni) stil. Po mnenju strokovnjakov obstajajo nekatere značilnosti, po katerih lahko ugotovimo, kateri stil prevladuje pri posamezniku. Posamezniki, ki dajejo prednost vidnemu stilu, naj bi uporabljali predvsem besede, ki označujejo barve in vidne vtise, delujejo pa organizirano, mirno in premišljeno. Hrup posameznikov s preferenčnim vidnim stilom pogosto ne moti. Raje berejo kot poslušajo in si zapomnijo predvsem slikovno gradivo. Posamezniki, pri katerih prevladuje slušni stil, imajo radi predavanja, razprave, ki jim omogočajo, da si slišano dobro zapomnijo. Pri branju premikajo ustnice, najraje glasno berejo. Hrup jih moti pri delu. Govorijo ritmično, dobro posnemajo govorni ton, barvo in nasploh bolje govorijo kot pišejo. Za posameznike, pri katerih prevladuje kinestetični stil, je značilno, da se ljudi ali stvari pogosto dotikajo. Največ se naučijo ob ravnanju s predmeti (kot na primer to pogosto omogočajo kemijske vaje). Bolj si zapomnijo celovito izkušnjo kot podrobnosti. Večji pomen dajejo »občutkom« kot vidnim zaznavam (Marentič Požarnik, 2000).

Številni psihologi so se raziskovanja učnih stilov lotevali na različne načine in rezultati tega so številne klasifikacije oz. modeli učnih stilov. Glede na zaznavne oz. senzomotorične kanale je nastala tudi ena izmed taksonomij učnih stilov, ki jo označujemo s kratico VAK, kar pomeni vidni (visual), slušni (auditory) in čutno-čustveni (kinesthetic) stil. Med učitelji je VAK ena izmed najpogostejših metod, s katero kategoriziramo posameznike (učence) glede na učni stil, saj predpostavlja, da je pri vsakem posamezniku pomembno odkriti prevladujoč učni stil, ki mu omogoča učinkovitejše učenje (Howard Jones, 2010). Učenje je učinkovitejše, če učencem podajamo informacije v njihovem prevladujočem stilu.

3. Možgani

Možgani so enkratni organ, ki nadzira delovanje vseh drugih organskih sistemov v telesu. Možgani predstavljajo osnovo za človekovo mišljenje, posamezniku omogočajo razumeti, da »je« ali da »obstaja« in da je različen od okolja. Ob sposobnostih razumevanja in učenja omogočajo tudi sposobnost čustvovanja (Marjanovič Umek, 2004, str.151).

Človeški možgani so sestavljeni iz omrežja več 10 milijard nevronov, ki se medsebojno povezujejo s sinapsami. So glavni del osrednjega živčevja in podatke skladiščijo, obdelujejo, primerjajo med seboj in se hitro odzovejo v novih okoliščinah. Sestavljeni so iz velikih in malih možganov ter možganskega debla, ki zajema medmožgane, srednje možgane in podaljšano hrbtenjačo (Lenasi, Kreft, Turk in Dermastia, 2013).

Znanost nam pripoveduje, da uporabljamo le 3 % naših možganov. To je količina informacije, ki je na razpolago naši zavesti, vse drugo pa ostaja zaklenjeno v podzavestnem razumu. Možganska skorja ima dve polobli, ki ju povezuje sveženj žičnih vlaken, kalozni korpus. V primeru njegove odstranitve se prekine komunikacija med obema poloblama. Kalozni korpus omogoča obema poloblama, da delujeta skupaj pri skoraj vsaki dejavnosti, čeprav bo pri posameznem opraviilu prevladovala ena ali druga polobla. Leva polobla možganov je racionalna ali logična stran. Njena glavna sposobnost je prevajanje čutnih vtisov v logične in fonetične upodobitve resničnosti in komuniciranje z zunanjim svetom na osnovi te logične analize. Udeležena je pri branju, pisanju, štetju in računanju in obdeluje informacije košček za košček na linearni in logični način. To imenujemo linearno, vertikalno ali privajeno razmišljanje. Leva polobla vodi večino naših sistemov in institucij, kot sta vojska in vlada. Na drugi strani je desna, intuitivna, polobla, ki si predstavlja in opazuje stvari na holističen način. Razume umetnost in glasbo in predstavlja del možganov, ki raziskuje bogočastje, obrede, misticizem in naša čustva. To je stran, ki zna rekonstruirati iz posameznih delčkov celotni vzorec in pri tem ustvarja nove ideje in zamisli. Temu pravimo holistično, pristransko ali

lateralno, intuitivno ali metaforično razmišljanje, ki je visoko specializirano v celostnem doumevanju zapletenih odnosov in struktur. Sposobnost dostopa do obeh polobel je izredno pomembna. Levi možgani se učijo na zavestni in metodični način, desni pa na podzavestni, ustvarjalni, intuitivni način. Za delovanje celotnih možganov sta enako pomembni logika in intuicija (Carter in Russell, 2001).

Kljub stoletjem razmišljanja, proučevanja in raziskav mnogo vidikov delovanja možganov še vedno ostaja skrivnost. Čim bolj jih spoznavamo, tem bolj se zavedamo, kako malo pravzaprav vemo o njih.

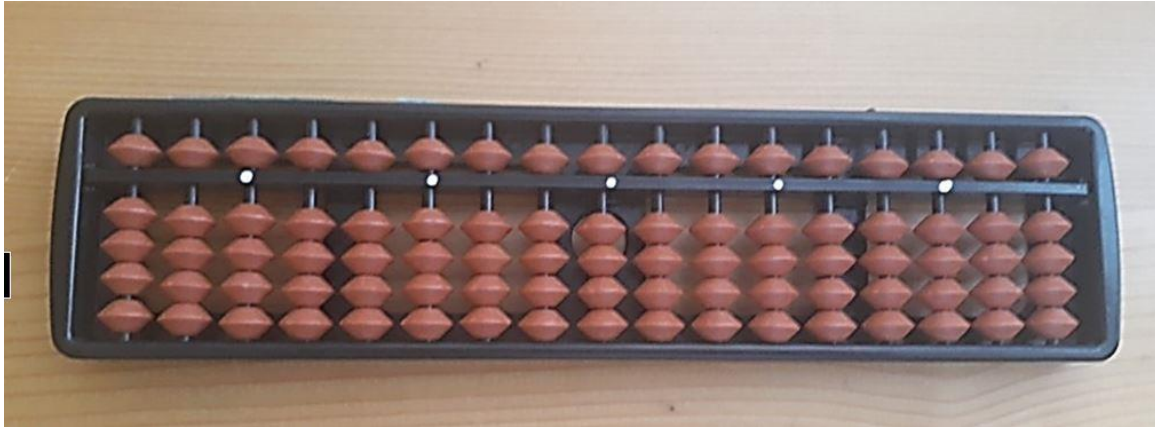
4. Brainobrain

Ustanovitelji programa Brainobrain so trije bratje Subramaniam iz Indije, program pa sta pomagala soustvariti svetovno uveljavljena nevrolingvistična programerja Sue Knight in njen mož Colin Spencer, ki mu lahko rečemo matematični genij.

Brainobrain je svetovno znana ustanova za izobraževanje otrok, ki že več kot deset let pomaga otrokom od četrtega do 14. leta razvijati potenciale za uspeh. V Slovenijo je izobraževalni program Brainobrain pripeljala Tea Grbić leta 2012. Program trenutno izvaja 40 trenerjev v 19 centrih. Metoda Brainobrain pomaga otrokom razviti koncentracijo in fokus, izvrstne matematične veščine, samozavest, hitrost in točnost, fotografski spomin, vizualizacijo, kreativnost, spomin in odličnost. Ure Brainobrain so vodene dvojezično. Trenerji otroke spodbujajo, da se otroci vsako uro naučijo nekaj novih angleških besed. Besed ne prevajajo zaradi ritmičnega tona in otroci si vse skupaj lažje zapomnijo. Program Brainobrain sestavlja 10 stopenj. Vsaka stopnja traja od tri do tri mesece in pol. V skupini je od 6 do 12 otrok. Tečaj poteka enkrat tedensko 120 minut. Ob zaključku vsake stopnje učenci opravljajo izpit. Za uspešno opravljen izpit otrok prejme mednarodni certifikat in lahko nadaljuje na naslednji stopnji. Vsako leto so organizirana regionalna in državna tekmovanja. Tekmovanja in izpit so dobra izkušnja za življenje.

Brainobrain temelji na nevrolingvističnem programiranju, na abakusu kot mentalnem pripomočku in na metodologiji VAK (visual audio kinesthetic), pri kateri otroci prejemajo informacije skozi tri čutne kanale: skozi vidni in slušni kanal ter z dotikom. V praksi imajo otroci pred seboj abakus in premikajo kroglice, torej hkrati gledajo in čutijo, poleg pa izgovarjajo magične besede v angleščini.

Metoda Brainobrain je osnovana na računanju z abakusom. To je računalno, s katerim trenirajo veščine. Z metodologijo se naučijo življenjske veščine, abakus jih poveže s čutili, matematika pa je znanost, ki aktivira obe polovici možganov. Ko otrok vidi število na tabli, ga prepozna leva stran možganov, ko prsti premaknejo kroglici na abakusu, se aktivira desna stran možganov in tako se ustvarijo nove sinapse med levim in desnim delom možganov.



Slika 1: Abak, ki ga uporabljajo brainobranovci

V program so vključene tehnike nevrolingvističnega programiranja, ki jih uporabljajo za grajenje otrokove osebnosti. Na prvi stopnji modelirajo osebnost skozi izbor idola, ki si ga otroci izberejo sami in ga analizirajo skozi starosti primerne igre, sproščene pogovore, spodbude, skozi skupinsko dinamiko, da otroci prek sodelovanja v skupini vidijo, da so drugačni, da vsak vidi stvar drugače in da je to v redu. Otroci si na koncu izberejo kvaliteto, ki jim je pri idolu všeč, in trenerji jih nato spodbujajo, da izbrano kvaliteto začnejo razvijati pri sebi. Otrokom se izboljša koncentracija, razvijejo vizualizacijo, voditeljske sposobnosti, organizacijo, samozavest, naučijo se kreativno reševati težave, razvijejo empatijo. Izboljšajo numerične oz. številčne sposobnosti, pridobijo na hitrosti in točnosti, lažje in hitreje se učijo, ker se znajo skoncentrirati in osredotočiti. To so veščine za življenje.

Na prvi stopnji se učijo metodologijo učenja z abakusom in po njej so zmožni računati preproste izračune do števila 50. Otroci morajo doma vsak dan vaditi 15 minut. Pomembno je, da vadijo kontinuirano, ker samo z vajo lahko dosežejo učinek. Na začetku je ključnega pomena podpora staršev, da otroka spodbujajo k vsakodnevni vaji.

Že na drugi stopnji prične abak nadomeščati mentalna kartica, na tretji stopnji abak že vizualizirajo, tako da jim le-ta ni več potreben. Otroci si ustvarijo mentalno sliko v glavi in glede na stopnjo, ki jo obiskujejo, in vztrajanjem pri vsakodnevni vaji lahko vizualizirajo celo do 10 abakov naenkrat, kar pomeni, da lahko istočasno izvajajo različne matematične operacije: seštevanje, odštevanje, množenje, deljenje ... Pri učenju z abakom otrok gleda, posluša in prijema. Zaradi treninga vseh treh čutov naenkrat je njegovo pomnjenje hitrejše in dolgotrajnejše. Celostni razvoj otroških možganov je tako zajet z metodo VAK.

NLP (nevrolingvistično programiranje) je znanost o procesu razmišljanja, komunikacije in obnašanja. Povečanje zavedanja naših besed pri ustvarjanju misli lahko znatno pripomore k oblikovanju naše osebnosti, obnašanja, aktivnosti in naših ciljev. Pri otrocih to zavedanje vodi do razvoja vodstvenih sposobnosti, samozavesti in pametnega razporejanja virov (čas, prostor, pogoji ...) za uspešno doseganje najvišjih življenjskih ciljev.



Slika 2: Brainobrain je prejel nagrado za najboljši program za otroke za leto 2017

Želja Brainobraina je oblikovati odgovorne ljudi, ki bodo s svojim obnašanjem in aktivnostjo vzor drugim. Otroke želijo vzgojiti kot vodje, ki so sami odgovorni za svoje življenje z velikim samozavedanjem svojega obnašanja. Cilj programa je, da vsak otrok v popolnosti prebudi svojo genialnost in realizira več življenjskih ciljev, pri tem pa koristi vse svoje mentalne sposobnosti. Ko otroci razvijajo svoje možgane, postanejo odgovornejši, bolj se zavedajo samega sebe in s tem izboljšajo kvaliteto življenja sebi in drugim. Z večjo intelektualno kapaciteto in emocionalno inteligenco izboljšajo tudi svet okoli sebe. Vizija Brainobraina je postati občudovanja vredna organizacija pri širjenju štirih, za nas najpomembnejših vrednot: ljubezni, poštenosti, zabave in sreče. Spodbujajo izobraževanje na osnovi srčne kulture.

5. Vloga staršev

Podpora staršev je ključni dejavnik za uspeh pri Brainobrainu. Pri vpisu si morajo starši postaviti vprašanje: Ali ste kot starš resnično predani programu? Če odgovorite pritrdilno, vas pri Brainobrainu z veseljem sprejmejo. Danes je Brainobrain postal prelomnica v več kot 50.000 družinah po vsem svetu, in to zaradi staršev, ki želijo najboljše za svoje otroke. Trenerji Brainobraina so ves čas na voljo za vsa vprašanja. Starši se morajo pri pomoči svojim otrokom držati postopkov in metodologije. Pri delu ni dopusta. Vsako odsotnost na srečanju morajo otroci nadomestiti. Dnevna 15-minutna vadba prinaša spremembe po šestih mesecih. Manjše spremembe pa starši opazimo že prej.

Ni enostavno biti starš brainobrainovca. Začetne vaje računanja na abaku so enostavne. Vloga staršev je v vztrajanju, da otrok opravi računske naloge na abak in ne na način, ki ga pozna iz šole. Zakaj mora premikati kroglice pri tako enostavnem primeru, ki ga takoj izračuna na pamet? To je bilo njegovo vprašanje. In to vsak dan. Na začetku smo potrebovali veliko trme in odločnosti. Po prehodu računanja na večja števila in uporabi mentalne kartice pa so stvari postale otroku privlačnejše. Potreboval je samo še vzpodbudo, da se je naloge lotil. Pri računanju je postal povsem samostojen in nam je že pobegnil. S programom še ni zaključil, pa že računa na pamet hitreje, kot uspemo mi izračunati na kalkulator. V teh treh letih obiskovanja programa se je zelo spremenil. Postal je samostojnejši, odgovornejši do svojih obveznosti. Bistvena pa je sprememba pri komunikaciji. Pred tremi leti je redko kaj povedal in na vprašanja

odgovarjal s kratkimi odgovori. Danes je zgovoren najstnik, ki nam pripoveduje šale in rad izraža svoje mnenje. V svoji skupini je postal voditelj.

Uživanje otrok je prednostna naloga Brainobrain. Otroci sprejemajo Brainobrain, ker vsebuje zabavo in učenje. Osvajanje matematičnih izzivov, hitrega mišljenja, razni triki za spomin, ročne spretnosti in sodelovanja v skupini jim gredo super. Pri Brainobrainu otrok dela manj in doseže več. To je posledica dejstva, da učni načrt ni le matematičen. Poudarek je na razvoju celotnih nevronske mreže.

Med tehnikami za razvijanje osredotočenosti uma in mentalne pozornosti ni ostre meje (Škopalj, 2017). Uporabnost tehnik lahko razložimo na primeru starša.

5.1 Tehnika notranjega pogovora ali merilo koristnosti

Postavimo si vprašanje o koristnosti oziroma o uporabnosti metode za doseganje cilja. Kakšen rezultat lahko pričakujemo od te tehnike? Opazujemo in iščemo vzročne povezave med mislijo, dejanjem in rezultatom. Ta tehnika je bistvena naloga starša brainobrainovca. Starš mora predvsem na začetku dela imeti pred očmi vse cilje, ki jih metoda uresničuje.

5.2 Tehnika z vprašanji

Otroka z več zaporednimi vprašanji spodbudimo, da večkrat odgovarja na isto temo. Večkratno in zaporedno odgovarjanje na spretno zastavljena vprašanja lahko pripelje do točke, ko otrok uspe resnično videti in slišati samega sebe in svoj napredek.

5.3 Tehnika z motivacijskimi vprašanji

Najprimernejše motivacijska zgodba za otroka je tista, v kateri nastopajo osebe, s katerimi se lahko poistovetijo. To so zgodbe, ki vsebujejo njim poznane osebe ali otroke enake starosti.

5.4 Tehnika z zgledom

Vloga odraslih je v tem primeru ta, da otroku na privlačen in zanimiv način usmerimo pozornost na določeno osebo, na njeno delo in življenje. Iz tega izluščimo snov za navdih in učenje. To tehniko uporabljajo trenerke Brainobrain na treningih. Pri računanju doma smo z otrokom velikokrat zamenjali vloge. Eden od staršev je bil otrok, otrok pa je postal trener Brainobrain.

5.5 Tehnika z meditacijo

Meditacija je urjenje uma in sklop vaj za večjo sposobnost osredotočenja ter sposobnost zavestnega in objektivnega opazovanja lastnega razmišljanja in zunanjih dogodkov. Z otrokom ne izvajamo meditacije. Opazovanje dogajanja v sebi ni enostavna naloga. Spodbujamo ga, da opazuje dogajanje v svojem fizičnem in čustvenem telesu. Opazovanje in soočanje z intenzivnostjo in učinkom določenega občutka je koristno. Na podlagi svoje izkušnje si otrok postavi vprašanja in nanje s pomočjo odraslega tudi odgovori.

Starši smo ponosni, da otrok računa po metodi Brainobrain. Ponosni smo, ker sodeluje in se razvija v vseh pogledih. Ponosni smo, ker smo mu z našo vztrajnostjo to omogočili.

6. Zaključek

Ena izmed temeljnih kompetenc našega šolstva je razvoj kritičnega mišljenja, ki naj bi ga učenci pridobili med vzgojno-izobraževalnim procesom. Za razvoj kritičnega mišljenja uporabljamo podobne strategije kot pri urjenju čuječnosti. To je strategija, s katero obravnavamo svoje misli, besede in dejanja. Posameznik je sposoben pridobivati večšine kritičnega mišljenja s konstantnim učenjem, z različnimi tehnikami in delom. Postavljanje vprašanj pomeni, da prekinemo miselni avtomatizem. Kako naj učenec izvede računsko operacijo, ki vsebuje množenje, če se ni naučil poštevanke? Kar se naučimo in v čemer smo se urili, lahko v danem trenutku potegnemo na plan. Česar pa nimamo v sebi, tega ne moremo priklicati iz spomina in uporabiti. In učenje osnovnih računskih operacij je osnova za nadaljevanje izobraževanja na matematičnem in vseh drugih področjih. Za večino od nas je množenje enomestnih števil na pamet enostavno opravilo. Poštevanke je zapisana v našem dolgoročnem spominu in nam pri iskanju odgovora ni treba razmišljati. Kaj pa, če bi enako počeli z večmestnimi števili? Večini se to zdi težka naloga. Vendar je to pomembna vaja možganskega fitnesa. Izboljša delovni spomin, poveča koncentracijo.

V strokovni literaturi najdemo številne opise odgovornosti. Biti odgovoren pomeni, da razumemo povezavo med našim delovanjem in rezultatom, ki sledi kot posledica tega delovanja. Pomeni, da se zavedamo aktivne vloge in lastne soudeležnosti, ki jo imamo pri razvoju dogodkov (Škobalj, 2017). Pri Brainobrainu to pomeni, da otrok sam prevzema odgovornost za svoje delo, za svoj napredek in svoje rezultate. Zaradi malih skupin njihova trenerka na vsakem srečanju preverja njihov napredek. Otroci morajo svoje rože, ki predstavljajo njihovo znanje in napredek, sami zalivati.

Preden smo se seznanili s pojmom čuječnosti, smo se pri delu v šoli trudili, da smo vnašali elemente pozornosti, koncentracije in budnosti v šolske ure. Z meditacijo smo se srečali že na začetku poklicne poti in jo občasno izvajali. Meditacija nam pomaga, da lažje obvladujemo čustva. Z njeno pomočjo umirimo sebe in naš um. Konflikti so manj stresni, dogodke opazujemo z druge perspektive. Meditacija z opazovanjem lastnega dihanja poveča pozornost in budnost.

Brainobrain naše otroke spreminja in jih obravnava kot osebe, ki vodijo, in ne samo sledijo. Otroci uživajo v izkušnji Brainobrain zlasti pri učenju. Ni jim več treba trdo delati, pač pa samo uporabljati glavo. Manj časa porabijo za doseganje dobrih rezultatov. Otroci, ki so prej dosegali slabe rezultate, začnejo dosegati odličnost. Pridobijo novo zaupanje in vero, ki jim bo pomagala, da bodo v sebi prepoznali vodjo. To je dragoceno darilo, ki ga starši lahko omogočimo svojim otrokom, da otroci pridobijo dragocene spretnosti, ki prehitevajo vrstnike, postanejo vrhunski šolarji in napredujejo v vsestranskem razvoju.

Albert Einstein je dejal: »Cilj izobraževanja mora biti v vzgoji posameznikov, ki so sposobni svobodnega in neodvisnega delovanja in razmišljanja, hkrati pa jim predstavlja služenje družbi največji izziv.« Družbeno odgovornost je dojemal kot najvišji smisel življenja.

Učinkovito vzgajanje ne pomeni samo tega, da prekinjamo neustrezno vedenje in spodbujamo ustrezno, ampak otroke tudi učimo večšin in spodbujamo ustvarjanje povezav v njihovih možganih, ki jim bodo omogočile sprejemanje boljših odločitev in boljšo samoregulacijo.

7. Literatura

- Brainobrain. (2018). Pridobljeno s <http://www.brainobrain.si/domov.html>
- Carter, P. in Russell, K. (2001). *Workout for a balanced brain*. Exercises, puzzles, and games to sharpen both sides of your brain. Thw Reader's Digest Association, Inc. Pleasantville, NY 10570-7000
- Grbić, T. Metropolitan. (2014). Brainobrain – učna metoda, ki se osredotoča na celostni razvoj možganov. Pridobljeno s <https://www.metropolitan.si/zdravje/intervju-brainobrain-ucna-metoda-ki-se-osredotoca-na-celostni-razvoj-mozganov/>
- Howard Jones., P. (2010). *Introducing Neuroeducational Research*. London: Routhledge.
- Lazar, S., Kerr, C., Wasserman, R. et al (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *NeuroReport* 16 (17), 1983-7
- Lenasi, H., Kreft, M., Turk, T. in Dermastia, M., (2013). *Čudovite oblike, zgradba in delovanje evkariontskih organizmov za gimnazije*. Ljubljana: Založba Rokus Klett.
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004). Razvoj govora v zgodnjem otroštvu. V L. Marjanovič Umeh (ur.), *Razvojna psihologija* (str. 315-333). Ljubljana: Znanstveno raziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Rems, P. (2016). *Spoznanja o delovanju možganov in nevromiti pri bodočih učiteljih razrednega pouka* (Magistrsko delo, Pedagoška fakulteta). Pridobljeno s http://pefprints.pef.uni-lj.si/3684/1/Magistrsko_delo_Polona_Rems.pdf
- Škobalj, E. (2017). *Čuječnost in vzgoja*. Maribor: Ekološko-kulturno društvo za boljši svet.
- Škobalj, E. (2019). *Lahkotnost uma: čuječnost – vprašanja in odgovori*. Maribor: Ekološko-kulturno društvo za boljši svet in Satka, s.p. Goran Škobalj.
- Weare, K. (2012). *Evidence for the Impact of Mindfulness on Children and Young People*. Exeter: Mood disorder center

Kratka predstavitev avtorja

Polonca Hajšek Pavlič je diplomirala na Pedagoški fakulteti v Mariboru, smer matematika in fizika. Poučuje matematiko na Srednji elektro-računalniški šoli v Mariboru v programu srednjega strokovnega izobraževanja, srednjega poklicnega izobraževanja in poklicno tehniškega izobraževanja. Aktivno pripravlja dijake na matematična tekmovanja in se ukvarja z različnimi pristopi poučevanja matematike. Zaveda se, da je pomembno pridobivati nova znanja in veščine vse življenje. Sama pa raste skupaj z družino, prijateljicami, knjigami, naravo in ročnimi deli.

V
WORKSHOPS
DELAVNICE



Beyond the Root of Consciousness

Mauro Lugano, Anja Trampuš Purger, Andraž Purger

Društvo Leteča želva
mauro@hunyuanlingtong.com / leteca.zelva@gmail.com

Opis delavnice

Cilj delavnice je ponuditi vpogled v koncept, ki mu v Zhineng Qigong sistemu rečemo Bistvo Višjega jaza (YiYuanTi).

Za začetek in potešitev logično-analitične miselnosti vajenega uma bomo teoretično predstavili glavne koncepte, ki se bodo približali razlagi, kaj je zavest z različnih perspektiv (zahodne in vzhodne filozofije). A kot lahko sklepamo, je poznavanje konceptov izključno iz teoretičnega vidika lahko milo rečeno omejeno oz. le delno razumljeno. Če želimo pristopiti k raziskovanju bogate in večplastne narave našega Višjega jaza kot raziskovalnega objekta, moramo uporabiti njegove lastne sposobnosti samozavedanja kot vodilno orodje raziskovanja, tako da um sam po sebi spontano postane objekt in subjekt raziskave hkrati. Prevzetno in nerealno bi bilo pričakovati, da lahko v 90 minutni delavnici spoznamo celotno Bistvo (čeprav dopuščamo možnost, da se to zgodi), kljub temu pa se lahko potrudimo ponuditi velik, dragocen pripomoček kot je meditacija YiYuanTi in za vse prisotno ustvarimo pogoje, ki bodo omogočili bežen vpogled v obliki samorefleksije kot ogledala, ki bo služil za krepitev samozavedanja in splošnega zdravja.

Za 45-60 minutno meditacijo potrebujete ležalko in/ali odejo ter beležko za zapiske, če začutite, da bi med uvodno predstavitvijo želeli kaj zabeležiti.

Trajanje delavnice: 90 min

Maksimalno število udeležencev: 50

Ključne besede: Bistvo Višjega jaza, meditacija, raziskovanje Višjega jaza, samozavedanje, zavest, Zhineng qigong.

Workshop description

The aim of this workshop will be to offer a practical experience to what is, according to the ZhiNeng QiGong system, the root of our True Self (YiYuanTi).

To start with and ease the »hunger« of our accustomed logical analytical mind set, we'll introduce the main concepts in a theoretical way, approaching to what is consciousness from different perspectives (western and eastern philosophies), but as you can already infer, knowing anything only from its conceptual stage is, to say the least, partial. In order to research the rich and complex nature of our own True Self as an object of study, we need to use its feature of self reflectiveness as our main tool for researching, so the mind becomes simultaneously the object and the subject of study. It would be pretentious and unrealistic to expect that in a 90min workshop we can cognize the wholistic entity at once (although we don't discard the possibility that it can happen), never the less, we can try our best to offer a great valuable tool such as the YiYuanTi meditation, and co create together the conditions for all of the attendants to have a

glimpse of this mirror like self reflective ability to enhance our self awareness and over all health.

You'll need a comfortable mat or blanket to lay on during the 45-60 min meditation, and a notepad if you'd like to take notes during the theory introduction.

Workshop duration: 90 min

Max. number of practitioners: 50

Key words: Consciousness, meditation, research of True self, root of True self, self-awareness, Zhineng Qigong.

Kratka predstavitev avtorjev

Mauro Lugano se je rodil leta 1986 v argentinski La Plati. V mladosti sta ga navdušenje nad lepoto in svetlobo motivirala in usmerila v študij fotografije in filma. Pot ga je vodila po Latinski Ameriki, kjer je razvijal projekt, namenjen spoznavanju kulture korenin prednikov rodne dežele. Ob snemanju dokumentarnega filma je zaznal, da mu pot kaže pomembno sporočilo; spoznanje, da je umetnost vrednota le takrat, ko projicira svetlobo na človeško dušo in prebuja njegovo zavest. Od omenjenega obdobja dalje je raziskoval svoje terapevtske potenciale, študiral je Vzhodne manualne terapevtske tehnike. Rek »ko je učenec pripravljen, se pojavi učitelj«, se je pri Mauru izrazil v letu 2010, ko je v rojstnem mestu spoznal učitelja Guatava Villarja, voditelja šole El Centro. Pod njegovim mentorstvom se je začel poglobljati v študij *taijija* in *qigonga*. Uril se je v različnih stilih tako tradicionalnega kot tudi modernega sistema form, med katerimi ga je najbolj prevzel *Zhineng qigong*. Omenjeno formo je prepoznal kot izvrsten in učinkovit način za vzdrževanje in doseganje zdravega telesa in razvijanja potencialov zavesti, zaradi česar se mu je vneto posvetil. Njegov študij se nadaljuje, znanje pridobiva od priznanih učiteljev, kot so Yuantong Liu, Anne Hering, ... Aktivno je udeležen pri raziskovalnih in prevajalskih projektih z namenom širjenja dobroti umetnosti/znanosti forme *Zhineng qigong* širši javnosti.

Anja Trampuš Purger je magistrica sinologije. Med študijem na Tajvanu in v Šanghaju se je srečala s tradicionalno kitajsko medicino. Zanimanje za starodavno znanje jo je odpeljalo v prevajalske vode na dotičnem terminološkem področju. Ker je zanimanje preraslo v ljubezen, je teoretično znanje preraslo v terapevtsko delo, doštudirala je Akupunktno masažo po Penzlu, terapijo, ki jo nadgrajuje z znanjem Cefm taping. Kot vadiateljica športne rekreacije je ob študiju spoznavala lepote gibanja z delom z različnimi starostnimi skupinami. Izkušnje s področja gibanja in uravnovešanja telesa z naravnimi metodami pogloblja z raziskovanjem in prakticanjem večšine *Zhineng qigong*. Pod okriljem Društva za kakovost življenja Leteča želva predano vadi in odkriva razsežnosti potencialov človeškega bitja.

Andraž Purger raziskuje človeško telo že trinajsto leto. Kot profesorju športne vzgoje mu gibanje predstavlja način življenja. Izkušnje, pridobljene z izobraževanji, treningi, z vodenjem vadb za odrasle in delom s pacienti, je uporabil pri oblikovanju programa Popravljanje motoričnih vzorcev. Znanje o zavedanju telesa, aktivaciji določenih mišičnih skupin in pravilni izvedbi gibov predaja kot osebni trener. Njegove maserske izkušnje se gradijo že drugo desetletje in segajo na področje tradicionalne kitajske medicine, športne masaže in terapije Akupunktna masaža po Penzlu. Med študijem se je srečal s *taijijem*, že dve leti pa se intenzivno pogloblja v *Zhineng qigong*, ki ga vadi in širi prek Društva Leteča želva.

Short introduction of the authors

Mauro Lugano was born in La Plata, Argentina, in 1986. During his adolescence, he experienced an early fascination for beauty and light, which motivated him to study photography and cinema. Travelling across Latin America with a documentary project to explore the roots of his culture, he sensed that the road was showing him that art is valuable only when it serves to cast light into the human soul and awake the consciousness. Since then,

he started to explore his therapeutic vocation, studying Oriental Manual Therapies. As the proverb goes, “The master appears when the student is ready”, hence in 2010, back in his hometown, he met El Centro, the school directed by Gustavo Villar, where he began his formation in Tai Chi and Qi Gong. There he learnt different styles from both modern and traditional systems, among them Zhi Neng Qi Gong, to which he immediately dedicated himself, after recognizing it as a marvelous and efficient way to transform human health and develop consciousness potential. He continues to study from great teachers such as Yuantong Liu and Anne Hering, and actively participates in researches and translations with the objective of promoting the benefits of these art/sciences to the world.

Anja Trampuš Purger has gained her Master’s degree in Sinology. During her studies in Taiwan and Shanghai, she got acquainted with traditional Chinese medicine. Her deep devotion for ancient knowledge led her to expand her translation expertise in this field, which evolved into a desire to put her knowledge into practice through therapeutic work. She specialized in acupuncture massage therapy according to Penzel and CEPM Taping therapy. Through her work as a sports instructor dealing with various generations, she has been exploring the beauty of movement and building on her expertise in balancing the body with natural healing methods through Zhineng Qigong techniques. Together with Mauro Lugano, Andraž Purger and Mira Trampuš, she is committed to developing and exploring the dimensions of human potential in the framework of the Flying Tortoise Society for promoting the quality of life.

Andraž Purger has been exploring the human body for over thirteen years. To him as a sports teacher, movement represents a way of life. He drew on his extensive experience obtained through years of studying and training, conducting exercise trainings for adults and working with patients to form the Rewiring Motor Patterns programme. He has been passing on his knowledge on body awareness, activation of specific muscle groups, and the proper movement patterns as a personal trainer. He has also been active as a masseur for over a decade, specializing in the areas of traditional Chinese medicine, sports massage, and the acupuncture massage therapy according to Penzel. Already during his studies, he discovered his love for Taiji, and has lately been furthering his expertise in the art of movement through Zhineng Qigong, which he practices and promotes within the Flying Tortoise Society.

Strengthening Compassion

Mauro Lugano, Anja Trampuš Purger, Andraž Purger

Društvo Leteča želva

mauro@hunyuanlingtong.com / leteca.zelva@gmail.com

Opis delavnice

Delavnica je sestavljena iz dveh delov, ki na zabaven, a hkrati prefinjen način omogočata spoznavanje povezave uma, čustev in našega obnašanja. Med kratkim eksperimentom in med vajami bomo opazovali občutke, ki se bodo spleтали v različne čustvene reakcije, jih skušali analizirati in ovrednotiti v relaciji do sebe in drugih. Ukvarjali se bomo z dejstvom, kako različne situacije in proces misli vplivajo na čustveno stanje in posledično na naše delovanje. Naučili se bomo tehnike umirjanja uma, ki nam bo v različnih življenjskih situacijah pomagala delovati bolj ozaveščeno in s tem bolj prijazno do sebe in okolice. Krepili bomo sočutje do sebe in do drugih. Vaje se lahko uporabijo kot igra ozaveščanja misli in občutkov ter kot treniranje delovanja s točke umirjenosti. Primerne so tako za odrasle kot za otroke različnih starosti, saj so zabavne, a hkrati v izziv.

Trajanje delavnice: 60 min

Maksimalno število udeležencev: 30

Ključne besede: čustvene reakcije, ozaveščanje misli in občutkov, povezanost uma, čustev in delovanja, sočutje, tehnika umirjanja uma.

Workshop description

The workshop consists of two parts, which in a fun but at the same time sophisticated way enable us to recognise the connection between the mind, emotions and our behavior. During the short experiment and the exercises, we will observe the feelings that will intertwine into different emotional reactions and try to analyze and evaluate them in relation to ourselves and others. We will deal with the fact of how different situations and thought processes affect the emotional state and consequently our functioning. We will learn the technique of calming the mind, which will help us in different life situations to act more aware and thus more friendly to ourselves and others. We will strengthen compassion for ourselves and for others. Exercises can be used as a game of raising awareness of thoughts and feelings and as a training of action from the point of calm. They are suitable for both adults and children of different ages, as they are fun but at the same time challenging.

Workshop duration: 60 min

Max. number of practitioners: 30

Key words: Awareness of thoughts and feelings, compassion, connection between the mind, emotions and behavior, emotional reactions, technique of calming the mind.

Kratka predstavitev avtorjev

Mauro Lugano se je rodil leta 1986 v argentinski La Plati. V mladosti sta ga navdušenje nad lepoto in svetlobo motivirala in usmerila v študij fotografije in filma. Pot ga je vodila po Latinski Ameriki, kjer je razvijal projekt, namenjen spoznavanju kulture korenin prednikov rodne dežele. Ob snemanju dokumentarnega filma je zaznal, da mu pot kaže pomembno sporočilo; spoznanje, da je umetnost vrednota le takrat, ko projicira svetlobo na človeško

dušo in prebuja njegovo zavest. Od omenjenega obdobja dalje je raziskoval svoje terapevtske potencialne, študiral je Vzhodne manualne terapevtske tehnike. Rek »ko je učenec pripravljen, se pojavi učitelj«, se je pri Mauru izrazil v letu 2010, ko je v rojstnem mestu spoznal učitelja Guatava Villarja, voditelja šole El Centro. Pod njegovim mentorstvom se je začel poglobljati v študij *taijija* in *qigonga*. Uril se je v različnih stilih tako tradicionalnega kot tudi modernega sistema form, med katerimi ga je najbolj prevzel *Zhineng qigong*. Omenjeno formo je prepoznal kot izvrsten in učinkovit način za vzdrževanje in doseganje zdravega telesa in razvijanja potencialov zavesti, zaradi česar se mu je vneto posvetil. Njegov študij se nadaljuje, znanje pridobiva od priznanih učiteljev, kot so Yuantong Liu, Anne Hering, ... Aktivno je udeležen pri raziskovalnih in prevajalskih projektih z namenom širjenja dobroti umetnosti/znanosti forme *Zhineng qigong* širši javnosti.

Anja Trampuš Purger je magistrica sinologije. Med študijem na Tajvanu in v Šanghaju se je srečala s tradicionalno kitajsko medicino. Zanimanje za starodavno znanje jo je odpeljalo v prevajalske vode na dotičnem terminološkem področju. Ker je zanimanje preraslo v ljubezen, je teoretično znanje preraslo v terapevtsko delo, doštudirala je Akupunktno masažo po Penzlu, terapijo, ki jo nadgrajuje z znanjem Cepam taping. Kot vaditeljica športne rekreacije je ob študiju spoznavala lepote gibanja z delom z različnimi starostnimi skupinami. Izkušnje s področja gibanja in uravnovešanja telesa z naravnimi metodami pogloblja z raziskovanjem in prakticiranjem večšine *Zhineng qigong*. Pod okriljem Društva za kakovost življenja Leteča želva predano vadi in odkriva razsežnosti potencialov človeškega bitja.

Andraž Purger raziskuje človeško telo že trinajsto leto. Kot profesorju športne vzgoje mu gibanje predstavlja način življenja. Izkušnje, pridobljene z izobraževanji, treningi, z vodenjem vadb za odrasle in delom s pacienti, je uporabil pri oblikovanju programa Popravljanje motoričnih vzorcev. Znanje o zavedanju telesa, aktivaciji določenih mišičnih skupin in pravilni izvedbi gibov predaja kot osebni trener. Njegove maserske izkušnje se gradijo že drugo desetletje in segajo na področje tradicionalne kitajske medicine, športne masaže in terapije Akupunktna masaža po Penzlu. Med študijem se je srečal s *taijijem*, že dve leti pa se intenzivno pogloblja v *Zhineng qigong*, ki ga vadi in širi prek Društva Leteča želva.

Short introduction of the authors

Mauro Lugano was born in La Plata, Argentina, in 1986. During his adolescence, he experienced an early fascination for beauty and light, which motivated him to study photography and cinema. Travelling across Latin America with a documentary project to explore the roots of his culture, he sensed that the road was showing him that art is valuable only when it serves to cast light into the human soul and awake the consciousness. Since then, he started to explore his therapeutic vocation, studying Oriental Manual Therapies. As the proverb goes, "The master appears when the student is ready", hence in 2010, back in his hometown, he met El Centro, the school directed by Gustavo Villar, where he began his formation in Tai Chi and Qi Gong. There he learnt different styles from both modern and traditional systems, among them Zhi Neng Qi Gong, to which he immediately dedicated himself, after recognizing it as a marvelous and efficient way to transform human health and develop consciousness potential. He continues to study from great teachers such as Yuantong Liu and Anne Hering, and actively participates in researches and translations with the objective of promoting the benefits of these art/sciences to the world.

Anja Trampuš Purger has gained her Master's degree in Sinology. During her studies in Taiwan and Shanghai, she got acquainted with traditional Chinese medicine. Her deep devotion for ancient knowledge led her to expand her translation expertise in this field, which evolved into a desire to put her knowledge into practice through therapeutic work. She specialized in acupuncture massage therapy according to Penzel and CEPM Taping therapy. Through her work as a sports instructor dealing with various generations, she has been exploring the beauty of movement and building on her expertise in balancing the body with natural healing methods through *Zhineng Qigong* techniques. Together with Mauro Lugano, Andraž Purger and Mira Trampuš, she is committed to developing and exploring the dimensions of human potential in the framework of the Flying Tortoise Society for promoting the quality of life.

Andraž Purger has been exploring the human body for over thirteen years. To him as a sports teacher, movement represents a way of life. He drew on his extensive experience obtained through years of studying and training,

conducting exercise trainings for adults and working with patients to form the Rewiring Motor Patterns programme. He has been passing on his knowledge on body awareness, activation of specific muscle groups, and the proper movement patterns as a personal trainer. He has also been active as a masseur for over a decade, specializing in the areas of traditional Chinese medicine, sports massage, and the acupuncture massage therapy according to Penzel. Already during his studies, he discovered his love for Taiji, and has lately been furthering his expertise in the art of movement through Zhineng Qigong, which he practices and promotes within the Flying Tortoise Society.

Introduction of the Renewal Program: Learn how to Love Yourself and how to Align Your Life to Your Values

Eszter Nagy

*Budapest University of Technology and Economics,
Department of Ergonomics and Psychology
nagyeszter@erg.bme.hu*

Workshop description

The workshop is specialized for teachers and anyone working with other people. The idea of self-compassion will be introduced, with the help of some examples, then we will try out some of the exercises: the self-compassionate letter, the loving kindness meditation, noting your emotions, a mindfulness meditation, and care for the caregiver exercise – dedicated time to self. We will talk about the concepts of intrinsic and extrinsic motivation regarding goals at the workplace, then a few ways will be shown, how to internalize goals, i. e. to change them, so they would cause happiness rather than feel like a burden. If you are interested in renewal not just in the beautiful environment and spa, but you would like to also give your mind and heart some care, come to this workshop!

Workshop duration: 60 min

Max. number of practitioners: 20

Key words: Burnout syndrome, meditation, motivation, renewal program, self-compassion, teachers.

About the author

Eszter Nagy is a PhD-candidate at Budapest University of Technology and Economics, Department of Ergonomics and Psychology.

She is doing her research about teacher burnout. She would like to help teachers who experience burnout syndrome to heal, therefore she teaches self-compassion and helps them to reconnect to their true values. Eszter likes to meet new people, has an artistic vein, and she likes animals. She likes to spend time with her family and she is into self-development courses.

Šola za življenje

The School of Life

Majda Kovačec, Barbara Kordež

Osnovna šola Naklo
majda.kovacec@os-naklo.si, barbara.kordez@os-naklo.si

Opis delavnice

Udeležencem bo na praktičen način predstavljen model pionirskega predmeta »Šola za življenje«, ki ga vodita avtorici delavnice na OŠ Naklo.

V zavedanju o obremenjenosti in preobremenjenosti mladostnikov sta ustvarili sklope vaj in tehnik samopomoči. Sem spadajo fizične vaje, ki zajemajo širok spekter gibanja ter umsko-energijske vaje in tehnike sproščanja. Na delavnici bodo udeleženci spoznali in preizkusili del dogajanja, kot ga skozi potek Šole za življenje doživijo učenci.

Osebnna oprema: športna oblačila, podloge

Trajanje delavnice: 60 minut

Maksimalno število udeležencev: 30

Ključne besede: Šola za življenje, stres, tehnike sproščanja, osvobajanje.

Workshop description

The participants will get to know the practical side of a successful model of an extracurricular subject called The School of Life, the first of its kind in Slovene education, carried out by the authors, teachers at Naklo Primary School.

Students are often overloaded and to help them tackle the stress the authors have come up with exercises and techniques of self-help, which involve physical exercises covering a broad spectrum of movement, exercises to boost mental energy levels, and relaxation techniques. The participants will experience a part of the activities undertaken by the primary school students.

Equipment: sports clothes, yoga mat

Duration: 60 minutes

Maximum number of participants: 30

Key words: The School of Life, stress, relaxation techniques, liberating oneself.

Kratka predstavitev avtoric

Majda Kovačec, profesorica matematike in tehnične vzgoje z nazivom svetnice, zaposlena na OŠ Naklo kot učiteljica tehnike in tehnologije.

V času uvajanja devetletke je sodelovala pri predstavljanju novega načina poučevanja. V okviru prenavljanja šolstva je bila soavtor (prispevek) knjige *Tehniški dnevi v devetletni OŠ*, katere avtor je bil Franko Florjančič. Kot učiteljica matematike je pripravila predstavitev za posvet učiteljev. Prispevek je objavljen v okviru šolskih publikacij. Leta 2004 je zbolela za rakom in po tem napisala knjige:

– *Živetí vsak trenutek. Majda a si ti še živa?* (Domus 2006)

– *Ponovno rojstvo ali pot duševnega reševanja* (društvo MavričnoSonce 2009)

– *Prinašalci SREČE z modrostmi iz nevidnega sveta* (društvo MavričnoSonce, 2012)

Opravila je triletno šolo za bioterapevte pri Marjanu Ogorevcu, ter enoletno šolanje za učiteljico Shakti dance-joga plesa pri svetovno znani učiteljici Sari Avtar iz Italije. Leta 2009 so ustanovili društvo za osebnostni razvoj, Mavrično Sonce, katerega predsednica je. Že vse od tedaj dalje pomaga ljudem pri osebnem reševanju, tako na delavnicah, kot z osebnim svetovanjem. V šoli s sodelavko Barbaro Kordež poučujeta izbirni predmet Šola za življenje, kar je pionirsko delo v javni šoli.

Barbara Kordež, profesorica športa, z nazivom svetovalke. Kljub temu, da sem usmerjala športno treniranje, me je pot zanesla v šport za zdravje in tudi v fizioterapevtsko dejavnost. Vedno me je zanimalo delovanje človeškega telesa in kaj sami lahko naredimo za svoje zdravje in dobro počutje. Začela sem se zanimati za tradicionalno kitajsko medicino (TKM) in opravila enoletni šolanje Tui-na terapije pri dr. Edvinu Derviševiću. Spoznala sem se z različnimi tehnikami masaže, se udeležila raznih seminarjev in delavnic. Zaposlena sem na OŠ Naklo. Moj cilj je otrokom pomagati, da obvladujejo in razumejo svoje telo, se ga zavedajo in znajo ustrezno skrbeti zanj. Pri učencih skušam razvijati zavedanje, da so čustva, ki jih doživljamo, odvisna od nas samih. Poudarjam, da je pomembna komponenta posameznikovega življenja, da se osredotoča na reševanje problema in ne na težavo, ki je nastala.

Svoboda duha

Freedom of Mind

Majda Kovačec

*Osnovna šola Naklo
majda.kovacec@os-naklo.si*

Opis delavnice

Človek ni le fizično in umsko bitje, saj se izza vsem videnega, skriva ves njegov energijski in informacijski sistem. Informacijski sistem človeka je poln vzorcev delovanja, ki usmerjajo vsako človekovo misel ter dejanja, oziroma človeka vodijo iz ozadja. Vsak človek, ki doživi res težko bolezen, večkrat sliši rek: »Popolnoma se spremeni in boš mogoče lahko še živel!«

Slednje v prenesenem pomenu pomeni, da mora tak človek ustvariti svoj lastni čudež in spremeniti svoje misli, navade in dejanja. Vsi vzorci delovanja človeka vodijo in ga lahko omejujejo ter mu ne dovolijo svobode. Najvišji smisel življenja pa je mir in svoboda vsakega posameznika. Ko človek doseže vse to, je lahko tudi fizično omejen, a zadrži svobodo duha.

Pred udeležence bo postavljeno dejstvo, zakaj človek doživi pretres, oziroma, kaj je smisel trpljenja ter kako si ga lahko vsak obrne v svoj prid. Poudarek delavnice bo na moči misli, ki gradijo umski svet in ustvarjajo vzorce delovanja, ti so lahko vzpodbujajoči ali omejujoči, kar je odvisno od posameznika. Delavnica bo udeležence popeljala na pot spoznavanja svojega bistva in smisla življenja.

Skozi meditacijo bodo udeleženci uravnovesili svoj energijski potencial, ki jim bo dal novih moči za pogled v vsakdan.

Trajanje delavnice: 90 minut

Maksimalno število udeležencev: 30

Ključne besede: čudež, fizično in duševno zdravje, moč misli, opuščanje navad, svoboda duha, vzorci delovanja.

Workshop description

A person is not only a physical and mental entity, there is also his or her energy and information system hidden behind what can be seen. The information system of a person is full of behavioural patterns that guide every thought and act; in a way they lead a person from within. Every person who has experienced a serious illness is often faced with the saying: "If you want to stay alive, you have to change completely!"

It implies that this person has to create his or her own miracle and change his or her thoughts, habits, actions. Every person is guided by the behavioural patterns, which can limit him or her and prevent him or her to be free. The most important meaning of life is inner peace and freedom of every individual. When a person achieves this, he or she can be physically disabled but can still maintain free spirited.

The participants will be introduced to the facts explaining why people experience shocks and what the meaning of suffering is and how it can be used in a positive way. The emphasis will be on power of thought that creates our state of mind and behaviour patterns, which can be encouraging or limiting, depending on the individual. The workshop will help the participants to get to know their essence and meaning of life. With the help of meditation, everyone will be able to learn to balance their potential energy and gain new strength to deal with everyday challenges.

Key words: behavioural patterns, breaking bad habits, freedom of mind, miracle, physical and mental health, power of thought.

Literatura

Literatura je plod lastnega dela in študija v šoli za bioterapevte-terapevte karmične diagnostike, pri Marjanu Ogorevcu.

Kratka predstavitev avtorice

Majda Kovačec, profesorica matematike in tehnične vzgoje z nazivom svetnice, zaposlena na OŠ Naklo kot učiteljica tehnike in tehnologije.

V času uvajanja devetletke je sodelovala pri predstavljanju novega načina poučevanja. V okviru prenavljanja šolstva je bila soavtor (prispevek) knjige *Tehniški dnevi v devetletni OŠ*, katere avtor je bil Franko Florjančič. Kot učiteljica matematike je pripravila predstavitev za posvet učiteljev. Prispevek je objavljen v okviru šolskih publikacij. Leta 2004 je zbolela za rakom in po tem napisala knjige:

– *Živeti vsak trenutek. Majda a si ti še živa?* (Domus 2006)

– *Ponovno rojstvo ali pot duševnega reševanja* (društvo MavričnoSonce 2009)

– *Prinašalci SREČE z modrostmi iz nevidnega sveta* (društvo MavričnoSonce, 2012)

Opravila je triletno šolo za bioterapevte pri Marjanu Ogorevcu, ter enoletno šolanje za učiteljico Shakti dance-joga plesa pri svetovno znani učiteljici Sari Avtar iz Italije. Leta 2009 so ustanovili društvo za osebnostni razvoj, Mavrično Sonce, katerega predsednica je. Že vse od tedaj dalje pomaga ljudem pri osebnem reševanju, tako na delavnicah, kot z osebnim svetovanjem. V šoli s sodelavko Barbaro Kordež poučujeta izbirni predmet *Šola za življenje*, kar je pionirsko delo v javni šoli.

Shakti dance (joga plesa)

Shakti Dance (the Yoga of Dance)

Majda Kovačec

Osnovna šola Naklo
majda.kovacec@os-naklo.si

Opis delavnice

Udeleženci se bodo seznanili z vadbo Shakti dancea, ki ga je ustvarila Sara Avtar. Sara je bila učiteljica kundalini joge, ko je v nekem trenutku začutila, da bi v jogo vpeljala tudi ples. Z dovoljenjem jogi Bhagana, ustanovitelja kundalini joge, je gradila in ustvarila Shakti dance. Danes je po svetu že zelo veliko učiteljev shakti dancea. Vsak učitelj v svoje poučevanje vgradi del sebe, tako je storila tudi izvajalka delavnice in vadbo prilagodila.

Osebna oprema: podloga, športna oblačila

Trajanje delavnice: 60 minut

Maksimalno število udeležencev: 20

Ključne besede: gibanje in meditacija, joga, ples, Shakti dance.

Workshop description

The participants will be introduced to Shakti dance, a form of yoga created by Sara Avtar. She was a teacher of kundalini yoga and at one point, she felt that dance could be incorporated into yoga. Yogi Bhagan, the creator of kundalini yoga, gave her permission to develop and create Shakti dance. There are numerous teachers of Shakti dance to date and each of them incorporates a bit of himself or herself into the dance and adapts the training.

Equipment: yoga mat, sports clothes

Duration: 60 minutes

Maximum number of participants: 20

Key words: dance, exercise and meditation, Shakti dance, yoga.

Kratka predstavitev avtorice

Majda Kovačec, profesorica matematike in tehnične vzgoje z nazivom svetnice, zaposlena na OŠ Naklo kot učiteljica tehnike in tehnologije.

V času uvajanja devetletke je sodelovala pri predstavljanju novega načina poučevanja. V okviru prenavljanja šolstva je bila soavtor (prispevek) knjige *Tehniški dnevi v devetletni OŠ*, katere avtor je bil Franko Florjančič. Kot učiteljica matematike je pripravila predstavitev za posvet učiteljev. Prispevek je objavljen v okviru šolskih publikacij. Leta 2004 je zbolela za rakom in po tem napisala knjige:

– *Živeti vsak trenutek. Majda a si ti še živa?* (Domus 2006)

– *Ponovno rojstvo ali pot duševnega reševanja* (društvo MavričnoSonce 2009)

– *Prinašalci SREČE z modrostmi iz nevidnega sveta* (društvo MavričnoSonce, 2012)

Opravila je triletno šolo za bioterapevte pri Marjanu Ogorevcu, ter enoletno šolanje za učiteljico Shakti dance-joga plesa pri svetovno znani učiteljici Sari Avtar iz Italije. Leta 2009 so ustanovili društvo za osebnostni razvoj, Mavrično Sonce, katerega predsednica je. Že vse od tedaj dalje pomaga ljudem pri osebnem reševanju, tako na delavnicah, kot z osebnim svetovanjem. V šoli s sodelavko Barbaro Kordež poučujeta izbirni predmet *Šola za življenje*, kar je pionirsko delo v javni šoli.

Podpora telesu skozi letne čase

Supporting the Body in Transitioning through Seasons

Barbara Kordež

Osnovna šola Naklo
barbara.kordez@os-naklo.si

Opis delavnice

Vsako telo je vredno ljubezni, da se mu prisluhne in spoštuje njegove potrebe. Sodobni način življenja pa telesu ne prinaša nič dobrega. Stres je postal del vsakdanjika. Težko je najti mir in zadovoljstvo, večina ljudi se počuti ujete in izčrpane. Pozabljajo na svoje telo, svoje počutje, svoje zaznavanje in doživljanje. Tradicionalna kitajska medicina opozarja, da je potrebno uskladiti življenje in živeti v harmoniji z naravo. Da se začnemo ravnati po naravni biološki uri, po naravnih ritmičnih letnih časih. Na delavnici bo udeležencem na enostaven način razloženo, kako lahko sami poskrbijo za svoje zdravje. Predstavljene jim bodo dihalne in telesne vaje, samomasaža, primerna prehrana skozi letne čase in vpliv letnih in dnevnih ciklov na naše telo.

Osebna oprema: podloga za vadbo, športna oblačila

Trajanje delavnice: 90 minut

Maksimalno število udeležencev: 20

Ključne besede: dobro počutje, gibanje, letni časi, narava, prehrana.

Workshop description

Every single body is worthy of love, is worthy of listening to and respecting its needs. Modern way of life does not contribute to these. Stress has become a part of our everyday life. It is difficult to find peace and contentment. The majority of people feel trapped and exhausted because they are neglecting their bodies, well-being, perception and experiencing. Traditional Chinese medicine teaches us that we have to balance our life and live in harmony with nature, to be harmonious with biological body clock and biological rhythms of the seasons. The purpose of this workshop is to introduce participants to what means they have to help themselves feel better. They will try out breathing techniques and various exercises, self-massage techniques, find out about appropriate diet in a specific season and effects of annual and daily cycles on our body.

Equipment: yoga mat, sports clothes

Duration: 90 minutes

Maximum number of participants: 20

Key words: Diet, exercise, nature, seasons, well-being.

Literatura

Tuta, M. (2020). *Naše zdravje v posameznih letnih časih*. Skripta, Škofja Loka.

Kratka predstavitev avtorice

Barbara Kordež je po izobrazbi profesorica športa, z nazivom svetovalke. Kljub temu, da je usmerjala športno treniranje, jo je pot zanesla v šport za zdravje in tudi v fizioterapevtsko dejavnost. Vedno jo je zanimalo delovanje človeškega telesa in kaj sami lahko naredimo za svoje zdravje in dobro počutje.

Začela se je zanimati za tradicionalno kitajsko medicino (TKM) in opravila enoletni šolanje Tuina terapije pri dr. Edvinu Derviševiću. Spoznala se je z različnimi tehnikami masaže, se udeležila raznih seminarjev in delavnic.

Zaposlena je na OŠ Naklo, kjer poučuje šport. Njen cilj je otrokom pomagati, da obvladujejo in razumejo svoje telo, se ga zavedajo in znajo ustrezno skrbeti zanj. Pri učencih skuša razvijati zavedanje, da so čustva, ki jih doživljajo, odvisna od njih samih. Poudarja, da je pomembna komponenta posameznikovega življenja, da se osredotoča na reševanje problema in ne na težavo, ki je nastala. O vsem tem se učijo pri izbirnem predmetu **Šola za življenje**, ki ga vodita skupaj z Majdo Kovačec. Tematika je zelo zanimiva tudi za učitelje, zato občasno organizirata delavnice za sodelavce, kjer učitelje učita osnovnih principov vadbe za lastne potrebe. Širita strpnost, da ljudje sprejemajo sebe in druge in so hvaležni za vse kar imajo v svojem življenju. S takim delovanjem vplivata na dobre odnose v kolektivu in na medsebojno povezanost.

Čuječen stik z naravo, s sabo in drugimi v zunanjem okolju

Mindful Contact with Nature, with Oneself and Others in a Natural Environment

Katarina Vodopivec Kolar

Osnovna šola Domžale
Kvk.sola@gmail.com

Opis delavnice

Ob neposrednem stiku z naravo ter z izkustvenim učenjem v zunanjem okolju učenci najboljše začutijo pomen in moč naravne energije, ki jo lahko poglobijo tudi z različnimi meditativnimi tehnikami. V naravnem okolju je z učenci lažje vzpostaviti čuječ stik z naravo in jim omogočiti, da naravo začutijo z vsemi čutili, praktično spoznajo njene zakonitosti in jo vzljubijo – in tako tudi trajno zgradijo pozitiven odnos do njenega varovanja in ohranjanja. Za učitelje in vzgojitelje, ki poučujejo otroke o naravi in pomenu njenega ohranjanja za zanamce je ključno, da čim bolj ponotranjijo pomen vrednot trajnostnega razvoja z vzpostavitvijo pristnega čustvenega stika z naravo. Aktivnosti delavnic so strukturirane od čutnega preko čustvenega in izkustvenega dojemanja narave. Predstavljena bo tudi tehnika navezovanja stika med udeleženci - teambuilding v zunanjem okolju - s poudarkom na poglobljanju pozornosti na sogovornika.

Trajanje delavnice: cca. 60 minut
Maksimalno število udeležencev: 20

Ključne besede: izkustveno učenje, meditacija v naravi, stik z naravo, tehnika navezovanja stika, učenje v zunanjem (naravnem) okolju, vzgoja za trajnostni razvoj.

Workshop description

In direct contact with nature and with experiential learning in the external environment, pupils are best aware of the significance and the power of natural energy, which can be further enhanced by various meditative techniques. In a natural environment, it is easier for pupils to establish a mindful contact with nature which enables them to feel nature with all their senses, get practically to know its laws and love it; and thus permanently build a positive attitude towards its protection and conservation. For teachers and educators who teach children about the nature and how to preserve it for the offspring, it is of the utmost importance that they internalize the significance of the values of sustainable development by establishing a genuine emotional contact with nature. The activities of the workshops are structured from the sensual through the emotional and experiential perception of nature. The technique of establishing contacts that participants can make with each other - teambuilding in the external environment - will also be presented, with an emphasis on increasing the attention to the interlocutor.

Workshop duration: approx. 60 minutes
Maximum number of participants: 20

Keywords: contact with nature, education for sustainable development, experiential learning, learning in an external (natural) environment, meditation in nature, outdoor learning, technique of establishing contacts.

Literatura

- Education for Sustainable Development.* (2013). Pridobljeno s <http://www.unesco.org/new/en/education/themes/leading-the-international-agenda/education-for-sustainable-development/>, 15. 8. 2017.
- Klein, N. (2015). *To vse spremeni. Kapitalizem proti podnebjju.* Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Naravoslovje.* (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola, naravoslovje.* Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
- Okoljska vzgoja.* (2004). *Učni načrt za izbirni predmet. Program osnovnošolskega izobraževanja, okoljska vzgoja.* Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo.
- Smernice vzgoje in izobraževanja za trajnostni razvoj od predšolske vzgoje do douniverzitetnega izobraževanja.* (2007). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport. Pridobljeno s https://www.google.si/search?q=www.mizs.gov.si/.../razvoj.../trajnostni_razvoj/trajnostni_smernice_VITR...&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b&gws_rd=cr&ei=Cym8V7KyMMbEgAa6-b2IBQ, 15. 8. 2017.
- Svet med vrsticami. Priročnik za učitelje, ki jih zanima globalno učenje.* (2013). Društvo Humanitas. Pridobljeno s <http://www.humanitas.si/?subpageid=255>, 15. 8. 2017.
- Youth Change. *Izobraževalni priročnik za odgovorno potrošnjo: k trajnostnemu načinu življenja.* Pridobljeno s <http://www.unep.fr/shared/publications/pdf/WEBx0104xPA-YXCguide07SV.pdf>, 15. 8. 2017.

Kratka predstavitev avtorja

Mag. Katarina Vodopivec Kolar je profesorica biologije, kemije in naravoslovja ter magistrica antropoloških znanosti. Na OŠ Domžale je zaposlena od leta 2003 in trenutno poučuje naravoslovje v šestem in sedmem razredu, izbirne predmete okoljska vzgoja ter genetika, je vodja okoljevarstvenih projektov na šoli (*Ekošola, Šolski ekovrt, Planetu Zemlja prijazna šola*). Na šoli koordinira tudi mednarodni Erasmus plus projekt: *Mednarodna dimenzija sodelovalnega učenja vzgoje za trajnostni razvoj v naravnem okolju* ter sodeluje v Erasmus plus projektu: *Inovativni pristopi pri procesu poučevanj*. Je tudi koordinatorica Erasmus plus teama za *strateška partnerstva*, ker s šolami iz Švedske, Poljske in Grčije sodelujejo v dvoletnem mednarodnem projektu, s poudarkom na vzgoji za trajnostni razvoj. Izkušnje iz tečajev v tujini vključuje v pedagoško delo in razširja med širšo pedagoško javnost. Pri svojem delu izhaja iz celostnega pristopa vključevanja vsebin in aktivnosti trajnostnega razvoja v učni proces. Pri poučevanju naravoslovja ter okoljske vzgoje daje velik poudarek na praktičnem, eksperimentalnem ter terenskem raziskovanju, saj učenci preko izkustvenega učenja naravo bolje spoznajo in začutijo ter jo tako tudi bolj cenijo.

Zgodba zvoka v prostoru in času

The Story of Sound in the Moment and in the Place

Helena Korošec

*Društvo DrugaZgodba,
Peter Hess® Akademija Slovenija*

Opis delavnice

Kam nas zvok lahko popelje? Kaj lahko v nas prebudi? Kako nas zvoki iz okolja spomnijo na globoko shranjene spomine? Katera čustva se sprožijo, ko zaslišimo prijetne zvoke in tiste manj prijetne? Zakaj so nekateri zvoki za nekoga prijetni za drugega pa odbijajoči in nezaželjeni?

Vabljeni, da skupaj raziščemo skrivnost zvokov različnih inštrumentov. Ujemimo trenutek, ko se umetnost slike in zvoka združita in spregovorita v edinstveni zgodbi. Zgodbi, ki je la vaša, ker bodo barve, oblike, toni, ritem in melodija pripovedovali zgodbe vaših življenjskih izkušenj, čustev in tistega, kar vam bo telo v danem trenutku spregovorilo.

S procesom ustvarjanja zvočne slike bomo spodbudili ustvarjalnost, zavedanje svojih čustev in telesa, divergentno mišljenje in medsebojno sodelovanje.

Improvizirano, svobodno raziskovanje zgodbe z zvokom omogoča vsakemu posamezniku unikatno izkušnjo povezave zavednih in nezavednih procesov, vstop v ustvarjalen proces pa nudi varno okolje za nebesedno izražanje čustev in misli.

Trajanje delavnice: 60 minut

Maksimalno število udeležencev: 20

Ključne besede: čustva, ustvarjalnost, zavest, zvočna slika, zvok.

Workshop description

Where can sound take us? What can awaken in you? How can different sounds from the environment remind us of our deep memories? What emotions can be triggered when we hear pleasant or unpleasant sounds? Why can the same sounds be pleasant for some people and unpleasant for others?

We invite you to join us in exploring the secrets of sound and to explore the sound of different instruments. Let us capture the moment when art and sound become one and tell a unique story belonging only to you. Colours, shapes, sounds, rhythm and melodies will tell the story of your life, your emotions, your thoughts and your body feelings in this special moment.

Improvisation and exploration of the story through sound creates a unique experience for you to connect conscious and unconscious processes. Entering the creative process provides a safe environment for the non-verbal expression of emotions and thoughts.

Workshop duration: 60 minutes

Maximum number of participants: 20

Key words: creativity, consciousness, emotions, sound, sound scape.

Kratka predstavitev avtorja

Dr. Helena Korošec, Društvo DrugaZgodba, Akademija Peter Hess® Slovenija

Helena je doktorica znanosti in že več kot dvajset let deluje v pedagoškem poklicu. Sprva je bila zaposlena kot profesorica razrednega pouka, trenutno pa je visokošolska učiteljica na Pedagoški fakulteti Univerze v Ljubljani za področje lutkovnega in dramskega izražanja. Kot certificirana praktičarka zvočne masaže Peter Hess® in certificirana strokovnjakinja Peter Hess KliK® na področju komunikacije z zvokom za otroke razvija področje uporabe in delovanja zvočnih posod v okviru Društa DrugaZgodba in Akademije Peter Hess Slovenija.

About the Author

dr. Helena Korošec, Society DrugaZgodba, Peter Hess® Academy, Slovenia

Helena has PhD in science and has been working in the teaching profession for more than twenty years. Initially, she was employed as a class teacher, and is currently a higher education teacher at the Faculty of Education, University of Ljubljana, in the field of puppet and dramatic expression. As a certified Peter Hess® sound massage practitioner and a certified Peter Hess KliK® expert in the field of communication with sound she develops the use and working of sound bowls for children within the Society DrugaZgodba and the Peter Hess Academy, Slovenia.

Točke mojega življenja

Points of My Life

Jana Pertot Tomažič

NLP Trener in NLP Coach Praktik
jana.pertot@guest.arnes.si

Opis delavnice

Na delavnici bo predstavljena nova metoda coachinga Points of You, ki spodbuja čuječ odnos tako do sebe kot do drugih. Metoda je zasnovana tako, da s pomočjo asociativnih kartic, na katerih so fotografije in opredeljene teme, razrešujemo določen problem, dilemo, vprašanje, ki si ga zastavljamo. Gre za učinkovito orodje v procesu samoraziskovanja in strokovnega razvoja. Omogoča drugačen pogled na določeno situacijo, saj aktivira druge, bolj kreativne dele možganov, ki ponujajo nove rešitve in osvobajajo izpod primeža miselnih in vedenjskih vzorcev.

Trajanje delavnice: 60 minut

Maksimalno število udeležencev: 20

Ključne besede: Čuječ odnos, kreativnost možganov, Points of You, osvobajanje vzorcev, samoraziskovanje.

Workshop description

At the workshop, Points of You is going to be presented, a new method of coaching that encourages a mindful approach towards ourselves and others. With the help of association cards, containing photographs and topics, we are going to work on solving a certain issue, dilemma, or question which might have been bothering us. It is an effective tool in the process of self-discovery and professional development. It allows for a different view of a particular situation, as it activates the part of the brain for creativity, offering new solutions and freeing us from the grip of thought and behavioral patterns.

Workshop duration: 60 minutes

Maximum number of participants: 20

Key words: Becoming free of patterns, brain creativity, mindful approach, Points of You, self-discovery.

Kratka predstavitev avtorja

Jana Pertot Tomažič je prof. slovenščine ter mednarodno certificiran NLP Trener in NLP Coach Praktik. Opravila je tudi izobraževanje za coaching po metodi Points of You.

Zaposlena je na gimnaziji, obenem pa že vrsto let kot recenzent, predavatelj, moderator in član programskega odbora aktivno sodeluje na domačih in mednarodnih konferencah ter za različne ustanove pripravlja izobraževanja po mednarodnih standardih na teme učinkovite komunikacije, učenja, javnega nastopanja in obvladovanja stresa s pomočjo NLP orodij.

Blagoslov je tam, kjer si

Benediction is where you are

Emira Najdenova

*Osnovna šola Nove Fužine
eumetnica@yahoo.com*

Opis delavnice

Mir, radost, obilje, zdravje, moč, ljubezen in dolgo življenje za vse nas. Tako bi lahko začeli vsak dan in naš vsakdan bi bil blagoslovljen. Na delavnici bomo spoznali, kako pomemben je namen in nevidni prostor, ki ga določa naš odnos do narave in človeštva. Vstopili bomo v stik z naravo, kjer so vsi odgovori. Tako bo naš odnos postal edinstven in ljubeč. Udeležencem bo predstavljen pogled na čas, ki ga kreirajo misli. Preteklost, sedanjost in prihodnost. Zavedanje sebe, sveta in soljudi – občutek za harmonijo in lepo naravo. Svet pred nami je naša miselna projekcija, misel pa je naša kreacija. Naj bo danes tisti dan, ko se boste zazrli vase v najbolj iskrenem iskanju notranjega miru, ljubezni in harmonije. Tisti dan, ko boste začeli iskati ljubezen, bo ljubezen začela iskati vas. Tisti dan, ko boste začeli iskati mir, bo mir začel iskati vas. Tisti dan, ko boste začeli prepoznavati vaše darove in potenciale, bodo oni začeli prepoznavati vas.

Trajanje delavnice: 60 minut

Maksimalno število udeležencev: 20

Ključne besede: dolgo življenje, kreiranje misli, ljubezen, notranji mir, obilje, radost, zavedanje, zdravje.

Workshop description

Peace, joy, abundance, health, strength, love and long life for all of us. That how we could start each day and our daily lives would be blessed. In the workshop, we will learn how important the purpose and invisible space is, which is determined by our attitude towards nature and humanity. We will get in touch with nature where all the answers are. Thus, our relationship will become unique and loving. Participants will be introduced to a view of time created by thoughts. Past, present and future. Self-awareness, the world and fellow human beings-a sense of harmony and beautiful nature. The world before us is our mental projection, and thought is our creation. May today be the day when you look within yourself in the most sincere search for inner peace, love and harmony. The day you start looking for love, love will start looking for you. The day you start looking for peace, peace will start looking for you. The day you start recognizing your gifts and potentials, they will start recognizing you.

Workshop duration: 60 minutes

Maximum number of participants: 20

Keywords: Abundance, awareness, health, inner peace, joy, long life, love, thought creation.

Literatura

- Dispenza, J. (2018). *Placebo ste vi: vaš um je pomemben*. Brežice: Primus.
- Garjajev, D. (2001). *Kako radi vaš mozak: rješena zagonetka mozga*. Zagreb: VBZ.
- Krishnamurti, J. (1998). *Meditacije*. Maribor: samozaložba Danilo Celan.
- Krishnamurti, J. (2000). *O pravilni vzgoji in izobraževanju*. Kranj: Tiskarna Požgaj.
- Škopalj, E. (2001). *Svetnik*. Maribor: Društvo za boljši svet.

Kratka predstavitev avtorice

Emira Najdenova je po končanem izobraževanju na OŠ Venclja Perka nadaljevala študij na SŠOF, Umetniška gimnazija – likovna smer, ter zaključila študij likovne pedagogike na Pedagoški fakulteti. Zaposlila se je kot učiteljica v podaljšanem bivanju na OŠ Nove Fužine. Vodi interesne dejavnosti Eko lik. krožek in Pravljične urice. Lansko leto maja je bila koordinator na prvem pedagoškem Erasmus+ izobraževanju »Safer – School Act For Equal Rights 2019« v Kokkoli na Finskem, kjer se je naučila tehnik transformacije sovražnega govora, ki je vedno bolj prisoten v šolskem sistemu in vsakdanjem življenju. Letos januarja je obiskala konferenco mentorjev Safer programa v Tallinu. Kasneje postala mentor istega projekta. Emira je mama dveh otrok in čuti dolžnost, da skozi pedagoški proces prenaša svoje znanje o ustvarjalnem kvantnem polju in kulturne dimenzije na prihodnje generacije. Njen namen je se še naprej izobraževati o pereči tematiki čuječnosti ter odpirati nove možnosti za nove poglede na nevidni svet, ki vpliva tudi na znanstveni razvoj.

Negujmo svoj glas tukaj in zdaj

Let us Nurture our Voice Here and Now

Sonja Kitak

Gimnazija Jožet Plečnika Ljubljana
sonja.kitak@gjp.si

Opis delavnice

Cilj delavnice je spoznati pomembnost skrbi in negovanja svojega glasu. S pravilno tehniko preprečimo preobremenjenost glasilk, hripavost, izgubo glasu ali celo okvare glasilk.

Na delavnici se bomo posvetili pravilnemu dihanju s prepono in spoznavanju zakonitosti naravnega in močnega glasu, ki po nepotrebnem ne obremenjuje glasilk. Spodbujali bomo sproščenost in odprtost, ki je temelj učinkovite komunikacije.

Najprej bomo izvedli nekaj tehnik za sproščanje celega telesa. Nato bomo stoje ali leže spoznali in naredili nekaj vaj za ogrevanje govornega aparata in glasilk. Sledijo vaje za pravilno dihanje in tvorbo glasu, s katerimi lahko redno nadaljujemo. Na ta način lahko poskrbimo za svoj glas in glasilke.

Trajanje delavnice: 30 minut

Maksimalno število udeležencev: 10

Ključne besede: dihanje, glas, negovanje, sproščanje, vaje.

Workshop description

The goal of the workshop is to become familiar with the care and nurture of our voice. The proper technique prevents the overstraining of the vocal cords, hoarseness, loss of voice or even vocal cord damage.

At the workshop, we are going to take a look at how to properly breathe using the diaphragm, and familiarize ourselves with the laws of a natural and strong voice, which does not unnecessarily stress the vocal chords. We will encourage relaxation and openness, which is the basis of effective communication.

First off, we are going to perform a couple of techniques to relax the entire body. After that, we will get to know and perform a couple of exercises to warm up our vocal tract and chords, either standing up or lying down. This will be followed by exercises for proper breathing and voice production, which can further our success with regular repetition. This is how we can take care of our voice and vocal chords.

Keywords: Breathing, exercise, nurture, relaxation, voice.

Kratka predstavitev avtorja

Sonja Kitak, prof. fizike in dr. psihologije poučuje na Gimnaziji Jozeta Plecnika, v Ljubljani. Pri svojem delu proučuje nadarjene, ljubiteljsko pa se ukvarja s coachingom.

