

Vzgoja

Revija za učitelje,
vzgojitelje in starše

marec 2021

Letnik XXIII/1 ■ številka **89**
cena 5,80 eur

**V žarišču:
Kriza – kje najdemo
moč in upanje**

stran 25

**Naš pogovor:
dr. Sebastjan
Kristovič**

stran 33

**Biti vzgojitelj –
nov zagon**

stran 35

**Kako rasteta
ljubezen in sočutje**





www.mohorjeva.org

Cvetka Bevc

MODRI MED

Slikanica o medvedki Lili, ki jo je zapeljal modri med, na otroku razumljiv način spregovori o tem, kako zasvojenost nastane in kako uničujoče vpliva na vsa področja posameznikovega življenja. Predvsem pa daje upanje, saj je zasvojenost s strokovno pomočjo mogoče preseči.

Ilustracije: Polona Kosec

Spremna beseda: Andreja Barbara Jaš

Recenziji: dr. Aksinja Kermauner,
dr. Igor Saksida

240 mm x 265 mm, 28 strani, 19,50 €



Ljubljana, Nazorjeva ulica 1, T 01 244 36 50

CELJSKA MOHORJEVA DRUŽBA
— Prva slovenska založba —

Celje, Prešernova ulica 23, T 03 490 14 20

Seminarji DKPS

Umetnost približati na svež način: kako klasično glasbo vzljubi otrok, mladostnik, pedagog?*

Udeleženci bodo pridobili inovativna orodja za spodbujanje poslušanja/umevanja klasične glasbene umetnosti ter uživanja v njej. Pristope bodo preizkušali na delavnicah (ni treba biti glasbenik), zaključni vrhunski koncert sodelujočih iz AG UL pa bo primer dobre prakse. Seminar je namenjen pedagoškim delavcem osnovnih in srednjih šol, voditeljem pevskih zborov in plesnih skupin ter drugim.

Izvedba: 10. 4. 2021, 8 ur

Izvajalca: Dalibor Miklavčič, Matjaž Barbo

Podpora staršem pri učenju – pomemben korak k samostojnosti otroka*

Udeleženci pridobijo znanje in veščine za delo s starši. Staršem znajo pomagati pri motiviranju njihovih otrok za učenje in smiselno izrabo prostega časa. Pridobijo veščine za pripravo didaktičnih iger za formalno in neformalno učenje (glede na različne okoliščine in interese). Te veščine znajo posredovati tudi staršem in s tem pripomorejo k učinkovitemu in celostnemu razvoju otroka.

Izvedba: Ljubljana, 17. 4. 2021, 8 ur

Izvajalki: Dragica Motik, Irma Veljič

Nevrotaktilna integracija MNRI®

Nevrotaktilna integracija je osnovna tehnika MNRI (nevro-senzomotorična refleksna integracija dr. Masgutove) metode. Njen cilj je preko kože optimizirati možgansko deblo, sprostiti obrambne reflekse in v celotnem sistemu spodbuditi varnost, iz katere izhajajo zaupanje, zdrav razvoj in pravo delovanje ter odzivanje našega telesa. Z nevrotaktilno integracijo lahko otrokom zagotovimo zdravo zaznavo, optimalen razvoj kože, pomiritev periferne in centralnega živčnega sistema, kar je ključno za otrokov razvoj in napredek.

Izvedba: Ljubljana, 4.–5. 6. 2021, 20 ur

Izvajalka: Marjeta Krejči Hrstar

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

Cene seminarjev so objavljene na spletni strani <http://www.dkps.si>. Seminarje po dogovoru izvajamo tudi za učiteljske zbornice in zaključene skupine.

Seminarji bodo v primeru ukrepov omejevanja združevanja (covid-19) izvedeni spletno.

* Seminarja, označena z zvezdico, sta uvrščena v katalog KATIS.

Informacije in prijave:

Društvo katoliških pedagogov Slovenije (DKPS)

Rožna ulica 2, 1000 Ljubljana

01/43 83 983

dkps.seminarji@gmail.com

<http://www.dkps.si>

Ustanovitelj in izdajatelj
Društvo katoliških pedagogov Slovenije in
Družba Jezusova

Svet revije
mag. Ivan Bresciani
mag. Albert Bačar
dr. Viljem Lovše
Jože Mlakar
Marjan Peneš
dr. Andrej Perko
dr. Peter Svetina
Marija Šušteršič
Marija Žabjek

Odgovorni urednik
dr. Silvo Šinkovec

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

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

ID za DDV
SI64231160

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

Oblikovanje in prelom
Tiskarna Oman, Kranj

Tisk
Belin

Lektoriranje
Barbara Rodošek

Revija *Vzgoja* izhaja štirikrat letno. Cena izvida v letu 2021 je 5,80 €. Naročnina za naročnike v Sloveniji je 23 € (tujina 36 €). DDV in poština sta všteta v ceno. Odpoved naročnine sprejemamo samo pisno za naslednje obračunsko obdobje. Navodila za pisanje prispevkov lahko dobite na uredništvu ali na spletni strani. Prispevkov ne honoriramo. Če naročniki svojega izvida ne prejmete na dom, prosimo, da nas o tem obvestite. Natisnjenih 1500 izvodov.

ISSN: 1580-0482

Revijo sofinancira Javna agencija
za raziskovalno dejavnost RS.

Hiša na skali

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



Včasih so hiše postavili na skalo, danes hišam naredimo temelje z različnimi tehnikami in materiali. Hiša mora biti protipotresna, zdržati mora mraz, vlago, hude vetrove in vrtnice, nalive, vročino, pripeko. Narava ogroža naše bivanje, zato storimo vse, da smo na varnem. Pogosto pa vidimo, kako se ob orkanih ali drugih naravnih nesrečah hiše sesujejo. Pridere voda in spodnese hišo, prihrumi veter in jo odpihne, pride vrtnec in jo sesuje, pride naliv in jo zalije z vodo. Hiša, zgrajena na pesku, ne preživi hudih preizkušenj. Skala je podoba trdnosti.

Podobno je s človekom. Trden človek prenese veliko obremenitev. Osebnostno trdnost preverjajo psihologi in psihiatri z različnimi testi, kajti določeni poklici so zelo zahtevni in potrebujejo trdne osebnosti. Kdo bo preživel velike napore, ki jih zahteva služba? Mehka družba, v kateri je vse takoj dostopno, ne vzgaja osebnosti, ki bi se znala boriti. Ker se za večino stvari ni treba potruditi, se ne razvijajo strategije preživetja, sposobnosti za odkrivanje pasti in strategije, kako jih premagati.

Lani, v prvem obdobju epidemije, je krožilo veliko vicev, sedaj se jih komaj še spomnimo. Po vsej Evropi se množijo teorije zarote in protesti. V stiski ljudje postanejo nezaupljivi, strah jih je, pojavi se jeza in z njo agresija. Nasilje se čuti v besedah, izjavah, teorijah, agitacijah. Tudi zelo razumni ljudje so izgubili orientacijo.

Na kaj se opremo, ko gremo skozi krizo? Poznamo dva tipa ljudi. Eni iščejo oporo zunaj sebe: »Jaz sem v stiski; drugi (sorodniki, prijatelji, država ...) mi morajo pomagati.« Druga vrsta ljudi išče rešitev znotraj sebe: »Sem v stiski, toda to je zame izziv. Kaj lahko storim jaz?«

V žarišču boste našli različne odgovore, kje ljudje najdejo oporo, ko so v stiski. Učitelji so ob prvi negotovosti, kako poučevati na daljavo, našli pravi odgovor: naučiti se dobro uporabljati za to pripravljeno tehnologijo. Po prvih poskusih je rasla samozavest. Veliko so se naučili. Z njimi pa tudi učenci in starši. Vsi smo šli skozi to učenje. Nekaterih možnosti

tehnologije še dolgo ne bi uporabljali, če to ne bi bilo nujno potrebno. In ugotovili smo, da je digitalna tehnologija dobrodošel nadomestek za pravi pouk, prave sestanke in prave seminarje.

Zaradi negibanja se povečuje teža otrok in odraslih. Ukrep? Več gibanja. Teci, pojdi na sprehod. Delaj vaje. Telo mora biti v pogonu, da ohranja kondicijo. Tudi psiha, miselni procesi potrebujejo gibanje.

Zapovedano nedruženje nas je osamilo. Virus, ki smo ga dobili, nas je porinil v zaprto hišo. Samoizolacija, osamitev, zaprtost v bolnišnico, dom starejših, kjer ni obiskov ... vse to nas je oropalo človeških stikov. Zoom prinese sliko in glas, ne prinese pa vonja, okusa, dotika, občutka utripanja telesa, duševnosti in duha. Odgovor je jasan: več stikov s tistimi, ki so 'dostopni'. Več pogovora, igre, skupnega preživljanja časa, zaupnosti, pomoči drug drugemu. Potrebujemo primerne trenutke, da lahko izpovemo svoje doživljanje, čustva. Deklici iz osnovne šole sta sredi karantene poiskali dom svoje učiteljice, ki je praznovala rojstni dan, in ji podarili majhno darilo. Želeli sta jo videti, se srečati z njo, se ji zahvaliti. To je drugače in mnogo več kot narediti domačo nalogo. Koliko veselja sta ji naredili. In sebi.

V evangeliju Jezus uporabi podobo hiše, ki je zgrajena na skali, za duhovno življenje. Ko se znajdemo v hudi preizkušnji, samo gibanje, prehranjevanje, zrak, pogovori, rekreacija, smeh in pozornost do drugih niso dovolj. Potrebna je tudi razsežnost smisla, treba je poiskati svoje korenine. Nedavno sem govoril z mojem srednjim let, ki je bil popolnoma obupan nad svojim življenjem. Na kaj naj se opre? Veliko je že storil. Kaj bi še lahko? Ker je vedel, da sem duhovnik, mi je rekel: »Samo ne recite, naj molim.« Ko sva iskala poti do večje trdnosti, je odšel pomirjen in odločen, da se bo še boril. Tudi molitve ni izključil. Začel je razumevati povezavo med svojim obupnim stanjem in duhovnim življenjem. ◀



8

Temelji otrokove notranje moči

... Odnos staršev ali skrbnikov do otrok zaznamujejo štirje stebri: biti varen, biti viden, biti (po)tolažen. Če lahko v odnosu vzpostavimo navedene tri stebre, s tem oživimo četrty steber varne navezanosti, ki se imenuje biti zavarovan. ...



18

Mama od blizu – učiteljica na daljavo

... Tečejo dnevi, tedni, meseci ... Vsakdanja rutina je postala ozka, a varna steza čez stanje in doživljanje, ki nam je vsem neznano. Ostali smo doma, že drugi v obdobju enega leta, bolj ali manj opremljeni s tehnologijo, veščinami in predvsem z osnovnimi vrednotami, s katerimi moramo preživeti ta nenavadni čas ...



25

Najbolj me impresionira človek

... Vzgoja igra najpomembnejšo vlogo pri tem, da se bodo mladi razvili v zdrave, zadovoljne in osmišljene posameznike, ki bodo razvili jasno identiteto in bodo našli svoje poslanstvo, v katerem se bodo počutili potrjene in uresničene. Posledično je to ključnega pomena tudi za razvoj in prihodnost vsake družbe in kulture. ...



35

Kako rasteta ljubezen in sočutje

... Z rastjo mamic in otrok raste tudi njihova ljubezen. Z rastjo ljubezni raste sočutje. Vsi si želimo, da bi naši otroci zrastle v sočutne odrasle ljudi. Kajti s sposobnostjo sočutja lahko vstopamo v prostor in življenje nekoga drugega, torej sočloveka. Sočutje ustvarja stik. ...



41

Empatija v predšolskem obdobju

... Empatija ni prirojena niti ne gensko pogojena, ampak se je naučimo od svojih najbližjih (staršev) in v okolju, kjer živimo. Je lastnost, ki jo otrok težko razvije, zato je pri tem izredno pomemben zgled staršev. Empatija nam pomaga razumeti čustva drugih. ...

Uvodnik

3 *Silvo Šinkovec: Hiša na skali*

V žarišču: Kriza – kje najdemo moč in upanje

5 *Julija Pelc: Kriza*

7 **Pozitivno v obdobju epidemije – dijaki**

8 *Miha Ruparčič: Temelji otrokove notranje moči*

10 *Marjeta Krejči Hrastar: Prislunhimo svojemu telesu*

12 *Helena Jeriček Klanšček, Gorazd Levičnik: Skrb za zdravje otrok in mladostnikov*

14 **Pozitivno v obdobju epidemije – petošolci**

15 *Ana Deutsch Sodnik: Dodatna strokovna pomoč na daljavo*

16 *Mateja Cizerle: Ohranimo gibanje*

18 *Dragica Šteh: Mama od blizu – učiteljica na daljavo*

20 **Pozitivno v obdobju epidemije – študenti**

21 *Petra Krulc: Pouk na daljavo v srednji šoli*

23 *Rihard Režek: Vzgojiteljem ni vseeno za dijake*

Naš pogovor

25 *Erika Ašič: dr. Sebastjan Kristovič: Najbolj me impresionira človek*

Biti vzgojitelj

30 *Ivo Branimir Piry: Jurij Vega (1754–1802)*

33 *Danielle Bruzzone: Biti vzgojitelj – nov zagon*

Starši

35 *Lidija Bašič Jančar: Kako rasteta ljubezen in sočutje*

36 *Anton Meden: Avtoriteta učitelja v očeh starša (drugi del)*

38 *Tatjana Jakovljevič: Kam gre naše izobraževanje?*

39 *Karmen Kranjec Klopčič: Kartice veselja*

Področja vzgoje

41 *Nika Cuderman: Empatija v predšolskem obdobju*

43 *Milček Komelj: Zaupanje v Božjo milost*

45 *Petra Žnidar: Motnja senzorne integracije pri otrocih*

Duhovni izziv

47 *Slavko Rebec: Tudi na daljavo blizu – v srcu*

Izkušnje

48 *Suzana Pirman: Bralne minutke v knjižnem kotičku*

50 *Nevenka Tomšič - Iskra: Obravnava Kosmačevih del v srednji strokovni šoli*

52 **Bralni namig**

54 **Iz življenja DKPS**

54 **Summary**

Kriza

■ **Julija Pelc** je univ. dipl. psih., spec. za psih. svetovanje, gestalt in družinska psihoterapevtka EAGT, EAP, ima izkušnje s svetovalnim in terapevtskim delom v izobraževanju, zdravstvu in socialnem varstvu. V Rdečem križu je inštruktorica v programu prve psihosocialne pomoči. Vodi strokovni svet Društva psihologov Slovenije in prostovoljce pri Samarijanu.



Kriza, s katero se soočamo, je posledica pandemije covida-19, ki je ostro in povsem nepričakovano posegla v naš vsakdan. Predstavlja eksistencialno nevarnost za zdravje, življenje in preživetje. Znašli smo se v neugodni in težko rešljivi situaciji, ki že dolgo traja. Današnje generacije ne pomnijo tovrstne izkušnje, čeravno so v zgodovini in v bližnji preteklosti v svetu že obstajale nevarnosti pandemičnih okužb.

Obdobje krize – čas odločitev

Beseda kriza je grškega izvora in izhaja iz samostalnika 'krisis', ki pomeni odločitev, izbiro, označuje prelomnico, točko preobrata. Povezujemo jo predvsem z neprijetnimi občutki in čustvi, s stisko, manj prisotno pa je dojemanje izvirnega pomena, ki izvira iz glagola 'krinein': odločiti se.

Kriza napoveduje čas prihajajočih sprememb. Opuščanje starega in zametki novega prinašajo negotovost, saj je kakovost obrata, preloma še neznana. Soočanje z neznanim in negotovostjo pogosto okrepi predvsem potrebo po oklepanju starega, a za spremembo na bolje je potreben kakovostni preskok. Že pred pojavom epidemije covida-19 smo govorili, da smo Zemljo in človeštvo z ekološko krizo pripeljali do točke, ko gre za vprašanje preživetja. Pandemija covida-19 je ostale težave sodobne družbe začasno zakrila s tančico soočanja z aktualno zdravstveno krizo. Skrajni čas je, da se obrnemo k temeljnim bivanjskim vrednotam in osnovnemu razumevanju pojma krize v smislu sprejemanja dolgoročnih odločitev za preživetje posameznika in družbe kot celote. Uspeh je možen le s sodelovanjem, solidarnostjo in medsebojno izmenjavo človeških in drugih virov moči. Obvladovanje krize od posameznika in družbe zahteva nove načine delovanja. Nekaterih od njih se moramo šele naučiti, še posebej ko se soočamo z izzivi, kot je pojav novih nalezljivih bolezni, katerih izvor, obnašanje in zdravljenje zahtevajo raziskovanje, preprečevanje okužb pa ukrepe, ki povsem spremenijo življenjski slog posameznika in družbe kot celote. Vsaka kriza

v sebi nosi potencial učenja, razvoja in rasti, lahko pa tudi poslabšanja, nazadovanja, ki ga spremljajo občutja obupa, negotovosti in strahu. Slednje je še posebej izraženo, ko je ob vseh težavah ogroženo tudi življenje posameznika ali njemu pomembnih oseb, nimamo pa morebiti dovolj niti psihološke niti ekonomske podpore. Koronakriza zaradi svojih gospodarskih, družbenih, zdravstvenih posledic predstavlja preizkušnjo za naše fizično in duševno zdravje, finančno trdnost ter pomembno sooblikuje kakovost medosebnih odnosov.

Koronakrizo bi lahko opredelili tudi kot travmatsko krizo. Zanj je značilno, da jo povzroči nenaden dogodek, na katerega nismo pripravljeni. Travmatsko krizo lahko povzročajo še različne druge vrste naravnih in drugih nesreč ter dogodkov (potresi, poplave, požari, utopitve, izguba ljubljene osebe, soočanje s samomorom ali z grožnjo z različnimi oblikami nasilja). K primarni težavi grožnje in posledic covida-19 so se tudi v naši bližnji okolici ali celo družini žal nacepile nekatere od navedenih.

Kriza, klic po spremembi

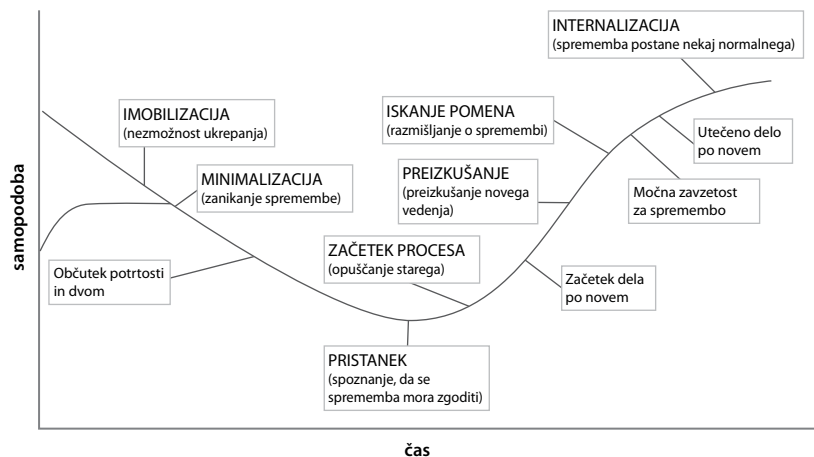
Spremembe, s katerimi se soočamo zaradi epidemije in pandemije, so za mnoge velik izziv, saj v naše življenje niso vstopile po naši volji in izbiri. Obvladovanje sprememb pa je nepogrešljiv sestavni del prizadevanj za duševno in čustveno zdravje posameznika, institucij in skupnosti (Gray in Weare, 2010). Od ljudi zahteva sposobnost opuščanja ustaljenih vzorcev delovanja z zmožnostjo učinkovitega prilagajanja na novo situacijo in pripravljenost odpovedati se

znanemu in varnemu. Soočanje in obvladovanje sprememb je svojevrsten proces, podoban procesu žalovanja. Potrebna sta čas in postopno napredovanje skozi vse stopnje čustvenega prilagajanja (prav tam). Če je sprememba nenadna, se praviloma odzovemo z avtomatičnim odzivom, ki je skladen s posameznikovim primarnim, biološkim zapisom: nekateri se bojujejo, drugi otpnejo, tretji bežijo. Pri nekaterih se vznemirjenje stopnjuje in prerašča v paniko.

Pogosto se srečamo z odklanjanjem in zanikanjem spremembe, ki jo doživljamo (virusa ni, za nastalo situacijo so krivi drugi/zarota). Zanikanje je oblika razvojno zgodnejšega obrambnega vedenja, ki pomaga pri prilagoditvi na situacijo in pri samozaščiti. Slednja strategija ni sprejemljiva, ko gre za pojav hitro nalezljive in življenje ogrožajoče virusne bolezni. Zanikanje se lahko odraža tudi v pasivnem ali neposredno agresivnem ali drugače nesodelovalnem vedenju posameznikov in/ali skupnosti. Gray in Weare (2010: 201) navajata, da se ljudi v tovrstnih okoliščinah polasti občutek nebogljenosti pred 'grozečo' spremembo, lahko pa so potrjeni in potlačeni. Pred vsako spremembo morajo imeti dovolj časa, da podoživijo preteklost, kar za nekatere pomeni tudi obžalovanje 'dobrih, zlatih časov', šele nato so pripravljeni sprejeti novosti. Tudi v času epidemije se oziramo nazaj, ko smo še lahko potovali, se družili, objemali, veselili, neomejeno gibali, šolali v šoli, obrazi pa niso bili zakriti z maskami ... Šele spoznanje, da se sprememba mora zgoditi, in zmožnost, da jo sprejmemo, omogočata začetke nujnega opuščanja starega in uvajanje novega vedenja. Opisani proces poteka po ustaljenem vzorcu. Različnost prepričanj, vrednot in pogledov na sedanje stanje v času epidemije in pandemije ter (ne)zaupanje v strokovnost zdravstva in odločevalcev dodatno upočasnjujejo doseganje učinkovitega samo-



Slika 1: Pot skozi proces soočanja s spremembami (Gray in Weare, 2010).



uravnavanja vedenja, ki je nujno za obvladovanje pandemije. Pomemben je odnos, s katerim odločevalci in strokovna javnost komunicirajo z ljudmi, da so pripravljeni prisluhniti.

Kontinuiran stres, travmatske izkušnje in pandemična utrujenost

Sprememba, ki jo prinaša epidemija, pri ljudeh izzove številne stresne odzive na fiziološkem, kognitivnem, vedenjskem, čustvenem in tudi duhovnem področju. Različna sodobnejša dognanja o delovanju človekovih možganov kažejo, da je pri delu z ljudmi, ki se soočajo s kriznimi in celo travmatskimi izkušnjami, pomembno preusmeriti pozornost od negativnih čustvenih odzivov k pristopom, ki poudarjajo posameznikovo čustveno odpornost, osebnostno čvrstost in potrvamatsko rast. Tacol (2015) navaja tri značilnosti psihološke čvrstosti: občutek, da oseba obvlada situacijo, predanost in zavzetost pri delu ter sprejemanje situacije kot izziva. Ob tem oseba občuti smisel, premagovanje krize pa jemlje kot priložnost za osebnostno krepitev.

Pomembno je tudi, da ljudje ne minimaliziramo stisk drugih, temveč vzpostavimo z njimi takšen odnos, da se bodo čutili povezane, da so del skupine. (Primer: Zaposleni v gostinstvu je po večernih poročilih močno razburjen, saj zaradi omejitev za zaščito pred okužbo ne more ustvarjati dohodka, spopada se s stisko, kako preživeti družino in plačati račune. Upal je, da bo v novici o sproščanju ukrepov omenjena tudi skupina zaposlenih v gostinstvu, vendar tisti večer

ni bila. To je pri njem vzbudilo občutek, da vlada na zaposlene v gostinstvu niti ne pomisli. Negativno razumevanje situacije je pri osebi sprožilo negativno čustveno zanko, razburjenje, jezo, napetost ter protest, kar je okrepilo stres.)

V situacijah, na katere nimamo neposrednega vpliva, je pomembna krepitev notranjih virov moči, ki jih usmerimo v to, na kar resnično lahko vplivamo; to smo v prvi vrsti mi in izbira naših lastnih misli, posledično čustev, občutkov in vedenj, s katerimi dejavno sooblikujemo izhod iz krize.

Epidemija in z njo povezani izzivi zaradi potencialne eksistencialne ogroženosti in dolgega trajanja le-te predstavljajo dolgotrajen stres, ki ga praviloma doživljamo kot negativni stres. Dobro se je učiti in pozornost zavestno usmeriti na pozitivne strani stresa, saj nas to spodbudi k bolj učinkovitemu delovanju in pomaga vzpostaviti bolj uspešno prilagoditev na dane razmere. Bolj ko posameznik zaupa, da se bo zmozel soočiti s situacijo, jo primerno obvladati in bo imel pri tem kakovostno podporo, manjši bo negativni stres. To ne pomeni, da se moramo v vsem strinjati z drugimi, ampak da ravnamo preudarno in dovolj prilagodljivo, da zaščitimo sebe in druge. Na svetu nismo sami, smo soodvisni in naše blagostanje vpliva tudi na druge.

Nekateri bodo iz krize izšli brez večjih posledic, pri nekaterih pa lahko nadaljevanje krize in z njo ponavljajočih se stresorjev prispeva k poglobljanju in krepitvi duševnih stisk. To nam kažejo tudi različne raziskave o vplivu epidemije na vsakdanje življenje ljudi. Stiske se povečujejo, rešitev pa odmika, zato pri ljudeh upadajo upanje

in doživljanje smisla. Konca epidemije še ni na vidiku, posledično se rahlja motivacija za spoštovanje ukrepov za zajezitev okužbe in družba se znajde na gugalnici barv – med črno, rdečo in rumeno.

Oziranje v preteklost in prihodnost je naravno, ni pa dobro, če zamegli pozornost do sedanjosti. Danes gradimo temelje prihodnosti, z današnjimi dejanji lahko vplivamo na to, da pospešimo pot k zelenemu cilju. Za to so potrebni volja, osmišljanje in interes, da najdemo notranjo čvrstost v nestabilnem vsakdanu.

Kako si lahko pomagamo?

Uravnavajmo obremenitve v zasebnem in poklicnem življenju, zmanjšajmo izpostavljenost nepotrebnim stresnim dogodkom in informacijam, krepimo psihološko odpornost in osebnostno prožnost, učimo se obvladovanja večšin za soočanje s stresnimi situacijami, razvijamo sposobnost učinkovitega samouravnavanja čustev, vedenja, vsakodnevno sproščajmo napetost ter krepimo spretnosti reševanja problemskih situacij.

Pomaknimo se onkraj razočaranja in dramatičnih viharjev, občutkov doživljanja krivice in dvoma. Z voljo hranimo motivacijo in skrbimo tudi za vsakodnevno duhovno izpolnitev (stik z naravo, meditacija, vera, ustvarjanje, literatura, glasba, doživljanje lepega).

Kriza in dogodki v njej nas lahko pomembno zaznamujejo, vendar iz nje lahko izidemo močnejši s spoznanji in znanjem za prihodnje izzive. Povečajmo stik s seboj, da bi lahko nudili kakovosten stik tudi drugim. Odprimo tankočutno zavedanje in prepoznavmo, kaj se dogaja nam, našim otrokom, bližnjim in drugim. Ne ustavljajmo se ob tabu temah, naj iz molka in tišine sočutnosti vznikne pravo vprašanje, odziv. Spoštujmo tempo drugega in zaupajmo v človekovo sposobnost samouravnavanja in samozdravljenja. Nekateri ljudje, še posebej otroci, mladostniki, so krhki, a ob pravi podpori lahko dobro okrevajo in se opolnomočijo. Prosimo za pomoč, ko jo potrebujemo. Osmišljajmo dogodke ter pomagajmo razumeti in zdržati, česar se še ne da razumeti. Zavedajmo se, da imajo besede, ki jih mislimo in izrekamo, moč. Pomembno je, da jih izbiramo skrbno in se zavedamo tona in odnosa, s katerim jih na-

menjamo drugim in sebi. Lahko pomirjajo ali močno vznemirjajo, lahko zblizujejo ali oddaljujejo. Negativne misli zakrivajo pogled. Negujmo pozitivno naravnost, optimizem in hvaležnost.

Hvaležna sem za jutro, ko v družbi Mije končujem to pisanje. Ne laja, je mirno prisotna. Hvaležna sem za sonce, ki blešči skozi belino jutra. Hvaležna sem za tišino, v kateri počiva naše majhno dete, moj prvi vnuk. Prebudili so se tudi kljunčki sosedovih dreves. Hvaležna sem za vse moje, ki so blizu in daleč. Hvaležna sem za besede, ki sem jih nepričakovano slišala včeraj: da je majhno in kratko srečanje pred šestimi leti takrat mladostnici, sedaj mladi, samostojni odrasli

ženski prineslo moč in začetek zdravljenja, da je danes zadovoljna s svojim življenjem. Hvaležna sebi, da sem in da darujem. Imamo vpliv. Vsi. Izberimo, kakšnega želimo imeti. 

Literatura

- Dernovšek, Mojca Zvezdana (2016): *Spoprijemanje s stresom*. Ljubljana: NIJZ. Pridobljeno 28. 2. 2021 s spletne strani: <http://pd-iskra-lj.si/wp-content/uploads/2016/12/Delovni-zvezek-stres.pdf>.
- Gorzetti, Katja; Košir, Izza; Sajovic, Urška (2020): *Ko sem dobro, delam dobro*. Pridobljeno 28. 2. 2021 s spletne strani: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/prirocnik_ko_sem_dobro_delam_dobro_1.pdf.
- Jeriček Klanšček, Helena; Bajt, Maja (2015): *Ko učenca stresa stres*. Ljubljana: NIJZ. Pridobljeno 28. 2. 2021 s spletne strani: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/ko_učenca_strese_stres_2015.pdf.
- *Kako obvladovati stres, zmanjšati občutke strahu, panike in zaskrbljenosti zaradi koronavirusa SARS-COV-2 (COVID-19)?* (2020). Ljubljana: NIJZ. Dostopno na: <https://www.nijz.si/sl/kako-obvladovati-stres-zmanjšati-obcutke-strahu-panike-in-zaskrbljenosti-zaradi-koronavirusa-covid>.

- *Koronavirus*. Ljubljana: Društvo psihologov Slovenije. Dostopno na spletni strani: <http://www.dps.si/za-psihologe/koronavirus/>.
- Lavrič, Andreja; Štirn, Mateja (2016): *Psihosocialna pomoč po nesrečah in drugih kriznih dogodkih*. Ljubljana: Uprava RS za zaščito in reševanje. Pridobljeno 18. 4. 2020 s spletne strani http://www.sos112.si/slo/docs/prirocnik_psihosocialna_pomoc.pdf.
- *Obvladovanje stresa v šestih korakih* (2016). Ljubljana: NIJZ. Dostopno na spletni strani: <https://www.nijz.si/sl/obvladovanje-stresa-v-sestih-korakih>.
- Štirn, Mateja (2020): *Prva psihološka pomoč v primeru epidemije covid-19*. Ljubljana: Društvo psihologov Slovenije. Pridobljeno 28. 2. 2021 s spletne strani: <http://www.dps.si/wp-content/uploads/2020/04/Psihologo%C5%A1ka-prva-pomo%C4%8D-v-primeru-epidemije-Covid-19.pdf>.
- Weare, Katherine; Gray, Gay (2010): *Izboljševanje duševnega zdravja v Evropski mreži zdravih šol*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS. Dostopno na: <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-18PGZCVN/d88b95d0-bc64-488d-ab05-4baad42b9938/PDF>.

Pozitivno v obdobju epidemije – *dijaki*

Dijaki so v obdobju epidemije pred posebnim izzivom, saj v času odraščanja iščejo svojo pot zunaj družine, med prijatelji. Težko jim je, vendar zmorejo videti tudi pozitivne plati tega obdobja. Vprašali smo jih, kaj je v tem času dobro, pozitivno, spodbudno, kaj jim je všeč, česa se veselijo. Tu je nekaj odgovorov:

- V tem času se mi zdijo spodbudni pozitivni komentarji profesorjev ali pa vsaj nek odziv na naloge, ki jih oddamo. Pozitivno se mi zdi lepo vreme zunaj, ker to pomeni, da grem lahko na malo daljši sprehod s kužkom. Prav tako se mi zdi pozitivno to, da preživim veliko več časa z družino. Zdi se mi, da smo zato še bolj povezani kot prej.
- Všeč mi je, da lahko malo dlje spim, veselim pa se sproščanja ukrepov.
- Veselim se nakupovanja z mamo, pa čeprav samo hrane. V tem času je to še nekaj najlepšega.
- Zdi se mi, da smo se vsi naučili veliko pomembnega o samostojnosti, samoiniciativni in o tem, kaj je res pomembno. Všeč mi je, da si lahko sama razporedim delo in nisem pod pritiskom predvsem glede zapiskov, saj vem, da jih lahko uredim tudi kasneje. Najbolj pa se veselim poletja, saj se mi včasih zdi, da lahko le takrat zares zadiham.
- Zdi se mi pozitivno, da smo doma, ob družini. Med šolo in službo ni toliko časa za družino, zdaj pa ga je na pretek. Mislim, da je zdaj prišel čas, ko smo in verjetno še bomo preživeli veliko časa s sabo. Treba je 'položiti karte na mizo', se pogovoriti in si povedati, kako se počutimo. Zelo dobro je, da imamo več časa samo zase. Da smo malo tudi sami s sabo, kar ni slabo.
- Dobro se mi zdi, da lahko več časa preživljam z družino. Ker moramo ostati doma, sem veliko časa tudi zunaj in začela sem veliko pogostejše hoditi na sprehode. Veselim se, da bo tega konec, saj bi se rada vrnila v šolo in se družila s prijatelji, kot je bilo to v času pred epidemijo.

Dijake smo vprašali tudi, kje najdejo moč in spodbudo, ko jim je težko. Kaj naredijo, h komu gredo, v čem in kako najdejo smisel in energijo za naprej? Nekaj odgovorov je v nadaljevanju:

- Ko mi je težko, najdem moč in spodbudo v glasbi ali v branju, pogosto pa grem k prijateljem. Oni mi velikokrat dajo energijo in voljo za naprej, lahko se zanesem nanje, še posebej v težjih trenutkih. Mojemu življenju in trudu dajejo smisel moja družina, dobra glasba, dobri prijatelji in vsi lepi spomini nanje.
- Spodbudo najdem v spancu ali vsakodnevnih pogovorih z mamo ob dveh zjutraj. Pomaga tudi čokolada.
- V takšnih obdobjih mi najbolj pomagajo prijatelji in različne serije/filmi, ki me zamotijo. Pogosto si zastavim kratkoročne cilje, zato da nisem preobremenjena. Ko vse cilje dosežem, si postavim nove. Smisel najdem v svojih željah za prihodnost. Želim si pomagati čim več ljudem. Zavedam se, da se lahko stvari izboljšajo, a moram vztrajati, da lahko pridem do te točke.
- Sedaj se vidi, kdo je res prijatelj oz. tvoja družina. Za pogovor in pomoč grem kar k svoji mami – moja mami je prijateljica in vse osebe v enem. Imam pa tudi zelo dobre prijatelje, in če želimo, se 'varno' vidimo in se pogovorimo.
- Moč mi daje misel, da je ta čas še ena preizkušnja tega, koliko smo ljudje povezani in koliko smo si pripravljeni pomagati. To je še ena ovira, ki jo bomo preskočili in potem postali močnejši.



Foto: Petra Duhanoy



Temelji otrokove notranje moči

Oči, mami, prosim, mi lahko povesta, kako sem?

■ **Miha Ruparčič** je družinski terapevt. Njegovo temeljno poslanstvo je družinska terapija za posameznike, pare in družine. Vodi različna izobraževanja za starše in pedagoške delavce v vzgoji in izobraževanju. Je reden gost *Radia Ognjišče* in *RTV Slovenija (Dobro jutro)*.

Epidemija je prišla pred letom dni in kot lakmusov papir osvetlila tako našo šibkost kot tudi našo moč. Slednja se je pokazala v tem, kako smo se prilagajali na novo resničnost.

Štirje stebri

Zahvaljujoč mnogim raziskovalcem, nam je danes dano razumeti veliko več o pravih potrebah v naših odnosih. Velika zahvala gre angleškemu razvojnemu psihologu in psihiatru Johnu Bowlbyju in njegovi teoriji navezanosti (Bowlby, 1997; 1998a; 1998b). Daniel J. Siegel in Tina Payne Bryson (Siegel, 2015; Siegel in Bryson, 2016; Siegel in Bryson, 2018; Siegel in Bryson, 2020) nam v jeziku sodobnih spoznanj varno navezanost¹ približata kot odnos staršev ali skrbnikov do otrok, ki ga zaznamujejo štirje stebri: biti *varen*, biti *viden*, biti *(po)tolažen*. Če lahko v odnosu vzpostavimo navedene tri stebre, s tem oživimo četrti stebel varne navezanosti, ki se imenuje biti *zavarovan*.

Otrok² naj bo v odnosu z odraslim varen

Prva naloga vseh odraslih v odnosu do otrok je, da za otroka nismo vir nevarnosti. To pomeni, da v odnosu do otroka nismo fizično nasilni. Vir nevarnosti za otroka pomeni tudi kričanje, žaljenje, kritiziranje. Zaradi naših impulzivnih odzivov se odrasli na otroško vedenje nismo vedno sposobni odzvati primerno.³ Ob zdrsih smo se vedno dolžni opravičiti in z otrokom ponovno vzpostaviti varen, spoštljiv, sočuten odnos. V času krize, ko je okolje postalo nevarno in nepredvidljivo, smo za otroke edini stebel varnosti mi, odrasli. Otroci

lahko ob naših impulzivnih izbruhih nezadovoljstva, frustriranosti in pandemične utrujenosti izgubljajo tla pod nogami. Zato moramo biti toliko bolj dosledni, da se po naših neprimernih odzivih otrokom vedno iskreno opravičimo in spet vzpostavimo varen odnos. To je za otroke v času krize izjemno pomembno. Za nas, odrasle, pa je pomembno, da si najdemo sogovornike, ob katerih lahko varno spregovorimo o svojih stiskah, saj bomo tako imeli manj neprimernih odzivov, ki so povsem logični v dolgotrajni krizi, v kateri živimo.

Otrok mora biti viden

Odrasli moramo biti sposobni otrokovo doživljanje in počutje videti skozi njegovo vedenje (Delahooke, 2019). Otrok s svojim obnašanjem (jezikanjem, pričkanjem, 'lenobo', upiranjem) odraslim v 'jeziku vedenja' sporoča svoje čustveno doživljanje, ki ga sam še ne more ubesediti. Otrokova potreba je, da ga odrasli začutimo, vidimo in ovrednotimo ravno v teh vsebinah.

Temu največjemu izzivu smo odrasli kos, šele ko poznamo svoje lastno čustveno doživljanje in odzive nanj. Kaj naredim, ko sem utrujen? Kričim? Jokam? Znam poskrbeti zase? Si zavrtim dobro glasbo? Se uležem v toplo kad? Pojem dobro hrano? Meditiram? Molim? Kaj naredim, ko me je strah? Ko sem jezen? Žalosten? Kako sami sebi pomagamo, da čustveno stanje zdržimo in po potrebi spremenimo? Kako si po-

magamo iz slabega v boljše počutje? To je za otroke zgled, ki je še toliko bolj pomemben v soočanju s trenutno krizo. Ko otrok kriči, da ne bo več delal za šolo, moramo biti sposobni prisluhni čustvenemu doživljanju, ki je skrito v njegovem kričanju. Morda je samo žejen ali lačen, pa sam tega niti ne ve. Zato je povsem drugače, če mu rečemo, naj si skupaj z nami vzame odmor in gremo nekaj dobrega pojest in popit, kot pa če mu rečemo, naj ne kriči in da se tako že ne bo obnašal. Ko bomo otroka sočutno povabili na dobro hrano in pijačo, ga bomo pogledali v oči in se iskreno zanimali, kako mu gre. Morda bo začel jokati, kar je zelo dobro, ker se bo tako soočil s situacijo, ki je v tej krizi ne more bistveno spremeniti in se lahko nad njo samo zjoka. Lahko pa skupaj z nami poišče rešitve, ki mu bodo pomagale do boljšega počutja. Pri tem nam bo v pomoč vpogled v to, kaj nam v teh časih pomaga. Če je to več spanja, otroku ponudimo to možnost. Morda so potrebni daljši odmori ali klepet s prijatelji po telefonu ali

Tolažba ni strategija, s katero otroka le preusmerimo. Tolažba je srečanje z otrokom v žalosti.

računalniku. Za nas kavica, za njih pa tisto, kar je pomembno njim. Ali pa morda obljuba športa, igre, izleta za takrat, ko bo šolskega dela konec. Kaj je tisto, kar bo otroku pomagalo do boljšega počutja, vam bodo razkrile iskrice v njegovih očeh. Morda si pa želi kuriti ogenj na vrtu in skupaj z vami peči jabolka, hrenovke, penice? Morda hrepeni po podobnih stvareh, kot ste hrepeneli vi v času svojega otroštva?

Učitelji lahko veliko pripomorejo k boljšemu počutju otrok. Dobro je, da otroke pokličejo in se zanimajo zanje. Ne samo za šolo, tudi sicer. Kako so otroci in kaj počnejo? Poznam učitelja, ki je v času šolanja na daljavo otroke razveseljeval z igranjem kitare. Glasba, ples, lutkovne predstave, filmi, vse mora biti na otrokovem 'dnevnem meniju'. Nikoli samo obveznosti. Sploh pa ne v času krize, ko se moramo vsi zazreti vase in se soočiti s tem, kako se znamo sprostiti, veseliti, sobivati v dobrem počutju. Ali znamo drug drugemu narisati nasmeh na obraz? Ostajamo povezani? To je v času krize za otroke ključno.⁴



Foto: BS

»Otroci se najbolje učijo, kadar imajo radi učitelja in verjamejo, da ima učitelj rad njih« (Neufeld, 2014: 173).

Otrok si želi biti ob odraslih (po)tolažen

Morda je ta steber najzahtevnejši. Tolažba (strokovno regulacija) je lahko velik izziv, saj se nanaša tudi na našo pomoč jeznemu, potrtemu, sovražnemu otroku. Pot do samonadzora čustvenih in vedenjskih stanj je v t. i. soredulaciji. To pomeni, da otroški možgani sami še niso sposobni doseči pomiritve, ampak potrebujejo našo sočutno pomoč. To je poseben izziv za starše, ki takšne tolažbe niso bili deležni. V nevroznanosti velja rek »Vaša preteklost ni vaša usoda«. V naši preteklosti pa ležijo odgovori na izzive tolaženja otrok v sedanjosti. Kaj so nam rekli naši starši, ko smo bili kot otroci prestrašeni, žalostni, jezni, obupani? Da smo cmere, sitni, nemogoči, da naj se že spravimo k sebi? Kako smo se ob tem počutili? Kaj smo si želeli, da bi nam rekli naši starši? Po čem smo v takih trenutkih hrepeli v odnosu s starši? Prav to sedaj potrebujejo naši otroci. Najprej pa moramo znati tolažbo in pomiritev podariti samim sebi.⁵ Žalost in jok sta v zahodni družbi velikokrat postavljena na drugi breg v primerjavi s srečo. Za otroka je res pomembno, da lahko ob omejitvah in frustracijah doživi žalost (s solzami ali brez) in da ostanemo povezani z njim. Solze so ključen adaptacijski mehanizem, ko ne gre po naše. Stavak »Ne jokaj« pomeni podobno kot »Ne pij, ko si žejen«. Tolažba ni strategija, s katero otroka le preusmerimo. Tolažba je srečanje z otrokom v žalosti. S to izkušnjo se bo v življenju vedno

znova zmožni prilagoditi najrazličnejšim situacijam, ko se načrti ne bodo izšli po nje-govo. In ta kriza je pokazala, kako pomembno je, da smo se sposobni prilagajati okoliščinam, na katere nimamo vpliva.

Otrok potrebuje občutek zavarovanosti v sebi

»Otroci ne smejo delati za našo ljubezen; v njej morajo počivati« (Neufeld, 2014: 116). Največje darilo je občutek zavarovanosti v sebi. Če odrasel človek ali otrok živi z občutkom notranje zavarovanosti, lahko svobodno raziskuje svet ter vstopa v tople in sočutne odnose. Zmore se prilagajati zahtevnim situacijam, saj ve, da za dežjem posije sonce, da za solzami pride veselje. To je izkušnja odnosa varne navezanosti, ki zmanjšuje občutke doživljanja krize v tej pandemiji.

V odnosu varne navezanosti je odnos vedno večji od problema. Zaradi vedenja ali čustvovanja otrok nikoli ne tvega, da bo kdorkoli z njim prekinil stik.

Dr. Neufeld (2014) opozarja na epidemične razsežnosti pojava nezdravega navezovanja na vrstnike. Razmišljanje odraslih, da je za otroka najboljša družba drug otrok, je pogosto. To gre z roko v roki s sodobno družbo, ki ves čas zahteva zaposlenost tako očeta kot mame. Otroci so žal prepogosto obsojeni na vrstniško družbo, v kateri na

Otroci so žal prepogosto obsojeni na vrstniško družbo, v kateri na koncu razrešujejo tudi stiske, ki jim nezreli vrstniški možgani niso kos.

koncu razrešujejo tudi stiske, ki jim nezreli vrstniški možgani niso kos.

Trenutna kriza, v kateri otroci zaradi razmer več časa preživijo s starši kot pa z vrstniki, ponuja možnost, da starši spet vzpostavimo odnose z 'izgubljenimi sinovi in hčerami' ter zgradimo trdne odnose varne navezanosti. Povežimo se z njimi. Igrajmo se z njimi. Z najstniki berimo 'njihove' knjige, glejmo 'njihove' filme, pojdimo na 'njihove' koncerte in predstave (vse, kar bi bilo izven dnevne sobe in Zooma, je sicer težko izvedljivo). Poseben mit predstavljajo prepričanja, da se najstniki ne želijo družiti

ti s svojimi starši. Najstniki si želijo družbe svojih staršev, če se v odnosu čutijo videne in občutene. Še posebej, ko doživljajo zahtevna in boleča čutenja ...

Jutranji stik

V teh težkih časih lahko vsak dan (morda že jutraj) otroka povabimo na pogovor na temo, ki je njemu všeč. V tem pogovoru si želimo pridobiti od otroka troje: pogled, nasmeš in kimanje (Neufeld, 2014: 208). Vse naštetu poznamo in počnemo intuitivno. Ni samoumevno. Kadar se zgodi, nas otrok 'nosi s seboj'. Otrok bo šel lažje skozi dan. Imel bo dobro samopodobo, samoregulacijo, smisel, motivacijo, če bo živel v odnosu varne navezanosti. Otroku bo v največjo pomoč, da najprej prevzamemo svoj del odgovornosti, saj jo bo nato lahko prevzel tudi sam.

Pomembno je, da učitelji in druge odrasle osebe, ki prihajajo v stik z otroki in mladostniki, prepoznajo, če otrok ne živi v dovolj ugodnem domačem okolju. V tem primeru družina potrebuje zunanjo pomoč. 

Literatura in viri

- Bowlby, John (1997): *Attachment and loss. Vol. 1: Attachment*. London: Pimlico.
- Bowlby, John (1998a): *Attachment and loss. Vol. 2: Separation: anxiety and anger*. London: Pimlico.
- Bowlby, John (1998b): *Attachment and loss. Vol. 3: Loss: sadness and depression*. London: Pimlico.
- Brown, Brene (2018): *Darovi nepopolnosti*. Ljubljana: Družina.
- Delahooke, Mona (2019): *Beyond behaviors*. Eau Claire: Pesi.
- Neff, Kristin (2015): *Self Compassion*. New York: W. Morrow.
- Neufeld, Gordon (2013): *The Rise of Peer Orientation*. YouTube, 29. 10. 2013. Dostopno na spletni strani: <https://www.youtube.com/watch?v=GKRp3dsPeLE>.
- Neufeld, Gordon (2014): *Hold on to your kids*. Ballantine Books.
- Siegel, Daniel J. (2015): *Vihar v glavi*. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.
- Siegel, Daniel J.; Bryson, Tina Payne (2016): *Vzgoja brez drame*. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.
- Siegel, Daniel J.; Bryson, Tina Payne (2018): *The yes brain child*. London: Simon & Schuster.
- Siegel, Daniel J.; Bryson, Tina Payne (2020): *The power of showing up*. Ballantine Books.

Opombe

- 1 Poleg varne navezanosti obstajajo še tri oblike nevarne navezanosti: izogibajoča, ambivalentna in dezorganizirana.
- 2 V tem članku besedo otrok ali otroci uporabljam tako za otroke kot mladostnike.
- 3 Več o pomenu in sprejemanju naše nepopolnosti v: Brown, 2018.
- 4 Zanimiva je raziskava o tem, da so otroci, ki so v času druge svetovne vojne s svojimi starši ostali v Londonu, prestali vojno razmeroma dobro v primerjavi z otroki, ki so jih ločili od staršev in so bili na varnem podeželju: <https://www.washingtonpost.com/outlook/2019/09/27/what-world-war-ii-evacuation-policy-teaches-us-about-dangers-family-separation/>.
- 5 Več o pomenu in učenju sočutja do samega sebe v: Neff, 2015.



Prisluhnimo svojemu telesu

Še posebej v obdobju krize



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

Kriza ob pojavu epidemije koronavirusa je vse nas ujela nepripravljene. Do marca smo živeli v nekem svojem ritmu, prepričani, da je sistem, ki nas podpira, trden in da se nam ne more nič zgoditi. Tudi ekonomska kriza leta 2008 za človeštvo ni bila dovolj dobra šola, da bi izstopilo iz začaranega kroga naglice.

Krizo, še posebej sedanjost, zaradi virusa, je težko prepoznati. Marsikaj nam je nerazumljivo in se težko spoprijemamo z njo. Veliko strahov nam v zadnjem obdobju posredujejo mediji. V preteklosti so človekova čutila zaznavala krizo, danes pa so naši tolmači mediji. Človekovi možgani imajo radi preprosto razlago, mediji pa nam konstantno strežejo s senzacionalnimi razlagami in iz človekovih strahov delajo zgodbe, ki trajajo. Strahovi so takó konstantni in bremenijo naš čustveni sistem, kar pa nas šibi. Struktura novic je taka, da nam vedno ponudi še nekaj skritega, da iščemo naprej. Namesto da bi se z zgodbo ukvarjali le po lastni zdravi pameti, begamo po brskalniku za novimi informacijami, ki pa so po ustroju enake prvim.

Bolj je človek prvobiten, več se giba v naravi, pazi na prehrano in čas pred zasloni, več raznovrstnih izkušenj je v življenju doživel in preživel, večja je njegova prilagodljivost v kriznih časih. Žal pa so dejavniki sodobne družbe tako močni, da je večina ljudi v nenehnem stresu.

Stres

V stresu človekov živčni sistem avtomatično vznemiri celotno telo, da se zaščiti. Mišice se pretirano zakrčijo, srčni utrip se poveča, dihanje je hitrejše, kar je posledica sproščanja stresnih hormonov. Vklopi

se stresni odziv in to stanje – bega, boja ali ohromitve – naše telo drži v primežu zaščitnih reakcij. To se odvija na vseh ravneh, začeni od vsake celice. Preprosto običimo. Celica ne more biti istočasno v fazi zaščite in v fazi rasti. Ne more se istočasno gibati naprej in nazaj. Naša sposobnost delovanja je okrnjena na vseh ravneh. Tu ni razlike v starosti. Vsak organizem deluje enako. Razlikujemo se zgolj glede na dominantnost v našem telesu. V stresu se namreč izklopi človekova nedominantna možganska polovica in posledično se izklopi tudi dostop do vseh dominantnih čutil in udov, ki so oživeteni v tej nevodilni možganski polovici. (Poenostavljen primer: če je moja nevodilna hemisfera desna in imam vodilno levo roko in levo oko, ki sta oživetena v nevodilni desni hemisferi, posledično v stresu težko vidim, opazim, zaznavam in se težko izrazim in pišem. Več o tem: Hannaford, 1997.)

Pomembno za organizem je, da se zaščita telesa umiri, ko stres mine. Živčni sistem naj se zopet vrne v nestresno delovanje. Pri sodobnem človeku pa čedalje redkeje prihaja do stanja brez stresa, zato je življenjskega pomena znanje o tem, kako stres izklopimo oziroma zmanjšamo.

Šolanje na daljavo – stres?

V medijih je veliko govora o tem, da bo šolanje na daljavo 'uničilo' generacijo otrok.

Zdrav odnos funkcionalnih staršev do lastnih otrok jih vendar ne more uničiti. Morja bi se bilo dobro vprašati, koliko življenj se je s tem ukrepom rešilo. To, da so otroci doma, je zanje gotovo težje kot hoditi v šolo. Stisko doživljajo vsi. Nikakor pa to zanje ni travmatično, razen če živijo v patološkem okolju, ki pa ga šolanje 'v živo' ne bi odvzelo. Zaskrbnjuje pa je, da se nekateri starši, to so ljudje, ki so v obdobju največje življenjske moči, ne znajo tako organizirati, da bi obvladali svoje lastne otroke. Predvidevam, da so bili otroci takih staršev v predkoronarnem obdobju dopoldne v šoli, popoldne na različnih dejavnostih, doma pa le v času večerne rutine. Če dejavnosti ni bilo, so nastalo vrzel velikokrat zapolnili stari starši ali varuška. Vse to je v času krize odpadlo; v tem času so starši postali glavni hranitelji svojih otrok. Tudi te okoliščine so stres tako za otroke kot za starše.

Učitelji trdijo, da je za učence, ki jim je šlo že prej dobro, tudi šolanje na daljavo 'mala malica'. Drugim učencem pa so navodila z monitorja še večji izziv. Oni so že tako vezani na vodenje odrasle osebe, kar se je v tem času še bolj izrazilo.

Kako opazimo stres?

Najpogostejši pokazatelji doživljanja stresa pri otroku so:

- mišična napetost v vratu in ramenih,
- umaknjenost vase,
- zaustavljen razvoj,
- pretirana zaščita,
- težave s pozornostjo,
- negativizem,
- pogostejši čustveni izbruhi in izbruhi trme,

- težave s prilagajanjem (nefleksibilnost),
- opozicionalno in agresivno vedenje,
- težave z očesnim stikom,
- preobčutljivost itd.

Pri odraslih opazimo podobno. Najpogostejši znaki doživljanja stresa pri odraslem so:

- mišična napetost v vratu in ramenih,
- nizka tolerantnost, razdražljivost,
- slaba koncentracija,
- težave s spominom,
- preobčutljivost na določene senzorične impulze,
- anksioznost, socialne fobije,
- telesni znaki, kot so: visok krvni tlak, visok krvni sladkor, slaba prebava, motnje ciklusa pri ženskah, glavoboli, bolečine v hrbtenici, upad libida ipd.

Kako lahko otrokom pomagamo sprostiti stresne hormone?

Da bomo otrokom pomagali zmanjšati stres, sprostiti stresne hormone, lahko storimo naslednje:

- zmanjšamo 'bombardiranje' višjih miselnih funkcij,
- otrokom omogočimo čim več gibanja v naravnem okolju,
- poskrbimo, da imajo v domačem okolju dovolj možnosti za gibanje (telovadne žoge, trampolin, ravnotežnostne deske in blazine),
- skrbimo za reden urnik,
- skrbimo za vnos zdrave hrane,
- poskrbimo za umik od ekranov, ko je

- šolanje na daljavo za tisti dan zaključeno,
- zagotovimo prijazno večerno rutino in dovolj spanja.

Dobro je tudi, če uspemo otrokom čez dan omogočiti 'ravsanje' med otroki in očeti – to omogoča čustveno stabilnost in učinkovito spopadanje s stresom.

Kaj pa odrasli?

Kako pa lahko odrasli poskrbimo za sprostitve stresnih hormonov? Kar velja za male otroke, velja tudi za velike otroke ... s tem da bomo 'ravsanje' zamenjali za objeme in zdrav dotik v našem 'mehurčku'.

Gotovo je osnovno pravilo 8 ur spanja, 8 ur dela, 8 ur prostega časa. Idealno bi bilo, da toliko časa, kot ga preživimo za računalnikom, namenimo gibanju, po možnosti v naravi. Vsaj 20-minutni sprehod po gozdu je odlična dnevna doza proti depresiji. Novice spremljajmo le enkrat dnevno, po možnosti ne tik pred spanjem. Modra svetloba monitorjev v večernih urah našemu telesu sporoča, da je še dan, zato se telo ne pripravlja na počitek. Za pripravo na umirjen spanec je priporočljivo nekajkrat dnevno za pol minute zapreti oči. Učinek umirjanja še povečamo, če očesi rahlo prekrijemo z blazinicami prstov, tako da je očesu prijetno. To povečuje produkcijo melatonina. Koncentracija le-tega v krvi je namreč bistvena za sproščen in umirjen spanec. Negujmo tople prijateljske in družinske odnose. Poiščimo zaupno osebo za pogovor. Bodimo hvaležni za vse, kar imamo. Če česa ne zmoremo, prosimo za pomoč.

V današnjem času se veliko govori o stresu. Obstaja veliko imenitnih knjig na to temo,

po katerih je povzeta tudi vsebina tega sestavka. Malo pa se govori o koreninah pojava. Vse okoliščine, ki so omenjene v uvodu članka, vodijo v konstanten stres in v temu odgovarjajoč telesni odziv.

Poslušajmo svoje telo

Čas bi bil, da bi kot družba dali prostor dostojanstvu vsakega posameznika, da bi lahko dosegal neodtujljivo pravico do določanja lastnih meja – kolikor zmore. Častiti življenje pomeni častiti telo, ki je posoda Svetega Duha, in spoštovati njegove fizične meje, ki varujejo naš psihični svet. Telo s svojo neodtujljivo potrebo po sprejetosti, počitku, globokem in svobodnem dihanju, varnosti, sproščenem gibanju in nežnosti jasno sporoča, ali živimo v skladu s svojo človeškostjo ali ne. Sami do sebe bodimo ljubeznivi in si nastavimo opomnik za gibanje in sprehod, uro za pravočasen odhod v posteljo in podobne sladkosti, po katerih kliče naše telo.

V tem času vsi občutimo neko negotovost. Postala je del našega vsakdana, zato je toliko bolj pomembno, da negotovost sprejememo, jo vzamemo za svojo in poiščemo svoj način iskanja globoke varnosti. Telo verjame le njej.

Na dan zaključevanja zgornjega članka je bil drugi dan vrnitve prve triade v šolo. Vnukinja je kar na drobno s prstki ploskala, kako lepo je bilo v šoli. Na spletu sem prebrala, da se je nek otrok veselil šole bolj, kot pa da bi šel na morje; sosedu, ki je učiteljica in se je opoldne pripeljala domov, pa mi je na daleč vsa radostna klicala: »V službi sem, v službi sem ... ne veš, kako zlati so otroci, pa kako starši bolj cenijo naše delo ...«

Morda pa smo potrebovali nekaj, da nas je pripeljalo do tega, da se veselimo tako preprostih, a vrednih stvari? 

Literatura

- Bagola, Aljoša (2019): *Kako izgoreti*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Blomberg, Harald (2011): *Movements that heal*. Bookpal.
- Bončina, Tina (2019): *Izgorelost: si upate živeti drugače?* Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Hannaford, Carla (1997): *The dominance factor*. Alington: Great Ocean.
- Lipton, Bruce H. (2019): *Biologija prepričanj*. Brežice: Primus.
- McGonigal, Kelly (2017): *Druga stran stresa*. Ljubljana: UMco.
- Rebulu, Alenka; Prebeg, Josipa (2014): *Vera vase*. Komen: ART, izobraževalne in založniške storitve.
- Spitzer, Manfred (2017): *Digitalna demenca*. Celovec: Mohorjeva.

Foto: Matej Hozjan





Skrb za zdravje otrok in mladostnikov

V času epidemije COVID-19

■ **Helena Jeriček Klanšček**, dr. soc. ped., docentka za promocijo zdravja, je strokovnjakinja s področja javnega zdravja na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje. Je nacionalna koordinatorica mednarodne raziskave *Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju*, avtorica številnih člankov in knjig s področja zdravja ter predavateljica na različnih fakultetah.

■ **Gorazd Levičnik**, dipl. sanitarni inženir, je zaposlen na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje kot sanitarni inženir II, pripravnik.

Letošnja epidemija covida-19 je korenito spremenila naš vsakdan. Veliko otrok in mladostnikov se srečuje s težavami v šoli in domačem okolju. Pri tem je vloga učiteljev, staršev oz. skrbnikov ter drugih odraslih, da znajo nuditi zadostno čustveno oporo in s pravilno komunikacijo poskrbeti za dobro počutje svojega otroka.

Pogovor za zmanjšanje zaskrbljenosti pri otrocih

Nenadnim spremembam, ki smo jim priča zaradi epidemije, se še posebej težko prilagajajo otroci in mladostniki. Zaradi zaprtja šol, prekinjenih osebnih stikov z vrstniki in širšimi družinskimi člani ter drugih omejitev se naši otroci lahko srečujejo z različnimi skrbmi in psihičnimi pritiski. Veliko staršev se morda ob tem sprašuje, kako se o trenutni krizi pogovarjati s svojim otrokom, da bo to kar najboljše razumel in da bodo preprečili morebitne neupravičene skrbi ali strah. Tako za starše kot tudi za otroke je pomembno, da si o novem virusu ustvarijo realno sliko z verodostojnimi informacijami ter da še posebej znotraj družine dnevno skrbijo za ohranjanje pozitivnega vzdušja in medsebojne komunikacije.

Kaj upoštevati, ko se pogovarjamo z otroki?

Koronavirus je že vse od pomladi predvsem med odraslimi vsakodnevna tema, zato pri pogovarjanju z otrokom o tej temi ni priporočljivo pretiravati. Pomembno je, da se prepričamo, da otrok pozna najpo-

membnejša dejstva in da si sam pri sebi ni ustvaril zmotnih prepričanj. Za pogovor si izberite čas v dnevu, ko boste tako vi kot otrok že zaključili z nujnimi delovnimi ali šolskimi obveznostmi in boste imeli nekaj prostega časa. Otroka povprašajte, kako se trenutno počuti, kaj mu hodi po mislih, ali ga kaj skrbi in kaj v teh dneh počne z naj-

večjim veseljem. Z lastnimi besedami naj vam tudi na kratko pove, kaj ve o epidemiji. Če ocenite, da se otrok počuti dobro, da trenutno situacijo razume in se drži pravil dobre higijene ter nošenja maske, potem pogosti pogovori niso potrebni. Če opazite, da je otrok vidno v skrbeh in da bi mu pogovor koristil, pa smo povzeli nekaj uporabnih napotkov in usmeritev po vzo-ru NIJZ (Kako se pogovarjati z otroki ..., 2020).

- Pri pogovoru bodite mirni, iskreni in jasni. Imejte v mislih, da se otrok ne odziva zgolj na to, kar govorite, temveč tudi na način, kako to poveste.
- Otroku povejte, da je na varnem in da gre za obdobje, ki bo minilo. Razložite mu, da ni nič narobe, če je kdaj malo prestrašen ali razburjen. Z njim se pogovarjajte ali pa mu zgolj prisluhnite. S tem mu daste vedeti, da vam lahko zaupa kakršnokoli vprašanje.
- Ne posredujte mu preveč informacij naenkrat. Odgovarjajte na tisto, kar ga zanima in kar vas sprašuje. Med pogovorom se osredotočajte bolj na pozitivne stvari vsake situacije.
- Otroka opozorite, da o epidemiji predvsem na spletu obstaja veliko informacij, ki ne držijo. Ob tem ga lahko usmerite na spletne strani, kjer so objavljene točne informacije (npr. spletna stran NIJZ).



Foto: Matej Hozjan



- Ne bojte se mu povedati, da nečesa ne veste oziroma nimate odgovorov na vsa njegova vprašanja.
- Rutina zmanjšuje negotovost, zato po svojih močeh pri otroku ohranite vsakodnevni ritem in rutino (omogočite mu čas za igro, sprostitve, počitek, spanje, redne obroke ...).
- Otroku dajte občutek varnosti in kontrole. Sporočite mu, da zdravstvene in druge strokovne službe delajo vse, kar je v njihovi moči, da zaščitijo in ohranijo naše zdravje.

Pomen aktivno preživetega časa z otrokom

Trenutna epidemija je pri mnogih otrocih močno omejila stike z vrstniki, zato je pomembno, da otroci in mladostniki ohranjajo 'online' stike s svojimi vrstniki ter da jim tudi starši namenimo dovolj časa. Z otrokom hodite na sprehode, se igrajte, rešujte uganke in sestavljanke, berite, kuhajte, pospravljajte. Vse tovrstne dejavnosti krepijo vašo medsebojno povezanost in zaupanje. Usmerjajte ga v zanimive hobi-je in dejavnosti, ki niso povezani samo z e-napravami, temveč so zanj uporabni ter spodbujajo njegove talente in spretnosti. Tako se bo otrok v prostem času razvijal, pridobival nove izkušnje, samozavest ter začutil občutek sreče in izpopolnjenosti. Če pri svojem otroku zaznate poglobljene čustvene ali vedenjske motnje oziroma najresnejše duševne težave, kot so panični napadi ali nagnjenost k samopoškodovanju, morate čim prej stopiti v stik z osebnim zdravnikom in pristojnimi službami za pomoč. V Sloveniji imamo dobro razvito mrežo zdravstvenih in svetovalnih služb, ki vsem osebam v duševni stiski ter njihovim družinam omogočajo brezplačno strokovno pomoč.

Potreba po kakovostnem spancu

Za otroke in mladostnike je ključnega pomena tudi zadostna količina neprekinjenega nočnega spanca. Pomanjkanje spanca je namreč povezano z različnimi zdravstvenimi težavami, kot so nervoznost, težave s koncentracijo, nenadne spremembe razpoloženja (Jiao idr., 2020) in tudi slabši razvoj

besednega zaklada (Horvath in Plunkett, 2016) ter spomina (Dewald idr., 2010), kar vpliva ne samo na otrokovo počutje in obnašanje, temveč tudi na uspeh v šoli. Ker se njihovo telo še intenzivno razvija, se priporoča vsaj 9 ur neprekinjenega spanja dnevno (Tremblay idr., 2016). Pogosti znaki, da naši otroci ponoči ne spijo dovolj, so večkratno bujenje zjutraj, potreba po popoldanskem počitku in zehanje čez dan. Zato bodimo pozorni, da hodijo spat do 21. ure zvečer in da vsaj 1 uro pred spanjem ne gledajo televizije, računalnika ali mobilnega telefona.

Ne pozabimo na zdravo prehrano in gibanje

V času epidemije je še posebej pomembno, da otroke spodbujamo k rekreaciji in skrbimo za redne obroke in uravnoteženo prehrano. Telovadba pri otrocih ni zgolj nujna za razvoj in ohranjanje zdravega telesa, temveč pripomore tudi k zniževanju stresa in blagodejno vpliva na njihov imunski sistem (Király idr., 2020). Letošnja odmevna raziskava ljubljanske *Fakultete za šport* je pokazala, da se je v času covida-19 opazno povečalo število otrok s povečano telesno težo in zmanjšano

V času epidemije je še posebej pomembno, da otroke spodbujamo k rekreaciji in skrbimo za redne obroke in uravnoteženo prehrano.

gibalno učinkovitostjo (Po epidemiji Covid-19 ..., 2020). Uravnotežena prehrana in raznovrstnost obrokov sta v tem času prav tako zelo pomembni. Ne posegajmo po sladkanih pijacah, hitri hrani ali živilih z dodanimi konzervansi in umetnimi aditivi. Redno uživanje le-teh pri otrocih predstavlja tveganje za debelost in nastanek kroničnih obolenj v odraslosti, zato

Foto: BS



v njihovo prehrano vključimo zadostne količine zelenjave in sadja. ◀

Viri in literatura

- Dewald, Julia F.; Meijer, Anne M.; Oort, Frans J.; Kerkhof, Gerard A.; Bögel, Susan M. (2010): The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. *Sleep Medicine Reviews*, 14(3), 179–189.
- Horvath, Klára; Plunkett, Kim (2016): Frequent daytime naps predict vocabulary growth in early childhood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 57(9), 1008–1017. Pridobljeno 26. 11. 2020 s spletne strani: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5017299/>.
- Jiao, Wen Yan; Wang, Lin Na; Liu, Juan; Fang, Shuan Feng; Jiao, Fu Yong; Pettoello-Mantovani, Massimo; Somekh, Eli (2020): Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic. *The Journal of Pediatrics*. Pridobljeno 26. 11. 2020 s spletne strani: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7127630/>.
- *Kako se pogovarjati z otroki o koronavirusu SARS-COV-2 (COVID-19)?* (2020). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno 29. 11. 2020 s spletne strani: <https://www.nijz.si/sl/kako-se-pogovarjati-z-otroki-o-koronavirusu-sars-cov-2-covid-19>.
- Király, Orsolya; Potenza, Marc N.; Stein, Dan J.; King, Daniel L. idr. (2020): Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive Psychiatry*. Pridobljeno 26. 11. 2020 s spletne strani: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32422427/>.
- *Po epidemiji COVID-19: upad gibalne učinkovitosti otrok in več debelosti* (2020). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. Pridobljeno 28. 11. 2020 s spletne strani: <https://www.prehrana.si/clanek/474-po-epidemiji-covid-19-upad-gobalne-ucinkovitosti-otrok-in-vec-debelosti>.
- Tremblay, Mark S.; Carson, Valerie; Chaput, Jean-Philippe; Connor Gorber, Sarah idr. (2016): Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6(3)), S311–S327. Pridobljeno 25. 11. 2020 s spletne strani: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27306437/>.



Pozitivno v obdobju epidemije – *petošolci*

V obdobju epidemije, ko je gibanje omejeno, ko so (bili) otroci in mladi vključeni v šolanje na daljavo, je včasih težko najti dobre stvari. Ampak dobre stvari so. In pomembno je, da jih znamo opaziti. Petošolci to znajo – kljub želji, da bi se radi spet videli v živo s svojimi sošolci in prijatelji. Vprašali smo jih, kaj se jim zdi v tem času dobro, lepo, novo, prijetno in spodbudno, kaj jim je všeč. Preberite nekaj odgovorov:

- Zelo mi je všeč, ko se zjutraj lahko vidim na Zoomu s prijatelji, sošolci in učiteljico.
- Dobro mi je, ko učiteljica vse razloži in lepo sodelujemo. Trudim se biti vztrajna, ko imamo šolo na daljavo, ker drugače pač ne gre. Ko naredim vse za šolo, imam čas tudi za igro in počitek.
- Všeč mi je, da si urnik dela razporedim po svoje, da imam pri reševanju nalog več časa, da si vzamem odmor, kadar ga potrebujem. Če hitro naredim vse potrebno za šolo, mi ostane več prostega časa. Več časa preživim s svojimi najbližjimi, saj je doma manj možnosti, da se okužim z virusom.
- Pouk na daljavo je za mene velika stvar. Veselim se vsakodnevnih nalog, ki jih tudi z veseljem rešujem. Lepo mi je, ko vidim na ekranu svoje sošolce in učiteljico.
- V tem času sem nadgradila svoje znanje računalništva, Worda in interneta. Spodbudno in lepo je to, da se vsako jutro dobimo na Zoomu in sodelujemo pri pouku na daljavo. Tako smo vedno pripravljeni, da se vrnemo nazaj v šolske klopi. Veselim se ponovnega druženja s sošolci in prijatelji v šoli. Veselim se novih dogodivščin in norčij. Všeč mi je sneg, ki je končno pobelil naše kraje in nam omogočil zimske radosti.
- Všeč mi je, da si lahko izberem vrstni red, kaj bom naredil kdaj, da lahko delam v svojem tempu in da so starši več doma.
- Dobro mi je, da slišim svoje prijatelje, da se pogovarjamo ter da ima učiteljica zanimivo razlago. Naučil sem se več različnih stvari na računalniku. Všeč mi je, da si lahko 'ob Zoomu' vzamem pijačo in hrano, kadar želim.
- Všeč mi je, ko učiteljica razlaga celo snov in nam kaže različne slike. Dobro je tudi, ko vidim sošolce in se pogovarjam s njimi. Dobro je, da smo v spletni učilnici, da je vse na enem mestu, po predmetih.
- Všeč mi je, da zjutraj malo dlje spim. Bolje sem spoznala delo z računalnikom. Prijetno mi je, da po Zoomu vidim prijatelje in učiteljico. Spodbudno je, da slišim razlago učiteljice. Če česa ne razumem, mi pri tem kasneje pomagajo starši. Všeč mi je, ko v spletni učilnici gledam 'power pointe'. Veselim se novih likovnih idej.
- Všeč mi je, da se na Zoomu vidim s sošolci ter sošolkami, da se pogovarjamo in se malo pohecamo. Všeč mi je, da nam učiteljica na dokumente priloži kakšne videoposnetke ali slike ter nam vedno napiše razlago.
- V tem času mi je všeč, da veliko časa preživim s svojo družino in da se kljub težkim časom vidim z drugimi preko Zooma.
- Veselim se vsakega novega dne in šolanja na daljavo. Težko mi je, ker sem se pred kratkim preselil in ne znam jezika. Poskušam se čim prej naučiti, da lahko govorim in razumem. Poskušam redno opravljati naloge kot moji prijatelji.

Petošolce smo tudi vprašali, kje najdejo moč, znanje, energijo, upanje, motivacijo in smisel, ko jim je težko, ko so žalostni, jezni, obupani. Kaj naredijo, h komu se zatečejo po pomoč? Odgovorili so:

- Pomislim, kako je bilo, ko smo bili še v živo v šoli, in kako bo, ko se vrnemo nazaj.
- Ko mi je težko, se pogovarjam z domačimi, pokličem prijateljice po telefonu, se igram s svojim muckom Mikijem ali pa grem na sprehod.
- Moč in energijo dobim na kakšnem sprehodu ali teku po dvorišču, kjer se naužijem svežega zraka. Potem sem pripravljena na nove naloge. Večkrat se slišim in preko videoklica vidim s sošolkami in prijateljicami. Povemo si kakšne smešne stvari in smo takoj boljše volje. Kadar mi kaj ne gre ali sem slabe volje, je mami moja najboljša prijateljica in tolažba. Zna me nasmejati in zopet spraviti v dobro voljo. Na koncu pogovora vedno prideva do zaključka, da bo enkrat konec pouka na daljavo in se bomo zopet veseli vrnili v šolo.
- Zelo veliko nam pomagajo učiteljica in starši, nas motivirajo, spodbujajo k učenju in reševanju nalog.
- Proti koncu tedna mi je vedno naporno in težko zaradi veliko dela na daljavo in učenja doma. Vendar se spomnim, da bo kmalu vikend in bo na vrsti malo počitka. Če rabim pomoč in nasvet, se obrnem na svoje starše, ki mi vedno pomagajo. Včasih za pomoč prosim učitelje in sošolce. Velika motivacija je tudi to, da se bomo kmalu vrnili v šolske klopi.
- Ko potrebujem pomoč, rečem mami. Ko jaz in mama ne veva odgovora, ga poiščeva na spletu. Včasih vprašam tudi svojo babi.
- Ko potrebujem moč in motivacijo, se zatečem k staršem. Pomagata mi z vzpodbudami, pogovorom ... Lepe občutke dobim tudi, ko objemam svojega psa.
- Ko se slabo počutim ali sem žalostna, se zatečem k svoji družini, saj so vedno ob meni in mi dajejo veliko ljubezni.
- Moč, znanje, energijo, upanje, motivacijo in smisel najdem v upanju, da bo enkrat vsega tega konec. Ko sem žalostna, jezna, obupana, se sprostim tako, da se grem igrat s sestrico, po pomoč se zatečem k atiji ali mamici.
- Ko mi je težko, najdem motivacijo pri prijateljih, prijateljicah in v družini. Odpravim se na sprehod s psom, pokličem prijateljico, da med pogovorom z njo pozabim na skrbi, jezo in žalost. Zatečem se k družini. Pomislim na lepe stvari, ki sem jih doživela.
- Moč, znanje, energijo najdem pri svoji družini, ki mi pomaga pri ti skozi to krizo. K njim se zatečem tudi takrat, ko mi je hudo.
- Ko mi je težko, ko sem žalostna, je ob meni moja mama, ki me tolaži in spodbuja, naj se še naprej učim in uspešno napredujem. Veselim se dneva, ko se bomo vrnili v šolo in normalno živeli naprej.

Dodatna strokovna pomoč na daljavo

V času epidemije Covid-19

■ **Ana Deutsch Sodnik**, mag. prof. spec. in reh. ped.; univ. dipl. pedagog., je učiteljica dodatne strokovne pomoči na *Osnovni šoli Presejce*. Ima 12 let delovnih izkušenj, od tega je bila tri leta svetovalna delavka.

Izobraževanje na daljavo je postalo v času epidemije covid-19 naša vsakdanjost. V članku predstavljam specialnopedagoško delo na daljavo, z učenci, ki jim je (v skladu z zakonodajo) zaradi primanjkljajev, ovir oz. motenj dodeljena dodatna strokovna pomoč in obiskujejo redno osnovno šolo.

Poučevanje in specialnopedagoško delo na daljavo

Na redni osnovni šoli že vrsto let opravljam delo učiteljice za dodatno strokovno pomoč učencem, ki imajo posebne potrebe. V času epidemije covid-19 se je naše izobraževanje, učenje ter specialnopedagoško delo iz učilnice preselilo na splet. Učitelji in učenci smo se ob pričetku epidemije znašli v do tedaj povsem neznani situaciji. Iz šolskih učilnic je naše delo prešlo na delo na daljavo, preko spleta. Do tedaj sem bila vajena le neposrednega stika z učencem v učilnici. Preko spleta nisem nikdar prej izvajala specialnopedagoške obravnave. Tako sem se s strahom lotila uporabe različnih spletnih orodij, saj nisem vedela, ali bom znala vse uporabljati, prav tako si nisem znala predstavljati, kako bom izvajala različne special-

nopedagoške vaje za odpravljanje primanjkljajev oziroma motenj. Skrbelo me je tudi, kako se bodo predvsem mlajši učenci znašli pri uporabi spletnih orodij. Precej hitro sem ugotovila, da uporaba spletnih orodij in aplikacij pravzaprav ni tako zahtevna. Tudi učenci so se pri uporabi dobro znašli, z izjemo učencev prve triade, ki so potrebovali kar nekaj pomoči staršev.

Uporaba spleta in spletnih orodij

Pri šolskem delu sem sprva, ob pričetku prvega vala epidemije covid-19, uporabljala šolsko spletno stran, kamor sem naložila posamezna gradiva za učence, ter komunikacijo po telefonu. Vendar se je zelo hitro izkazalo, da je bolj smiselno uporabljati spletno konferenco Zoom, saj mi omogoča videopogovor z učencem, učenca

in njegove izdelke pa lahko vidim neposredno. Ob koncu prvega vala epidemije sem tako že kar dobro obvladala spletna orodja. Ob pričetku novega šolskega leta smo imeli na šoli organizirano izobraževanje, ki ga je vodil naš računalničar. Podrobno nam je predstavil delovanje spletne konference Zoom in spletnih učilnic, ki nam jih je pomagal tudi oblikovati. Sama uporabljam spletne učilnice le za nalaganje posameznih gradiv. Večino ur dodatne strokovne pomoči izvajam neposredno preko spletne aplikacije Zoom, saj menim, da je tak način dvosmerne komunikacije za učence, ki imajo posamezne primanjkljaje, ovire oziroma motnje, najprimernejši. Preko kamere namreč lahko učencu pokažem gradiva in didaktične pripomočke popolnoma enako, kot bi mu jih v šolski učilnici. Obenem lahko izvajava različne specialnopedagoške vaje in ob tem spremljava drug drugega. Učenca tako lažje usmerjam pri delu in mu podam takojšnjo povratno informacijo. S pomočjo spletne aplikacije mu lahko pokažem tudi gradivo, ki ga imam na računalniku, saj mi aplikacija omogoča, da delim svoj računalniški zaslon z udeleženci v spletni konferenci Zoom, prav tako je na voljo tudi tabla, na katero lahko piševa bodisi jaz bodisi učenec.

Sodelovanje s starši

Na začetku izobraževanja na daljavo sem starše vseh svojih učencev poklicala po telefonu. Razložila sem jim, da bo naše delo potekalo na daljavo, preko spleta. Starše je skrbelo, ali bodo učenci znali uporabljati spletna orodja. Svetovala sem jim, naj preizkusijo različna spletna orodja in spletne konference, za katere smo se na šoli dogovorili, da jih bomo enotno uporabljali. Starši so z otroki preizkusili spletna orodja in jih zelo hitro obvladali.

Komunikacija s starši v času epidemije poteka večinoma preko osebnega telefona ali elektronske pošte, občasno in v času govorilnih ur pa preko spletne konference Zoom. S starši se dogovarjamo o sprotnem delu učencev, o težavah, s katerimi se srečujejo pri šolskem delu, in o motivacijskih strategijah za delo na daljavo. Velikokrat se pogovarjamo tudi o čustvenih in drugih stiskah, ki jih doživljajo učenci in starši ob izobraževanju na daljavo.

Foto: Peter Prebil





Starši pogosto doživljajo stiske zaradi usklajevanja otrokovega šolanja na daljavo in svojega službenega dela. Opažam, da je pogovorov s starši o različnih stiskah in o šolskem delu bistveno več kot v času, ko šolanje poteka neposredno v šoli. Staršem vedno prisluhnem, jim skušam pomagati z nasveti in jih po potrebi usmerim tudi k drugim strokovnjakom. Ob tem so mi v veliko pomoč izkušnje, ki sem jih pridobila v času, ko sem delala kot svetovalna delavka (pedagoginja) na šoli.

Delo z učenci

Kot sem že omenila, poteka moje specialnopedagoško delo večinoma preko spletne aplikacije Zoom. Učenci od vključno 3. razreda dalje so pri vključevanju v aplikacijo samostojni, učenci nižjih razredov (do 2. razreda) pa pri tem potrebujejo še nekaj pomoči staršev. Učenci so se v zelo kratkem času naučili uporabljati spletna orodja in so pri delu zelo spretni. Včasih se zgodi, da jih uporabljajo celo bolje kot jaz in me naučijo uporabiti še kakšno dodatno funkcijo.

Namen moje specialnopedagoške pomoči je predvsem delo pri odpravljanju motenj, primanjkljajev in ovir, ki jih ima učenec. Tudi v času dela na daljavo skušam čim več časa posvetiti temu in izvesti čim več vaj, nalog oziroma strategij, ki so temu namenjene. Moje trenutne izkušnje kažejo, da imajo učenci pri delu na daljavo težave pri samostojnem predelovanju

učne snovi, zato veliko časa namenimo obravnavi le-te. Posamezne specialnopedagoške pristope, ki so namenjeni odpravi primanjkljajev, tako skušam preplesti tudi z obravnavo trenutne učne snovi. Pri delu na daljavo namreč vidim, da so učenci, ki imajo odločbo, pogosto v časovni in tudi psihični stiski pri samostojnem šolskem delu. Opažam, da potrebujejo pomoč pri organizaciji šolskega dela, dodatno razlago učne snovi, usmerjanje pri branju in pisanju, pomoč pri analizi besedil, razlago abstraktnih pojmov, usmerjanje pri reševanju nalog po korakih in motiviranje za šolsko delo. Učno snov jim skušam razložiti z življenjskimi primeri, preko izkustvenega učenja ter učenja s posnemanjem. Ob tem uporabljam tudi različne didaktične pripomočke, ki jih pokažem preko kamere in uporabljam pri razlagi učne snovi ter pri specialnopedagoški obravnavi. Za učence s posebnimi potrebami se mi zdi to najprimernejši pristop, saj je zanje najboljše, da se učijo preko lastnega doživljanja oziroma lastne aktivnosti. Tudi posamezne abstraktne in kompleksnejše pojme lažje razumejo, če jim jih razložim z življenjskimi primeri.

Z učenci se velikokrat pogovarjamo tudi o preživljanju prostega časa, pomanjkanju motivacije za šolo, čustvenih in drugih stiskah ter odsotnosti medvrstniških stikov. Tovrstni pogovori so po mojem mnenju zelo pomembni, saj na ta način ohranjamo socialne stike, prav tako pa sem tista, ki



Foto: Nataša Pezdir

lahko zaznam morebitne psihične in druge stiske ter pomagam učencem.

Zaključek

Učenci s posebnimi potrebami imajo zaradi različnih primanjkljajev, ovir oziroma motenj težave pri usvajanju učne snovi. Zanje je pomembno, da ne glede na razmere dodatna strokovna pomoč poteka kontinuirano in redno. S strokovnimi specialnopedagoškimi pristopi jim namreč pomagamo pri premagovanju ovir, motenj in primanjkljajev ter pri usvajanju učne snovi. Obenem jim nudimo psihosocialno podporo v času, ko so prikrajšani za socialne, vrstniške stike in vezani na preživljanje časa v svojem domu ter bližnji okolici. Menim, da je delo na daljavo preko spletnih aplikacij manj učinkovito kot neposredno delo v šoli, a vseeno je to v trenutnih razmerah optimalna rešitev. ◀

Ohranimo gibanje

Pot do srečnih, zdravih in samozavestnih otrok

■ **Mateja Cizerle**, prof. razrednega pouka, je učiteljica na Osnovni šoli Jurija Dalmatina Krško. Ima šest let delovnih izkušenj.

Že marca 2020 smo doživeli nemogoče – šolanje na daljavo.

Spraševala sem se, kako je to mogoče, je to sploh izvedljivo, kako bom podajala učno snov, kako bom imela stike z učenci, starši, sodelavci.

Imela sem pomisleke, ali bo podajanje učne snovi dovolj kakovostno.

Začetki dela na daljavo

Bila sem polna dvomov, a zavedala sem se, da moram delovati pozitivno in spodbujati otroke in starše. Prvi mesec sem jih dan za dnem motivirala za delo. Bodrila, da vse to zmorejo danes, jutri ... Tudi sodelavci in sodelavke smo stopili skupaj, se povezali in si pomagali, se spodbujali. S skupnimi močmi smo poiskali pravo mero zahtevnosti in količino učne snovi.

Delo na razredni stopnji je popolnoma drugačno kot na predmetni. Predvsem v 1. triadi so otroci še zelo nesamostojni, zato so popolnoma odvisni od staršev (navodila jim morajo prebrati, razložiti in na koncu

preveriti, ali so naloge opravili do konca). To je staršem predstavljalo velik organizacijski problem, posebej če so imeli tudi svoje obveznosti (delo od doma) ali več šoloobveznih otrok oz. če so imeli doma še vrtčevske otroke.

Vsi dobro poznamo negativne strani prekomerne uporabe digitalne tehnologije, a na koncu nismo imeli druge možnosti, kot da smo učencem sami 'ponudili' ekran. Seveda to ni bilo namerno, ampak v tistem trenutku je bilo učenje na daljavo preko računalnikov edina smiselna pot.

Učinki epidemije na področju gibanja

Menim, da smo učitelji ob vseh teh dilemah, težavah, tisoč vprašanih zanemarili bistvo. To, na kar učitelji že več let opozarjamo: učenci se premalo gibajo, preveč časa preživijo zaprti v prostoru, pred različnimi zasloni. V času epidemije so se otroci gibalno veliko manj kot pred epidemijo. Spremenile so se tudi njihove prehranjevalne in spalne navade.

Vsako leto se aprila ali maja na vseh šolah izvede redno spremljanje telesnega in gibalnega razvoja otrok SLOfit oz. športno-vzgojni karton. V šolskem letu 2019/2020 se meritve v šolah niso izvedle zaradi spomladanskega zaprtja šol, na približno 100 osnovnih šolah pa so v maju in juniju vseeno uspeli organizirati meritve. Preostale šole so meritve izvedle septembra oz. oktobra. S pomočjo teh meritev smo lahko v Sloveniji dobili vpogled v negativne posledice šolanja na daljavo. Laboratorij za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja Fakultete za šport v Ljubljani je obdelal podatke meritev, ki so jih izvedli na šolah. Analize so pokazale zelo velik upad gibalnih sposobnosti otrok, tako fantov kot deklet. Razlog je tudi v tem, da so bili v času šolanja na daljavo zaprti vsi športni klubi. Največji upad se je pokazal pri vzdržljivosti in koordinaciji celotnega telesa. Pri več kot polovici otrok se je povečal tudi delež podkožnega maščevja. To je slaba napoved za razvoj otrok na drugih področjih (Upad gibalne učinkovitosti ..., 2019).

Nova priložnost

Ko smo novembra ponovno prešli na šolanje na daljavo, sem se dela lotila veliko bolj

samozavestno in optimistično, saj sem bila tehnološko dobro pripravljena. Sedaj sem pri pripravi učne snovi bolj osredotočena na načine posredovanja učne snovi, kjer so učenci gibalno bolj aktivni, saj gibanje vpliva tudi na učne zmožnosti. Strokovnjaki namreč pišejo, da gibanje spodbudi sproščanje dopamina, nevrottransmitterja, ki vpliva na sposobnost učenja.

Dandanes je naša kruta realnost uporaba naprav z zasloni. To je naš vsakdan in tudi otroci si ne predstavljajo več dneva brez digitalnih naprav. Tudi v svojem prostem času posegajo po digitalnih napravah in ravno zaradi te nasičenosti z ekrani so bolj utrujeni, razdražljivi, neješčji, nimajo motivacije za šolsko delo, slabše spijo ... Zaradi pomanjkanja gibanja imajo težave s prekomerno težo. Te zastrašujoče analize so zbudile tudi mene, saj sem se sama veliko manj gibala in dneve preživela pred računalniškim zaslonom. Zavedam se, da se negativnega učinka zaprtja šol ne bo dalo izničiti. Z doslednim in trdim delom ter z zavedanjem o pomenu gibanja bomo mogoče sčasoma dvignili krivuljo. Mislim, da smo se šole kljub pomanjkljivim navodilom in priporočilom ministrstva za šolstvo zelo hitro odzvale in pripravile vse potrebno za šolanje na daljavo. Učitelji smo se čez noč preobrazili v 'on-line' učitelje, a se zavedamo, da takšen način poučevanja nikakor ne more nadomestiti navadnega poučevanja. Učitelji moramo sedaj zavestno zmanjšati pasivnost učencev in povečati uporabo učnih oblik, s katerimi bomo spodbudili njihovo gibalno aktivnost.

Pri načrtovanju učne snovi sem danes pozorna, da vključim več gibalnih iger, da učenci med učenjem ne sedijo, ampak se gibajo. Ko med videosrečanjem zaznam, da je učencem padla koncentracija, takoj uporabim pripravljene aktivnosti za gibanje (gibalno kolo, gibalne kartice ...). Učence spodbujam, da pomagajo pri hišnih opravilih (sesanje, pometanje, pomivanje oken, pomivanje posode, obešanje perila ...), saj so tudi to gibalne dejavnosti. Porodila se mi je ideja, da z učenci izvedem dan brez računalnika. S tem jih spodbudim, da so kreativni, da ponavljajo in utrjujejo učno snov v naravi, na sproščenem pohodu s svojo družino. S tem poudarim pomembnost gibanja, ki omogoča dobro psihično in fizično počutje. Veliko vloga odigrajo tudi

starši, saj so oni tisti, ki sedaj doma spodbujajo otroke h gibanju. Starši so zgled svojim otrokom in njihova vloga je, da otrokom privzgojijo pomen gibanja.

Gibanje je pomembno

Pomembno je tudi, da so gibalno aktivni vsi v šoli, tako učenci kot učitelji. Med posredovanjem učne snovi sem tudi sama gibalno aktivna. Ko so imeli učenci dan brez računalnika, sem ga imela tudi jaz. Dan sem izkoristila za gibanje, saj se zavedam, da se ne gibam, kot bi se, če bi imeli pouk v šoli. Dnevna telesna aktivnost pripomore k telesnemu in duševnemu zdravju, izboljšuje splošno počutje, pripomore k zmanjšanju stresa in krepki imunski sistem ter mišice in kosti. Pomembno je, da smo v psihofizični kondiciji, saj bomo le tako lahko uspešneje premagovali izzive, s katerimi se bomo srečevali – tudi z virusom, ki je povzročil pandemijo. 

Literatura

- Upad gibalne učinkovitosti in naraščanje debelosti slovenskih otrok po razglasitvi epidemije covid-19 (2020). Ljubljana: SLOfit, 22. 9. 2020. Pridobljeno 22. 1. 2021 s spletne strani: https://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/COVID-19_razvoj_otrok.pdf?ver=2020-09-24-105108-370.



Foto: EA



Mama od blizu – učiteljica na daljavo



■ **Dragica Šteh** je učiteljica matematike na OŠ *Stična*. Ima 13 let izkušenj s poučevanjem na srednji šoli ter 7 let na osnovni šoli, je tudi ambasadorica *Občine Ivančna Gorica* na področju kulture.

Tečejo dnevi, tedni, meseci ... Vsakdanja rutina je postala ozka, a varna steza čez stanje in doživljanje, ki nam je vsem neznano. Ostali smo doma, že drugič v obdobju enega leta, bolj ali manj opremljeni s tehnologijo, veščinami in predvsem z osnovnimi vrednotami, s katerimi moramo preživeti ta nenavadni čas.

»Glej, veseliš se zvestobe v notranjosti, v skrivnostih mi daješ spoznanje modrosti.«

(Ps 51,8)

Utrinki iz domačega mehurčka

V teh tednih sem predvsem to. Mama in učiteljica. V nekaj odstotkih sem tudi sodelavka in prijateljica. To pa je približno vse. Številne druge, tako ali drugače dodeljene vloge so uvidevno stopile na stran in vsake toliko časa pomahajo s spomini ali rahlo drznimi načrti za prihodnost. V naši hiši so doma trije šolarji, en dijak, ena učiteljica, en sodelavec občinske uprave in ena svetovalna delavka. Sedem je pravljeno število. Samo ne v povezavi z internetom in razpoložljivo tehnologijo. Kar nekaj prilagodljivosti in iznajdljivosti je bilo potrebne, da smo vsem zagotovili ustrezen prostor in dostop do učilnice ter delovnega mesta na daljavo. Zdaj se vsako dopoldne s skoraj vsakega dela hiše sliši kakšna videokonferenca, posneto predavanje ali sodelovanje v razpravi s sodelavci. Ob tem se pripravljajo obroki, izvajajo se aktivnosti v zvezi s športom in umetnostjo, razrešujejo se drobne vsakdanje težave, umirjajo se čustva, spodbuja se k branju in h kritičnemu razmišljanju. In včasih je precej glasno. In kdaj pridejo dnevi, naelektreni od tišine. Ves čas pa se v živo krešejo mnjenja in brusijo značaji.

In vendar ... Kot mama še nikoli nisem imela takšnega vpogleda v šolsko delo svojih otrok. Ob drugošolcu spoznavam male tiskane črke in pomembnost nazorne razlage pri matematiki. Pri šestšolki se čudim številnim priložnostim za preproste domače poizkuse, ki spodbujajo razmišljanje

in na enostaven način dosežejo veličasten aha efekt. S sedmošolcem se pogovarjamo o vrednotah in etiki, raziskujemo Evropo in računamo odstotke. In novopečeni dijak, ki je komaj dobro zaslutil razsežnosti odhoda od doma, novega okolja, profesorjev in predmetov, nas dnevno seznanja z znanji, ki so povsem uporabnega značaja. Pravi konglomerat izkušenj in doživljanja.

Če mi uspe ob svojem delu ustaviti korak (in predvsem misli), potem med reševanjem nalog v delovnih zvezkih, prepisovanju učne snovi in ustvarjanju ujame tudi njihova dragocena razmišljanja, interese in skrbi. Hvaležno izhodišče za debate v dolgih večerih. Poudarjam, s predpostavko,

da nam uspe ustaviti korak. Pravi izziv je namreč pričakovanja sedmerice v hišnem mehurčku umestiti v vsakdanjik, kljub temu da se zdaj še mnogo bolje poznamo in da lahko že v odtenu glasu in telesni drži zaznamo, koliko je razpoloženska ura in kakšno je vreme medsebojnih odnosov. Mimogrede, si predstavljate koliko možnih kombinacij medsebojnih odnosov je v družini s 7 člani? Natanko 120. Dovolj manevara za druženje, medsebojno pomoč, pogovor, igro in žal včasih tudi za prepir. In če se je v prejšnjih, predkoronskih časih kdaj zgodilo, da me je v razredu kdo poklical »mami«, se zdaj doma zgodi, da me kateri od otrok pokliče »učiteljica«.



Foto: Petra Duhanny

Izzivi učiteljskega dela

Na drugi strani istega časa pa je moje učiteljsko delo. In tu se spet pojavi število sedem. Tokrat v svoji izvorni simboliki. Toliko je namreč članov in članic našega matematičnega aktiva. V času poučevanja na daljavo smo uspeli vzpostaviti tesno sodelovanje, sinhrono delovanje in medsebojno pomoč. Tako se na zaslonu odvirtijo načrti, delovne verzije priprav, ki jih sproti dopolnjujemo, ter skupno učenje o novih aplikacijah in orodjih za poučevanje matematike na daljavo. Naš dan se ves čas vrti v virtualnih spiralah, pogovoru, usklajevanju, reševanju takšnih in drugačnih izzivov. In kljub našim prizadevanjem se pri učnih urah večkrat zgodi, da se na zaslonu narišejo samo ikone z imeni in prečrtani mikrofoni. Zdi se, da so učenci po novem letu obstali v nekem stanju učne hibernacije in je za motivacijo potrebnega čedalje več truda. Že v razredu je težko vsakemu posebej obzirno, a odločno odgrniti zavese nezanimanja, malodušja, vrzeli v znanju in vsakdanjih najstniških skrbi. Kaj šele na daljavo! Šli smo čez zanimive stopnje. Od začetnega adrenalina z zmagovalnimi slogani #zmoremo, #vsebovredno in podobno, umirjenega tempa z ravno prav strateško razporejenimi urami in razlagami v živo do očitnega padca motivacije po novem letu. Kot da bi se obljube o vračanju v šolske klopi, ki so druga za drugo padale v vodo, zaletavale v zaledenela okna naših skupnih hrepenenj. Ob tem ne morem mimo rahlo tesnobne ugotovitve, da ko bomo šli nazaj, verjetno ne bomo šli nazaj, morda bomo šli nekako naprej ali nekam vmes ... Vsekakor pa šola še lep čas ne bo takšna, kot smo jo poznali. In kot nam je, resnici na ljubo, skoraj vsem po vrsti že načenjala živce. Postavljala nam je preveč ovir in premalo priložnosti.

Drug drugemu mentorji in sodelavci

A zdaj, v času šolanja na daljavo, se zdi, da smo na vse tiste tegobe, pomisleke in vsakodnevno trkanje na vest tistih, ki odločajo, kratko malo pozabili. S pridihom pravljичne nostalgije se spominjamo svetlih učilnic, vedoželjnih učencev, brezhibnih zvezkov, karizmatičnih učnih ur in še in še. Pozabili pa smo, da smo učitelji vse prevečkrat ujeti v kolesje birokracije, da svoj pedagoški eros

z lahkoto prekrijemo s predstavitvijo in drsnicami za rutinirano prepisovanje, da so učenci slabo motivirani za delo, da jim preverjanje znanja pomeni dodaten in sila nadležen napor, da so v zvezkih skrivnostno prazni listi in v znanju razpoke, včasih celo kraterji neznanja.

Torej, kam bomo šli, ko bomo zaprli zaslone svojih prenosnih računalnikov in ponovno stopili pred svoje učence? Bodo ti sploh še znali sedeti pri miru? Zdaj imajo namreč tudi med uro razlage v živo večinoma zagotovljen svoj prostor, morda celo vrtljiv pisarniški stol; hladilnik in omara s priboljški sta tik za ovinkom; postelja pa se v kombinaciji z ugasnjeno kamero in mikrofonom zdi najtesnejša zaupnica.

Tako pač je. Na daljavo ne moreš zares pogledati v oči. Na daljavo ne moreš doseči istega odziva, kot ga dosežejo neposreden poziv v razredu, vpogled v zvezek, takojšnja odprava napak in pomanjkljivosti ter občutek napredka. Na daljavo se včasih zdi, kot da stopicamo na mestu, kar se znanja tiče. Kje pa so vzgojne vrednote tega časa in novih okoliščin poučevanja? Zdi se mi, da smo drug drugemu postali mentorji in sodelavci v odkrivanju tistih odtenkov našega poklica, ki jih ni v opisu del in naših kompetenc. Zaznavanje stisk na daljavo. Prepoznavanje umika in ugašanja. Izbira smiselnih in spoštljivih metod za ponovno prižiganje iskrice vedoželjnosti tudi pri najstnikih, devetošolcih, ki so z mislimi že nekje drugje. Prav oni mi v teh tednih postavljajo največje in najbolj iskreno ogledalo. Napišejo mi, kdaj pri urah preveč hitim in kdaj med razlago pozabim, da so na drugi strani s svojim zvezkom in svinčnikom ter rahlo upehanimi možgani. Enako kot v razredu si dovolijo pustiti blizu in se nasmejati ob peripetijah dni, ki jih doživljamo vsak pri sebi, a precej podobno. In spravijo mi solze v oči, ko preberem odkrito pohvalo in iskreno zahvalo za nekaj, kar je pravzaprav moja službena, učiteljska dolžnost.

Vrednote počasi, a vztrajno prihajajo v ospredje. Kot bi se stekale skozi filter nepričakovane preizkušnje in odlagale drobne bisere v zavetje misli in srca. Bisere s prvobitnim sijajem, ki je namenjen odkrivanju talentov, priložnosti in iskanju edinstvene poti, ki je po Božjem načrtu položena v vsakega posameznika.



Foto: Nataša Pezdir

Priložnost za odkrivanje skrivnosti

Naj se ob koncu spet vrnem na začetek. Na koncu te ozke poti se vendarle vidi svetilnik. Prišel bo čas, ko bo šolanje na daljavo samo še oddaljen spomin. Že zdaj pa vem, da bom pogrešala naša skupna jutra z molitvijo in prošnjo k skrbno izbranim svetnikom tedna. Pogrešala bom jutranje priprave našega drugošolca, njegovo skrbno razvrščanje učbenikov, delovnih zvezkov po urniku posameznega dneva. Pogrešala bom to svojevrstno in neponovljivo enovitost družine in doma. In obenem upala, da bodo izkušnje, ki smo jih pridobili, vodile k dobrim spremembam in jasnejšim ciljem vzgoje in izobraževanja. Ti so pravzaprav zelo zelo preprosti: naše otroke vzgojiti v poštene, delovne in odgovorne ljudi; jih izobraziti in jim pokazati pomen širine znanja, globine spoznanj in veličine ustvarjalnosti; in jim pokazati, kako zelo osrečujoča je zvestoba – najprej samemu sebi in svojemu poslanstvu, pa tudi vsem, s katerimi si delimo prostor in čas. Konec koncev je (bilo) biti doma tudi priložnost za odkrivanje skrivnosti, ki jih navdihuje Modrost. 



Pozitivno v obdobju epidemije – študenti

Študenti so navajeni družabnega življenja – na fakultetah, skupnih kavicah in kosilih, v gledališčih in na koncertih, na skupnih izletih in pohajkovanjih. Epidemija jim je velik del tega odvzela oz. prestavila na zaslone. Na vprašanje o tem, kaj je (kljub vsemu) dobro, lepo v obdobju epidemije, česa se veselijo, so študenti različnih smeri, stari od 20 do 23 let, odgovorili:

- Svet je bil pred epidemijo precej kaotičen, hitenju po opravkih v mestu ni bilo videti konca. Ko pa se je pojavila epidemija, je kljub vsem stiskam med ljudmi zavladala spokojnost. V objemu svojega doma se več pogovarjamo in družimo. Imamo več časa, da se posvetimo odnosu z drugimi in s samim s seboj.
- Dobro mi je, da mi ni treba hiteti z enega konca mesta na drugega. Enostavno ostanem doma in se povežem preko Zooma. Sedaj imam čas, da se usedem in napišem magistrsko delo.
- Všeč mi je, da lahko več časa preživim s svojo družino in se ji kvalitetno posvetim.
- Kljub vsemu je lepo biti doma in posledično imeti včasih več časa zase, za počitek med delom za faks in pa za kakšen sprehod več v naravi.
- Všeč mi je, da lahko toliko časa preživim z družino.
- V času epidemije sem se z družino dosti bolj povezala, kot bi se sicer. Čeprav si gremo občasno na živce, sem v tem času spoznala, kaj in koliko mi v resnici pomeni družina. Velik bonus te karantene je tudi, da lahko na ta način več časa preživim v družbi hišnih ljubljencev.
- Več časa imam zase in za svoje najbližje. Hkrati pa se lahko bolj posvetim študiju in svojim hobijem.
- Zame je zelo pomembno, da sem del skupine študentskega verouka in smo srečanja že takoj prvi teden epidemije prestavili na spletne videoalternative. Tam ohranjam stik s prijatelji, vsak teden se srečamo, si povemo, kako smo in kaj se nam dogaja, se spodbujamo, pa tudi ob izbrani knjigi odpiramo globlje življenjske teme in nahranimo dušo.
- Dobro je, da živim v regiji, ki mi omogoča, da svoj prosti čas preživljam v hribih ter da kljub vsemu še vedno opravljam študentsko delo.
- Ker sem sedaj doma, lahko veliko več časa posvetim gibanju na naši ravnic; v domači kuhinji diši po mojih sladkih dobrotah in veliko več se pogovarjam in preživljam čas z najožjimi družinskimi člani. Moj navihani 2-letni nečak mi vsak dan pokaže novo stvar v okolici in skrbi za razvijanje moje domišljije, ko me skoraj vsak večer z nežnim pogledom prosi za še eno domišljijko pravljico.
- Kljub številnim obveznostim si lahko vzamem čas za hobije, ki sem jih v času pred epidemijo morala dati na stran. Branje knjig, sprehodi v naravi, risanje in poslušanje glasbe je namreč v tem času precej pogostejše na 'dnevnem redu'.
- Epidemija me je opomnila, da se moramo včasih v življenju ustaviti. Zadihati. Najti čas zase in za svoje najbližje.
- Študenti smo ponovno pristali v naših družinskih domovanjih in smo se imeli možnost z našimi družinami ponovno bolj zblížati.

Na vprašanje, kje najdejo moč, ko jim je težko, kaj naredijo, h komu gredo ter kaj osmišlja njihovo delo in življenje, so odgovorili:

- Ko mi je težko, grem na sprehod ali pa se pogovorim z najbližjimi. Zadnje čase je teh težkih trenutkov kar nekaj, saj je moj vsakdanjik tako nedinamičen, da se počutim zelo ujeto v svojem stanovanju. Motivira me predvsem to, da mi ni zares tako hudo; obdržala sem službo, na moje izobraževanje situacija praktično ni vplivala, prav tako pa dokaj pozitivno gledam naprej. Z letošnjim letom namreč zaključujem študij in mislim, da imam dovolj časa, da si najdem delo.
- Partner, družina in prijatelji.
- Moč najdem predvsem v družini. Ko mi je težko, se družim z njimi, da se spomnim, da imam tisto, kar mi največ pomeni in me resnično osrečuje, že doma in mi ni treba nikamor iti. Motivacijo za delo in študij najdem v tem, da mi je študij všeč.
- Moč najdem na svežem zraku, na sprehodu ali le na balkonu med kratkim odmorom, v pogovoru s prijatelji in v zavedanju, da je vsem kdaj težko, prej ali slej pa bo spet lažje.
- Največ moči in utehe v teh časih najdem na sprehodu v naravi ali pa pri prijateljih. Pogosto se slišimo, pokličemo in pomagamo drug drugemu skozi težave ali pa se veselimo ob kakšni lepi novici, uspehu.
- Ko mi je težko, se najraje in najlažje obrnem na svoje prijatelje. Ponavadi me znajo spodbuditi in mi dati kak nasvet za nadaljevanje. Ključno je, da ohranimo stike. Zdaj se bolj zavedam, kaj vse so prijatelji pripravljeni storiti drug za drugega.
- Takrat se najraje pogovarjam s prijatelji ali družino. Motivacijo pa pridobim s poslušanjem glasbe.
- Za dvig razpoloženja in motivacije mi pomagajo sprehodi v naravi, klepet po telefonu, igranje inštrumentov, kakšno konkretno opravilo v gospodinjstvu in naš na novo odkrit družinski humor.
- Največkrat v pogovorih z dekletom; najin skupni čas mi da elan za naprej. Motivira me tudi, da zaključujem dodiplomski študij, veliko časa pa posvetim tudi hribom in treningu plezanja.
- Kadar mi je težko, se odpravim na svež zrak, svoje otožne misli izrazim preko risanja in slikanja ali pa jih preprosto zapišem na papir. Le redko se o tem pogovorim s svojimi družinskimi člani, zato sem toliko bolj hvaležna za pogovore z ljudmi, ki sem jih imela priložnost spoznati med študijem. Motivirajo me predvsem izkušnje, ki so me naučile, da je življenje polno vzponov in padcev. Verjamem, da je v tej situaciji ključno ohraniti voljo in upanje na boljšo prihodnost.
- Ko mi je težko, glavo največkrat zbistrim na daljšem sprehodu. Najraje se odpravim v bližnji gozd in se prepustim lepotam narave in tišini.
- Ponovno sem se zavedla pomena narave, ki postane oddih od prenatrpanega 'on-line' sveta.

Pouk na daljavo v srednji šoli

V prihodnost z optimizmom

■ **Petra Krulc**, profesorica slovenščine, več kot 12 let poučuje na Srednji zdravstveni in kemijski šoli v Šolskem centru Novo mesto. Poučevanje in delo z dijaki jo navdušuje tudi v času epidemije.

Nova bolezen covid-19 je čez noč spremenila potek izobraževanja, ki je postalo drugačno. Po številnih ovirah in novih izzivih v preteklem letu danes z bogatimi izkušnjami kot učiteljica v prihodnost gledam z optimizmom.

Nova situacija zahteva nove načine

V marcu mineva že eno leto, odkar smo se učitelji in dijaki znašli v povsem novi obliki poučevanja in pridobivanja znanja. S strahom in negotovostjo smo v petek, 13. 3. 2020, dijaki in učitelji zapustili šolske prostore. Že dan in datum tistega dne sta nekako zlovesče prekinila šolanje, kot smo ga bili navajeni do takrat. Učitelji smo vikend pred začetkom pouka na daljavo mrzlično iskali oblike in načine, kako bi v ponedeljek dijakom omogočili pouk na čim bolj enostaven in vendarle povsem nov način. Šolanje se je čez noč iz učilnic preselilo na svetovni splet. Izobraževanje je tako za učitelje kot dijake postalo drugačno.

Ko smo odpravili začetne ovire, da so dijaki nekako prišli do računalnikov, preko kate-

rih so lahko spremljali pouk, smo se učitelji srečevali z novimi izzivi, ki jih pred nastopom epidemije nismo poznali. Marsikdo je šele takrat spoznal, kako dragoceno in enostavno je bilo dijakom podajati učno snov pred katedrom v razredu.

Epidemija je le še pospešila stalne spremembe, ki so povsem običajen del današnjega hitrega tempa življenja. Spremljati in slediti novostim ter spremembam je za šolnike postala zaveza, ki jo učitelji uresničujejo že desetletja, a smo se vseeno s tesnobo lotili omejitev, ki so nam bile dane.

Učitelji smo se oprli na svoje izkušnje in znanje, kar pa je bilo v danih okoliščinah premalo. Krepili smo solidarnost v odnosu do dijakov, sodelavcev, staršev. Na naši šoli se je izkazalo, da znamo sodelavci v nepredvidljivih časih stopiti skupaj in si brezpogojno pomagati. Nesebično smo delili novou-



svojeno obvladovanje IKT-orodij z zavestjo, da je naše skupno poslanstvo prenašanje znanja na naše dijake. Da bi snov podali čim bolj kvalitetno, smo uporabljali nove načine, razvili nove veščine, ki jih drugače ne bi. Spopadanje z drugačnimi oblikami poučevanja je bilo za nekatere učitelje težko, za druge lažje. V pomoč so bili tudi dijaki, ki so s svojim znanjem pomagali oblikovati bolj kakovosten pouk. Izmenjava spoznanj glede rokovanja z določenimi orodji je tako bogatila ne le učitelje, ampak tudi dijake. Čeprav nam je bil neposreden fizični stik v

Marsikdo je šele v času epidemije spoznal, kako dragoceno in enostavno je bilo dijakom podajati učno snov pred katedrom v razredu.

učilnici onemogočen, je vsak učitelj ob posluhu za dijake lahko ohranil pristne socialne stike, ki so se zdaj pojavljali v drugačni obliki. Nova oblika šolanja je postala izziv, s katerim smo se na naši šoli pogumno spoprijeli ne le učitelji, ampak tudi dijaki.

Vsi učitelji, brez izjeme, smo se morali naučiti uporabljati sodobno IKT-tehnologijo. Uporaba le-te je bila pri pouku v učilnici prisotna že pred pojavom epidemije, vendar zagotovo v precej manjši meri. Vsi smo se nenehno spraševali, ali je taka oblika lahko primerljiva z izobraževanjem, ki poteka v razredu. Mnogi avtorji so v študijah preučevali, ali lahko e-izobraževanje nadomesti pouk v učilnicah. Zhang idr. (2004: 75) ugotavljajo, da je e-izobraževanje zaradi prilagajanja potreb družbe ena od dobrih oblik izobraževanja in predstavlja dobro alternativo tradicionalnemu učenju. Tradicionalno učenje in e-učenje primer-



Foto: Peter Prebil



jajo tudi Hameed idr. (2008: 14), ki ugotavljajo, da je treba za uspešnost e-učenja v prvi vrsti zagotoviti opremo ter učitelje izobraziti o njeni uporabi. Na končen rezultat oz. uspeh mladih pa vpliva tudi entuziazem učitelja.

Zanimive so ugotovitve, do katerih sta prišla Al-Qahtani in Higgins (2013: 23), saj sta ugotovila, da je imelo mešano učenje na mlade (glede na njihove končne dosežke) boljši vpliv kot ostale oblike poučevanja. Mešano učenje je tradicionalno, neposredno izobraževanje v učilnicah, kombinirano z IKT-tehnologijo, ki omogoča usvajanje določene snovi z e-izobraževanjem.

Branje je še vedno pomembno

Kot slavistka sem v času šolanja na daljavo poleg podajanja snovi posebno pozornost namenila tudi ohranjanju bralne kulture. Eden ključnih trenutkov za uspešnost usvajanja nekega znanja je tudi zmožnost branja in pomnjenja. Obsežno branje je zelo učinkovito pri krepitvi znanja učencev in njihovega odnosa do učenja, ugotavljata Juan in Cheng (2008: 41). Avtorja poudarjata pomen obsežnega branja, v katerem vidita sredstvo za izboljšanje učne uspešnosti in odnosa do neuspešnosti. Prav tako ugotavljata, da sta se z branjem izboljšali tudi htrost in stopnja natančnosti. To posledično vpliva na učence, na njihovo samozavest in zadovoljstvo.

Čeprav nam je bil neposreden fizični stik v učilnici onemogočen, je vsak učitelj ob posluhu za dijake lahko ohranil pristne socialne stike, ki so se zdaj pojavljali v drugačni obliki.

Branje in razumevanje besedila imata pomembno vlogo v posameznikovem izobraževalnem procesu. Pripomoreta tudi k boljšemu doživljanju in interpretaciji drugih oblik umetniškega izražanja, kot so glasba, gledališče, film. V srednji šoli opazimo potrebo po spodbujanju bralnih navad, saj s tem krepimo doživljanje, empatijo in življenje v vlogi drugega. Dijaki ob tem bogatijo domišljijo, besedni zaklad, ustvarjalnost in tvorijo slogovno bolj dovršena besedila.

Iskanje poti do dijakov

Pri pouku književnosti sem poleg glasnega branja odlomkov iz predpisanih književnih del veliko časa namenila interpretaciji prebranega. Na naši šoli pouk poteka enotno za vse dijake, in sicer videokonferenčno, preko MS Teams, z uporabo spletne učilnice in komunikacijskega kanala eAsistenta. Štiri ure književnosti sem oblikovala tako, da sem dijake v MS Teams naključno razdelila v skupine po štiri. Imeli so nalogo, da o odlomku kritično razmislijo. Na podlagi zastavljenih vprašanj so podajali svoje mnenje o ravnanju in dejanjih glavnih književnih likov ter tako del svojega doživljanja povezali z doživljanjem enega od literarnih junakov. Tako so dobili občutek, da je njihovo mnenje sprejeto in pomembno. Pokazal se je pozitiven vidik šolanja na daljavo, saj so dijaki izpostavili, da jim zavedanje, da so pred kamero sicer sami (ali jo občasno celo ugasnejo), daje občutek skritosti, neizpostavljenosti in ne nazadnje varnosti, ker ni neverbalne komunikacije med sošolci, ki so je pri pouku v učilnicah vedno deležni in nanje v glavnem deluje negativno. Ne zaznavajo obsojanja, posmeha, neprimerne nestrinjanja, ko spregovorijo. Komunikacija v samem učnem procesu je drugačna in pozitivno vpliva na dijake.

Preostale štiri ure sem oblikovala tako, da je uvodna motivacija izhajala iz aktualnih tem, ki so bile povezane z usodami glavnih književnih likov. Naloga dijakov v skupinah je bila, da na neverbalni način prikažejo pojme, ki opisujejo njihovo počutje ob doživljanju usode glavnega junaka. V eni od skupin so počutje izražali z iskanjem slik na spletu, v drugi z iskanjem glasbe, ki po njihovem mnenju vzbuja oz. izraža določeno občutje, v eni skupini so se odločili za prikaz pojma s pomočjo pantomime. Dijaki so bili v skupinah zelo ustvarjalni in so se spomnili različnih pristopov podajanja občutij. Z uporabo IKT-orodja, ki ga pri pouku v učilnicah gotovo ne bi uporabljali v tolikšni meri, so krepili svoje spretnosti in prav tako v manjših skupinah timsko delovali. Stekla je bolj sproščena komunikacija.

E-izobraževanje ima tudi dobre plati

Čeprav ne moremo primerjati e-izobraževanja z izobraževanjem, izvedenim nepo-



Foto: Matej Hozjan

sredno v fizičnih učilnicah, prav tako ne moremo posploševati trditev, da je pouk v učilnicah v vseh pogledih boljši od pouka, ki je bil izveden na daljavo. Ugotoviti je možno kar nekaj pozitivnih vidikov, ki jih IKT-tehnologija prinaša v sam učni proces, in sicer tudi pri branju oz. obravnavi prebranega literarnega besedila.

Danes, po enem letu, odkar se soočamo z izzivi poučevanja na daljavo, v prihodnost zrem pomirjena, optimistična in obogatena z novimi znanji ter izkušnjami. ◀

Literatura

- Al-Qahtani, Awadh AY; Higgins, Steven Edward (2013): Effects of traditional, blended and e-learning on students' achievement in higher education. *Journal of computer assisted learning*, 29(3), 220–234.
- Brown, Ann L. (1982): Learning how to learn from reading. V Judith A. Langer; Trika M. Smith (ured.): *Reader meets author: Bridging the gap* (str. 26–54). Newark: International Reading Association.
- Hameed, Shafqat; Badii, Atti; Cullen, Andrea J. (2008): Effective e-learning integration with traditional learning in a blended learning environment. *European and Mediterranean Conference on Information Systems*, str. 25–26.
- Juan, Lin; Cheng, Chin-kuei (2008): Using extensive reading to improve the learning performance and attitude of elementary school remedial students. *English teaching & learning*, Special issue, str. 41–83.
- Pituch, Keenan A.; Lee, Yao-kuei (2006): The influence of system characteristics on e-learning use. *Computers & Education*, 47(2), 222–244.
- Villessche, Julie; Le Bohec, Olivier; Quaireau, Christophe; Nogues, Jeremie; Besnard, Anne-Laure; Oriez, Sandrine; De la Haye, Fanny; Lavandier, Karine (2019): Enhancing reading skills through adaptive e-learning. *Interactive Technology and Smart Education*, 16(1), str. 2–17.
- Zhang, Dongsong; Zhao, Leon J.; Zhou, Lina; Nunamaker, Jay F. Jr. (2004): Can e-learning replace classroom learning? *Communications of the ACM*, 47(5), 75–79.

Vzgojiteljem ni vseeno za dijake

Svojih dijakinj in dijakov ne pustimo nikoli samih – niti sedaj ne, ko smo fizično na različnih koncih države – saj se imamo preprosto radi

■ **Rihard Režek**, mag. ekonomskih in poslovnih ved, ima naziv svetovalec. Več kot 15 let je bil zaposlen na srednji šoli kot profesor in predavatelj odraslim. Ves čas je bil razrednik. Delal je tudi z mladimi v prevzgojnem zavodu. Od leta 2018 je ravnatelj *Jegličevega dijaškega doma*, od leta 2019 pa tudi *Študentskega doma Janeza F. Gnidovca*. Tudi v prostem času je z velikim veseljem sogovornik mladostnicam in mladostnikom ter njihovim staršem na poti odrasčanja.

Spomin mi seže v november 2019, ko sem prvič zasledil informacijo o novem, še enem za človeka nevarnem virusu. Kitajska se mi je zdela predaleč in novica sprva ni pritegnila moje pozornosti. Iz dneva v dan pa je koronavirus vztrajno potoval proti naši domovini, dokler ni povsem nepovabljen vstopil med nas. Dogodki, povezani z njim, in naraščajoče številke, s katerimi so mediji oznanjali resnost situacije, so se iz dneva v dan stopnjevali.

Položaj je na podlagi mnenj strokovnjakov postal tako resen, da so odgovorni sprejeli paket odločitev, ki bi preprečile najhujše. Med odločitvami je bila tudi zahteva o zaprtju vseh dijaških domov v državi. Tudi našega (*Jegličev dijaški dom*). Pojavili so se negotovost, nelagodje, zmedenost – a le za kratek čas. Spomnim se, kako je občutku, da se nam to ne dogaja in da sanjamo, sledil občutek zaupanja, da zmoremo, da smo tudi tej preizkušnji kos. Sprejeli smo vse potrebne ukrepe, dijakinje in dijake na varen način pospremili v objeme njihovih družin in si nemudoma začeli odgovarjati na številna vprašanja, kako naprej. Kako z dijakom ohranjati odnos na daljavo, kako ohranjati povezanost vzgojne skupine, kako pomagati tistim, ki pri svojem delu potrebujejo dodatno spodbudo svetovalne delavke, kako mladim na daljavo pomagati ohranjati odnos z Gospodom, kako preprosto z našimi dragimi prijateljicami in prijatelji živeti dober, povezan odnos, čeprav se fizično nahajajo na drugem koncu države, in to v različnih okoliščinah, velikokrat tudi težkih in nespodbudnih. Nekateri moji stanovski kolegi širom po državi so čakali, nekateri so se na videz predali, sam pa sem z nekaterimi ves čas verjel v dejstvo, da smo dijaški domovi nepogrešljiv del vzgojno-izobraževalnega sistema in da nas nam zaupani mladi v teh okoliščinah še kako potrebujejo. Z zares odličnim kolektivom našega dijaškega doma smo zato že v prvem valu zavihali rokave in začeli dobro delati. Pozitivne povratne informacije in spodbude vseh deležnikov pa so nam dajale nov zagon. Vesel sem, da se je v drugem valu epidemije na tem področju marsikaj spremenilo in da z dijakinjami in dijaki, vključenimi v vzgojni program dijaškega doma, dela veliko strokovnih delavcev, zaposlenih v tej veji vzgoje in izobraževanja.

Povabil sem svetovalno delavko Špelo Pucelj, domskega kaplana Martina Zlobka in matična vzgojitelja Anamarijo Treven in Jureta Krafogla, da predstavijo primere dobre prakse dela na daljavo. Poudrožje učnih ur na daljavo pa na kratko predstavljam sam.

Svetovalno delo

Dijakom želimo pri delu na daljavo dati zavedanje, da smo jim vsi v dijaškem domu še vedno na razpolago za klepet ali za pogovor. Do vsakega pristopamo na osebni način. Na začetku so se na nas obračali po pomoč pri organizaciji dela ter učno pomoč. Sčasoma so se pričele pojavljati tudi stiske zaradi pogrešanja vrstnikov, ki pa jih uspešno rešujemo s pogostejšimi organiziranimi srečanji v manjših skupinah.

V jesenskem delu so se stiske izrazito povečale: napadi tesnobe, motnje pozornosti in koncentracije, motnje hranjenja, eksistencialne stiske, družinsko nasilje. Izvedli smo več strokovnih timov. Dijakom resnično veliko pomeni, da jih nekdo sliši in skuša razumeti.

Ves čas tudi kvalitetno sodelujemo s Škofijsko klasično gimnazijo, kamor je vključena večina naših dijakov. Redno jih obveščamo o pohvalah in težavah pri delu na daljavo; spremembe so učinkovite. Tako so nam hvaležni dijaki, ki jim je delo na daljavo olajšano, kot



Vikend v Leničevem domu.
Foto: arhiv JDD.



tudi profesorji, ki preko nas dobijo konkretno povratno informacijo ter predloge za izboljšavo poučevanja.

Duhovnost

Eden izmed osnovnih izzivov, ki nam jih 'poklanja' preizkušnja koronavirusa, je gotovo ohranjanje upanja. »Upanje pa ne osramoti, ker je Božja ljubezen izlita v naša srca po Svetem Duhu, ki nam je bil dan« (Rim 5,5). Pokazalo se je, da ima v ohranjanju upanja ključno mesto skrb za duhovno življenje, zato smo stvari, ki so možne, prenesli na družabna omrežja. Prav sodobni tehnološki prijem nam omogočajo, da se lahko skupaj povežemo kot ena družina, ena vzgojna skupina, en dijaški dom ... Ob ponovnem odhodu domov so dijaki izrazili željo, da bi določene duhovne vsebine začasno prenesli na splet. Tako se na Instagramovem profilu JDD vsak ponedeljek zvečer lahko udeležijo adoracije, ob sredah zvečer pa poteka sredina domska molitev. Z vzgojnimi skupinami oblikujemo maše, kjer se skupina poveže po molitvi in daritvi. Priključijo se tudi dijaki, ki so oddaljeni in jim morda prav ta čas odpira obzorja. Na daljavo poteka tudi katehumenat, pa srečanja Grozdetove kongregacije, celo novince smo sprejeli na daljavo. Čas koronavirusa nas tako tudi v duhovnem smislu vrača k izvirom – domačim ognjiščem, ki jim na daljavo lahko pomagamo, da ostanejo zakurjena, da vsaj malo tlijo, saj vemo, da Gospod »tlečega stenja ne bo ugasnil« (Mt 12,20).

Učne ure

Na pobudo nekaj dijakin in dijakov ter njihovih staršev smo se odločili, da organiziramo učne ure na daljavo. Od ponedeljka do četrтка, vsak dan ob isti uri. Dijakom veliko pomeni, da jih nekdo pred učenjem pozdravi, med njim spremlja in spodbuja, z njimi poklepe. Nekateri so hvaležni, če jim pomagamo organizirati učni proces. Radi imajo občutek, da niso sami.

Stran od ekrana

Pogovori z dijakinjami in dijaki so nas pripeljali do spoznanja, da so sedaj skoraj cele dneve za računalniki. Dopoldne zaradi pouka, popoldne zaradi domačih nalog, zvečer pa zaradi sprostitve – ogleda

serij, filmov ali igranja igrice. Ta misel, da so dijaki ves čas za računalniki, nam v zbornici ni dala miru. Tako smo razvili akcijo »Stran od ekrana«, v kateri mladostnike vzgojitelj s svojim videoposnetkom povabi, za kaj naj si čez teden vzamejo čas, ki ga bodo preživeli 'stran od ekrana'. Tako smo jih med drugim že povabili, naj si vzamejo čas za nekaj, česar že dolgo niso počeli, za telovadbo in za družabne igre s svojimi domačimi. S to akcijo smo želeli in želimo našim mladim sporočiti, da si kljub temu, da morajo sedaj veliko časa preždeti za ekranom, vseeno lahko organizirajo del svojega urnika tudi z izklopljenim zaslonom. Veseli smo njihovih fotografij, povratnih informacij, ko naši namigi postanejo resničnost.

Delo z vzgojno skupino

Delo vzgojitelja je na daljavo v osnovi podobno, način dela pa precej drugačen. Še vedno se trudimo za povezanost znotraj vzgojnih skupin in za osebno spremljanje dijakov. Pomembno je, da se dijaki zavedajo, da so kljub okoliščinam še vedno del dijaškega doma, zato nekatere dejavnosti vzgojnih skupin izvajamo tudi na daljavo in jih prilagajamo razmeram. Zavedamo se, da so dijaki v tem času prikrajšani za marsikatero stvar, ki bi jih sicer doživeli v dijaškem domu. Na tem mestu se kot pomembna izkažejo družbena omrežja, preko katerih so dijaki lahko spremljali kakšen domski koncert, razstavo in celo slavnostno večerjo za praznik sv. Stanislava, med katero so si med sabo podelili slike svojih družinskih praznovanj. Neprecenljiv je tudi stik, ki ga imamo z dijaki v navadnih telefonskih pogovorih. Zavedati se moramo, da nekateri dijaki v teh časih samo od vzgojitelja slišijo: »Kako pa si?«

Delo je lahko še kako dobro zastavljeno, vendar smo kot pedagoški delavci mirni šele takrat, ko vidimo konkretne sadove svojega dela in zadovoljstvo tistih, zaradi katerih obstajamo. V našem dijaškem domu se zavedamo pomena evalvacije, ki je vključena pravzaprav v vse pore delovanja in nam služi izključno za izboljšanje obstoječih in razvoj novih praks. Tudi pri delu na daljavo velikokrat vprašamo dijakinje in dijake, občasno pa tudi starše, kakšno se jim zdi naše delo, kje nas potrebujejo, ali se jim je storjeno zdelo smiselno. Ob tej priložnosti želimo z vami podeliti dragocene poglede naše dijakinje Maje Doljak o pomenu stika z dijaškim domom v času trajanja izrednih razmer, ki pravi: »Vzgojitelji so z nami v stalnem stiku, redno pripravljajo različne aktivnosti in nam omogočajo nadaljevanje z dejavnostmi od doma. Veliko nam pomenijo pogovori z njimi ter njihovo udeleževanje na družabnih omrežjih, ki nas mlade v tem času še najbolj povezujejo. Mislim, da lahko govorim za večino dijakov *Jegličevega dijaškega doma*, ki so za tolikšno mero pozornosti s strani vzgojiteljev v tem času izredno hvaležni. Dajejo nam občutek pripadnosti in v nas ohranjajo čar bivanja v dijaškem domu.« Dijak Matjaž Rant pa je razmišljal takole: »Lepo je vedeti in čutiti, da vzgojiteljem, in to ne samo tvojemu (matičnemu), ampak tudi ostalim, ni vseeno zate. Vsak teden te pokličejo ali napišejo sms. Vzgojiteljica nas s spodbudnim mailom na začetku tedna opogumi in spodbudi za izzive, ki jih prinaša nov teden. Vedno nam je pripravljena pomagati. Zelo rad imam tudi videe »Stran od ekrana«, saj so zelo spodbudni, da nismo ves čas samo pred ekranom.«

So drugačni časi, a tudi ti ponujajo številne priložnosti. Ujemimo jih. Spet in spet. In vrnitev v normalnost bo še lepša. ◀



Utrinek pred epidemijo – 'gregorček'.
Foto: arhiv JDD.

Najbolj me impresionira človek

Naš pogovor: dr. Sebastjan Kristovič

■ Erika Ašič, univ. dipl. soc. del., je zaposlena v DKPS, v uredništvu revije Vzgoja.

Naš gost je tokrat izr. prof. dr. Sebastjan Kristovič, univerzitetni profesor in raziskovalec, predavatelj, voditelj taborov za otroke in mladostnike. Njegovo področje dela in raziskovanja je logoterapija, vzgoja, duševno zdravje in kakovost življenja. Njegov pogled je jasen, spoštljiv, zavedajoč se pomena odgovornosti, človekovega dostojanstva ter pomena vzgoje in odnosov. Na pogovor smo ga povabili, ker menimo, da nam je njegova misel lahko v veliko spodbudo na mnogih področjih.

Nam lahko na začetku poveste kaj o sebi?

Odraščal sem v štiričlanski družini v Pacinju pri Ptuj. Na otroštvo imam izredno lepe in vesele spomine. Obkrožen sem bil z mnogimi bratranci in sosedi, s katerimi sem preživel vsak prosti trenutek – na igrišču, in naravi, pri šoli, pozimi smo drsali, poleti smo se kopali v toplicah ali pa kar v Pesnici, ki teče nedaleč stran, in še bi lahko našteval. Bilo je toliko nepozabnih trenutkov, neponovljivih, tudi mejnih situacij in dogodkov ter vragolij, da se s Petimi prijatelji ne bi dalo niti primerjati. Pa verjemite, da ne pretiravam.

Staršema sem neskončno hvaležen za ljubečo in odločno vzgojo ter da sta mi dala pomembne veščine za življenje, kot so poštenost, pomoč drugim, spoštovanje drugih, delovne navade, odgovornost, pomembnost reda in vztrajnost. Z izraženo trmo pa mislim, da sem se že rodil – res pa je, da sta mi omogočila, da sem jo vztrajno utrjeval ob njuni nepopustljivosti in očetovi klenosti.

Sem srečno poročen in živim v Mariboru. Obožujem potovanja (še posebej mi je pri srcu Italija – Toskana), izlete z motorjem, sem ljubitelj klasične literature in filozofije ter klasične umetnosti. (Poudarjam klasične, ker sem zadržan do novodobne 'umetnosti', ki je brez simbolne moči, ki de-

luje razdrobljeno, oropana je vsakršne transcendence in zaprta v zadušljivo imanenco, ob kateri imaš vtis, da je edini smisel šok in da je šokiranje edino interpretativno načelo kakovosti. Ni vse umetnost, kar nekdo imenuje umetnost.) Ljubezen do branja sem podedoval po mami, ki je ogromno brala in iz knjižnice nosila cele vreče knjig. Moja velika strast je bil šport (kikboks), ki ni bil

samo hobi, ampak veliko veliko več. Bil sem kategoriziran kot vrhunski športnik in član slovenske reprezentance z dosežki na svetovni ravni (svetovno prvenstvo, svetovni pokali, mednarodna odprta prvenstva ...). Ljubezen do športa in narave je ostala in je del mojega življenja – spodnji gibalni minimum, ki se ga dosledno držim, je, da grem vsako jutro na nekajkilometrski sprehod, preden sedem za pisalno mizo. Praviloma se zgodba ponovi še zvečer.

Od vseh umetniških stvaritev me najbolj impresionira človek v svoji različnosti in v vseh svojih pojavnostih, ravnanjih, odločitvah, kontradiktornostih, predvsem pa v razmerju do vprašanja smisla in duhovnosti. Najbolje ga opiše Dostojevski: Človek je skrivnost. Zelo blizu so mi ruski misleci, kot so npr. Dostojevski, Solovjov, Florenski, Berdjajev. Dostojevski, ta rudar duše, zavzema prav posebno mesto v moji misli in življenju. Napisal je največjo pisano (metafizično) umetniško stvaritev vseh časov: Brate Karamazove. Čista genialnost. Vedno znova me presune.

Sem univerzitetni profesor in raziskovalec področja logoterapije, eksistencialne analize, vzgoje, duševnega zdravja, odnosov in kakovosti življenja. Sem direktor Mednarodnega inštituta za psihoterapijo in uporabno psihologijo, v okviru katerega deluje tudi Svetovalno-terapevtski center za družine,



Foto: Vid Ponikvar

pare in posameznike, ter koordinator študijskega procesa na Alma Mater Europaea – ECM. Že vrsto let po vsej Sloveniji predavam po šolah in vrtcih (šole za starše ...) za različne ciljne skupine s področja vzgoje – za profesorje, učitelje, vzgojitelje in starše. Za različne delovne kolektive izvajam predavanja in seminarje s področja duševnega zdravja, odnosov in transparentne komunikacije. Že več let vodim in izvajam ustvarjalno-doživljajске tabore za otroke. Doslej sem delal z nekaj tisoč otroki in več sto starši in prav ta vpetost v konkretno delo z ljudmi mi daje osnovo, da upam na glas razmišljati o vzgoji. Pomemben pečat je v meni pustilo tudi preživeto obdobje v Italiji – sedem mesecev sem bil v mestu Torino – Piccola Casa della Divina Provvidenza, kjer sem prostovoljno delal v bolnišnici na onkološkem oddelku zadnjega stadija.

Doktoriral sem na področju logoterapije in eksistencialne analize (*Eksistencialna kriza in kriza smisla z vidika logoterapije*) na interdisciplinarnem doktorskem študijskem programu. Logoterapija/eksistencialna analiza je moje teoretično in praktično izhodišče ter temeljna antropološka osnova pri vsem mojem strokovnem, akademskem in znanstvenem delovanju.

Kako bi na kratko opisali logoterapijo? Kaj vas je pritegnilo k njej?

V središču logoterapije je vprašanje smisla, ki je temeljno bivanjsko vprašanje za vsakega izmed nas. Študentom rečem: Življenje vam je bilo podarjeno, na vas pa je, kaj boste iz njega storili, kakšno vsebino mu boste dali. V predavalnici nastane tišina in lahko verjamete, da takrat nihče ne gleda v telefon. Moja znana 'mantra' je, da sodobni človek ima živeti od česa, nima pa več živeti za kaj. Za kaj naj živim, kaj naj naredim iz svojega življenja, kaj naj naredim iz samega sebe? To so vprašanja, ki danes razjedajo (v glavnem na nezavedni ravni) naše mladostnike in tudi srednjo generacijo. Danes zelo pogosto slišimo: Vse je 'brez veze', nič se ne dogaja, zakaj naj se sploh trudim ipd. 'Razvitemu' svetu še nikoli ni šlo tako dobro, še nikoli nismo živeli v takšnem blagostanju kot danes. Po drugi strani pa še nikoli v zgodovini ni bilo toliko duševnih bolezni, stisk, motenj hranjenja, anksioznosti, depresij,

izgorelosti, melanholije in samomorov. To pomeni, da gre nekaj v sodobni družbi, v načinu vzgoje in načinu našega življenja precej narobe. Tudi starejši se sprašujejo, ali ima njihovo življenje na starost sploh še kakšen smisel. Trdno sem prepričan, da je temeljna problematika sodobnega človeka vprašanje smisla in da so logoterapevska spoznanja in Franklov antropološki nazor za razumevanje človeka aktualni bolj kot kadarkoli prej, celo bolj kot takrat, ko je eksistencialna analiza nastala.

K logoterapiji me je pritegnila osebnost Viktorja Frankla in njegova življenjska zgodba, ki še največjega dvomljivca prepriča, da ima življenje vedno, v vseh okoliščinah in pod vsakimi pogoji smisel – do konca, do zadnjega diha, do *in ultimis*. In da tega smisla ne izgubi tudi v največjem trpljenju, v smrti ali krivdi. Lahko se pa seveda zgodi, da posameznik tega smisla ne vidi več. Ko sem prvič prijel v roke knjigo *Kljub vsemu reči življenju DA*, ki je ena najbolj prevajanih, ponatisnjenih in branih knjig vseh časov, se mi je odprlo novo obzorje in s tem življenjsko poglavje. Spomnim se občutkov, da sem se ob branju njegovih besedil o logoterapiji in eksistencialni analizi počutil tako domače, moji pogledi so se brez vsakršnega napora povsem spojili z njim. To je to, sem si dejal. Tako je in drugače ne more biti. Frankl me prepriča s svojo jasnostjo, zdravo pametjo, življenjskostjo in realnostjo. Je pravo nasprotje sodobnim redukcioničnim in determinističnim pristopom, ki imajo za posledico dehumanizacijo in depersonalizacijo človeka tako na znanstvenem kot strokovnem področju.

Kako doživljate svoje poslanstvo učitelja, profesorja? Kaj je tisto, zaradi česar radi opravljate svoje delo?

Doživljam ga kot življenjsko poslanstvo, kot nekaj najlepšega, kar se mi je lahko v življenju 'zgodilo', oz. kot enega največjih življenjskih dosežkov. To ni nekaj, od česar živiš, ampak predvsem nekaj, za kar živiš. Na celotni poti izobraževanja sem na profesorje gledal kot na nekoga daleč 'tam zgoraj'. Profesorski poklic se mi je vedno zdel nekaj izredno cenjenega, pomembnega in dostojanstvenega. Ko sem doktoriral in postal asistent ter začel hoditi po tej akadem-



Foto: Vid Ponikvar

ski poti, še nekaj časa nisem povsem dojel realnosti tega.

To delo opravljam, ker do njega resnično čutim strast, v tem doživljam svoje poslanstvo in imam rad mlade. Nepopisljiv občutek je, ko študente vsebina zagrabi, ko jim je mar, ko jih zanima, ko so vedoželjni, ko pridejo na govorilne ure, ker jih zanima še to in ono, ker hočejo nekaj več, ker jim je resnično mar in jim ne gre zgolj za to, da opravijo izpit. Čudovito je, ko si lahko del te njihove izredno pomembne življenjske poti in skupaj z njimi soustvarjaš prihodnost družbe in stroke ter obenem njihovo in svojo prihodnost. Ob vsem tem se zavedam tudi velike odgovornosti, ki jo imamo profesorji do svojega dela, do družbe, do skupne prihodnosti, do mladih in do stroke.

Katero poslanstvo je za vas še pomembno in zakaj?

Delo na področju vzgoje in izobraževanja. Vzgoja igra najpomembnejšo vlogo pri tem, da se bodo mladi razvili v zdrave, zadovoljne in osmišljene posameznike, ki bodo razvili jasno identiteto in bodo naši

svoje poslanstvo, v katerem se bodo počutili potrjene in uresničene. Posledično je to ključnega pomena tudi za razvoj in prihodnost vsake družbe in kulture. Vzgoja ima tudi ključno vlogo pri vzpostavljanju partnerskih in starševskih odnosov in predvsem pri tem, kakšen starš ter partner bo posameznik, ko bo sam stopil v te čevlje. Na kratko: kakovost, sreča in osmišljenost življenja se tlakujejo v otroštvu oz. med odraščanjem.

Kaj je temelj družine, dobre vzgoje?

Vsekakor spoštljiv, urejen in ljubeč odnos med mamó in očetom. To pomeni, da sta starša vzgojno usklajena in se zavedata, da imata skupen vzgojni cilj, to je vzgoja samostojnega in odgovornega posameznika. Takšna starša bosta znala postaviti meje in te meje držati ter biti vzgojno dosledna. V ospredju torej niso metode in razni instant nasveti, »kako je treba«, kar se danes odlično prodaja, ampak življenje samo. Zato je to težja pot, ker se življenja ne da goljufati (v to sem vedno bolj prepričan). Seveda so veliko bolj privlačni magični recepti različnih vzgojnih 'strokovnjakov', kot pa da s svojim življenjem otroku kažemo, kako živeti, oz. mu kažemo pot, kaj pomeni biti oče, mož, prijatelj itd. Mladih še nikoli niso prepričale metode, recepti in razni prijemi, ampak življenje, odnos in notranja povezanost. Veliko je primerov, ko starša prosita, naj 'uredimo' 'problematičnega' najstnika. Nema lokrat se po nekaj srečanjih s starši zadeve v njunem odnosu uredijo in sploh ni potrebe, da bi otroka srečali.

Kakšna je glavna naloga staršev?

Prvič, da se ljubita in spoštujeta med seboj, in drugič, da otroka pripravita in opremita za življenje. Na otroke je treba prenesti sporočilo, da je življenje čudovito, da je polno lepote, da nam je bilo življenje podarjeno, na vsakem posamezniku pa je, kaj bo iz njega naredil, kakšno vsebino mu bo dal. Vsak si bo moral odgovoriti na vprašanje, za kaj bo porabil svoje življenje in kaj je njegovo poslanstvo.

Kako naj bodo starši, ki ostanejo sami, dobri starši?

Ključno je, da sta starša v urejenih odnosih in osebnostno dovolj zrela, da sta se spo-

sobna uskladiti vsaj glede otroka in vzgojnih ravnanj. Posebej pomembno se mi zdi, da otroka ne navežejo nase, da ga ne naredijo za svojega čustvenega partnerja (to je še posebej nevarno v primeru mama – sin). Je pa tako kot pri vsaki stvari – iz tega se lahko naredi življenjska tragedija in se posameznik postavi v vlogo žrtve in mučenca/-ke, lahko pa normalno aktivno živi naprej in neguje vse ostale vidike življenja, kot so prijateljstva, hobiji, izleti ipd. Življenjska radost je izredno pomembna. Pomembno se mi zdi tudi puščati 'odprta vrata' in možnosti za nov odnos. Vsekakor pa otrok nikoli ne sme biti glavna okupacija in v središču pozornosti. Sicer pa je vzgoja ena sama in se ne loči glede na status odnosa.

Kako naj se starši odzovejo na pritiske medijev in družbe (teorija spola, LGBT, različne 'vrste družin' ...) v odnosu do svojih otrok, do družbe ter do šole (ko pritiski prihajajo s strani šole)?

Vsak po svoji pameti, vesti in znanju. Vsekakor pa aktivno, odgovorno in jasno artikulirano. Odgovornost za prihodnost naših otrok, družbe, kulture in načina življenja nosimo vsi skupaj in vsak posebej. Vsak izmed nas je sooblikovalec slovenske družbe in naše skupne prihodnosti. Zavedati se je treba, da gre za sistemsko agendo, ki presega slovenske okvire, zato je še toliko bolj pomembno, da je samozavesten Slovenec ponosen na svoje slovenske korenine, slovensko identiteto, kulturo in versko pripadnost. Brez tega ne bi bili to, kar smo. Te naše zdrave korenine in vokalne kamne slovenstva moramo toliko bolj skrbno varovati. Če bomo tako vzgajali svoje otroke, bodo gotovo tudi sami znali presoditi, kaj je zgolj vsiljujoča 'teorija' in racionalni konstrukt in kaj so zakonitosti narave in življenja. Eno je spoštovati drugega in ga priznavati v njegovi drugačnosti, nekaj povsem drugega pa je, če nekdo svojo 'drugačnost' vsiljuje kot objektivno družbeno dejstvo in edino resnico.

Če se ozreva še v obdobje, ki ga trenutno preživljamo. Kako vidite čas epidemije zaradi covida-19?

Koronakriza nam je pravzaprav pokazala in razgalila resnično krizo sodobne in 'razvi-

te' družbe. Ta kriza je zelo močno razgalila resnično vsebino naših odnosov in naših življenj, glede na to, kako se je povečalo nasilje v družini, koliko več je duševnih stisk, samomorov in poskusov samomorov, depresije, anksioznosti, samopoškodovanja, alkoholizma, uporabe drog itd. – samo zato, ker smo morali več časa preživeti s svojimi najbližjimi in sami s sabo. To je zelo zelo zaskrbljujoče. Namesto da bi ta čas izkoristili za svoje drage, da bi se zblížali, da bi ga porabili za tiste stvari, pri katerih se ponavadi vedno pritožujemo, da nimamo dovolj časa (za ženo, za otroke, za mirne večere, za družinske igre ...), se je na žalost ta čas porabil za še večjo oddaljenost med družinskimi člani: še več časa pred zasloni, dokupilo se je še več zaslonov, igralnih konzol, računalnikov ...

Tudi na družbeni in socialni ravni se je pokazalo, kdo in kaj smo, koliko nam je mar za druge, za starejše, bolne in ranljive, koliko solidarnosti premoremo in kaj so naše temeljne družbene vrednote. Sodobni človek, ki je zelo močno zaznamovan s potrošništvom in individualizmom, je zelo težko empatičen, solidaren in vidi ter težko upošteva še koga drugega razen samega sebe. Tudi to je eno izmed temeljnih področij vzgoje. Pomembno vlogo so pri tem odigrali tudi mediji s pretiranim poudarjanjem kataklizmičnih razsežnosti posledic in vsakovrstnih stisk, izgubljenih generacij ipd. Mediji bi morali biti v vlogi pomirjevalca in ljudem dajati spodbudo ter objektivno, uravnoteženo in povezovalno podajati potrebne informacije.

Kaj nam je sporočila koronakriza?

Koronakriza nam je podala izredno pomembne informacije za nadaljnje življenje in je postavila ogledalo sodobni družbi, našim odnosom, kakovosti življenja in modernemu načinu življenja, kjer je vse zreducirano na zunanost, na profano, na nekaj vidnega, na 'imeti' in to 'pokazati'. Vsebinska, smisel, globina, tisto, kar je res bistveno, kar zares šteje v življenju, kar posamezniku daje trdnost, pa se je izgubilo. Prav zaradi pomanjkanja pristne vsebine in smisla se danes srečujemo s celimi generacijami nezadovoljnih, apatičnih, notranje praznih, vsega naveličanih posameznikov. Ključno spoznanje pa je, da so vse to simptomi in ne izvor. In to se mi zdi najpomembnejše



Foto: Vid Ponikvar

spoznanje: vzrok ni koronakriza, vzrok ni epidemija, ampak način našega življenja in vsebina naših odnosov. Koronakriza nam je vzroke in posledice samo intenzivno razkrila.

Kaj je tisto v človeku, kar mu pomaga, da se drži 'nad gladino', da vidi smisel, da gre naprej, čeprav je v težki, na videz brezizhodni situaciji?

Ključna je preventiva. Dobri, pristni in ljubeči odnosi so človekovo največje bogastvo. Treba jih je negovati in vanje vlagati, ne pridejo sami od sebe. Smisel življenja je sestavljen iz veliko manjših smislov, zato je pomembno, da sledimo svojim sanjam, da počnemo to, kar nas veseli, to, ob čemer čutimo strast, da gremo v naravo, med ljudi, da beremo, gremo v gledališče, da imamo hobije itd. Da ne ždimo samo doma in porabljammo časa in življenja pred zasloni.

Kakšna je vloga učiteljev v času epidemije? In kakšna bo po njej?

Enaka, kot je bila prej. Da učijo, vzgajajo in opogumljajo otroke. Da jih razumejo, da jih čutijo, da jih imajo radi in da v njih prebujajo ustvarjalnost, radost ter znajo v njih prebujati tisto najboljše, da bodo zaupali vase in v svoje sposobnosti. Ne smemo pozabiti

tudi na pomembno vlogo razvijanja samopodobe in samozavesti.

Ali se je morda v času epidemije pokazalo, da so v šolstvu potrebne kakšne spremembe?

V šolstvu in v celotnem vzgojno-izobraževalnem procesu so nujno potrebne sistemske spremembe. Tega se na vseh ravneh zavedamo že dlje časa, epidemija je to samo še dodatno potrdila. Vsebinski in prostorski okvir najinega intervjuja nama onemogoča širšo razlago, zato bom omenil eno ali dve točki. Samo jedro problematike vidim v tem, da na pedagoških fakultetah ni sprejemnih izpitov – sam si že več kot deset let intenzivno prizadevam z različnimi pobudami, da se uvedejo sprejemni izpiti, kjer bi se vrednotile osebnostne lastnosti, ustvarjalnost, empatičnost, intelektualno-kognitivne sposobnosti, pedagoški patos, sposobnost dela z otroki ipd. Ni vsak za vse in delo z otroki je nekaj posebnega. Po mojem mnenju se s tem rodiš, to v sebi imaš ali pa nimaš. Vse to se je zelo dobro pokazalo pri šolanju na daljavo, kjer je živa interakcija ponekod padla praktično 'na nullo'. In to leta 2020 oz. 2021, ko informacijska tehnologija predstavlja praktično brezmejne možnosti za poučevanje. Področje poznam zelo dobro, ker sem na fakulteti koordinator študijskega procesa in smo pripravili

'online' rešitve za celoten študijski proces po vzgledu najboljših univerz v svetu. Ključno vprašanje je povsod interakcija in motiviranost.

Drugo problematično področje pa je to, da sta šola in vrtec izgubila strokovno funkcionalno avtonomijo in integriteto. To se je zgodilo na sistemski ravni, kjer je treba pod pritiski permissivne paradigme in zaradi pretirane birokratizacije prav vse določiti na podlagi uredb, zakonov in predpisov. Birokratska, formalna in neformalna ter vsebinska inferiornost različnim uradniškim institucijam za kakovostno poučevanje in vzgojo ni samo nekaj izredno škodljivega, ampak uničuje samo identiteto in dostojanstvo učiteljskega in vzgojiteljskega poslanstva.

K temu dodamo še poplavo vzgojne literature, različnih teorij, nasvetov, forumov, vedno novih knjig, ki obljublajo čarobne rešitve za vse vzgojne tegobe, in množico 'strokovnjakov', ki imajo v žepu vse rešitve, nasvete in metode za vzgojno problematiko, pri katerih se kasneje velikokrat izkaže, da so samo privlačne instant obljube, niti ne rešitve, da so starši vedno bolj razočarani, zmedeni in negotovi glede svojih vzgojnih ravnanj. In zmeda je popolna.

Ravno v tem obdobju vodim raziskovalno skupino, ki dela prav na tem področju. Na tem mestu moram omeniti, da sem izredno vesel in hvaležen, da je Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije prepoznala to nujno potrebo in nam odobrila pomemben triletni projekt *Holistični vzgojno-izobraževalni proces in krepitev duševnega zdravja*, v okviru katerega delamo obsežno raziskavo, v katero so zajeti praktično vsi deležniki: starši, vrtci, osnovne in srednje šole, dijaki in otroci. Razvili bomo nov, celostni pristop in paradigmo v vzgojno-izobraževalnem sistemu v Republiki Sloveniji, prav tako pa tudi izobraževalni program na tem področju.

Kakšne posledice bodo imeli mladi (če sploh) zaradi šolanja na daljavo, omejenega gibanja ...?

Generalno gledano ne bo nobenih posebnih posledic. Človek je preveč trdoživo bitje, da bi nekaj takšnega lahko pustilo kakšne resne posledice na človekovi psihi ali telesu. Sicer pa to, da smo bili nekaj

mesecev nekoliko bolj omejeni na dom, ni prav nič tragičnega. Je pa tudi res, da so se nekatere težave, ki so bile navzoče že pred epidemijo, sedaj še nekoliko intenzivirale. Ampak tega gotovo ne moremo pripisati epidemiji. Vsekakor pa je pomembno, kako so preživljali ta čas doma, kakšen je bil red, koliko so se gibali na zraku, koliko so bili v pristnem stiku z ostalimi družinskimi člani in koliko časa so bili pred televizijo in ostalimi zasloni. Tudi tega ni mogoče naprtiti epidemiji.

Kako po vašem mnenju vpliva na mlade, da v medijih slišijo, da so ubogi, da je to izgubljena generacija, da bodo celo življenje nosili (negativne) posledice šolanja na daljavo?

Imam na jeziku, da bi dejal, da so takšne izjave neumnosti, ampak zaradi kulturnega vedenja tega seveda ne smem izreči. Je pa vsekakor škodljivo, nekorektno in ponižujoče do mladih, da se jih pomiluje in se jih postavlja v podrejen položaj ter se jih že vnaprej skuša onemogočiti v njihovem delovanju, življenju in razvoju. Takšne deterministične, nestrokovne in posplošene izjave ter nasilni poskusi, da se mlade ljudi postavlja v vlogo zaznamovane žrtve in v inferioren položaj, so resnično nedopustni

in za takšne izjave bi prav gotovo moral nekdo prevzeti odgovornost. Ključno odgovornost pri tem imajo mediji; uredniki določajo vsebino objav. Namesto da bi mlade opogumili, spodbujali in v njih vzbujali veselje in korajžjo, jim skušamo zadušiti in zlomiti duha. Dovolimo si celo to, da jim kot javnost, kot družba sporočamo, da iz njih itak nič ne bo, da so izgubljena generacija. Zelo spodbudno. Zakaj že? Zaradi nekaj tednov, ko se je bilo treba držati doma? Takšno ravnanje in sporočanje se mi resnično zdi absolutno nedopustno.

Je Evropa na preizkušnji? Kateri so po vašem mnenju temelji Evrope?

Vsekakor ni to, kar so si očetje Evrope, kot npr. De Gasperi, Schuman in Adenauer, predstavljali in začrtali, da bi naj bila. Menim, da živimo v obdobju, ki je za Evropo usodnega pomena. Na relativno majhni površini živi toliko različnih kultur in narodov, ki imajo skupne korenine in isto kulturno-duhovno jedro. Evrope si ni mogoče niti predstavljati brez judovsko-krščanskega religioznega humusa in neizbrisnega grško-rimskega humanističnega pečata. Vse ostalo stoji in je zgrajeno na skupnih moralnih vrednotah in duhovnih temeljih, kot so npr. človekove pravice, svoboda, demokracija, človekovo dostojanstvo, solidarnost,

blaginja za človeka vredno življenje itd. Namesto da bi bili na te korenine ponosni, ima človek včasih vtis, da se jih mnogi celo sramujejo. Ta odnos je zelo nevaren, lahko je celo usoden.

Družba ali narod, ki izgubi identiteto in duhovno jedro, oz. družba brez tega jedra in duhovne identitete namreč ne preživi. Ne more se 'upirati' nikomur in ničemu. V tem tudi ne vidi smisla, ker takšna družba postane 'izsušena' oz. 'jalova', ni ustvarjalna in zapade v nihilizem. Izgubi vsakršno moralno moč, izgubi se smisel posameznika in naroda ter dostojanstvo osebe. Pravzaprav se zgodi propad civilizacije. Civilizacija pa propade vedno od znotraj in ne od zunaj. Tudi v zgodovini je bilo vedno tako. Prav to se velikokrat spregleda. Nikakor nisem pristaš različnih teorij zarote, vendar se težko znebim občutka, da vse to dogajanje zadnjih desetletij ni zgolj naključje. Ni mogoče spregledati, da določena agenda dobesedno napada samo srce Evrope, in to zelo agresivno. Najbolj vitalen del Evrope oz. glavne korenine Evrope so moralne vrednote, družina, kultura in religija oz. vera. Še otrok ve, da če drevesu posekaš korenine, se bo sčasoma posušilo, ker bo izgubilo življenjski sok in bo propadlo samo od sebe. »Civilizacija umre zaradi samomora in ne zaradi umora,« je zapisal znani zgodovinar in filozof Arnold J. Toynbee.

Kaj bi si želeli za prihodnost naše družbe, države?

Smisla, poguma, samozvesti, zdravega ponosa, radosti, ustvarjalnosti, miru in navdušenja nad življenjem. V marsičem smo edinstveni na svetu in prav je, da smo ponosni na to. Osebnostim veliko hvaležnost in ponos, da sem Slovenec.

Bi še kaj sporočili našim bralcem?

Za konec bi bralcem podaril meni posebno misel: »Najvišja umetnost učitelja je prebuditi veselje do ustvarjalnega izražanja in znanja.« (Albert Einstein) 

Dr. Kristovič, iskrena hvala za vaš čas in vaše bogate misli. Vse dobro na osebem in strokovnem področju!



Foto: Vid Ponikvar

Jurij Vega (1754–1802)

Kaj imajo skupnega logaritemske tablice in osvoboditev Beograda izpod Turkov?



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

Artileristi slovenske vojske 23. marca praznujejo svoj praznik. Na ta dan se je leta 1754 v revni kmečki družini na domačiji Pr' Vehar v Zagorici pri Dolskem rodil Georgius Bartholomaei Vecha, kot je latinsko v krstno knjigo zapisal tamkajšnji župnik v Dolskem. Znameniti matematik in fizik je bil zelo uspešen častnik in artilerist, ki je svoje znanje matematike, fizike in balistike uspešno preliv v praktično reševanje problemov, ko je dosegal velike uspehe na številnih bojiščih po Evropi. Kot baron Jurij Vega se je začel predstavljati pri svojih 25 letih, saj je njegov izvirni priimek Vecha v vsakdanji rabi pomenil 'nezanesljiv človek'. Njegova kratka življenjska pot, umrl je pri 48 letih, pa je dokazala ravno nasprotno.

Jurij Vega je bil dijak jezuitskega kolegija v Ljubljani, kjer je pridobival matematično znanje, ki ga je kasneje razvijal in dopolnjeval s svojimi odkritji, med katerimi so

logaritemske tablice morda najbolj znane širši javnosti, zlasti šolnikom. Razvil je originalno enačbo za računanje logaritmov ter s tem odločilno pripomogel k

vsesplošni matematizaciji naravoslovnih področij, to pa je omogočilo hitrejši potek znanstvene in tehnične revolucije. Kot topniški častnik praktik pa je matematik Jurij Vega postal eden izmed utemeljiteljev balistike na matematični osnovi. Za svojo uspešno vojaško kariero in znanstveno delo je prejel najvišja odlikovanja: red Marije Terezije, dedni naslov baron in čin podpolkovnika. O njegovem življenju pričajo številne knjige in zapisi, pa tudi biografije, ki podrobno opisujejo različne vidike njegovih številnih talentov (Gomzi, 2017).

Dijak jezuitskega kolegija v Ljubljani

Že kot osnovnošolec je pokazal strast do knjig in željo po študiju. Družinske razmere niso dopuščale nadaljevanja šolanja, zato je leta 1767, ko je dopolnil 13 let, začel obiskovati 6-letni jezuitski nižji študij v kolegiju pri Sv. Jakobu v Ljubljani. Takrat je gimnazijo obiskovalo nad 500 učencev. Šolnine ni bilo. Jezuiti so takrat v sklopu šolskih reform Marije Terezije, ki so zahtevale pouk matematike tudi na nižji gimnazijski stopnji, v zadnjih dveh humanističnih letnikih poleg latinščine, v kateri je potekal pouk, večji poudarek dajali matematično-naravoslovnim predmetom. Predmetnik je poleg matematike in naravoslovnih znanosti obsegal še latinščino, grščino, religijo, nemščino, zgodovino in geografijo. V Ljubljani je takrat na katedri za mehaniko poučeval Jožef Kauffmann, eden od najuglednejših profesorjev svojega časa. Kate dro so jezuiti ustanovili s pomočjo Kranjske kmetijske družbe. V času Vegovega šolanja na ljubljanskem jezuitskem kolegiju je bil



Zupnijska cerkev sv. Martina, kip Jurija Vege in njegova rojstna hiša. Razglednica iz zbirke razglednic Knjižnice Domzale, poslana 11. decembra 1898.

predstojnik katedre za risanje, geometrijo, mehaniko in hidravliko Gabrijel Gruber. Leta 1773 je bila Družba Jezusova ukinjena, vendar je šola, ki so jo preimenovali v licej, s svojim učnim programom delovala še naprej. Vegov sošolec je bil pisatelj in zgodovinar Anton Tomaž Linhart, ki je bil dijak kolegija v letih 1772 in 1773.

Ob koncu leta 1773, na začetku njegovega študija na liceju v Ljubljani, je Vegi umrla mati. Vegov profesor matematike na višji stopnji študija v Ljubljani je bil Jožef de Glatfort Maffei, ki mu je očetovsko pomagal pri premagovanju gmotnih težav. Maffei ga je uvedel v računanje z logaritmi in mu dal osnove parabolične teorije balistike. Fiziko sta ga poučevala jezuita Anton Amnschel in Gregor Schoettl. Slednji je bil strokovnjak širokega profila in je učil tudi o pogledih Isaaca Newtona in Ruđerja Josipa Boškovića. Vega je bil nekdanjemu profesorju in dobrotniku Maffeu hvaležen. Maja 1800 mu je posvetil drugo izdajo logaritemskega priročnika.

Vega je avgusta 1775 končal študij filozofije. Dveletni filozofski študij je takrat imel stolice za filozofijo, matematiko in fiziko. Na liceju je bil Vega med odličnjaki. Področja, ki so bila zajeta na izpitu, so bila: logika, algebra, metafizika, geometrija, trigonometrija, geodezija, stereometrija, geometrija krivulj, balistika ter splošna in posebna fizika. Na končnem izpitu je odgovarjal tudi na vprašanja o logaritmih. Po diplomi je postal navigacijski inženir.

Kako pomembno je bilo šolanje na ljubljanskem liceju za Vegovo kasnejše delovanje,

lahko razberemo iz posvetila kranjskim deželnim stanovom iz leta 1800:

Od inženirja do vojaka

Vega je že kot dijak kolegija poslušal Gruberjeva predavanja in sodeloval pri zasnovi, meritvah in trasiranju kanala med Gradom in Golovcem. Po diplomi je bil zaradi odličnega matematičnega znanja sprejet v državno službo kot navigacijski inženir. Med letoma 1775 in 1780 je deloval kot inženir za rečno plovbo pri regulacijskih delih na Savi in Ljubljani.

Vega v svojem poklicu ni videl prihodnosti, zato se je prijavil v vojsko kot prostovoljec in se 7. aprila 1780 vpisal med topničarje cesarske armade na Dunaju. Po osnovnem usposabljanju je leta 1781 postal podporočnik in kmalu tudi učitelj matematike na topničarski šoli. Tam je vojake poučeval matematiko, kmalu pa je postal podpolkovnik. Razlogov za tako hitro napredovanje je bilo več, od tega, da je bil izjemen učitelj, do tega, da je zelo hitro računal 'na pamet'. Spoštoval in cenil je svoje podrejene, ki jim ni bil le učitelj, ampak tudi vzor. Ker je pri opravljanju učiteljskega poklica ugotovil, da primanjkuje dobrih matematičnih učbenikov, je leta 1782 napisal prvo od skupaj štirih knjig *Predavanja o matematiki (Vorlesungen über die Mathematik)*. Odlikoval se je kot odličen sistematik in metodik, zato so njegov matematično-fizikalni učbenik v šolstvu uporabljali kar pol stoletja. V izvirni izdaji obsegajo učbeniki preko 2000 strani, v njih pa opisuje najrazličnejše naprave in

stroje: vzvod, nihalo, vitel, škripec, tkalne stroje, hidravlične stroje, dvigala, vodne in vetrne naprave. Razvil je tudi urni mehanizem, ki ga ni bilo treba navijati, bil pa naj bi astronomsko natančen.

Leta 1781 se je Vega zavzemal za vpeljavo metrskega sistema v habsburški monarhiji. Njegova zamisel ni prodrla in so jo uvedli skoraj sto let kasneje (1871), v času cesarja Franca Jožefa I.

Vega je 20. avgusta 1789 dosegel tedanji svetovni rekord in izračunal število π na 140 decimalk. Rekord je obdržal 52 let (do leta 1841), njegovo metodo pa omenjajo še danes.

Tik pred odhodom na bojišče je leta 1789 za tisk pripravil tretji del matematičnih predavanj, ki so govorila o mehaniki trdnin.

Naslednje desetletje je bil topniški častnik in je večino svojega časa preživel na bojiščih po Evropi. Med letoma 1789 in 1792 je kot stotnik sodeloval v bojih proti Turkom pri Beogradu. Njegovo poveljstvo nad možnarskimi baterijami je pripomoglo k padcu beogradske trdnjave Kalemegdan.

Naporno življenje aktivnega vojaka je znanstveniku Vegi večkrat onemogočalo poglobljeno znanstveno delo, predvsem med letoma 1789 in 1798. Kljub temu je objavil 17 matematičnih, fizikalnih in astronomskih del v več ponatisih, ki so mu prinesla sloves tudi zunaj avstrijskih meja. V predgovoru k tablicam je zapisal posvetilo: »Nuditi ljubiteljem matematike poceni izdajo neogibno potrebnega pripomočka.« Kako pomembna je bila za Vego ta obljuba, je pokazal s tem, da se je odrekel avtorskim pravicam in honorarju. Ob tem je za vsako najdeno napako v tablicah Vega ponudil poseben zlatnik in objavo popravka v naslednji izdaji.

V Leipzigu je leta 1794 izšlo njegovo najpomembnejše delo, logaritmovniki *Zakladnica vseh logaritmov (Thesaurus logarithmorum completus)*. V eni izdaji je združil tri vrhunsko izpopolnjene logaritmovnike: za potrebe pouka, za najzahtevnejše računanje in za vsakdanjo množično rabo. Znamenite Vegove tablice so ponatisnili več kot 300-krat v vsaj 10 svetovnih jezikih in verjetno je Vegov logaritmovnik največkrat ponatisnjena matematična knjiga na svetu. Izdal je tudi strokovno najzahtevnejše *Logaritme*, ki so vsebovali logaritme naravnih števil od 1 do 100999 in trigonometrijske funkcije, zaključene na 10 decimalk, ter različne obraz-

Milostni, mogočni gospodje!

Najlepše plačilo za svoje dosedanje matematično delovanje sprejemam z dovoljenjem, da smem svetu javno povedati, da sem postavil temelj svoji književni izobrazbi na ljubljanskem liceju, za katerega skrbite visokorodni gospodje kot pospeševalci, ki znate ceniti neprecenljivo vrednost znanosti in umetnosti za splošno blaginjo; vi skrbite za ustanovo tako, da prinaša domovini korist in čast. Vstop v to učilišče sodi med najsrečnejše dogodke mojega življenja. Z njim se je namreč določila prihodnja smer mojega življenja ...

Vaši visokosti najpokornejši Jurij baron Vega

Posvetilo kranjskim stanovom: 23. 8. 1800

ce. Še v 20. stoletju so v Ameriki njegove logaritme ponatisnili kar 4-krat. Študentom in raziskovalcem pa so služili vse do uvedbe računalnikov.

Ukvarjal se je tudi z zemljepisno tematiko, določanjem razdalj, lege in višin. V knjigi je obravnaval tudi vremenoslovje in opisal celo toplozračni in vodikov balon. Manj znano je, da se je Vega ukvarjal tudi z astronomijo. Opazoval je sončni mrk in obravnaval tretji izpopolnjeni Keplerjev zakon. Proučeval je gibanje planetov okrog Sonca in Keplerjevo enačbo. S Keplerjevimi zakoni, Newtonovim gravitacijskim zakonom, gravitacijskim pospeškom na zemeljskem površju in obrazci, ki veljajo za središčno gibanje, je izračunal maso Sonca ter mase planetov in njihovo povprečno oddaljenost od Sonca.

Leta 1794 je postal dopisni član Velikobritanske kraljeve znanstvene družbe v Göttingenu, 1797 član akademije v Mainzu, 1798 član Fizikalno-matematične družbe v Erfurtu, 1800 pa član Kraljeve družbe znanosti v Pragi in akademije v Berlinu.

Po najvišjem vojaškem odlikovanju za zasluge je 22. avgusta 1800 dobil dedni baronski naslov, pravico do lastnega grba in čin podpolkovnika.

Umrli je v nepojasnjenih okoliščinah: 26. 11. 1802 so ga na Dunaju našli utopljenega v Donavi.

Sledi Jurija Vega

Trideset let po smrti je izšla prva Vegova biografija z izraženo pobudo, da se mu postavi spomenik. Prvi javni pomnik je bil Juriju Vegi dobrih 100 let po njegovi smrti postavljen na realki v Idriji. Že pred tem pa je dobil svoj spomenik na Luni. Na predlog nemškega astronoma J. H. Maedleja so namreč leta 1837 zaradi Vegovih znanstvenih zaslug (logaritmov in prispevkov o astronomiji) po njem poimenovali enega izmed kraterjev na Luni, krater »Mare australe« na jugovzhodnem robu našega satelita, ki ima premer 76 km (630 E in 450 S); gre za krater *Jurij Vega*.

Lik Jurija Vege je močno prisoten v slovenskem kulturnem prostoru, o čemer priča vrsta življenjepisov, portretov in upodobitev, kipov in spomenikov. Jurij Vega je največji slovenski matematik, pomemben tudi v svetovnem merilu. Po njem se imenuje Ve-



Bankovec za 50 tolarjev.
Vir: splet.



Vesolje –
Krater Jurij Vega.
Vir: splet.

govo priznanje iz matematike. Med drugim ga je skupina avtorjev v knjigi *Dvanajst velikih Slovencev* postavila na 5. mesto – med Janeza Vajkarda Valvasorja in Jerneja Kopitarja.¹ Njegovi sokrajani so poimenovali sedanjo občino Dol pri Ljubljani »dežela Jurija Vege«. Pod tem imenom se v zadnjih letih uspešno promovirajo posamezne prireditve, tematske poti, interesne skupine in podobno. Po osamosvojitvi Slovenije je portret Jurija Vege krasil tudi bankovec za 50 slovenskih tolarjev.

Tudi v 21. stoletju Slovenci na Vego nismo pozabili. Od 9. maja 2001 se asteroid glavnega pasu 14966 imenuje Jurij Vega. Odkril ga je slovenski astronom Herman Mikuž, in to 30. julija 1997 v observatoriju na Črnem Vrhu. ◀

Literatura in viri

- 26. septembra 1802 je umrl baron Jurij Bartolomej Vega, slovenski matematik, fizik, geodet, meteorolog, plemič in topniški častnik. Dostopno na spletni strani: <https://www.kamra.si/novice/item/26-septembra-1802-je-umrl-baron-jurij-bartolomej-vega-slovenski-matematik-fizik-geodet-meteorolog-plemic-in-topniski-castnik.html>.

- Česnik, Tanja; Ban, Jernej (1995): *Jurij Vega (1754–1802)*. Dostopno na spletni strani: <http://vlado.fmf.uni-lj.si/sola/1995/vega/vega1.htm>.
- Dolar, Jaro idr. (1994): *Dvanajst velikih Slovencev*. Ljubljana: Mihelač.
- Gomzi, Janez (2017): 23. marec: dan artilerije slovenske vojske – *Jurij Vega*. Dostopno na spletni strani: <http://www.du-mors.si/sl/podporne-dejavnosti/kultura-in-zgodovina/23-marec-dan-artilrije-slovenske-vojske-jurij-vega/>.
- Jurij Vega. Dostopno na spletni strani: <http://matej.info/aktivnosti/36-arhiv/matematiki/110-znani-matematiki>.
- Jurij Vega. *Matematiki. Znani matematiki in njihova dela*. Dostopno na spletni strani: <http://www.matematiki.si/jurij-vega/>.
- Jurij Vega. *Wikipedija*. Dostopno na spletni strani: https://sl.wikipedia.org/wiki/Jurij_Vega.
- Kovačič, Lojze (2006): Pouk matematike pri jezuitih in *Jurij Vega. Jurij baron Vega in njegov čas*, str. 57. Dostopno na spletni strani: <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-IB51OWHP/65884c41-5369-440a-9c98-0ed2958cc324/PDF>.
- Povšič, Jože (2013): Vega, Jurij, baron (1754–1802). *Slovenska biografija*. SAZU, ZRC SAZU. Dostopno na spletni strani: <http://www.slovenska-biografija.si/oseba/sbi766969/>.
- Sitar, Sandi (1980): *Jurij Vega v besedi in sliki*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Sitar, Sandi (1983): *Jurij Vega*. Ljubljana: Partizanska knjiga.

Opomba

- 1 Po kronološkem redu so v knjigi navedeni naslednji veliki možje: učenjak in prevajalec Herman iz Karintije, utemeljitelj slovenske književnosti Primož Trubar, skladatelj Jakob Gallus, polihistor Janez Vajkard Valvasor, vojak artilerist, matematik in fizik baron Jurij Vega, jezikoslovec Jernej Kopitar, misijonar, jezikoslovec in humanist Friderik Baraga, pesnik France Prešeren, fizik Jožef Stefan, slikar Rihard Jakopič, arhitekt Jože Plečnik in pisatelj Ivan Cankar.

3. mednarodna konferenca Vzgoja za ljubezen do domovine in države

ODGOVORNO OHRANJAJMO SLOVENSKO IDENTITETO

sobota, 20. november 2021, OŠ heroja Janeza Hribarja Stari trg pri Ložu / splet

Na konferenci bodo sodelovali tudi predavatelji iz Slovenije in tujine.

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

Rok prijave prispevka (aktivna udeležba): do 5. 7. 2021
Rok prijave za udeležbo: do 8. 11. 2021

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

Biti vzgojitelj – nov zagon



■ **Daniele Bruzzone**, prof. dr., je redni profesor na *Pedagoški fakulteti Katoliške univerze v Piacenzi*, v Italiji. Predava občo pedagogiko, pedagoško komunikacijo, pedagoško načrtovanje, predšolsko pedagogiko in pedagogiko najstništva. Preučuje filozofijo vzgoje in izvaja različna izobraževanja za razvoj odnosnih in čustvenih kompetenc strokovnjakov, zaposlenih v družbeno-vzgojnem okolju, v zdravstvu in podjetjih. Bil je predsednik *Združenja logoterapije in Franklove eksistencialne analize* (2012–2021), je član *Mednarodnega združenja za logoterapijo in eksistencialno analizo pri Inštitutu Viktorja Frankla na Dunaju*. Objavljal je sedem monografij v italijanščini in tri v španščini ter več kot 50 strokovnih člankov.

Razmišljamo o tem, kaj nam sporoča nelagodje, ki ga ob spremembah v družbi doživljajo mladi, in kako lahko na to odgovorimo vzgojitelji.

Tema o vzgoji vedno, danes pa še toliko bolj, zahteva določen napor: da se soočimo s kompleksnim stanjem brez pretiranega poenostavljanja; da poskušamo razmišljati širše, zato da bi ponovno našli smernice smisla (in s tem »nov zagon«), in da prenovimo vzgojni etos, ki ne bo le ponovno obnavljanje tistega, kar je bilo, ampak da iznajdemo nekaj, česar še ni.

Psihiater Viktor Frankl (1990), začetnik eksistencialne analize, je rad ponavljal, da ima vsaka doba svojo nevrozo in potrebo po svoji psihoterapiji. Če to misel prenesemo na vzgojo, moramo reči, da ima vsaka doba svojo krizo in zato potrebuje prav poseben vzgojni odgovor. Zato bi po mojem mnenju lahko razmišljali, kaj se je spremenilo (npr. pri današnjih mladih in na splošno v družbi, ki jih obkroža) in kaj je treba spremeniti v načinu razmišljanja o vzgoji in pri vzgojnem delovanju. Pri tem nam bo pomagalo delo Gustava P. Charmeta (2005), ki ne piše samo o tem, da so se mladi spremenili, temveč poskuša tudi razložiti, zakaj.

Predvsem gre za spremembo, ki je posledica družbene preobrazbe in ki se kaže v prehodu od etične k čustveni družini, torej od družine, katere glavna naloga je bila prenos pravil in vrednot, k tisti, katere glavna naloga je prenašanje čustev in varnosti. Do tega prehoda ni prišlo samo v družini, ampak se je to zgodilo tudi v družbi: npr. emancipacija ženske in omejevanje očetovske vloge

zgolj na skrbnika (ang. *caregiver*); upiranje avtoritarizmu in sprejemanje bolj empatičnih in liberalnih vzgojnih slogov; preusmerjanje šolstva bolj v naloge negovanja in skrbi (in ne več samo izobraževanje ter selekcija). Zaradi vsega tega družba danes občuti neravnovesje med čustvenimi, materinskimi (nega, ljubezen, nežnost) in očetovskimi značilnostmi (pravilo, vrednota, samostojnost).

Kriza mladih je odsev družbene krize

Mladi so krhki in nesramni, pravi Charmet (2005). Vendar sem prepričan, da krhkost (tudi krhkost mladih) ni nujno negativna, toliko manj patološka. Pogosto je prav nasprotno – povezana je z lepoto, občutljivostjo in dragocenostjo. A to, kar je krhko, kot na primer kristalni predmet, se lahko razbije: običajno ga ščiti ovoj, ki zmanjšuje njegovo ranljivost in zmanjšuje možnost, da bi se razbil. Če pa ni zaščite (npr. škatle), tedaj krhkost postane stanje tveganja.

Na začetku petdesetih let je ameriški psiholog Rollo May trdil, da je glavni problem oseb praznina, dolgočasje, apatija in ravnodušje. Zapisal je, da mnogi ne samo da ne vedo, kaj hočejo, temveč se jim sploh ne sanja, kaj čutijo (May, 1971). Zdi se nam, da govori o številnih današnjih mladih. Ali to pomeni, da je značilno najstniški problem postal kroničen in nerešen? Ali to pomeni, da sama družba ostaja v procesu najstništva? V nekem smislu je morda res tako: običajna kritičnost mladih let se je zaradi nekaterih kulturnih preobrazb podaljšala in se zasidrala kot kriza, ki pa ni več kriza mladih, ampak kriza družbe. Kot bi hoteli reči: danes je čas nenehne krize, zato pravi

izziv ni v reševanju krize, ampak v tem, da se naučimo biti (ostati) v njej, ne da bi se izgubili (Benasayag in Schmit, 2004).

Umberto Galimberti trdi, da se mladi ne izgubljajo toliko zaradi nečesa, česar sami nimajo, kolikor zaradi nihilistične družbe, ki jim jemlje tisto, kar najbolj potrebujejo za rast, in sicer vidik smisla. »Če je človek,« kakor pravi Goethe, »bitje, ki je usmerjeno k ustvarjanju smisla v puščavi nesmisla, ki jo nihilistično ozrače našega časa širi, nelagodje ni psihološko, temveč kulturno« (Galimberti, 2007). Menim, da je to odločilni vidik, ki bi ga morali upoštevati v razpravah o nelagodju mladih in pri načrtovanju družbenega delovanja. Če je torej nelagodje kulturno in ne psihološko dejstvo, potem ne potrebujemo kliničnega, temveč vzgojni odgovor.

Občutek nelagodja – klic po smislu

V zadnjih letih se množijo razprave na temo nelagodja, ki pomeni vsesplošno stanje slabega počutja (in je nekoliko neopredeljen pojem) in ki lahko dolgoročno vodi v nasilje in izsiljevanje, v tvegano vedenje, odvisnost od mamil, na stranpoti, v depresijo in samomor.

Italijanska beseda za nelagodje (*disagio*) izhaja iz latinske besede *dis-* (negativni predznak) in glagola *ad-iacere* (biti ob, pri, zraven, blizu): označuje nekoga, ki se počuti na robu, izključenega, daleč, osamljenega, je kot tujec, nemiren (saj ne more ostati na nekem kraju).

Tako nemirno 'potepanje' in odtujenost se izražata v več oblikah: da smo oddaljeni od sebe (vedno bolj pogosto govorijo o čustveni nepismenosti mladih); da smo

oddaljeni od drugih (naraščajo individualizem, virtualizacija odnosov, vedno večja zasebnost življenja in erozija javnega etosa ter družbenega in političnega delovanja); da smo oddaljeni od prihodnosti in možne sreče (občutek negotovosti in nezaupanja v lastno prihodnost mlade pogosto sili, da so osredotočeni samo na 'tukaj in zdaj', brez kakih večjih načrtov).

Toda pojav nelagodja nam s tem, ko nam pokaže vrzel, pomanjkanje in oddaljenost od nečesa, pokaže tudi neko odprtost in težnjo, željo, namen, ki se trudi doseči svoj cilj – voljo po pristnosti, intimnosti, prihodnosti in smislu. Nelagodje nam torej govori o volji mladih, ki bi radi znova vstopili v pristen odnos s seboj, z drugimi, s svojo prihodnostjo, z življenjem.

Morda je za današnje mlade vse to težje, kot je bilo to za prejšnje rodove. Brez dvoma imajo v obilju od česa živeti, ni jim pa vedno jasno, za kaj živeti. S težavo si zastavljajo trajnejše cilje, življenje s težavo sprejemajo kot dolgoročni projekt, prav tako si s težavo začrtajo smer, s čimer bi življenju dali smisel, za katerega bi se splačalo živeti in tudi trpeti.

Zdi se mi, da je v preteklosti večji del te naloge opravila družba: življenje posameznikov sta vodila močno izročilo (tradicija) in močna avtoriteta. V primerjavi z mladino nekoč imajo naši najstniki dejansko več možnosti in svobode za odločanje, a so tudi bolj sami in v večji stiski pred izbiro. Ker so zunanji 'pripomočki' (družina, šola, država, Cerkev itd.) oslabei, morajo najstniki bolj odločno računati nase in imeti večjo notranjo moč – večja je namreč svoboda, večja je odgovornost in zato večje tveganje. Vzgojitelji (starši, učitelji itd.) imajo ob vsem tem dve možnosti: ali utrjujejo zunanje 'pripomočke', tako da znova vsiljujejo avtoriteto, ali pa vlagajo v notranji 'pripomoček', to je v vest. Glede na obe možnosti je seveda druga edina res vzgojna, a je tudi najtežja.

Vzgoja – dejanje ljubezni

Kadar Viktor Frankl piše o vzgoji, izbere prav drugo možnost. V knjigi *Bog v podzavesti* piše, da živimo v dobi, v kateri se občuti popolno pomanjkanje smisla. V taki dobi naloga vzgoje ni v tem, da bi prenašali znanje, ampak bolj to, da bi izostrili vest do te mere, da bo posameznik uvidel potrebe,



René Magritte, *Clairvoyance* (1946)

ki se skrivajo v posameznih okoliščinah (Frankl, 1990). Ta misel se mi zdi bistvenega pomena, ker kaže na vsaj dva pomembna vidika. Prvi zadeva metodo: vzgajati ne pomeni prenašati, temveč izostriti (izboljšati), zato vsako enosmerno in zgolj izobraževalno dejanje samo po sebi še ni vzgoja. Drugi vidik zadeva vsebino: namen vzgoje ni samo pridobivanje znanja (predmet znanja), temveč vest (subjekt znanja).

Chiara Lubich (2001) zato ustrezno označi vzgojo kot pot in proces humanizacije, da postanemo in uresničimo to, kar moramo biti. Toda to, kar moramo biti, ne more biti izven osebe (ta je enkratna in neponovljiva), ki gre skozi ta proces. Namen vzgoje ne more biti nekaj zunanjega ali drugačnega od osebe, ki jo vzgajamo, kajti cilj je prav ona kot oseba.

Kot poudarja tudi Rollo May, mora biti namen vzgoje v tem, da podaljša in poglobi vest. A tudi tu pozor: vzgajati za vrednote ne pomeni preprosto pridigati o njih ali jih prenašati. Bolj kot to je mlade treba navaditi, da si zastavijo vprašanje o pomenu in o vrednotah, ne pa da jim dajemo samo odgovore. Zato May meni, da ni toliko pomembno, da učitelji podajajo učencem vsebino vrednot, ampak da se učenci naučijo vrednotenja (May, 1971). Morda se prav v tem skriva dodaten izziv, da bo treba v dobi, v kateri so vsebine o poučevanju in vzgoji eksponentno pomnožile, ponovno vlagati v procese.

Povsem primerno je, da smo na kongresu spregovorili o vzgoji kot o dejanju ljubezni.

V čem pa je ljubezen? Ljubezen je pravo pravcato metafizično, skorajda preroško dejanje: kajti (ljubezen) druge osebe ne vidi take, kot je, pač pa si prizadeva, da bi postala to, kar lahko postane. Morda je prav to bistvo vzgojnega dejanja: verjeti skupaj z drugim (še preden se on nauči verjeti v to), da lahko raste in se spremeni. Zdi se mi, da ta lepa slika Magritte prav to izrazi v vsej polnosti: biti kot umetnik, ki vidi v jajcu pred seboj tisto, kar jajce še ni, in ne nariše jajca kot takega, ampak ptico, ki bo zrasla iz njega.

Verjamem, da to pomeni, da se vedno potrudimo, da na druge in na svet gledamo s pedagoškim pogledom, ki je zelo podoben pogledu Boga (ta je hkrati Oče in Mati) – ker je brez dvoma On edini pravi Vzgojitelj človeka. ◀

Prevedla in uredila: Petra Vončina

Viri in literatura

- Benasayag, Miguel; Schmit, Gérard (2004): *L'epoca della passioni tristi*. Milano: Feltrinelli.
- Charmet, Gustavo Pietropolli (2005): *Adolescenza. Istruzioni per l'uso*. Milano: Fabbri.
- Frankl, V. Emanuel (1990): *Dio nell'inconscio*. Brescia: Morcelliana.
- Galimberti, Umberto (2007): *L'ospite inquietante. Il nichilismo e i giovani*. Milano: Feltrinelli.
- Lubich, Chiara (2001): *Lezione in occasione del conferimento della laurea h.c. in pedagogia*, Washington 2000. *Nuova Umanità*, 3–4.
- May, Lorro (1971): *L'amore e la volontà*, Roma: Astrolabio, 1971.

Opomba

- Daniele Bruzzone je svoje predavanje z naslovom *Vzgojitelj danes: nov zagon* predstavil oktobra 2010 na evropskem pedagoškem kongresu *Vzgoja – dejanje ljubezni* v Trentu v Italiji, ki se ga je udeležilo tudi 50 učiteljev in vzgojiteljev iz Slovenije. Zaradi prostorske omejitve je prispevek skrajšan.

Kako rasteta ljubezen in sočutje



■ **Lidija Bašič Jančar**, zakonska in družinska terapevtka, univ. dipl. socialna delavka, dela na območju Domžal, kjer vodi enoto Študijsko-raziskovalnega centra za družino, deluje pa tudi samostojno. Področje njenega dela so pretežno partnerske in družinske terapije. V Domžalah vodi programe, namenjene otrokom in mladostnikom, je tudi nosilka *Šole za družino*. Njena knjiga *Popolna ljubezen* se dotika tem o navezanosti v družini, partnerstvu in odnosih. Je poročena in mamica dveh najstnikov.

Vsem dobro znana pesem Toneta Pavčka Kako raste mama nas vedno znova nežno nagovori. V nas prebudi čustva in odpre zavedanje, kako se ob otrocih spreminjamo tudi mi, starši. Predvsem mame. Kako rastemo in se ob vsakem otroku posebej spreminjamo. V tem spreminjanju in rasti postane čas zlat, kajti vsak trenutek se zapiše kot dragocen spomin. Morda niso vsi spomini, povezani z otroki, ozaveščeni, se pa zagotovo vtisnejo v vsako celico telesa.

Zavedanje, da smo bili tudi mi vsi nekoč drobcena bitja, ob nas pa mame in očetje, ki so nas spremljali na vsakem koraku, se zdi skoraj že pozabljena zgodba, spomin, ki blede. Pa vendar ... tudi naše mame so se spremenile, zrastle in postale babice. Našim otrokom.



Foto: BS

Z rastjo mamic in otrok raste tudi njihova ljubezen. Z rastjo ljubezni raste sočutje. Vsi si želimo, da bi naši otroci zrastle v sočutne odrasle ljudi. Kajti s sposobnostjo sočutja lahko vstopamo v prostor in življenje nekoga drugega, torej sočloveka. Sočutje ustvarja stik. Stik pa je temelj povezanosti, ki kroji kakovost našega življenja. Izkušnja sočutja je res edinstvena, saj le tako lahko čutimo, kar čuti nekdo drug. Tudi če čutenje ni naše, ga vseeno zaznamo. To je pravzaprav edinstvena sposobnost človeških možganov.

V najzgodnejšem obdobju življenja se začne razvijati navezanost med mamo in otroki, malo pozneje tudi med očetom in otroki. Človekovi možgani se v polnosti lahko razvijejo le ob odraslih možganih, kar je zdaj tudi znanstveno dokazano.

Prelomnica v razumevanju otrokovega razvoja se je zgodila med 60. in 70. leti prejšnjega stoletja, ko so se dognanja znanstvenikov začela usmerjati v odnos mama – otrok. Dojenčka in malčka so prepoznali kot aktivnega iskalca stika ter sporazumevanja z mamo in pozneje z drugim okoljem. Mamo so prepoznali kot zaščitnico pred stresom. Vsi smo že bili priča, kako malček raziskuje okolje, morda se je znašel v novem prostoru in se tako oddaljeval od mame, istočasno pa budno spremljal, ali je še prisotna. Če je v tem svojem raziskovanju prišlo do tega, da se je prestrašil ali ujezil, je bila mama tista, h kateri se je zatekel. V njenem varnem objemu se je potolažil.

Starševstvo nas spreminja vsak trenutek, če se mu le prepustimo in se mu pustimo nagovoriti.

To je temelj, na katerem bo tak otrok gradil svoje odnose v prihodnosti oz. v odrasli dobi. Če je dobil izkušnjo, da se je v času stresa, tesnobe in strahu mama odzvala, ga potolažila, objela, bo tudi v odrasli dobi, ko bo sam stopal v odnose, brez večjih težav poiskal pomoč, ko jo bo potreboval. O drugih in sebi bo imel dobro mnenje. Iskanje bližine in varne baze se mu ne bo zdelo nevarno. Odnosi mu bodo predstavljali varnost in udobje. Če pa se mama na strah in tesnobo ne bo odzivala, temveč bo odrivala otroka stran, mu dala vedeti, naj ne bo prestrašen, da se lahko sam znajde, da je že dovolj velik itn., bo seveda dobil občutek, da iskanje bližine, ko ti je težko, nima smisla ter da se je najbolj varno in smiselno zanesti le nase. Iskanje bližine in povezanosti, še posebej v času stisk in težav, bo zanj tuje, nevarno in nesmiselno.

Odnosi so torej obojestranski. Odnos med mamo in otrokom je vedno vzajemen, izkustven. Tako kot otroci potrebujejo odraslo osebo

za preživetje in zdrav razvoj, starši potrebujemo otroke za svoj razvoj, seveda s to razliko, da smo vedno mi odgovorni za vedenje in zdrav razvoj otrok. Stiske in težja čutenja, ki jih starši doživljamo ob otrocih, so vedno na naši strani in naša odgovornost je, da se soočamo z njimi: z nemočjo, obupom, jezo, strahom in drugimi težjimi čutenji, ki jih kot starši zelo dobro poznamo. Otrok z nerazrešenimi vsebinami staršev nima prav nič. Izkušnje partnerjev iz primarnih družin so lahko obupne in težke. Pa vendar je od njih odvisno, koliko tega bodo v svojem odnosu presegli – vsak zase in skupaj. Prav je, da ovrednotijo krivice in teže, ki jih taki odnosi povzročijo in s tem otežijo odrasle odnose. Pa vendar je odgovornost in izziv za vsakega odraslega, da se sprva teh izkušenj in čutenj zave, nato pa zaradi svojega boljšega in vedrejšega življenja postopoma in vedno bolj presega stare odnose.

Ko odrasla oseba vzgaja otroke, tudi otrok vzgaja njo, vendar s to razliko, da otrok s svojo prisrčnostjo, spontanostjo, pristnostjo, vedoželjnostjo vzgaja, kako odkriti radost za oba. Poznamo popoln

otrokov nasmeh in oči, ki nas ne morejo pustiti ravnodušne, pa če smo še tako zavrti. Otrokov oči zrcalijo vse tisto, kar smo nekoč že doživljali: globoko hrepenenje po stiku in povezanosti. Otrokov oči mamam na prav poseben način vabijo v odnos. Spomnimo se, kako smo se mamice odzivale na otrokove kretnje, čebljanje, nasmeh ... koliko lepega, nežnega je to prebudilo v nas. Ko postanemo mamice, se v nas vzbudijo tako močna in globoko nežna čustva, da nikoli več ne moremo biti take, kot smo bile pred tem. Če dobro opazujemo mlade mamice, tako skrbne in predane, vidimo, da so drugačne od drugih mladih dam. Kako je mogoče, da se jim v tako kratkem času spremenijo obraz, kretnje, odzivi? To zmore samo mamica ob otroku.

Prepustimo se starševstvu. Starševstvo nas spreminja vsak trenutek, če se mu le prepustimo in se mu pustimo nagovoriti. Pot seveda ni lahka, lahko rečemo, da je to proces, celo poslanstvo, ki traja vse življenje. Starševstvo pusti pečat v vseh odnosih, dragoceni spomini pa se bodo prenašali na vse naslednje generacije mam in očk. 

Avtoriteta učitelja v očeh starša (drugi del)



■ **Anton Meden**, prof. dr., je oče petih otrok in predsednik Zveze aktivov svetov staršev Slovenije. Več kot deset let si prizadeva za povezovanje staršev in njihovo dejavno sodelovanje v šolskem sistemu. Je redni profesor na Fakulteti za kemijo in kemijsko tehnologijo Univerze v Ljubljani.

V prvem delu (Vzgoja 88, str. 35–36) sem pisal o razliki med osebno avtoriteto in avtoriteto zaradi položaja, o vplivu staršev na avtoriteto učitelja ter o tem, kako se avtoriteta kali ob reševanju nesoglasij. V drugem pa razmišljam o graditvi osebne učiteljeve avtoritete v odnosu do staršev.

Kako zgraditi in vzdrževati osebno avtoriteto učitelja?

Iz podnaslova je očitno, da je ta del prispevka namenjen tudi učiteljem. Kot starš ne bom tvegala, da bi z morebitnim naštevanjem receptov (ki tako ali tako ne delujejo vedno in v vseh primerih enako) učiteljem 'solil pamet', kako naj gradijo svojo avtoriteto. Brez zadrege pa lahko priporočim v branje, tudi z vidika vzpostavljanja avtoritete, vseh 11 člankov iz žariščne teme 85. številke revije Vzgoja, saj so jih napisali učitelji sami. Članki prinašajo veliko smernic, kako s kakovostnim delom, pozitivno naravnanoostjo, strokovnostjo, doslednostjo in drugimi pozitivnimi lastnostmi in ravnanji postati

in biti Učitelj. Verjamem, da so učiteljem lahko v oporo pri njihovem lastnem poklicnem razvoju in tudi pri vzpostavljanju in ohranjanju osebne avtoritete, temelječe na spoštovanju.

Izkušenj svoje dolge 'starševske kariere' v šolskem prostoru (začela se je pred 22 leti; če upoštevam vsakega otroka posebej, do tega trenutka obsega 37 šolskih let v osnovni in 16 let v srednji šoli) pa lahko zapišem nekaj opažanj o pozitivnih in negativnih vplivih na vzpostavljanje učiteljeve avtoritete, ki so morda vredna razmisleka.

Avtoriteta v odnosu do staršev

Napisal sem že, da je za uspešnost pouka pomembna avtoriteta v odnosu do učencev in da imamo pri podpori tej avtoriteti pomembno nalogo tudi starši. To nalogo bomo veliko lažje uspešno opravili, če učitelj vzpostavi osebno avtoriteto tudi do nas, staršev. In obratno – če učitelju to ne uspe, smo starši pred skoraj nemogočo nalogo. Kako posredovati otrokom odnos do avtoritete, ki je sami nismo zaznali?

Če se učitelj v stikih s starši (na roditeljskem sestanku, govorilnih urah, v neformalnih pogovorih, včasih tudi v javnih nastopih) pokaže kot suveren, strokovno podkovan, dosleden, če s svojimi besedami in dejanji pokaže, da ve, kaj dela, in da dela dobro, starši ne

bomo imeli težav s sprejemanjem njegove avtoritete in 'prenosom' tega odnosa na otroke (pri osebni avtoriteti namreč vidim enega od vidikov medosebnih odnosov). Če pa je učitelja na roditelskem sestanku vidno strah (strah je 'smrt' za avtoriteto), če se zmede ob vprašanjih, če se stikom s starši izogiba ali če se morda do staršev vede preveč pokroviteljsko in jih (morda podzavestno) obravnava kot 'povečane otroke', ki jih mora po 'poklicni dolžnosti' o marsičem poučiti, je to zelo slaba podlaga za razvoj avtoritete v odnosu do staršev.

Sprejemanje vprašanj in mnenj

Pomembno področje, ki vpliva na dvig ali zmanjšanje avtoritete, je sprejemanje vprašanj in kakovost (zadovoljivost) odgovorov o lastnem strokovnem delu. Menim, da smo javni uslužbenci (mednje, podobno kot osnovnošolski in srednješolski učitelji, spadam tudi sam) dolžni sprejeti vsa vprašanja, ki se tičejo našega dela, in spraševalcu podati utemeljen odgovor na način, ki ga lahko razume. Še več, tudi vsa mnenja, ki jih kdorkoli (laična ali strokovna javnost oz. posameznik) izrazi o našem delu, so legitimna. Pogoj je seveda, da so vprašanja in mnenja izražena spoštljivo in v duhu 'civiliziranih' medsebojnih odnosov. Poniževanja, zaničevanja, žalitev in podobnega seveda nismo dolžni sprejemati, ampak v tem razmisleku ne govorim o slednjem (to bi preseglo okvir prispevka, čeprav je tudi pomembna tema), pač pa zgolj o vprašanjih in mnenjih, ki so zastavljena in podana v skladu z normami civiliziranega obnašanja. Izkušnje namreč kažejo, da učitelji, ki so odprti za vprašanja, se ob njih ne razburjajo, čeprav jih zastavi laik in se tičejo njihovega strokovnega dela (na primer, zakaj nek odgovor pri testu ni pravilen ali zakaj obravnava poštrevanko tako in ne drugače), in znajo podati odgovor, ki ga spraševalec razume (in po možnosti sprejme), svojo avtoriteto utrdijo. Lahko bi celo rekel, da bolj kot je vprašanje neugodno, večji je v primeru ustreznega odziva (odgovora) porast avtoritete. Doživel pa sem tudi drugačne odzive na (povsem vljudna) vprašanja in podobne odzive občasno opazim tudi v javnosti. Odziv vprašanih učiteljev v takih primerih je odklonilen v smislu, da je že vprašanje samo 'napad' na njihovo strokovnost, da si (posebej laična javnost in posamezniki – v veliko primerih starši) takih vprašanj ne bi smeli dovoliti, saj pomenijo 'vtikanje' v strokovno delo učiteljev. Tak odziv po mojih izkušnjah pomeni strmoglavljenje avtoritete (če je je pred tem sploh kaj bilo). Izraža namreč občutek negotovosti, strokovno šibkost in pomanjkanje samozavesti (vse troje je, podobno kot strah, 'smrt' za avtoriteto). Kot da bi se želeli zapreti za plot in tam, skriti pred očmi javnosti (staršev), »v miru in strokovno« opravljali svojo javno službo. Seveda to ni združljivo z javno službo – zanjo je prav, da se opravlja na očeh in ob zanimanju javnosti. Če to zanimanje izražajo vprašanja, gredo mnenja še korak dlje in včasih pomenijo tudi 'ocenjevanje' dela učiteljev.

Izražanje mnenj je, še večkrat kot vprašanja sama, včasih sprejeto kot (neupravičeno) 'vtikanje' v delo učiteljev, podobno kot vprašanja pa priložnost za dvig avtoritete ali nevarnost za njeno zmanjšanje – odvisno od odziva. Pri sprejemanju mnenj o lastnem delu sicer izhajam iz dvojne izkušnje, ki pa se dopolnjuje, zato se mi zdi smiselno, da jo tako tudi predstavim. Prva je poklicna. Že dol-

ga leta študenti, ki so sicer s pedagoškega stališča laiki, izražajo mnenja oziroma ocenjujejo moje pedagoško delo. Te ocene so, kljub laičnosti ocenjevalcev, seveda popolnoma legitimne, saj so študenti uporabniki moje 'storitve' in njihova mnenja so zelo dobrodošla za izboljševanje mojega dela. V osnovnih (in srednjih) šolah take prakse (še) ni, vseeno pa razumem (dobronamerno) izražanje mnenj (pohvalnih in kritičnih) s strani staršev kot povratno informacijo učitelju o njegovem delu, ki ne bi smela biti predmet zavračanja. O tem priča tudi druga izkušnja iz moje starševsko-šolske vloge. Učitelji, ki so znali sprejeti tudi kritično mnenje, ga presoditi in upoštevati, če je bilo upravičeno, ali zavrniti, če ni bilo, ne da bi pri tem tožili o vtikanju v svoje delo, so s tem svojo avtoriteto izjemno utrdili. Tisti, ki so znali od izraženih mnenj o svojem delu sprejeti le pohvale, ob nepohvalnih mnenjih pa so se zatekli v obrambo z 'nedotakljivostjo' svoje strokovne avtonomije, ne da bi se na mnenje vsebinsko odzvali, so svojo avtoriteto s tem žal spodkopali. ❖

Foto: Peter Prebil



Kam gre naše izobraževanje?



■ **Tatjana Jakovljevič**, univ. dipl. prof. defektologije in razvojna terapevtka s specialnimi znanji, kot specialna pedagoginja deluje na področju zgodnje obravnave otrok s specifikami v razvoju. V svoje delo vključuje načine vstopanja v otrokov razvoj z vidika nevroloških baz v soodvisnosti s primarnim socialnim okoljem. Sistemsko deluje na področju vzgoje in izobraževanja, z namenom implementiranja najnovejših znanj nevroznanosti, ki odkrivajo osnove razvoja otrokovih možganov.

V zadnjem letu so naši šolajoči se otroci, starši, učitelji, strokovni delavci v vzgoji in izobraževanju ter vladni organi primorani izkazovati prilagoditvene sposobnosti za spoprijemanje s šolanjem na daljavo. Za nami je že nekaj mesecev tovrstnega šolanja, osnovnošolci so že zajadrali nazaj v šolske klopi, večina učencev, dijaki in študenti pa usvajajo učne vsebine preko zaslona.

Številni strokovnjaki s področja zdravstva, duševnega zdravja, telesnega in gibalnega razvoja otrok ter pedagogike opozarjajo na posledice šolanja na daljavo in nakazujejo smernice, s katerimi bo treba izboljšati oziroma popraviti nastalo stanje.

Strokovnjaki s Fakultete za šport v Ljubljani na podlagi testiranja več kot 20.000 osnovnošolcev po prvem obdobju šolanja na daljavo ugotavljajo najhujšo krizo telesnega in gibalnega razvoja otrok v Sloveniji vseh časov. Zabeležili so največji upad gibalne učinkovitosti slovenskih otrok ter največji porast deleža otrok z debelostjo v zgodovini spremljanja.

Klinični psihologi opozarjajo na posledice spremenjenih in omejenih življenjskih pogojev med epidemijo, ki predstavlja tveganje za težave na področju duševnega zdravja pri otrocih in mladostnikih, in to v še večji meri kot pri odraslih.

Pediatři ocenjujejo, da je šolanje na daljavo poslabšalo zdravstveno stanje otrok in ga začelo resno ogrožati. Pri pregledih zaznavajo več čustvenih težav, motenj spanja, hranjenja ter več primerov samopoškodovanja.

Pri ocenjevanju posledic šolanja na daljavo pri otrocih in mladostnikih pa se je treba vprašati, za kakšno prihodnost izobražujemo svoje otroke. Vse družbene pore prevzema 4. industrijska revolucija, delovna mesta se vse bolj digitalizirajo in robotizirajo. Strokovnjaki napovedujejo, da bo

približno 65 % današnjih osnovnošolcev zaposlenih na delovnih mestih, ki jih danes sploh še ne poznamo. Glede na razvoj tehnologije naj bi večji delež delovnega trga pripadal robotom in sistemom, človeški viri pa si bodo delili delovna mesta, ki jih umetna inteligenca ne more nadomestiti. Ključne kompetence za 21. stoletje po akreditiranih virih so sposobnost komunikacije, ustvarjalnost, kritično razmišljanje in sodelovanje. Zelo pomembna bo tudi odpornost na stres, saj bodo naši otroci veliko hitreje menjavali poklice in se prilagajali spremembam kot mi.

Ključne kompetence za 21. stoletje predstavljajo sposobnosti možganov, ki sodijo med najvišje možganske funkcije.

Drugi segment presoje posledic šolanja na daljavo predstavlja čas pred zaprtjem šol. V zadnjih letih se je v Sloveniji močno razširil sindrom otroške naglice, ki kaže, da se zmanjšujejo razlike med urnikom otrok in urnikom odraslih. Učni načrti so se v zadnjih letih po uvedbi devetletne osnovne šole močno razširili, vsebine se iz višjih razredov pomikajo proti nižjim. Otroci so ob vstopu v prvi razred stari od 5 let in 8 mesecev do 6 let in 8 mesecev. Posledično se je priprava na šolo pomaknila v nižje starostne skupine v vrtcu in le-ti imajo ob eksploziji projektov in obogatitvenih dejavnosti čedalje bolj 'pošolano' vsebino. Podatek, da količina sedenja (statike) otrok v vrtcih

znatno prekaša gibanje, postaja vse bolj zaskrbljujoč.

Če temu dodamo še sedenje pred zasloni moderne tehnologije v domačem okolju, torej v prostem času, spoznamo, da imajo naši otroci v sodobnem svetu čedalje manj možnosti za zdrav razvoj možganov, še posebej najvišjih možganskih funkcij, tistih, ki jih bodo potrebovali za delo ob umetni inteligenci. Razvoj najvišjih možganskih funkcij je odvisen od nižjih možganskih struktur, ki jih v času otroštva sooblikujejo otrokova spontana igra, gibanje in socialni odnosi.

Zadnja leta so med naše otroke prinesla čedalje več razvojnih odstopanj, učnih težav in diagnoz, vezanih na težave v duševnem zdravju. Svetovna zdravstvena organizacija je v letu 2019 objavila, da ima 10–20 % otrok in mladostnikov duševne motnje ter da so nevropsihiatrična stanja vodilni razlog za motnje otrok in mladostnikov po vseh regijah sveta.

Zato je prostor, ki smo ga namenili posledicam šolanja na daljavo, pravzaprav namenjen širšemu razmišljanju o tem, v kakšno družbo bodo odrasli in kakšno otroštvo jim oblikujemo ob sindromu otroške naglice ter s (pre)zgodnjo 'ekranizacijo'.

Znanost nam podaja rešitve. Nujno je zmanjšanje prezgodnjega bombardiranja otroških možganov s 'pametnimi' vsebinami in odpiranje prostora za prosto igro, spontane socialne odnose in spontano gibanje v naravi. To namreč omogoča tako izgradnjo duševnega zdravja, odpornosti na stres ter najvišjih možganskih funkcij, kompetenc za družbo 21. stoletja.

Vse to pa jim lahko ponudimo starši v domačem okviru, če le vemo, da bo otrokov čas, v katerem bo pristno zatopljen v igro ali ko bo teklen po gozdu, čas, ki bo gradil tako šolanje na daljavo/v živo kot njegovo prihodnost. ◀

Kartice veselja

Domača naloga družinam lahko pomaga do prijetnega druženja



■ **Karmen Kranjec Klopčič**, dr. znanosti, poučuje na razredni stopnji na *Osnovni šoli Alojzija Šuštarja*. Trudi se za celostni pristop k poučevanju (razum, srce, glava), zato z otroki rada odide v učilnico v naravi. Objavlja strokovne članke in pripravlja predavanja za različne skupine. Ustvarja in recenzira nova učna gradiva ter razvija inovativne pristope na področju branja in pisanja.

S prispevkom želim dati nekaj odgovorov na temeljno vprašanje, ali želimo učencem dati domačo nalogo ali domačo nadlogo. Dosedanja šolska praksa namreč kaže na domače naloge, pretežno vzete iz delovnih zvezkov oziroma vezane na učne liste, zvezke in pisalo. Seveda je treba mehanična znanja, kot sta branje in poštevanje v prvem triletju, vključiti tudi v domače naloge, saj gre za dolgoročen proces učenja. Pa vendarle obstaja kar nekaj možnosti, kako domače naloge spremeniti v čim bolj prijetno družinsko doživetje, kako z zanimivimi temami vzbuditi radovednost ter z možnostjo izbire povečati zanimanje za domačo nalogo.

Ali domača naloga družine povezuje ali razdvaja?

Temeljna področja posameznikovega razvoja so telesni, spoznavni in psihosocialni razvoj. Šola je vzgojno-izobraževalna ustanova, kar pomeni, da mora skrbeti tako za kognicijo kot emocionalno-osebnostni in socialni razvoj (Papalia idr., 2009). Mnogo kognitivnega znanja učenci pridobivajo z reševanjem raznovrstnih nalog, (pre) pogosto tudi v delovnih zvezkih. Nepopisane strani ostajajo za domačo nalogo. Tako v šoli kot v domačem okolju manjka poudarek na otrokovem čustvenem in socialnem dozorevanju. Poučujem mlajše šolarje, kjer je razmislek o pomenu domače naloge izjemno pomemben, saj temeljno kognitivno znanje učenci pridobijo že v šoli. Sodobna (informacijska) družba nudi uvid v mnoge podatkovne baze, zato ni vedno treba vztrajati pri memoriranju najrazličnejših podatkov. Čas epidemije prinaša marsikateri razmislek o načinu poučevanja, količini podatkov in domačih nalogah. Nekateri učenci domačo nalogo opravijo že v času podaljšanega bivanja, drugi z njo odlašajo do poznega popoldneva. Obšolske dejav-

nosti s športom, glasbo, ustvarjanjem in raziskovanjem omogočajo razvoj otrokovih talentov in jih učenci z veseljem obiskujejo. Po njih pa si želijo varnega, sproščenega in ljubečega družinskega okolja, ne pa reševanja učnih nalog in sedenja za pisalno mizo. Po drugi strani pa so domače naloge pri mlajših otrocih potrebne, saj razvijajo delovne navade in rutino, kar je pomembno za kasnejše obdobje šolanja, kar izhaja iz spoznanj Eriksonove psihosocialne teorije otrokovega razvoja.

Po Eriksonu (1977) otrok v srednjem otroštvu razrešuje četrto krizo psihosocialnega razvoja – *delavnost nasproti občutku manjvrednosti*. Razvojna stopnja se prične z otrokovim vstopom v šolo, ko ta razvija motivacijo za delo, delovne navade, zaupanje v svoje zmožnosti in občutek uspešnosti. Na tej stopnji se otrok uči delovnih spretnosti, ki jih zahteva njegovo socialno okolje, sicer se počuti manjvrednega. Šolarji se prizadevno in zavzeto lotevajo novih dejavnosti, želijo sodelovati in ustrezati sošolcem, učiteljem ter staršem. V tem obdobju otroci radi primerjajo svoje sposobnosti oz. dosežke z dosežki vrstnikov. Če so uspehi skromni in odzivi okolice negativni, vodijo

do občutka manjvrednosti, prepričanja, da ničesar niso sposobni dobro opraviti. Lahko se pojavijo odpor do dela, strah pred neuspehom in s tem povezan strah pred šolo. Vrlina, ki se razvije z uspešno rešitvijo te krize, je kompetentnost.

Kako otroke navdušiti za domačo nalogo?

Vsi učitelji, vključeni v raziskavo (Kranjec Klopčič, 2016), vsak dan dajejo domačo nalogo. Večina preučevanih otrok jo opravi vestno in odgovorno, nekateri šolarji pa zaradi svoje občasne nezbranosti in neurejenosti pozabijo zvezek v šoli ali pa kljub zvezku pozabijo na domačo nalogo, kar ena izmed učiteljic v intervjuju opiše: »Če pri- nese domov in pove, je narejena, če ne, pa ni.« S tem namenom sem namesto doma- čih nalog iz delovnih zvezkov, učnih listov oziroma zapisovanja v zvezek ustvarila različne kartice veselja. Njihov pomen utemeljujem z značilnostmi otrokovega razvoja v sodobni družbi in pomembnostjo njegovih izkušenj s tehničnimi opravili, sproščenim časom s starši (in sorojenci) brez elektronskih naprav in zdravim življenjskim slogom za otrokov celostni razvoj. Kartice veselja so usmerjene v občudovanje in raziskovanje narave, gibanje, hišna opravila, izdelovanje tehničnih izdelkov, skupno branje, ustvarjanje, pogovarjanje in igranje. Naloge so izbirne, kar pomeni, da si otrok med različnimi nalogami izbere eno najljubšo. Nadalje so opravila lahko vezana na posamezen dan ali pa gre za tedensko nalogo.

Prednosti so:

- Večja motivacija otrok za domače delo, saj mlajši šolarji rajši mečejo in lovijo žogo ter štejejo odboje, kot sedijo za mizo in zapisujejo.

- Spodbujanje ustvarjalnosti otrok in razvijanje kritičnega mišljenja.
- Večje povezovanje staršev in otrok, saj je skupna dejavnost (npr. peka palačink) dragocen čas z mamo/očetom/sorojencem.
- Učenje vsakdanjih spretnosti, ki so manjkajoči del v šolah. Že M. Tomori (1994) pojasnjuje, da je ena od temeljnih otrokovih nalog učenje spretnosti, potrebnih za različne dejavnosti v življenju. Papalia (2009) povzema študije in zaključuje, da se otroci, ki pomagajo pri hišnih opravilih, naučijo biti dejaven del družine in družbe. Otroci si pri teh delih krepijo samozavest in razvijajo empatijo. Kot ugotavlja utemeljiteljica pedagogike montessori (Montessori, 2011), razvijajoči se posameznik preko fizične dejavnosti razvija svoj intelekt. Tako npr. otrok pri brisanju kuhinjske mize pripravlja roko za pisanje, pri obešanju perila spozna oblike, pare in vzorce.
- Medsebojna pomoč, saj pri nalogah družinski člani sodelujejo. Šolar tako socialno dozoreva, kar se kaže preko empatije in prosocialnega vedenja. S tem je povezana otrokova vključitev v razredno skupnost, način reševanja sporov, kar delno prispeva k učni uspešnosti (Zupančič in Kavčič, 2007).
- Hiter razvoj komunikacije, urjenje jezikovnih spretnosti in bogatenje besednega zaklada. Tema na karticah veselja je tudi pogovor o otrokovem doživljanju šole, socialnih stikih s sošolci in učitelji ter o doživljanju šolskega uspeha. Namen nalog, zapisanih na karticah veselja, je ozaveščanje staršev in otrok o pomenu odprtega dialoga in možnosti izražanja otrokovih idej. Dobra komunikacija pripelje do večjega zadovoljstva v odnosu. Ob tem je treba ozavestiti, da se otrokova komunikacija poleg pogovora kaže tudi z glasbo, plesom, likovnim izražanjem in preko igre (Tomori, 1994), zato vključujem tudi tovrstne naloge. Otroku ob pripovedovanju o svojih šolskih doživetjih pred starši sproščeno nastopa, saj spregovori v svojem domačem, varnem okolju. Take trenutke si bo zapomnil. Te navade bodo šolarja obvarovale pred kasnejšo izgubo varnosti. Skupno branje pravljice za



lahko noč je za mlajše šolarje ena izmed najljubših kartic veselja, učiteljice pa se veselimo bogatejšega besednega zaklada.

- Interakcije s starimi starši, ko jih šolarji pokličejo po telefonu ali s pomočjo drugih pripomočkov, jim narišejo risbo ali jih celo obiščejo. Kot ugotavlja G. Čačinovič Vogrinčič (2006: 76), so dedki in babice pogosto »bogata zakladnica«, iz katere otroci lahko pridobivajo odgovore na različna vprašanja, ko »skupno sedanjost povežejo s preteklostjo, da bi jo lahko vzeli s seboj v prihodnost«.
- Spodbujanje čustvenega razvoja, tako veselja kot tudi žalosti, jeze in strahov. Družine spodbujam k odprti čustveni klimi, ki otroku omogoča doživljanje in izražanje palete različnih čustev, saj otrokovo čustveno dozorevanje poteka v soodvisnosti s socialnim okoljem. S kartico veselja kot domačo nalogo razvijajo zmožnost socialno primerne izražanja čustev v določeni situaciji oziroma socialnem kontekstu.
- Ozaveščanje o vrednotah – usmerjanje otrok in staršev k drugačnim vrednotam, kot so bile uveljavljene do sedaj: od potrošništva, individualizma k družini, poštenosti, delavnosti.

Le pri domačih nalogah, ki bodo za otroke izziv in ob reševanju katerih se bodo počutili uspešne, bodo vztrajali dlje časa. Brez dvoma se mlajši učenci veseli skupne priprave obroka, igranja družabnih iger, prepevanja, plesanja ipd. Veselo razpoloženje ne bo vplivalo le na večjo zavzetost in aktivnost otrok, pač pa tudi na bolj sproščeno in prijetno družinsko dinamiko. Kartica veselja je kot domača naloga še posebej pomembna pri otrocih s pomanjkanjem zdrave šolske samopodobe, ker je učiteljeva pozornost v šoli usmerjena predvsem v pridobivanje znanja (npr. učenje črk, računanje), kjer so lahko manj uspešni. Pri domači nalogi kot kartici veselja pa je vsak šolar lahko uspešen in pohvaljen. Tako učitelj s pohvalo v otroku ponotranja pozitivno samoevalvacijo. Skupna

igra in delo s starši (in sorojenci) »predstavlja najpomembnejši dejavnik razvoja otrokove samopodobe, saj interakcije z družinskimi člani šolarju pomagajo ustvariti sodbe in vrednote o sebi, oblikuje si misli in dojemanje sveta« (Yazici in Tastepe, 2013: 99). Kartica veselja tako pripomore k razvoju pozitivne šolarjeve akademske samopodobe. Le-ta pa se povezuje s socialno sprejetostjo v vrstniški skupini (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009), napoveduje dejavnosti šolarja in izbira aktivnosti ter intenzivnost sodelovanja v njegovem prostem času (Goltz in Brown, 2014).

Želim si, da bi prispevek bralcem pokazal začetne možne poti, ki bi preko prijetnih in zanimivih domačih nalog (kartic veselja) vodile šolarje k njihovem celostnemu razvoju in graditvi mostov med družino in šolo. Znano je, da se mlajši šolarji spontano in samoiniciativno približujejo večji samostojnosti in odgovornosti z domačimi nalogami, odrasli, tu mislim predvsem na učitelje in starše, pa lahko otroke na tej poti spodbujajo in motivirajo. Skupno branje pravljice, skupen sprehod ali skupno urejanje stanovanja kot domača naloga ni izguba časa, temveč velika naložba v pri-

hodnost. Starši imajo pri tovrstnih dejavnostih izredno nežen, sproščen odnos s šolarjem. Otrok se bo v izzivalnih najstniških situacijah opiral na te varne skupne trenutke iz otroštva. Prav zato ne kaže podcenjevati vpliva otrokovega primarnega okolja, družine, ki ima na področju opravljanja domačih nalog še veliko neraziskanih možnosti za razvoj.

Naj nas strah pred novim, neznanim in negotovostjo ne ohromi pred spremembami, ki so v dobro otrok. Učiteljem že-

lim veliko poguma, da bi naredili domače naloge čim bolj zabavne in polne novih dogodivščin. ◀

Literatura

- Čačinovič Vogrinčič, Gabi (2006): *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Erikson, Erik H. (1977): *Childhood and Society*. London: Paladin.
- Goltz, Hana; Brown, Ted (2014): Are children's psychological self-concepts predictive of their self-reported activity preferences and leisure participation? *Australian Occupational Therapy Journal*. 61(3), 177–186.
- Kranjec Klopčič, Karmen (2016): *Vloga velikosti družine v otrokovem psihosocialnem razvoju v kontekstu šole*. Doktorska disertacija. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

- Marjanovič Umek, Ljubica; Zupančič, Maja (ur.) (2009): *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete, Rokus Klett.
- Montessori, Maria (2011): *Srkajoči um*. Ljubljana: Uršulinski zavod za vzgojo, izobraževanje, versko dejavnost in kulturo.
- Papalia, Diane E.; Olds Wendkos, Sally; Feldman Duskun, Ruth (2009): *A Child's World: Infancy through Adolescence*. Boston: McGraw-Hill.
- Tomori, Martina (1994): *Knjiga o družini*. Ljubljana: EWO.
- Yazici, Zeliha; Tastepe, Taskin (2013): Relationship between family environment perception of parents and children's self concept perception. *International Journal of Human Sciences*, 10(2), 98–112.
- Zupančič, Maja; Kavčič, Tina (2007): *Otroci od vrtca do šole: razvoj osebnosti in socialnega vedenja ter učna uspešnost prvošolcev*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Področja vzgoje

Empatija v predšolskem obdobju

■ **Nika Cuderman**, vzg. predšolskih otrok, dipl. ekonomist, je učiteljica za dodatno strokovno pomoč v Kranjskih vrtcih.

V današnjem času je izredno pomembno, da smo v stiku z drugimi, saj je človek družbeno in družabno bitje, ki s pomočjo stika z drugimi spoznava sebe in druge. Drugega človeka lahko razumemo, če se v njega vživimo in prepoznamo njegove želje oziroma potrebe, pri tem pa je izredno pomembna empatija. Empatija ni prirojena niti ne gensko pogojena, ampak se je naučimo od svojih najbližjih (staršev) in v okolju, kjer živimo. Je lastnost, ki jo otrok težko razvije, zato je pri tem izredno pomemben zgled staršev. Empatija nam pomaga razumeti čustva drugih. Vsi ljudje niso empatični. Zelo pomembno je, da empatijo razvijejo vzgojitelji v vrtcu in učitelji v šoli, saj tako bolj sočustvujejo z otroki in jih lažje razumejo, prav tako pa jo lažje razvijajo tudi otroci, saj imajo dober zgled.

Opredelitev empatije

Empatija je proces, v katerem je mogoče razumeti občutke drugih; je dojemanje počutja in doživljanja drugih oseb. Empatija ima tudi vlogo samospoznavanja, saj se preko nje zavemo svojih lastnosti in sposobnosti, ki so nam skupne z drugimi. Prav tako lahko ugotovimo, katere potenciale še lahko razvijemo in katerih nam primanjkuje. Omogoča nam, da občutimo, ubesedimo

in dojamemo to, kako neka oseba doživlja sedanje, prihodnje ali preteklo stanje (Simonič, 2010).

Empatijo bi lahko opredelili kot sposobnost posameznika, da se 'postavi na mesto drugega', da se vživi v občutja in misli drugih (Simonič, 2010). Marjanovič Umek in Zupančič (2004) opredeljujeta empatijo kot čustveno stanje ali položaj druge osebe, na katerega se odzovemo. Shapiro (1999) navaja, da so otroci z razvito empatijo bolj

priljubljeni med vrstniki in odraslimi ter dosega večje uspehe, prav tako pa naj bi bili ti otroci manj agresivni in naj bi raje sodelovali v družbenih aktivnostih. Horvat in Magajna (1989) pišeta, da tisti, ki je bolj empatičen, hitreje nudi pomoč nekomu, ki je v stiski, in mu zna tudi pomagati.

Razvoj empatije

Razvojni psihologi poudarjajo, da ima empatija dve sestavini, in sicer čustveni odziv na druge, ki se razvije v prvih šestih letih življenja, in spoznavni odziv, ki določa stopnjo, do katere so otroci sposobni uvideti in dojeti stališča ali pogled drugega človeka (Shapiro, 1999). Martin Hoffman (2000) je bil eden prvih, ki je predstavil razvoj empatije. V štiristopenjskem modelu je predstavil razvoj empatije v otroštvu.

Obdobje dojenčka

V prvem letu življenja se pri dojenčkih že opazi čustvena empatija. Ko poleg njih joka dojenček, se pogosto obrnejo k njemu in tudi sami zajokajo. Stiska tega dojenčka je tudi njihova stiska. Ameriški psiholog Hoffman (2000) imenuje ta pojav globalna empatija. Dojenček še ni sposoben razločevati med zunanjim svetom in seboj, zato si stisko drugega otroka razlaga kot svojo.

Obdobje malčka

Po prvem letu starosti otroci vstopijo v drugo obdobje empatije, v katerem spoznavajo, da stiska drugega ni njihova. Ve-

čina malčkov si prizadeva zmanjšati stisko vrstnika, vendar ponavadi ne vedo, kako, kar pri njih sproži stanje empatične zmedenosti (Shapiro, 1999). To se pojavi po prvem letu starosti. Takrat je značilno, da bo otrok, ki vidi jokati drugega otroka, poskušal le-tega potolažiti tako, kot bi pomiril sebe: prinesel mu bo svojo najljubšo igračko, poklical mamo ... Temu rečemo egocentrična empatija – na stisko se odzove tako, kot bi se, če bi jo doživljal sam.



Foto: BS

Predšolsko obdobje

Tretja stopnja po Hoffmanu se pojavi med tretjim in osmim letom starosti; imenuje se empatija do čustev drugih. V teh letih otroci niso več tako egocentrični in se začnejo zavedati čustev. Znajo razločevati, kdaj gre za njihova čustva in kdaj za čustva drugih. Otroci so v tem obdobju sposobni tudi empatičnega odziva na ljudi, ki niso fizično prisotni.

Otroštvo in mladostništvo

Po Hoffmanu (2011) četrto stopnjo razvoja empatije, ki se pojavi v poznem otroštvu in mladostništvu, imenujemo empatija do posameznikovega stanja. Gre za to, da so otroci zmožni empatije do različnih ljudi, na primer do brezdomcev ali revnih ljudi. Otroci se zavedo, da so tako oni kot drugi neodvisne osebe, katerih čustva se lahko navezujejo ne samo na trenutno situacijo, ampak tudi na druge življenjske dogodke.

Vloga empatije v vrtcu

Pri delu v vrtcu se z empatijo srečujemo skoraj vsi. Pojavi se v odnosu strokovni delavec – otrok, strokovni delavec – starši in otrok – otrok. Vživljanje v otroka in predvsem vživljanje v to, kako se počutijo starši, ima izredno pomembno vlogo takrat, ko začne otrok obiskovati vrtec. Otroci so zelo različni, zato ni nenavadno, da se različno odzivajo. Vsak otrok se drugače odzove na slabo počutje, žalost ali na veselje svojega vrstnika. Veliko jih ne ve natančno, kako bi postopali v danih okoliščinah, zato se po pomoč obrnejo k vzgojiteljici in ji poročajo o svoji zaznavi, drugi pristopijo do otroka, ki je žalosten, mu poskušajo pomagati in ga potolažiti (prinesejo mu igračo, ga pobožajo, ogovorijo). Malokrat se otrok na žalostnega vrstnika odzove s silo; večkrat se raje odmakne stran.

V vrtcu je veliko vsakodnevnih dejavnosti, ki pripomorejo k razvijanju vživljanja v druge. V jutranjem krogu se velikokrat pogovarjamo o počutju posameznikov, o vzrokih za to, o načinih odzivanja. Preberemo tudi veliko pravljic, v katerih se ljudje ali živali počutijo žalostne, in preko njih poskušamo ugotoviti, kako jim pomagati in kako se odzvati v danih okoliščinah. Pravljice so lahko tudi osnova za vođen pogovor o prebrani vsebini, ki pa ga poglobimo s tem, da otrokom postavljamo odprta vprašanja. Prav tako se otroci velikokrat igrajo simbolne igre, igre vlog ter dramatizacijo in animacijo lutk, pri čemer imajo odlično priložnost, da se preizkusijo v vlogi drugega in preizkušajo različne čustvene situacije. Pri tem veliko uporabljajo tudi svoje lastne izkušnje (npr. obnašanje in oponašanje določene živali v pravljici, vloga zdravnika, vloga pacienta ...).

Empatični vzgojitelj

Empatija vzgojiteljev je izredno pomembna. Lepičnik Vodopivec (2004) je v svojih raziskavah o empatiji vzgojiteljev ugotovila, da lahko s svojo umirjenostjo, empatičnostjo in socialnim zaupanjem pozitivno vplivajo na vzgojne procese v vrtcu. Em-

patični vzgojitelji hitro prepoznajo dejavnike otrokovega obnašanja in vedenja ter izberejo primerna vzgojna sredstva in postopke pri reševanju le-teh.

V raziskavi je ugotovila, da so vzgojitelji najbolj zadržani pri sprejemanju novih informacij, kar je verjetno posledica dolgotrajne vzgoje, temelječe na behaviorističnem konceptu. Empatični vzgojitelji spodbujajo razvoj otrokove empatije in empatičnega znanja (Lepičnik Vodopivec, 2004).

Zaključek

Empatija je izredno pomembna. Kljub temu da se z njo ne rodimo, se je lahko naučimo ob dobrih vzorih staršev in okolice. Zelo pomembno je, da se oblikuje že v otroštvu, saj so jo zmožni razvijati tudi dojenčki.

Ključno za razvoj empatije je predšolsko obdobje. V vrtcu otrok lahko razvija empatijo preko različnih dejavnosti, prav tako pa je zelo pomembno, da vzgojitelji omogočajo sproščeno in varno okolje, saj tako pomembno prispevajo k razvoju empatičnosti pri otroku. Otrokom morajo biti tudi sami dober zgled. Vzgojiteljice v vrtcu predvsem s svojo empatičnostjo, občutljivostjo in umirjenostjo vplivajo na ugodne čustvene pogoje in odnose, ki se razvijajo v predšolskem obdobju. Empatija se razvija že pred prvim letom starosti, vendar drugače kot v kasnejših obdobjih. Razvija se lahko tudi v odraslosti.

Empatija je posebna sestavina čustvene inteligence, ki je ljudem le deloma prirojena. Zelo pomembno je, da starši otroku pokažejo svoja čustva in ga učijo z zgledom, prav tako pa, da ga usmerjajo in spodbujajo, saj bo samo tako lahko tudi otrok razvil empatijo. ◀

Viri in literatura

- Hoffman, Martin L. (2000): *Empathy and Moral Development*. Pridobljeno 25. 10. 2020 s spletne strani: <http://catdir.loc.gov/catdir/samples/cam032/99029669.pdf>. Cambridge: Cambridge University Press.
- Horvat, Ludvik; Magajna, Lidija (1989): *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Lepičnik - Vodopivec, Jurka (2004): Empatija vzgojiteljic kot element prikritega kurikulumu v vrtcu. *Sodobna pedagogika*, 55 (2), 140–151.
- Marjanovič Umek, Ljubica; Zupančič, Maja (ur.) (2004): *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Shapiro, Lawrence E. (1999): *Čustvena inteligenca otrok*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Simonič, Barbara (2010): *Empatija: moč sočutja v medosebnih odnosih*. Ljubljana: Brat Frančišek: Frančiškanski družinski inštitut.

Zaupanje v Božjo milost

Rihard Jakopič: Kristus tolažnik, olje na platnu, okrog 1932

■ **Milček Komelj**, dr. znanosti in pesnik, je do upokojitve leta 2011 predaval na Oddelku za umetnostno zgodovino Filozofske fakultete v Ljubljani. 10 let je bil predsednik *Slovenske matice*. Je redni član *Slovenske akademije znanosti in umetnosti*, redni član *Evropske akademije znanosti in umetnosti* v Salzburgu in častni občan Novega mesta. Je podpredsednik SAZU za humanistične, družboslovne in umetnostne vede. Njegova bibliografija obsega nad 1500 objav, od tega več kot 30 knjig in vrsto katalogov.

Jakopičeva slika Kristus tolažnik simbolično uprizarja zaupanje človeštva, ki se v vsakršnih stiskah in življenjskih krizah zateka k usmiljenemu Kristusu. Na podobi ponazarja obupano, a verujoče človeštvo ena sama figura, nazaj nagnjena ženska z rdečo ruto na kvišku strmeči glavi, ki se je vrgla na kolena in se z roteče iztegnjenimi rokami skorajda oklepa Jezusa. Neizmeren obup se ji sprevrača v prošnjo in goreče zaupanje, Kristus pa ji v prav taki čustveni vznemirjenosti, prihajajoč naproti, ponuja roke, kot bi jo sprejemal v zaščitniški objem. Figuri se v svojem likovnem prepletanju kompozicijsko povezujeta v pravcato serpentinasto vzvalovano enovitost.



Slika ni obnovitev kakega konkretnega evangeljskega dogodka, ampak je njeno bistvo v zaupljivem odnosu med protagonistoma, človekom in Bogom, ta stik pa je poln napete dinamike in prepojen z nadzemsko mističnostjo. A ta ni izražena z nadnaravnimi znamenji ali angelsko navzočnostjo, marveč le s skrivnostnim vzdušjem, z duhovno atmosfero, ki jo je slikar dosegel z zabrisano slikovitostjo in polmrakom, iz katerega v belih pobliskih tli skrivnostna svetloba, ki prizor oživlja s slutnjsko neizrekljivostjo.

Srečanje se dogaja na Zemlji, kjer vladajo beda, tegobe in vedno nove bolezni, s kakršnimi nam tudi te dni ni prizaneseno, toda zaradi Kristusove bogočloveške narave, ki dogajanje ožarja, je vendar povsem nezemsko. Poraja se kot v plamtečem nemiru, ki ga utelešajo že same geste in telesni pregibi, nič manj pa ne tudi svetlobni kontrast polmraka, kakršen se preliva kot v kakšni zamračeni starodavni cerkvi. Vendar prostor dogajanja ni označen niti ne bistven, saj gre v sliki izrecno za prizorišče duhovnega prostranstva, v katerem se vse prižiga in ugaša kot v zamaknjenih sanjah in kjer se vse nakazuje le v utripajoči luči notranjega doživljanja, s kakršnim je bil napolnjen umetnik.

V sunkoviti gesti upajoče žene je zajeta vsa predstavljiva človeška tragika, ki je brezčasnica, ker človeštvo že od pamtiveka nenehno pestijo stiske, iz katerih se lahko ljudje največkrat zatekajo le k Bogu ali priprošnjim svetnikom, tako kot že na podobah

iz umetnostne preteklosti, kjer predvsem na baročnih slikah pogosto ugledamo med predstavniki človeštva tudi vsakršne nesrečnike, pohablence, bolnike in ubožce, ki goreče pošiljajo v nebo svoje prošnje. Tu pa živi spomin na barok že v sami čustvenosti in plamtečem nemiru; docela baročne so tudi vse naslikane geste, kot bi z njimi Jakopič dobesedno oživil duha nekdanjega izročila, ki mu je bilo kot Slovencu očitno zelo blizu; s svetlobnimi pobliski, ki se mehko izvijajo iz utripajoče teme, pa je bil še bliže kot barvitim domačim umetnikom gostujočemu Kremser-Schmidtu, čigar prividi se v tako imenovani kosmičasti svetlobi mehko prižigajo iz temine, ter občudovanemu Rembrandtu, ki je na sliki vrnitve izgubljenega sina v bolj spokojno izraženem razmerju med postavama pretresljivo izrazil podobno zaupen odnos med očetom in povrnjenim izgubljenim sinom, ki prav tako kleči pred svojim očetovskim »odrešenikom«, enako obrnjen k očem gledalca z vidnimi, le da bosimi podplati v ospredju.

Svetniki so v času poznega baroka stopili z nebesnih oblakov med ljudi na Zemljo, v času, ko je nastala Jakopičeva slika, pa so se tudi v književnosti na novo porajale legende, v katerih so svetniki ter sama Jezus in Marija stopili med uboge zemeljske ljudi. Kristusa, okrog katerega klečijo sicer bolj spokojno umirjeni verniki, je na podobi za Brezje pred tem naslikal že Ivan Grohar, slikarji pa so ga upodabljali tudi med ribiči ali tovarniškimi delavci. Podoben motiv pred skupino nemirnih nesrečnikov je še v nekaj močno sorodnih si izvedbah naslikal tudi Jakopič. Zaupanje človeštva v Kristusa pa je vselej upodobil z resnično notranjo prežarjenostjo, s sunkovito dinamiko in notranjo močjo, zato je lahko v tako podobo vdihnil hkrati monumentalnost in krhkost nebogljene, a v svojem zaupanju v Boga veličastne človečnosti, obsijane v posvečeno duhovno atmosfero.

Bistveni za umetnika sta bili poduhovljenost in vizionarskost, zato slika v svoji mogočnosti in z notranjim izžarevanjem učinkuje malone kot oltarna podoba. Med njegovimi zgodnejšimi sakralnimi deli pa posebej izstopata *Jezusov krst* in *Markov evangelij*, kjer je občutje svetosti doseženo z mistično prežarjenostjo in zrenjem v svetlobo, ki jo je umetniku kot vir življenjske

energije simboliziralo sonce, z njo pa je lahko presijal ali ožaril tudi človeške postave. Z izrazito mistično prežarjenostjo so napojene tudi Jakopičeve dinamično utripajoče vizije slovenske pokrajine z zvrtnim vodovjem in tlečimi gorami, ki tudi v zemeljski motivni prepoznavnosti lebdijo v duhovnem brezprostorju, v njih pa občutimo tudi simbolične privide umetnikove domovinske pripadnosti, kakršna je živela v umetnikovem plamenečem srcu. V vsej domovinski topografski prepoznavnosti pa so prešinjene še s kozmično razsežnostjo, ker presegajo vsakršno otipljivo konkretnost in zemeljsko omejenost ter izpričujejo v svojem plamenenju zavest o povezanosti in poveljanju celotnega stvarstva.

Povsod pri takem Jakopiču tli navzočnost skrivnostnih energij, ki z umetnikovimi vznesenimi kretnjami poganjajo svetovje, oživljajo vznemirjeno razgibana telesa, prižigajo sončno luč ali plamtečo večerno zarjo in ožarjajo z nebesno glorijo tudi prizore vsakdanjega poljedelskega dela. Zato je Jakopič v osnovi religiozni mistik, v njem pa lahko dojamemo celo panteista, ki v vsem na svetu dojema Božjo kreacijo in sluti Božjo navzočnost.

To mistično oživljanje stvarstva pa se ne izključuje z njegovim temeljnim krščanstvom, ne glede na to, da je njegova hči, ki je še v poznih letih v vsem 'zagovarjala' znamenitega očeta, vsakršnemu govoru o panteizmu v zvezi z očetom odločno oporekala, češ da je bil vse življenje pravoveren katoličan, saj pri njegovem panteizmu predpostavljamo le vsepovsodno Božjo navzočnost in ne zanikanja krščansko pojmovanega Boga. To zavest potrjujejo tudi Jakopičevi besedni zapisi, ki se zlasti v poznih letih, ko je bil umetnik že poln življenjskih spoznanj o teži življenja in o zlu, ki si ga povzročajo ljudje, večkrat tudi močno resigniran in je bolj kot v človeško dobroto zaupal le še v Božje usmiljenje in milost.

Zato je pred sredino tridesetih let tako občutenje življenja zajel prav v prizore s Kristusom tolažnikom, na vse živo pa je gledal s tolikšnim usmiljenjem in sočutjem, da je doživljal kot živa bitja tudi usihajoče cvetje v vazah svoje borne delavnice in se bolj kot z ljudmi pogovarjal le še z njimi in z Bogom. Tako je v podobi klečeče žene pred Kristusom kot znanilke upajočega in nesrečnega ter večno hrepenečega človeštva v bistvu

simbolno zajet tudi on sam. Sam umetnik, v čigar preroškem videzu so včasih gledali celo podobo Boga Očeta ali ga upodabljali kot Mojzesa (takega vidimo na pročelju Plečnikovega poslopja ljubljanske Narodne in univerzitetne knjižnice), pa je v svojem poznem slikarstvu s svojo življenjsko izpovedjo tudi ves kristusovski, kot človeške rane obvezujoč usmiljeni Samarijan, saj je na sliki z usmiljenim Kristusom tolažnikom v prenesenem pomenu prav tako tudi ljudi odrešujoči odrešenik, ki človeštvo tolaži in odrešuje z umetnostjo.

O takratnem kriznem času je Jakopič zapisal, da »živimo v krizi, ob času, ko se vrši boj materije proti duševnosti«, in zatem celo obupal, češ da so materialistična načela že »zmagala nad duhovnostjo«, ker pa ob vseh drugih težavah tudi še danes take krize nikakor ni konec, je lahko videti njegova umetnost tudi zato še vedno ali celo še vse bolj aktualna. Za današnji čas in najpogostejše pojmovanje novodobne umetnosti pa je tudi pomenljiva, ker sodobno ustvarjalnost, označevano kot produkcija, njeni zagovorniki pogosto enačijo le še zgolj s preprostim aktualističnim političnim komentiranjem trenutnih družbenih dogajanj. Jakopič pa je, četudi so tudi njemu življenje otežkočale umetnosti nenaklonjene družbene razmere, tudi skozi vsakršno bolečino dojel v umetnosti le likovno izpovedan izraz najglobljega življenjskega doživljanja in je v pogovoru s Ferdom Kozakom pred svojo šestdesetletnico celo izjavil: »Gorje, res gorje, če bi se zgodilo, da se v umetnost kdaj zanesa politika. Umetnost pozna le boj ideje, boj kvalitete, boj dela. In nič več.« Ta ideja pa pri njem ni ideologija, ampak stremljenje duha. Ko se je ob šestdesetletnici v duhu ozrl še nase kot na nekdanjega otroka, ki strmi v lepoto že davno zamrlega domačega rožnega vrta, je doživel, kako tudi on sam, prav tako kot ženska ali moška figura na poznejših slikah s Kristusom tolažnikom, »zamaknjen razpre svoje roke v objem in pade na kolena in obraz se mu skloni v blede to lepoto«. Lepota kot duhovna kategorija je bila zanj v umetnosti, s katero se je v človeških mejah približeval Stvarniku, poleg ljubezni, ki jo je oznanjal, resnično bistvena in občutena kot večna skrivnost. Umetnost pa je bila zanj, kot je izpovedal, Božji dar in milost Božja. 

Motnja senzorne integracije pri otrocih

■ **Petra Žnidar**, mag. prof. inkluzivne pedagogike, dipl. delovna terapevtka, je izvajalka DSP (mobilna služba) v Vrtcu Pedenjped v Ljubljani.

Otroci z motnjo senzorne integracije imajo zelo veliko težav pri funkcioniranju v svojem vsakdanu na različnih področjih: v vestibularnem sistemu (čutilo za ravnotežje v labirintu srednjega ušesa), taktilnem sistemu (otip na koži, dotik), proprioceptivnem sistemu (čutilo za gibanje v mišicah, gibanje), gustatornem sistemu (čutilo za okus, okus), vidnem sistemu (čutilo v očeh, vid), slušnem sistemu (čutilo v ušesih, sluh) in v olfaktornem sistemu (čutilo v nosu, vonj) (Martinčič Štiblar idr., 2008). Da bi uspešno komunicirali in sodelovali v interakciji z drugimi, moramo biti v stanju budnosti, ohranjati pozornost in emocionalne odgovore na reakcije (Mamić idr., 2010).

Senzorna integracija

Jean Ayres (1963 v Korelc Primc in Groleger Sršen, 2013) jo je opredelila kot nevrološki proces, v katerem se dražljaji lastnega telesa in dražljaji iz okolja organizirajo v informacije, ki jih potrebujemo za učinkovito izvedbo vsakodnevnih dejavnosti. Tudi Fisher in ostali (1991 v Požin, 2011) trdijo, da je senzorna integracija nevrološki proces, ki organizira občutenje lastnega telesa v povezavi z okoljem. Menijo, da je vedenje odvisno od sposobnosti otroka, ki sprejme določeno senzorno informacijo iz okolja, združi senzorne dražljaje iz centralnega živčnega sistema ter te informacije uporabi za načrtovanje in oblikovanje vedenja. Ko ima otrok težave pri oblikovanju in združevanju senzornih dražljajev, ima težave pri oblikovanju in izkazovanju ustreznega vedenja, vse to pa vpliva na učenje ter motorično vedenje. Pri tem mora otrok čez številne razvojne ravni, preden je proces senzorne integracije zaključen. Ayres (2002 v Požin, 2011) govori o štirih ravneh, ki so potrebne za vsakodnevno uspešno delovanje:

1. Na prvi ravni poteka intenzivna integracija vestibularnega, taktilnega in proprioceptivnega sistema. Čutni dražljaji dotika se iz vsakega delčka kože povežejo

in omogočijo otroku, da lahko sesa in ustvari močno vez z materjo. Vestibularni in proprioceptivni čuti pa vodijo v dobro organizirane gibe oči, ravnotežja, mišičnega tonusa in gravitacijske varnosti.

2. Na drugi ravni, ko so temelji sistema integrirani, začne otrok razvijati zavedanje o svojem telesu, bilateralno koordinacijo, pozornost, motorično načrtovanje, ustrezno raven aktivnosti in čustveno stabilnost.
3. Na tretji ravni se prične obdelava slušnih in vidnih dražljajev. Slušni dražljaji se integrirajo z vestibularnimi in tako se razvijata govor ter razumevanje jezika. Vidni dražljaji se integrirajo s taktilnimi proprioceptivnimi in vestibularnimi in tako se razvijata vizualno-motorična koordinacija in detajlna vidna percepcija, ki otroku omogoča še bolj kompleksne dejavnosti (sestavljanje, risanje).
4. Na četrti ravni se vsi sistemi in vse doseženo združi v celoto možganskega funkcioniranja. Kompleksne motorične spretnosti, usmerjena pozornost, organizacija vedenja, specializacija obeh strani možganov, akademsko znanje, vizualizacija, samopodoba in samokontrola so končni

proizvodi vseh senzornih procesov, ki so se odvili na prejšnjih treh ravneh. Če je razvoj potekal ustrezno, se je na tej stopnji otrok sposoben organizirati in deluje kot čustveno stabilna oseba.

Razvoj senzorne integracije

Osnovni pogoj za normalen razvoj procesov senzorne integracije je razvoj posameznih senzornih sistemov, ki poteka v drugi polovici fetalnega življenja (od 22. do 40. tedna) in v prvih mesecih po rojstvu. Razvoj vsakega od sistemov za občutenje ima svoje zaporedje in časovni potek. Poleg tega se sistemi razvijajo v tesni medsebojni povezavi, kar je podlaga za poznejše medsebojno usklajeno delovanje in optimalno funkcioniranje (Graven in Browne, 2008 v Korelc Primc in Groleger Sršen, 2013). Senzorna integracija se odvija in razvija predvsem v obdobju po rojstvu. Omogoča, da lahko otrok proizvede gibe, ki vodijo v plazenje in stoji, torej to, kar se zgodi v prvem letu otrokove starosti. Otrokova igra vodi k organizaciji zaznav telesnega položaja in gravitacije, skupaj s tem pa se razvija tudi organizacija vidnih in slušnih zaznav. Branje zahteva zelo kompleksno usklajeno delovanje in integracijo zaznav oči, očesnih in vratnih mišic ter posebnih čutilnih receptorjev v notranjem ušesu. Večina izmed nas shaja s povprečno razvito senzorno integracijo, določenim posameznikom pa zgolj povprečnost ne zadošča (Ayres, 1989 v Košmelj, 2015).

Senzorni sistemi

Naše dožemanje sveta je omejeno in določeno s čutili. Čutila so receptorji živčnega sistema. Sprejemajo dražljaje iz okolice. Ti so lahko mehanski ali kemični. Vsi receptorji so povezani s čutilnimi (senzoričnimi) živci. Dražljaj, ki ga sprejmejo, se spremeni v vzbujenje, ki potuje v senzorične centre. V skorji velikih možganov se spremeni v občutek. Čutila so orodja za živčni sistem. Možgani neprenehoma iščejo senzorno hrano, da se razvijejo in delujejo. Vse znanje

in zavedanje o sebi in okolici je odvisno od sprejemanja dražljajev iz okolice in notranjosti telesa (Martinčič Štiblar idr., 2008).

- **Vestibularni sistem:** To je glavni organizator senzornih dražljajev in eden najbolj pomembnih 'gradbenih' elementov senzorne integracije. Čutilo za ravnotežje leži v notranjem ušesu, ki leži v piramidi senčnice. Vestibularni aparat zaznava spremembe v smeri in hitrosti gibanja glave, kar imenujemo dinamično ravnotežje, in spremembe v položaju glave glede na zemljino težnost, kar imenujemo statično ravnotežje (Martinčič Štiblar idr., 2008). Za razvoj vestibularnega sistema potrebujemo gibanje, da lahko izboljšamo svoj občutek za ravnotežje (Horowitz in Rost, 2007 v Košmelj, 2015).
- **Taktilni sistem:** Prva otrokova komunikacija je komunikacija z dotikom. Taktilni sistem se razvija že v maternici in je največji senzorni sistem v telesu. Taktilni receptorji niso samo v koži, temveč so tudi v ustih, grlu, prebavnem sistemu, ustnih kanalih (Martinčič Štiblar idr., 2008). Preko različnih mehanoreceptorjev v koži sprejemamo zaznave dotika, pritiska, temperature, bolečine, teksture snovi in premikanja dlačic na koži (Ayres, 1989 v Košmelj, 2015).
- **Proprioceptivni sistem:** Propriocepcijo predstavljajo živčna vzburljenja iz mišic in sklepov, ki možganom dajejo informacije, v katerem položaju so mišice in sklepi. Te informacije jim omogočajo, da vedo, kje so posamezni deli telesa in kako se telo giblje (Ayres, 2005 v Požin, 2011). Otroci, ki imajo slabo organizirano propriocepcijo, imajo ponavadi velike težave pri dejavnostih, kjer si ne morejo pomagati z vidno zaznavo (Ayres, 1989 v Košmelj, 2015).
- **Gustatorni sistem:** Brbončice v ustih so kemični receptorji, ki v možgane prenašajo zaznave o okusu različne hrane in celo predmetov. Dojenčki začnejo svoje raziskovanje sveta z okušanjem. Predmete, ki jih zagrabijo, ponesejo k ustom in jih tako spoznavajo (Koscinski, 2013 v Košmelj, 2015). Receptorji za določen okus so razporejeni po različnih delih jezika. Čutnice ob straneh jezika zaznavajo kisle snovi, na konici zaznavajo sladko in na korenu grenko. S kombiniranjem za-



Foto: Peter Prebil

znamo tudi druge okuse (Hočevár - Boltežar, 2008).

- **Olfaktorni sistem:** Nos je organ, s katerim dihamo, vohamo. Vonj zaznavajo čutnice, ki so v kupoli nosne votline, na zgornji nosni školjki. Sporočilo o vonjavi potuje od vohalnih čutnic po vohalnem živcu do središča za voh v možganih, blizu katerega je področje za spomin in čustva (Hočevár - Boltežar, 2008). Nekateri otroci imajo težave s preobčutljivostjo in pretiranim zaznavanjem vonja. Različne vonje zaznavajo zelo intenzivno, mnogo povsem običajnih stvari jim smrdi. Neprijeten vonj jih odvrča od povsem običajnih opravil. Vonjalna preobčutljivost je pogosto povezana s preobčutljivostjo na okušalnem in slušnem področju (Horowitz in Rost, 2007; Biel in Peske, 2009 v Košmelj, 2015).
- **Vidni sistem:** Vid je čut za zaznavanje svetlobe in njeno interpretacijo ('gledanje'), čutilo za vid je oko (Martinčič Štiblar idr., 2008).
- **Slušni sistem:** Zvočni valovi stimulirajo slušne receptorje v notranjem ušesu in pošljejo informacije v možganske avditorne centre. Slušne informacije se v centrih povezujejo z vidnimi, vestibularnimi in proprioceptivnimi informacijami. Če se te informacije ne bi povezovale, bi težje prepoznavali pomen tega, kar slišimo (Ayres, 1989 v Košmelj, 2015).

Motnje senzorne integracije

Motnja senzorne integracije pomeni ne učinkovitost in neorganiziranost obdelave senzornih informacij v centralnem živčnem sistemu. Rezultat se odraža v motoriki vedenja in pozornosti ter vpliva na otrokovo delovanje v domačem okolju, vrtcu in šoli. Težave senzorne integracije se kažejo že v najzgodnejšem obdobju. Pri dojenčkih se lahko kažejo kot pretirana jokavost, premočan odziv na zvoke, svetlobo, dotik. Otrok ima lahko težave s hranjenjem ter spanjem. Pogosto se težave kažejo tudi pri

pričakovanem gibalnem razvoju; otrok se težko obrača, pozno shodi ali ne splazi (Gavin idr., 2007). Pri otrocih se v kasnejšem obdobju te motnje kažejo kot: učne težave v šoli, motnje govora in jezika, motnje branja in pisanja, odkrenljiva pozornost, hiperaktivnost, motnje mišičnega tonusa, slaba organizacija, motena telesna shema, anksioznost, vedenjske in čustvene težave, težave pri sledenju navodilom, motena socialna interakcija in slabe veščine skrbi za samega sebe (Peske, 2005; Požin, 2011). Motnje v senzorni integraciji kažejo tri klasične simptome, ki se lahko pojavijo samostojno ali v kombinaciji, lahko so blažji ali težji. Težave otrok z motnjo v senzorni integraciji so kronične in motijo njihov vsakdan. Težave senzorne modulacije se kažejo kot hipersenzibilnost (preobčutljivost), hiposenzibilnost (premajhna občutljivost) in senzorno iskanje (iskanje različnih senzornih izkušenj). V senzorni integraciji se lahko hkrati kažejo simptomi več motenj in jih v tem primeru imenujemo kombinirane motnje v senzorni integraciji (Miller, 2006 v Požin, 2011). ❖

Literatura

- Gavin, Reid; Kavkler, Marija; Viola, Stephen G.; Košak Babuder, Milena; Magajna, Lidija (2007): *Učenci s specifičnimi učnimi težavami: skriti primanjkljaji - skriti zakladi*. Ljubljana: Društvo Bravo.
- Hočevár - Boltežar, Irena (2008): *Fiziologija in patologija glasu ter izbrana poglavja iz patologije*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Korelc Primc, Simona; Groleger Sršen, Katja (2013): Motnje senzorne integracije in možnosti terapevtske obravnave. *Rehabilitacija*, letnik XII, št. 2, str. 83-90. Pridobljeno 2. 11. 2020 s spletne strani: https://ibmi.mf.uni-lj.si/rehabilitacija/vsebi-na/Rehabilitacija_2013_No2_p083-090.pdf.
- Košmelj, Nika (2015): *Spodbujanje senzorne integracije pri učencih z motnjo v duševnem razvoju*. Diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta. Pridobljeno 2. 11. 2020 s spletne strani: <http://pefprints.pef.uni-lj.si/2820>.
- Mamić, Dragana; Fulgosi Masnjak, Rea; Pintarić Mlinar, Ljiljana (2010): Senzorna integracija u radu s učenicima s autizmom. *Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu*, 151(1), str. 69-84. Pridobljeno 2. 11. 2020 s spletne strani: file:///C:/Users/PC-01/Downloads/Napredak_2010_1_05_D_Mamic_R_Fulgosi_Masnjak_Lj_Pintaric_Mlinar_Senzorna_napredak_151_1_69_84_2010.pdf.
- Martinčič Štiblar, Draga; Cör, Andrej; Cvetko, Erika; Marš, Tomaž; Legan, Mateja (2008): *Anatomija, histologija, fiziologija*. Ljubljana: Medicinska fakulteta.
- Požin, Anita (2011): *Vpliv motnje senzorne integracije na otrokovo delovanje na področju govora, vedenja in učenja*. Diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta. Pridobljeno 2. 11. 2020 s spletne strani: <http://pefprints.pef.uni-lj.si/406>.

Tudi na daljavo blizu – v srcu



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

Ob letošnjem dnevu kulture sem želel gledati obeležitev kulturnega dneva na eni od slovenskih srednjih šol. Nekoliko namreč poznam dijake in dijakinje, ki so dogodek oblikovali. Seveda je potekal klasično za 'koronske čase' – preko okolja Zoom.

Ker je dogodek potekal v dopoldanskem času, je nanese tako, da sem lahko spremljal začetek. Potem sta prišla dva obsežnejša službena telefonska klica. Ko sem se vrnil k spremljanju gimnazijskega kulturnega dogodka, sem ujel samo še konec. In to je bilo nekaj sproščenih besed profesorice, verjetno mentorice ali koordinatorke tega dogodka. Nisem si zapomnil, kaj je povedala. Moje misli so bile še ujete v opravljena telefonska pogovora. Profesorica je povedala nekaj besed v stilu: »No, tako, to je to. Končali smo.« Še danes (po treh dneh) pa ohranjam v spominu podobo mojega računalniškega zaslona in na njem prijazen obraz profesorice, ki razodeva bližino dijakom. Gledala je v zaslon svojega računalnika, a njen pogled je bil tak, kot bi imela dijake pred seboj 'v živo'. Začutil sem, da ima ta profesorica, ki je najbrž koordinirala šolski kulturni dogodek na daljavo, svoje učence blizu, ne daleč. Ne samo ob sebi. Ima jih v sebi – v svojem srcu.

Hvaležen sem ji, da me je spomnila na zelo močno in pomembno dejstvo: obstaja Učitelj, ki v bistvu že dve tisočletji deluje na daljavo. A to počne tako, da nam je ves čas blizu.

Dragi bralec, draga bralka, če si doslej tale zapis bral/-a malo 'po diagonali', te sedaj prosim, da naslednja dva odstavka prebereš mirno in počasi, besedo za besedo. V teh dveh odstavkih niso moje besede. So Učiteljeve.

»Če me ljubite, se boste držali mojih zapovedi; jaz pa bom prosil Očeta in dal vam bo drugega Tolažnika, da bo ostal pri vas vekomaj: Duha resnice, ki ga svet ne more preje-

ti, ker ga ne vidi in ne pozna. Vi ga poznate, ker ostaja pri vas in bo v vas. Ne bom vas zapustil sirot, prišel bom k vam. Še malo in svet me ne bo več videl, vi pa me boste videli, ker jaz živim in živeli boste tudi vi. Tisti dan boste spoznali, da sem jaz v Očetu in vi v meni in jaz v vas.« (Jn 14,15–20)

»Toda ne prosim samo za té, ampak tudi za tiste, ki bodo po njihovi besedi verovali vame: da bi bili vsi eno, kakor si ti, Oče, v meni in jaz v tebi, da bi bili tudi oni v naju, da bo svet veroval, da si me ti poslal. In jaz



O, dragi moj Učitelj in Vzgojitelj, naj se vedno zavedam tvoje bližine in jo občutim!

Spomni me, da si mi blizu, kadar bom mislil/-a, da si daleč.

Pridi za menoj, kadar bom precej stran od tebe.

Spremljaj me v srčno bližino z moji kolegi in učenci, kadar smo v šoli in kadar smo doma.

sem jim dal veličastvo, ki si ga dal meni, da bi bili eno, kakor sva midva eno: jaz v njih in ti v meni, da bi bili popolnoma eno. Naj svet spozna, da si me ti poslal in da si jih ljubil, kakor si ljubil mene. Oče, hočem, naj bodo tudi ti, ki si mi jih dal, z menoj tam, kjer sem jaz, da bodo gledali moje veličastvo, ki si mi ga dal, ker si me ljubil pred začetkom sveta.« (Jn 17,20–24)

Kakšna daljava in kakšna bližina hkrati! On, ki bi v svoji drugosti lahko živel odda-

ljen, daleč v nebeškem okolju, se je odločil, da mi bo blizu! On, Vsemogočni in Večni, hoče biti dobesedno v meni, v mojem okolju, ko se kot oče, mati, vzgojitelj, učiteljica, duhovnik večkrat nemočno trudim, da bi vzgajal/-a ali posređoval/-a znanje.

Bog mi iz nebeške daljave daje domačo nalogo *držati se njegovih zapovedi*. Hkrati pa je po *Duhu* resnice v meni, da z menoj rešuje to zadano nalogo – ne tako, da prišepne pravilni rezultat, ampak tako, da me notranje motivira, spodbuja, daje voljo, blagoslavlja moje telesne in duhovne moči. Kakšna didaktika!

Kdo ve, koliko časa nas bo korona še držala na razdalji? Toda saj ni ona edina, ki nas oddaljuje in razdeljuje. Korona nas je primorala, da smo na razdalji in nam le računalniški zasloni omogočajo stike. Toda koliko je še drugih stvari, ki nas oddaljujejo! Oddaljevale so nas tudi pred korono. Učitelja od učitelja. Vzgojitelja od mladostnika. Otroka od starša. Očeta od matere. Kolikokrat se je zgodilo, da smo si bili blizu, tako blizu, da smo čutili dihanje drugega, oči pa smo povešali in umikali ... ker ... srce je bilo daleč, zelo daleč ...

Bližina Učitelja iz Nazareta napolnjuje vsakega človeka. Sveti Duh svetuje vsakemu človeku pri izdelavi osebnega načrta življenja. Krščeni imamo posebno milost, da se te bližine Učitelja (ah, kaj iz Nazareta, recimo kar naravnost iz nebes!) prav otipljivo zavedamo, se je spominjamo, jo izkušamo po zakramentih ter jo vedno znova odkrivamo v Božji besedi.

To je bližina, ki premosti vse razdalje duš! To je bližina, ki je ne premaga nobena fizična daljava.

Bližina Boga meni, učitelju, vzgojitelju – to je moja varnost!

Bog je s svojo bližino meni in v meni moj zaslon. Zaslon za menoj: da mi varuje hrbet; zaslon pred menoj: da lahko skozenj pogledam na drugega. ◀

Bralne minutke v knjižnem kotičku

■ **Suzana Pirman**, prof. razrednega pouka, je učiteljica 1. in 2. razreda v podružnični šoli na Pristavi pri Mestinju, *Osnovna šola Podčetrtek*. Ima več kot trideset let delovnih izkušenj na področju vzgoje in izobraževanja. Sodeluje na številnih prireditvah vseživljenjskega učenja, vodi ustvarjalne delavnice, šole v naravi ter pripravlja otroke na nastope na različnih prireditvah.

Prav gotovo je bilo o branju že veliko povedanega in napisanega, zato se prispevek ne ukvarja s teoretično platjo, skuša pa zajeti nekaj dolgoletnih izkušenj iz prakse. V prispevku so predstavljene vsakodnevne bralne dejavnosti, ki se izvajajo v šolskem okolju v obdobju otrokovega vstopa v osnovno šolo in so povezane z družinskim branjem. V članku je prikazan tudi pomen sodelovanja med šolo in vrtcem, ki poteka v okviru bralnih minutk z namenom, da bi otrokom zagotovili lažji prehod iz vrtca v šolo.

Živimo v času, ko se namesto v svet knjig otroci v prostem času vse pogosteje zatekajo v svet računalniških igrice, ko branje vse prevečkrat predstavlja obvezo, ki jo je treba opraviti; v času, ko tekmovalnost za bralno značko večine učencev ne zanima več, domače branje pa za mnoge otroke predstavlja neprijetno dolžnost; v času, ko predšolski otroci odraščajo obdani z interaktivnimi igračami, listajo knjige, ki oddajajo zvoke, pojejo in se bleščijo. Starši otrokom tako rekoč v zibelko polagajo mobilne telefone, tablice, v katere otroci strmiijo, pri tem pa pozabijo na ves zunanji svet. Nič čudnega, da jim knjige kasneje niso več zanimive. Tega kot ljubiteljica knjig in branja preprosto ne morem razumeti in doumeti, saj spadam med ljudi, ki jim knjiga ponuja veliko užitek; že kot otok sem za branje izkoristila vsak prosti trenutek. Knjige so me že od nekdaj odpeljale v svet neizmerne domišljije in branje je še vedno moje najljubše opravilo v prostem času. Svojo ljubezen do knjig in branja skušam prenašati na otroke.

Kot učiteljica prvega razreda imam srečo, da delam s starostno skupino otrok, ki imajo veliko željo po učenju branja. To njihovo veliko notranjo motivacijo skušam ohranjati od prvega trenutka, ko prestopijo šolski prag. Učenci se že prvi dan seznaniijo z različnimi kotički v razredu. Prav pose-

bej privlačen se jim zdi knjižni kotiček, ki ga skušam pripraviti čim bolj privlačnega, skrivnostnega in zanimivega. Vanj vedno spravim nekaj knjig iz svoje mladosti, pa tudi knjige moje mame in celo babice. To so knjige, do katerih imam sama zelo spoštljiv odnos, ki ga skušam prenesti tudi na učence. Ko prvošolec ponosno, z velikim žarom v očeh pove, da bo za bralno značko pripovedoval o knjigi, ki je očkova, in da bo prebral oziroma pripovedoval tudi o drugih knjigah, ki so iz časa očkovga otroštva, se zavem, kako pomembno je vse, kar delamo učitelji, in kako velik vpliv imamo na otroke.

Književna vzgoja in knjižni kotiček

Ker je branje pomembna socialna sposobnost, ki jo otrok potrebuje v šoli, pri igri, na vsakem koraku v življenju, je toliko bolj pomembno, da že na samem začetku šolanja spozna njegovo pomembnost, hkrati pa branje začuti kot vir ugodja in navdih (Kropp, 2000).

Knjižni kotiček daje učencem veliko možnosti za razvijanje pozitivnega odnosa do knjige. Učenci si v njem z velikim zanimanjem začnejo ogledovati različno literaturo že na samem začetku svojega šolanja in samostojno segajo po otroških revijah,

slikanicah, enciklopedijah. Književna dela, ki jih imajo na razpolago v knjižnem kotičku, se med šolskim letom spreminjajo glede na letne čase, učne teme in interese učencev. Na razpolago imajo slikanice, različne šaljive zgodbe, slikopise, knjige o živalih, zgodbe o življenju otrok, kuharske recepte, TV-spored, knjige, ki opisujejo poklice, revije ... Knjižni kotiček učenci lahko dopolnijo tudi s knjigami, ki jih prinesejo od doma; tako se le-ta do konca šolskega leta spremeni v pravo malo razredno knjižnico. Učenci z veliko motivacije urijo tehniko branja prav s pomočjo gradiva, ki ga sami prinesejo. Sošolcem predstavljajo zanimivosti, kažejo ilustracije in večkrat se v knjižnem kotičku najde kaj prav neverjetnega. V tem šolskem letu je npr. veliko zanimanja požel star telefonski imenik, ki je postal zelo iskano in imenitno branje učencev v času podaljšanega bivanja in jutranjega varstva.

V knjižnem kotičku izvajamo različne bralne dejavnosti, ki pripomorejo k do vzetnosti za književnost. Glavni namen teh dejavnosti, ki jih imenujemo bralne minutke, je razvoj bralnih navad ter ljubezni do branja. Dejavnosti se iz dneva v dan spreminjajo in učenci jih nestrpno pričakujejo. Otrokom berem z velikim navdušenjem in ne vztrajam, da bi se čim prej naučili samostojno brati.

Ob umetnostnih besedilih zelo uživam in vse pogosteje opažam, da se moje navdušenje prenaša na otroke, jih prevzame in prepriča. Glasno branje pozitivno vpliva tudi na razvoj jezika in pismenosti, kasneje pa na boljše razumevanje prebranega. Vse to vpliva tudi na dober učni uspeh. Otrok se ob poslušanju zgodb in pravljic vživi v zgodbo, si predstavlja pokrajino, dogodke, se v domišljiji poistoveti z drugimi, ob tem se mu porajajo različni občutki, kot so strah, veselje, žalost.

Najpomembnejša za učenje branja je otrokova notranja motivacija, ki jo dejavnosti v knjižnem kotičku še bolj spodbujajo. Učenci želijo čim prej priti do stopnje, ko lahko sami izpeljejo kakšno dejavnost, vse to pa je neprecenljiva motivacija za učenje branja.

Današnji otroci potrebujejo veliko več časa za pripravo na delo, da se umirijo ter prisluhnejo navodilom za delo. Pri izvajanju različnih dejavnosti v knjižnem kotičku pa

teh težav ni, saj otroci radovedno čakajo bralne minutke.

Pri učencih je zelo priljubljena tako imenovana sirova potička. Otrokom berem znano zgodbo. Občasno dodam v besedilo izmišljeno besedo ali besedno zvezo. Na primer: Babica je živela v sirovi potički ob robu gozda. Otroci se zelo hitro odzovejo in popravijo napačno besedo: Babica ni živela v sirovi potički, ampak v hiši.

V knjižnem kotičku večkrat izvedemo dejavnost, v katero na koncu vključimo učenca, ki že zna brati. Otrokom berem zgodbo, malo pred koncem končam in pustim, da konec zgodbe prebere otrok. Vsi se veselijo trenutka, ko bodo konec zgodbe prebrali sami. Občasno pa konca zgodbe ne preberemo, ampak pustimo, da si ga vsak sam naslika v svoji domišljiji.

Otroci si večkrat želijo dejavnost, ki jo imenujemo glavni junak. Med branjem zgodbe, nekje na sredini, glavnemu junaku spremenim ime. Pri tej dejavnosti je pozornost učencev res na višku, saj zelo pozorno poslušajo, da lahko hitro popravijo ime glavnega junaka.

Otroke zelo navdušuje tudi dejavnost, ki smo jo poimenovali smeški. Ko učencem berem zgodbo, jim določene besede preberem z visokim ali nizkim glasom, drugačnim naglasom, oponašam živali. Učenci v dejavnosti uživajo, se smeji in opažam, da kasneje, ko se poistovetijo z različnimi

junaki v zgodbah, tudi sami spremenijo glas in zelo nazorno upodobijo vlogo, ki jo imajo.

Otrokom je všeč tudi branje v nadaljevanjih. Sami izberejo knjigo, ki jo potem vsak dan beremo, ponavadi po poglavjih. Vedno napovem naslov zgodbe za naslednji dan in res je lep občutek, ko opazuješ veliko radovednost učencev. Po branju se vedno pogovarjamo o prebranem, učenci izrazijo svoje mnenje, svoje komentarje. Z velikim zanimanjem si ogledujejo ilustracije v knjigah, na katere smo še posebej pozorni. V času poustvarjanja tudi sami narišejo in naslikajo svoje predstave o dogajalnem prostoru, književnih junakih in domišljjsko nadaljujejo zgodbo. Svoje občutke, misli o knjigi delijo s sošolci in ob tem, ko sodelujejo pri branju, v različnih dejavnostih pred branjem in po njem, pridobivajo pozitivno samopodobo.

Pripovedovanje in poslušanje zgodbe

Neprecenljivega pomena je tudi pripovedovanje o prebranem, saj otrok s tem ne razvija samo sposobnosti komunikacije, temveč tudi koncentracijo in sposobnost ločevanja pomembnih podrobnosti. Otrok, ki pripoveduje zgodbo, sedi na pravljичnem stolu, ki ga v ta namen okrasimo z veliko belo čipkasto pentljo – gre

za nekakšen pajčolan, ki nas popelje v pravljичni svet. Dogovorili smo se, da nas bo priprava pravljičnega stola spomnila, da se je treba umiriti, si pripraviti blazine, na katere se udobno namestijo in se pripravijo na poslušanje. Pravljice pripovedujejo ob knjigah, ki jih prinesejo od doma in ki so jim jih starši večkrat prebrali. Ob poslušanju zgodbe se učenci vživijo v njeno vsebino in vanjo vnašajo lastna doživetja in čustva.

Branje otrokom v vrtcu

Na naši šoli je že nekajletna tradicija, da prvošolci enkrat na teden obiščejo otroke najstarejše skupine vrtca in jim berejo. To je za prvošolce naloga, ob kateri se počutijo zelo pomembne, saj ni dolgo od tega, ko so sami obiskovali vrtec in z velikim zanimanjem poslušali šolarje. V šoli in doma urijo branje in z veliko nestrpnostjo čakajo trenutek, ko je njihovo branje tako tekoče, da so pripravljeni za branje v vrtcu. Za urjenje branja imamo v prvem razredu pravilo, ki se glasi 'manj je več'; beremo vsak dan po malem, 10 minut, vendar se tega res držimo in ne mine dan, ko otrok ne bi glasno bral. Seveda poteka branje diferencirano glede na njegove sposobnosti in predznanje; vsak je deležen individualnega pristopa, ki mu omogoča optimalno napredovanje. Na bralnih minutkah, ki jih izvajamo v vrtcu, sta prisotna tudi veliko navdušenje in motivacija za branje pri vrčevskih otrocih, ki si želijo v šolo, da bodo nekoč tudi oni brali mlajšim otrokom.

Branje vsak dan

Z dejavnostmi v knjižnem kotičku ter s spodbujanjem staršev, da otroku vsak dan berejo, umeščam branje v naš vsakdanjik. Z zgledom, ki ga odrasli dajemo otrokom, jih želimo vzgojiti v dobre bralce za vse življenje. Ob vsem tem pa je za otroka gotovo najpomembnejši čas, ko mu starši berejo, saj takrat čuti ljubezen in nežnost, branje pa postane vir ugodja. ◀

Viri in literatura

- Jamnik, Tilka (1997): *Književna vzgoja otrok od predbralnega obdobja do 9. leta starosti*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Knaflič, Livija (2009): *Branje za znanje in branje za zabavo: priročnik za spodbujanje družinske pismenosti*. Ljubljana: Andragoški center Slovenije.
- Kropp, Paul (2000): *Vzgojanje bralca: naj vaš otrok postane bralec za vse življenje*. Tržič: Učila.



Foto: BS

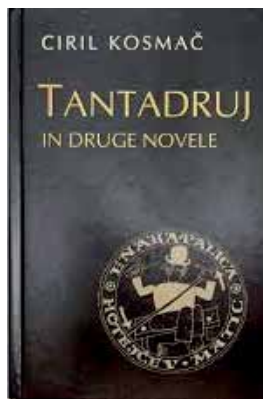
Obravnava Kosmačevih del v srednji strokovni šoli

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

V letu 2020 obeležujemo 110. obletnico rojstva in 40. obletnico smrti pisatelja Cirila Kosmača. Na naši šoli (Srednja šola za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo, Ljubljana) smo se odločili posvetiti nekaj več šolskih ur njegovemu ustvarjanju. Po učnem načrtu obravnavamo njegovo novelo Tantadruj v tretjem letniku, v četrtem pa spoznajo roman Pomladni dan. Obravnavi obeh literarnih del sem namenila nekoliko več časa in uporabila dva različna pristopa k analizi, ki ju bom predstavila v nadaljevanju.

Novela Tantadruj

Novelo Tantadruj imajo dijaki na seznamu za obvezno domače branje. Pred pogovorom o delu jih skušam z vprašanji usmeriti k razmišljanju o prebranem. Zanima me njihovo razumevanje vsebine, izoblikovanost likov, vloga protagonista, motivi, na katerih je zgrajena zgodba, kako je novela oblikovana. Želim, da so pozorni na jezik, si izpišejo ključne podatke in znajo razložiti svoje doživljanje besedila. Seveda ta tekst ponuja še mnogo več, zato sem obravnavo dela razdelila na pet šolskih ur. Prvo uro so dijaki predstavili svoja izhodišča po prebrani noveli, v drugi pa sem jim zastavila pet vprašanj, na katera so pisno razmišljali v šoli. Njihove zapise sem pregledala in analizirala. Naslednjo uro sem predstavila njihova razmišljanja, ki so jih še ustno komentirali. Četrto uro smo namenili izbranemu odlomku v Branjih, sledila je domača naloga, povezana z razmišljanji in vprašanji v berilu Branja 3 (Ambrož idr., 2011). Peto uro sem namenila branju in pogovoru o zapisanem. Dijaki so prepoznali vlogo »posebneža« Tantadruja, težje pa so razumeli, da »išče« smrt. Obnovo so povzeli, saj so dogodki zaokroženi in si sledijo kronološko. Zgodbo so umestili v pripovedni okvir, v katerem ima besedo pisatelj, dogajanje postavili v prostor – Piran – in čas dogajanja omejili na en dan in noč.



Kdo je Tantadruj?

To misel sem zastavila v izhodišču pogovora. Najprej so ga označili kot vaškega norčka, ki ves čas poudarja svojo željo po smrti. Pa vendar so v njem videli tudi osebo z drugačnim, posebnim razmišljanjem. Osebo, ki čuti, da je zemlja mrzla, hladna, saj so okrog njega ljudje, ki ga ne razumejo. Edina oseba, ki naj bi mu predstavljala srečo, je Jelčica, hromo dekletce.

Realistični opis pisatelj nadgrajuje s simbolnim, poigrava se s podobami iz fantastičnega sveta. Kako?

Izhajali so iz motiva, da Tantadruj za uresničitev svojega cilja potrebuje duhovnikovo dovoljenje. Prvi simbol, ki so ga izpostavili, so zvonci. Zbiranje zvoncev naj bi ga osrečevalo, saj je ob zvonjenju postal vesel, razigran. Ugotovili so, da se zvonjenje pojavlja ob ključnih dogodkih, v katerih je udeležen (npr. na pokopališču). Drugi simbol, ki so ga izpostavili, pa je zlata barva. Navedli so prizor pozlačene sobe, kjer duhovniki sedijo za obloženo mizo.

Tantadrujev cilj postane nova vrednota.

Dijaki so izpostavili tri izhodišča za pogovor:

- Duhovščina njegovega cilja ne sprejme. Govorijo mu, da bo umrl, ko bo dovolj trpel. Tantadruj pa ves ta čas trpi, medtem ko oni živijo v izobilju. Ta svet mu ne nudi dovolj lepega, zato želi oditi.
- Njegova vrednota je iskanje sreče. Te na zemlji ne more doseči, saj je zemlja hladna, ljudje so preveč osredotočeni samo nase. Tantadruj je s to nenavadno željo nakazal problem današnje družbe.
- Tantadruj prikazuje željo po smrti kot praznovanje, čas, ko ne bo več trpel.

Pisateljevo razmišljanje o spoznanju, da je svet mrtev, leden, mrzel

Nekaj zapisov razmišljanj:

- »Tantadrujeva pesem povzema glavno idejo novele, da na zemlji zaradi brezčutnih ljudi ne bomo našli sreče. Ti ljudje dajejo zemlji hladen, mrtev, leden občutek. Nebo pa je toplo, veselo, razsvetljeno. Tam se nahaja sreča, saj slabi ljudje ne morejo doseči neba.« (Mateja Žibert)
- »Ljudje smo mrtvi, ledeni, mrzli.« (Rea Mandić)
- »Tantadruja niso sprejeli takšnega, kot je, zato ni čutil toplote doma in ljubezni. Sonce na nebu predstavlja toplino, ki bi jo lahko čutil, če bi šel onkraj.« (Daša Vinkl)
- »Čeprav je besedilo otožno in prikazuje tesnobo na tem svetu, jo

Tantadruj poje veselo in ob tem tudi poskakuje.» (Natea Novak)

- »Na zemlji je mraz, ker so nekateri ljudje neprijazni in ne cenijo življenja, kot bi ga morali.« (Valentina Kepa)

Posebnosti jezika

Izpostavili so narečne, italijanske besede in govor norčkov. V pogovoru med norčki so začutili njihovo posebnost. Prepoznali so tudi pisateljev humor in ironijo. Strukturo povedi so primerjali s Cankarjevim slogom pisanja.

Roman Pomladni dan

V četrtem letniku sem delo načrtovala drugače. Izbrani dijakinji sem prepustila predstavitev romana *Pomladni dan*. Dijakom sem razdelila delovni list, ki jih je usmerjal v zbrano poslušanje. Njihova pozornost je bila usmerjena na vsebino, temo, motive, tip zgodbe in jezik. V zaključku pa sem jim zastavila še vprašanje, kaj so se novega naučili ob predstavitvi romana. Zanimala me je tudi njihova ocena kakovosti predstavljenega dela.

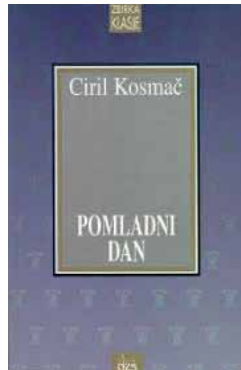
Roman *Pomladni dan* je predstavila dijakinja. Zanimal me je njen pristop k romanu, tako na vsebinski kot slogovni in jezikovni ravni. Pri posredovanju pisateljevih biografskih podatkov je na zanimiv način vključila opis pisatelja.

Pri obnovi vsebine je izpostavila avtobiografskost in povezala zgodbo s prvoosebni pripovedovalcem. Poudarila je asociativno spominsko pripovedno tehniko, s pomočjo katere Kosmač obuja podobe 1. in 2. svetovne vojne v perspektivi pripovedovalčevega otroštva, odrasčanja in dozorevanja.

Pri vsebini je izpostavila dva motiva, motiv smrti in ljubezni. Skozi to optiko je skušala razložiti vsebino. Opazila je, da pisatelj rad opiše osebe in dogodke, v katerih so se znašle, na surov način in da veliko govori o smrti. Najprej izgubi deda, kasneje mu umre mati, kot odrasel moški pa izgubi še očeta. Največ bolečine je dijakinja občutila pri njegovem opisu matere. Čutila je njegovo »krivdo«, ki ga po njenem mnenju ni nikoli zapustila. Zapomnila si je tudi Justinino smrt, smrt Kadetkine matere, ki se je utopila v Idrijci. Storila je samomor. Čeprav je bila smrt grozna, se ji je zdel Kosmačev opis njenih las, ko jo potegnejo iz reke, posebno lep in ganljiv: »Popoldne so štirje vojaki že prinesli Justino mimo hiše. Bila je pokrita z vrečo, samo njeni dolgi rdečkasto zlati lasje so viseli z nosil in nihali v pomladanskem svežem zraku; skoznje se je prelivalo večerno sonce.«

Jezik se ji je zdel tekoč, preprost, izpostavila je besedišče pisateljevega domačega narečja in nekaj italijanskih besed.

Razmišljala je, s katerim znanim literarnim delom bi lahko primerjala ta roman. Vedela je, da je na Kosmačevo ustvarjanje vplival tudi Ivan Cankar. Povezala ga je s Cankarjevim romanom *Na klancu*, ki smo ga obravnavali v sklopu obveznega domačega branja. Svoj izbor za roman je utemeljila z mislijo, da roman *Na klancu* predstavlja sintezo osebne družinske in narodno-socialne



problemатike. Predstavlja tudi središče Cankarjevih avtobiografskih vzpodbud, saj je v njem zgoščena njegova otroška izkušnja, ki je ob spoznanjih v prvih zrelih letih prerasla v intimni simbol trpljenja slovenskega naroda. Izpostavila je glavno junakinjo Francko, ki močno trpi in vsakič znova podoživlja tek za vozom. To njeno trpljenje primerja s Kosmačem, ki prav tako trpi in s pomočjo asociacij obuja spomine. Toda v obeh zgodbah je prepoznala svetel, upanja poln konec. Pri Cankarju je to prepoznala v Lojzetovih očeh, ko zre v učiteljevo luč v daljavi, čeprav ni jasno, ali se bo to fatalistično življenje zaključilo ali nadaljevalo. Tudi Kosmač po njenem mnenju pusti odprt zaključek. Postavi si vprašanje, kaj se zgodi »potem«. Sama je odgovorila, da je prebrala le, da je na lep pomladni dan protagonist spet s Kadetko in njenim otrokom. In da se vse zdi tako lepo kot takrat, ko sta bila še mlada. Za razlago je prebrala pisateljev zapis v romanu: »Idrijca je šumela, ptice so pele, od vsepovsod so prihajali razni zvoki ter se zlivali v glasni utrip življenja. Bilo je, kakor da bi stal sredi velikega srca. O, bil je tako lep pomladni dan, svetel, zveneč, kakor iz čistega srebra ulit.«

Za zaključek

Učenje je proces. Ob koncu devetdesetih let prejšnjega stoletja se je uveljavil izraz strateško učenje. Strateško učenje ima tri elemente: učenec pozna različne pristope k učenju, pred seboj ima jasen cilj in se uči tako, da bo prišel do lastnega cilja. V učnem procesu je učenec dejaven, saj svoj sistematični proces usmerja sam. Pri tem so pomembni tudi motivacijski dejavniki. Pred nalogo mora biti prepričan o lastni sposobnosti, vedeti mora, ali se želi nekaj naučiti, kaj bo s tem pridobil in kako bo uporabil to znanje. Ta proces je bil izpeljan v četrtem letniku. Diakinja je po svojem konceptu izpeljala razumevanje romana skozi optiko dveh motivov. Svoje novo znanje je gradila na izkušnji, ki jo je pridobila ob branju Cankarjevega dela.

Analiza opravljenega dela v 3. in 4. letniku je pokazala, da sta različna pristopa k obravnavi literarnih del pozitivno vplivala na obravnavano snov. V 3. letniku je bilo delo zasnovano na večji vključenosti dijakov zlasti pri izmenjavi mnenj in utemeljevanju njihovih stališč, v 4. letniku pa je dijakinja izpostavila svoje razumevanje besedila, dijaki pa so tej razlagi skušali slediti s podvprašanji, ki so jih zastavljali ob branju izbranih delov besedila. Ure književnosti sem želela nadgraditi, tako da so bili učenci dejavni ustvarjalci učne ure. Za temo sem izbrala slovenskega avtorja, ki je bil zaradi literarnih in zgodovinskih okoliščin aktualen v tekočem šolskem letu. ◀

Literatura

- Ambrož, Darinka idr. (2011): *Branja 3: berilo in učbenik za tretji letnik gimnazij in štiriletnih strokovnih šol*, 1. izd., 2. natis. Ljubljana: DZS.
- Ambrož, Darinka idr. (2013): *Branja 4: berilo in učbenik za četrty letnik gimnazij in štiriletnih strokovnih šol*, 2. izd., 2. natis. Ljubljana: DZS.
- *Ciril Kosmač – življenjepis in dela* (b. d.). Dostopno na spletni strani: <https://www.kcktolmin.si/ciril-kosmac-zivljenjepis-in-dela/>.
- Kosmač, Ciril (1999): *Slovenska klasika*. Ljubljana: DZS.
- Kosmač, Ciril (b. d.). *Primorci.si*. Dostopno na spletni strani: <http://www.primorci.si/osebe/kosmac-ciril/537/>.
- Pečjak, Sonja; Gradišar, Ana (2002): *Bralne učne strategije*, 1. natis. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Srednje poklicno izobraževanje. *Katalog znanja. Slovenščina* (2007). Strokovni svet Republike Slovenije za splošno izobraževanje.

Barica Marentič Požarnik **Moje življenje, moje učenje**

Ljubljana:
Mladinska knjiga, 2020
160 strani, cena: 22,98 €



Zasluzna prof. ljubljanske univerze ddr. Barica Marentič Požarnik nas povabi v pripoved o svoji življenjski in poklicni poti, ki jo je napisala ob svojem 80. življenjskem jubileju in po več kot petdesetih letih bogatega poklicnega delovanja. Z nami deli izkušnje, ki so jo pomembno oblikovale kot osebo in kot strokovnjakinjo na področju pedagoške psihologije in pedagogike, visokošolske didaktike, izobraževanja učiteljev in vzgoje za vrednote, zlasti okoljske.

Bogato vsebinsko sporočilo posameznih poglavij avtorica spretno prepleta s spoznanji empiričnih raziskav, osebnimi refleksijami življenjskih dogodkov in anekdotami. Tudi v tem njenem delu namenja pomemben glas učiteljem in njihovim izkušnjam ter sodelovanju s kolegi v mednarodnem prostoru, kjer je pogosto našla dragocene sogovornike. Ob koncu knjige se sprašuje, »ali bi se še enkrat odločila za isto področje svojega poklicnega delovanja, kljub občasnim razočaranjem, oviram, zastojem, stranpotem«, in odgovarja, da je izbrala pravo pot, na kateri je v sodelovanju in med srečevanju s številnimi ljudmi oblikovala »svoj pogled na svet in osmislila ne le poklicno, ampak tudi osebno bivanje«.

Ljubica Marjanovič Umek,
Maja Zupančič (ured.)

Razvojna psihologija 3. zvezek

Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani, 2020
1139 strani (vsi 3 zvezki skupaj), cena: 29,90 €



Izšel je 3. zvezek druge, dopolnjene in razširjene izdaje znanstvene monografije Razvojna psihologija, ki vključuje poglavja *Mladostništvo in prehod v odraslost*, *Zgodnja odraslost*, *Srednja odraslost* in *Pozna odraslost*. Knjiga je namenjena študentkam in študentom psihologije, pedagogike in andragogike, medicine, socialne pedagogike, socialnega dela, razrednega pouka, predšolske vzgoje itn., strokovnim delavkam in delavcem v praksi, ki pri svojem delu z ljudmi potrebujejo veliko znanja iz razvojne psihologije, ter širši strokovni in laični javnosti.

Marina Volk, Tina
Štemberger, Anita Sila,
Nives Kovač (ured.)

Medpredmetno povezovanje

*Pot do uresničevanja
vzgojno-izobraževalnih
ciljev*



Ljubljana: Založba Univerze na Primorskem, 2020
403 strani, cena: 30,00 €

Nenehno smo priča napredku na vseh področjih, kar od nas zahteva hitro odzivnost, prilagodljivost na spremembe v okolju in družbi ter vseživljenjsko izobraževanje. Zato je treba prilagoditi tudi poučevanje, da bomo učence napotili na pot nenehnega učenja in spreminjajočega se pridobivanja informacij, ki jih bodo znali povezati med seboj in izkoristiti v dani situaciji. V monografiji so predstavljene študije, ki se navezujejo na različna vzgojno-izobraževalna obdobja in na različna disciplinarna področja.

Milena Valenčič Zuljan,
Jana Kalin

Učne metode in razvoj učiteljeve metodične kompetence

Ljubljana:
Pedagoška fakulteta
Univerze v Ljubljani, 2020
232 strani, cena: 17,00 €



Učiteljeva metodična kompetenca je pomemben del posameznikove didaktične kompetence in temelj njegove pedagoške odličnosti. Monografija osvetljuje problematiko učnih metod in razvoj učiteljeve metodične kompetence. Predstavljeni so pogledi različnih avtorjev, njihove opredelitve in klasifikacije učnih metod, na temelju katerih je oblikovana klasifikacija učnih metod glede to, kje je vir informacij, ki prihajajo do učenca v procesu pridobivanja novega znanja, razvijanja spretnosti in oblikovanja značaja. Posebna pozornost je namenjena učnim metodam v funkciji učne diferenciacije in individualizacije, osvetljena pa je tudi povezanost med pojmi učna metoda, strategija pouka in didaktična strategija. Delo bogatijo rezultati kvalitativne empirične raziskave med učitelji o njihovih izkušnjah z učnimi metodami in opredeljevanjem procesa lastnega strokovnega razvoja v metodični kompetenci.

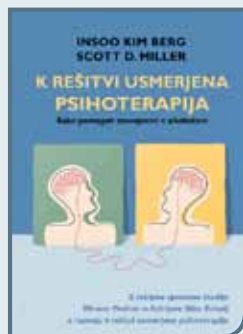
Petra Boh

Babica Marica razmišlja drugače**Ljubljana: Artep, 2020
20 strani, cena: 16,99 €**

Iz zgodbe, ki jo spoznavamo skozi pripoved deklice Ane, veje ljubezen, sočutje in navezanost. Deklica pripoveduje o svojih prijetnih doživetjih z babico, ko naenkrat opazi, da se babica spreminja. S pomočjo staršev in zdravnikov ugotovijo, da se babice loteva demenca. Bralcu – tako otroku kot staršu – tako približa prepoznavanje znakov demence ter način, kako sočutno in razumevajoče spremljati osebo z demenco.

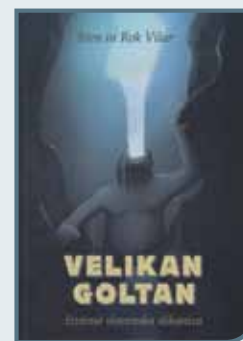
V zgodbi so skrita pomembna vprašanja o starosti, bolezni, družini, prijateljstvu in ljubezni. Zgodba na lahko način približa težko temo in je odlično izhodišče za pogovor o otrokovih občutkih, ki se porajajo s spreminjanjem družinskih odnosov.

Insoo Kim Berg, Scott D. Miller

K rešitvi usmerjena psihoterapija**Ljubljana: UMco, 2020
443 strani, cena: 26,90 €**

Avtorja na dostopen način opišeta terapevtski pristop, ki je uporaben za obravnavo vrste psihosocialnih problemov in duševnih motenj, ne le zasvojenosti. Terapevtske tehnike so predstavljene s kliničnimi primeri in so uporabne v različnih kontekstih psihosocialne pomoči.

K rešitvi usmerjen način dela je zahteven, ker postavlja pod vprašaj medicinski model zdravljenja zasvojenosti. Povezan je z razvojem postmodernizma in narativnih pristopov, za katere je značilen premik od individualne k relacijski, interakcijski in kontekstualni perspektivi ter premik od problema k rešitvi, premik težišča obravnave na klientovo sedanjost in prihodnost, predvsem pa prizadevanje za njegovo opolnomočenje v vlogi soustvarjalca terapevtskega procesa in ključnega akterja terapevtske spremembe.

Sten in Rok Vilar
Velikan Goltan**Medvode: Studio Anima, 2020
32 strani, cena: 19,95 €**

Izvirna slovenska slikanica pripoveduje o družini, ki počitnikuje na Golteh. Ko deček Jakob raziskuje okolico, pod nekim drevesom zagleda nenavadnega moža Lovra, ki mu pripoveduje zgodbo o velikanu Goltanu. Tako Jakob vstopi v skrivnostni svet onkraj sveta, ki ga vidimo. Od tu se vrne domov, vendar s seboj odnese simbolni svet, spomine in spoznanja. Tudi za bralca je pomembno spoznanje: »Samo želja je za človeka premalo: treba je narediti korak in pustiti sled.«

Kata Laštro

Cvetne esence*Cvetna abeceda za dušo po kapljicah***Kranj: Narava, 2020
58 strani, cena: 20,00 €**

Majda Cencič idr. (ured.)

**Zbornik prispevkov strokovne konference
Spodbujanje učinkovitega učenja****Koper: Založba Univerze na Primorskem, 2020
56 strani**

Marina Volk

**Medpredmetne povezave z matematiko na
razredni stopnji****Koper: Založba Univerze na Primorskem, 2019
111 strani, cena: 12,00 €**

Žan Lep, Kaja Hacin Beyazoglu (ured.)

Psihologija pandemije**Posamezniki in družba v času koronske krize****Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze
v Ljubljani, 2020
260 strani, cena: 19,90 €****Postanite naročnik revije Vzgoja.****Privoščite si odlično in koristno branje za samo 23 € letno.**

Revija Vzgoja, Rožna ulica 2, 1000 Ljubljana, revija.vzgoja@gmail.com, www.revija-vzgoja.si



Spletni seminarji

V DKPS smo zaradi trenutne situacije že več seminarjev izvedli s pomočjo spletnih orodij. Zadnji tak seminar je bil *Moteči, nevidni in travmatizirani učenci* (23. 1. 2021), o katerem so udeleženci povedali:

- Zelo strokovno in odlično izvedeno predavanje. Vsekakor tema, ki je zelo aktualna za vse delavce v vzgoji in izobraževanju ter vse, ki se ukvarjajo z otroki.
- Sproščena razlaga 'težke' teme, podkrepljena s primeri.
- Pridobila sem veliko novega znanja, vseh mi je bila tudi izkustvena naravnost seminarja, kljub temu da je potekal preko Zooma. Hkrati se počutim bolj opolnomočeno za svoje delo.
- Odlična organizacija, strokovnost predavateljice, možnost aktivnega sodelovanja.
- Znanje, povezano s tematiko nasilja, zlorab, samomorov, je pomembno za vse, ki delamo z otroki.

Ema Kotar

Mini župnijski svetopisemski maraton

V območni skupnosti DKPS Tolmin smo se tudi letos priključili svetopisemskemu maratonu. Odločili smo se za izvedbo mini župnijskega svetopisemskega maratona preko Zooma. Gospod in njegova Božja beseda sta tako res hodila med nami ob pomoči in možnosti vzpostavljanja stika na daljavo. K sodelovanju in branju smo povabili vse župljane. Vabili smo jih z obvestilom na oglasni deski v naši cerkvi in na spletni strani župnije Tolmin. Tam je bila objavljena tudi povezava na Zoom, tako da se je lahko mini maratona udeležil vsak, ki je hotel. Odločili smo se za branje Evangelija po Janezu, in to v četrtek, 28. 1. 2021. Začeli smo ob 20.00 in končali, ko smo prebrali vsa poglavja, to je ob 22.50. Uvodni in zaključni del je pripravil naš gospod kaplan Andrej Penko. Pri branju se je zvrstilo 20 bralcev, branju pa se je priključilo tudi 20 poslušalcev.

OE DKPS Tolmin

Zoom za začetnike

Od decembra 2020 do februarja 2021 smo izvedli že štiri delavnice Zoom za začetnike – z vidika udeleženca in vidika gostitelja. Udeleženci so bili z izvedbami zelo zadovoljni in so se veselili, da bodo lahko v prihodnje Zoom uporabljali bolj suvereno. Nekaj mnenj udeležencev:

- Iskreno se zahvaljujem za možnost sodelovanja na tečaju. Že večkrat sem sodelovala kot udeleženka na Zoomu, a nikdar nisem točno vedela, ali se mi bo uspelo vključiti, sodelovati. Po današnjem izobraževanju se počutim bolj kompetentno. Hvala!
- Druženje je bilo prijetno in koristno, predavatelj umirjen in pripravljen dodatno pojasnjevati. Hvala vam, organizatorjem, in izvajalcu.
- Hvala in pohvala za organizacijo. Izvedbe bodo tudi v prihodnje. Vabljeni!

Ema Kotar

Summary

The *Focus Theme* of the 89th Issue of the *Vzgoja* magazine is *Crisis – Where to find strength and hope*. Julija Pelc writes about crisis – what it is, how one experiences it and how to endure it in order to come out of it stronger. Miha Ruparčič dedicates himself to the four foundations of a child's inner strength, which help children to endure a crisis situation: being safe, visible, comforted and protected. Marjeta Krejči Hrastar writes about stress as physical experience, and lists some ways to overcome or relieve it. Helena Jeriček Klanšček and Gorazd Levičnik write about how to take care of the health of children and adolescents and how to talk to them so they can go through the hardships they experience during the Covid-19 pandemic more easily. Ana Deutsch Sodnik writes about additional professional assistance, which was carried out distantly during the epidemic; she describes the challenges and good practice. Mateja Cizerle touches on the importance of movement for children and suggests how to maintain and encourage it when children spend more time at home during the period of restricted movement and distance schooling. Dragica Šteh noted down her experience of life and work in the time of the epidemic – being a mother of four school-age children and a primary school teacher, she certainly faced quite some challenges. Petra Krulc described her experience of distance learning in high school. Finally, Rihard Režek wrote about how teachers took

care of students who would be otherwise staying at the boarding school, but stayed at home due to the epidemic. We also publish short records of fifth-graders, high school and university students about what was positive for them in the period of distance learning during the epidemic.

In *Our Interview* Erika Ašič talked to dr. Sebastian Kristovič, therapist and lecturer at the Alma Mater Europea University. They talked about his life and work, education, the mission of a teacher, life during the epidemic and much more.

In the *Teachers* section Ivo Branimir Piry presents the life and work of the mathematician Jurij Vega (1754-1802). He was Slovene by birth, and was known all over the world by his work. Daniele Bruzzone writes about what a teacher should be like, what young people need and what problems teachers face in the relationship to young people, as well as what the future of education is.

In the *Parents* section, Lidija Bašič Jančar writes about the most tender period of a child's life and how love and compassion should be established in this period. Anton Meden writes about the authority of the teacher in the eyes of a parent; he continues the article from the previous issue and highlights the importance of their cooperation. Tatjana Jakovljevič confronts herself with questions about the educational system brought up by the epidemic and asks herself where our educational system goes and what it lacks most but is

essential for the development of children. Karmen Kranjec Klopčič presents her manner of working with the youngest children at primary school, namely joy cards as an interesting form of assigning homework to children. Their specialty is that these are not typical school tasks, but learning to live and help in the family, in the household, learning about relationships and to respect nature.

In *Fields of Education*, Nika Cuderman writes about empathy in the pre-school period – what it is, how one learns it and how important it is for future life. Dr. Milček Komelj presents the painter Rihard Jakopič, whose work adorns the cover of the current issue. This is a painting titled »Christ the Comforter« (ca. 1932). Petra Žnidar explains sensory integration disorders in children and outlines some ways to help these children.

In the *Spiritual Challenge* section Slavko Rebec writes about how a relationship – even at a distance – can be very close, in the heart.

In the *Experience* section, Suzana Pirman writes about minutes for reading in the book corner, which soothe children and introduce them to the world of books, stories and language. Nevenka Tomšič Iskra further presents a discussion of works by Ciril Kosmač in a vocational secondary school. 

Written by: Erika Ašič
Translated by: Tanja Volk

VSTOPITE V NOVO ERO E-TRGOVINE

T-2 KLUB
TV TRGOVINA





Rihard Jakopič: Kristus tolažnik, okrog 1932

olje na platnu, 138 x 114 cm

Narodna galerija, Ljubljana

Foto: Janko Dermastja / Narodna galerija, Ljubljana