



Alenka Stare
Šola prihodnosti



Vzgojno zahtevni otroci

Alenka Stare





Alenka Stare

Šola prihodnosti

Gradivo je povzeto po priročniku Učenje in poučevanje v prvih treh razredih (Alenka Stare).

Vse pravice pridržane. Izdelek je avtorsko delo in je zaščiten z Zakonom o avtorskih in sorodnih pravicah. Nepooblaščenno kopiranje prepovedano.



Pozdravljeni,

kot specialna pedagoginja in mama sem se pri svojem delu srečevala s pomanjkanjem ustreznih strategij poučevanja, učnih metod in didaktičnih pripomočkov.

Po nekajletni praksi sem ugotovila, da mi v času študija pridobljeno znanje ne zadostuje pri reševanju vsakodnevnih težav na področju učenja in poučevanja. Začela sem se dodatno izobraževati in raziskovati nove načine. Kar se je v praksi izkazalo za učinkovito, predajam naprej.

Želim si predvsem več konkretnih in racionalnejših učnih strategij ter pripomočkov na področju vzgoje in izobraževanja, ki bi vsem otrokom omogočili uspešno in kakovostno učenje. To je tudi razlog, zakaj sem sama začela preizkušati in ustvarjati lastne strategije in didaktične pripomočke.

Želim vam veliko veselja in uspehov pri vašem delu.

Alenka Stare



Kazalo

ALI JE RES VSAK DAN VEČ VZGOJNO ZAHTEVNIH OTROK?

PREVEČ REDA

KDO SO VZGOJNO ZAHTEVNI OTROCI?

RAZVOJ POVPREČNEGA OTROKA

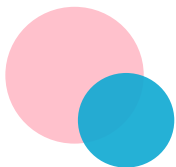
PREVENTIVA

10 KORAKOV USPEŠNEGA REŠEVANJA TEŽAV

AKCIJSKI NAČRT (IP)

POSTOPNO MISIČNO SPROŠČANJE

UVOD



Odraščala sem v majhni vasici na Štajerskem, kjer smo se otroci vse od zgodnjega otroštva igrali na dvorišču, v bližnji gramozni jami, na vrtu. Torej povsod, le v hiši, smo preživeli bolj malo časa. Na televiziji je bilo nekaj slabih, migetajočih programov, ki niso privabljali otroškega pogleda. Morda risanka pred večernimi poročili, če je nismo zamudili, ker smo bili preveč zaposleni s postavljanjem lesenih hišic na drevesih, izdelovanjem splavov, ki so pluli kakšna 2 metra v veliki luži gramozne jame, ki smo jo v poletnih mesecih uporabljali za bazen.

Ni nas skrbela umazanija, zanimala nas je le brezskrbna igra. Tudi najmlajše brate in sestrice smo kmalu jemali s seboj na svoje vsakodnevne potepe in dogodivščine. Vsi smo se družili med seboj, ne glede na učne težave, vzgojne probleme ali socialno-ekonomski status. Vedno so bili med nami otroci, ki smo se jih bali. Imeli so poseben status, rekli smo jim „barabe.“ A kljub temu se z njimi ni nihče preveč ukvarjal. Danes so bolj ali manj uspešni odrasli ljudje, ki imajo svoje družine.

Seveda sem sama sodila med „pridne“ punčke, ki so lepo oblečene, počesane in čiste. Pa ni bilo vedno res. Sem razbila tudi kakšen nos, pobegnila od doma s svojo

prvo ljubeznijo, ne da bi kdor koli vedel, kje sem. Vsi, ki me danes poznate, boste rekli, da to pa že ni res. Pa je. Vedno sem bila malo »žleht«, kot bi rekli pri nas na vasi.

Osnovna šola je bila bolj ali manj dolgočasna. Brez nekih presežkov. Učiteljev smo se bali in jih tudi spoštovali, ker so nam tako rekli.

Ubogali smo. Tudi tiste »barabe« učiteljem niso ugovarjale, kaj šele gospodu ravnatelju. Če se je slučajno pripetilo, da te je gospod ravnatelj poklical v svojo pisarno, je bilo to zelo hudo. Tega smo se vsi bali.

A kljub vsem „težavam“ smo odrasli v dobre ljudi. Ali pa morda zaradi njih.

In tudi z današnjimi otroki bo tako. To je dejstvo ne glede na vse načine vzgoje in izobraževanja, ki jih danes poznamo.

Seveda je pomembno, da starši, vzgojitelji, učitelji, sosedje in vsi, ki nam otroci prekrizajo pot, stremimo k zadovoljnim posameznikom, ki bodo prispevali k ustvarjanju uspešne družbe. Ne morem mimo dejstva, da je največji cilj vzgoje, da znamo živeti tukaj in zdaj, zadovoljni, veseli, srečni, ne glede na vse okoliščine. Edini recept za to pa je, da smo sami zadovoljni in srečni ljudje, saj zgledi vlečejo.

ALI JE RES VSAK DAN VEČ VZGOJNO ZAHTEVNIH OTROK?



Zakaj imamo v današnjem času vedno več nezadovoljnih nesrečnih posameznikov? Vzrokov je več, eden zagotovo današnja družba, kjer informacije potujejo s svetlobno hitrostjo. Danes imamo natančno statistiko, koliko vzgojno zahtevnih otrok imamo v slovenskih šolah IN vrtcih. Včasih teh informacij nismo imeli. V moji osnovni šoli je bilo približno 800 otrok in od tega 10 ali 15 „barab“.

Če to pretvorim v statistiko, je podobna današnji. Seveda so kriteriji za opredelitev težav tako zelo natančni, da bi lahko rekli, da ima 90% otrok težave. Vsak, ki ne sedi pri miru, vsak, ki nenadzorovano nekaj vpraša, ker ga pač zanima. Vsak, ki je prišel iz drugega okolja, vsak, ki ni v povprečju. Žal pa je to povprečje odlično 5 in samo to! Čeprav je v resnici pravo povprečje dobro 3.

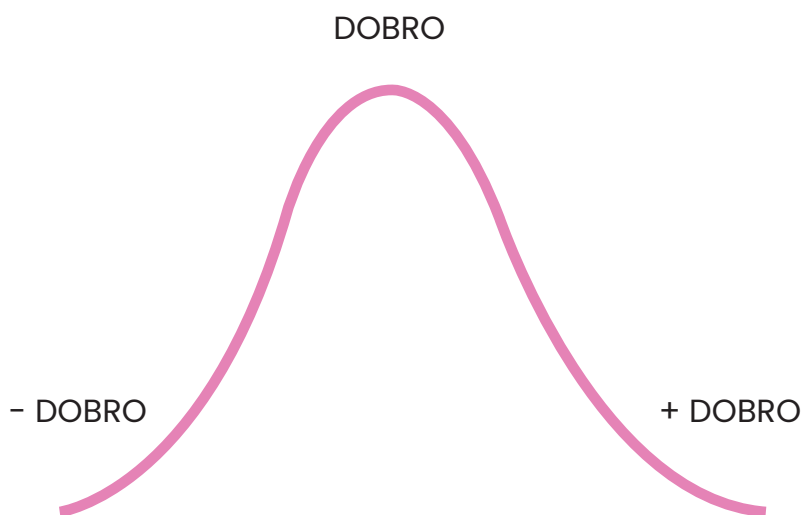
V okviru študija smo vsi strokovni delavci v vzgoji in izobraževanju pridobili konkretna znanja iz Gaussove krivulje ali normalne porazdelitve.

To je naravno, tako je prav! Narava je raznolika in mi smo del nje. Le peščica naj bi imela petice, drugi pa bi morali biti enakomerno razporejeni po krivulji. Največ nas je v sredini (to je povprečje – dobro 3).

Ocene morajo predstavljati realno stanje, ne samo številki, ki so staršem merilo za uspeh! NUJNO, zares nujno je ozaveščanje o številčnih ocenah. To ne sme biti merilo za „ljubezen“ in „zadovoljstvo“. Žal se nam dogaja, da so starši veseli, če otrok dobi 5, in žalostni, če dobi 1, 2, morda tudi 3. TO JE NEDOPUSTNO. Saj s tem „ustvarjamo“ čustvene in posledično tudi vedenjske težave.

Dejstvo je, da živimo v družbi, kjer je šola organizirano tako, da se neko določeno znanje vrednoti z ocenami. Če pogledamo bolj podrobno, kako se vrednoti, kdo vrednoti in kaj vse vpliva na vrednotenje, lahko zaključim, da so ocene slab kazalnik dejanskega znanja, zato je pomembno zgolj to, da greš naprej.

Če želimo razumeti in posledično odpraviti težave, moramo najprej poznati vzrok.



Obstaja veliko teorij o vzrokih, načinih pomoči, predvsem pa o tem, kako bi morali ravnati.

Vrnimo se na začetek v zgodnje otroštvo. Vsak starš si želi najboljšo za svojega otroka in za vsakega starša se pod pojmom „najboljšo“ skriva nekaj drugega. Kako to počne, je njegova izbira in pravica. Vse je prav in dovoljeno, dokler ne kršimo zakonov, plačujemo davke in ne posegamo v pravice drugih.

Že v zgodnjem otrostvu postavljamo pravila, rutino. Nekateri otroci temu sledijo brez težav, drugi se upirajo že takoj na začetku. Ko tako upiranje začne vplivati na dinamiko v družini, nastane problem.

In kaj zdaj? Morda se bomo nekaj časa pretvarjali, da je samo slučajno, da bo minilo, ko dve leti star otrok meče hrano po kuhinji in ne želi sodelovati pri vsakodnevnem umivanju, hranjenju, spanju. Ne, ni slučajno in ne bo minilo samo od sebe.

Zdaj ste na vrsti starši oziroma odrasli ljudje, da mu pokažete, kakšno je pravilno ravnanje, kaj se sme in kaj ne. Kaj dovolite in kaj ne, je vaša izbira. Ravnajte se po sebi, saj boste tako ali tako vzgojili pomanjšano obliko sebe.

Za vse tisto, česar NE DOVOLITE, naj bo že na samem začetku jasno, da PRVIČ jasno poveste NE DOVOLIM, to pokažete z mimiko, to zares mislite in v to tudi verjamete. To je edini način, da bo temu sledil tudi vaš otrok.

Npr.: Otrok sedi pri mizi med obrokom in meče hrano po kuhinji. Ko to prvič naredi, vzamete krožnik, pobere hrano in jo odnesete. Hkrati poveste, da tega ne dovolite. Otroka odstranite od mize. Ne glede na otrokovo reakcijo je pomembno, da vztrajate. Ne razlagajte, zakaj, saj dve leti star otrok ne bo razumel vaših razlag. Vztrajajte! Če se situacija ponovi, reagirajte popolnoma enako.

Enostavno, kajne? Vendar v realnem življenju žal ni vedno tako. Zakaj? Ker bo „revček“ lačen, začnemo s hrano hoditi po stanovanju in mu jo tlačiti v usta. Samo, da bo sit. Če je naša prioriteta, da bo sit, potem se moramo navaditi na razdejanje med obroki in to sprejeti kot dejstvo, del našega življenja.

Nikakor vas ne obsojam, saj sem tudi jaz hodila z žlico naokrog, samo da smo vse pojedli. Potem pa sem čez čas ugotovila, da je popolnoma resnično dejstvo, da je pri večini otrok potreba po hrani in vodi naravna. Ko bo lačen, bo jedel in pika.

Če od začetka začnemo vzpostavljati rutino in red, bomo kasneje z vsakdanjimi opravili imeli manj težav. Če otroku od začetka dovolimo, da dela vse po svoje, bo to želel tudi kasneje, ko se vam morda ne bo zdelo več tako zabavno, da s kosom kruha, namazanega s pašteto, hodi po stanovanju in umaže vse stene in predale.

V dobi odraščanja so izjemnega pomena struktura in pravila. Za uspešen razvoj je potrebno okolje, kjer je vnaprej znano, kakšna so pravila. V kaosu se otrok težko razvija, saj potrebuje red, ki mu daje občutek varnosti.



Vedno pa bodite pozorni na to, da ne bo preveč reda in discipline, ker lahko še bolj škodi od nereda.



PREVEČ REDA?

Ker sem po naravi odločna, stroga in perfekcionistka, je na prvi pogled moj način vzgoje včasih preveč strog, avtoritativen in še kaj.

Če pogledam bližje, imam srečo, saj kljub zunanjemu videzu vsi moji najbližji vedo, da so v ožjem družinskem krogu meje zelo široke. Doma je dovoljeno skoraj vse. Ko stopiš v zunanji svet, pa moraš slediti zahtevam družbe in okolja, če v njem želiš uspeti, sicer pa imaš vedno možnost, da vzameš šotor in se preseliš na samotni otok.

Ko rečem „dovoljeno vse“, mislim na izjemno sproščeno, prijetno in toplo vzdušje. Ko pridem domov iz službe, skuham kavo in počasi nadaljujem dnevne aktivnosti. Ko otrok pride iz šole, vrže torbo, čevlje, jakno in se zlekne na kavč, prižge televizijo, da se sliši do sosedov. A je dovoljeno? Seveda je, ker s tem ni nič narobe. To je neke vrste njegova kava in morda način, kako poskrbeti zase.

Prosti čas je čas, ki ni strukturiran in ni določen vnaprej. Aktivnost prostega časa je trenutna odločitev. Potem pa otrok nadaljuje z dnevnimi aktivnostmi (domača naloga...). Vsekakor je izjemno pomembno, da ne načrtujete preveč dejavnosti. Otrok mora imeti čas zase. To je dolgčas. Ko zaslišim: „Mami, meni je dolgčas“, je moj odgovor vedno enak: „To je najboljše, kar se ti lahko zgodi.“ Seveda odziv na moj odgovor ni prijeten, še manj zadovoljiv, ker otroci niso navajeni na dolgčas, ampak na popolnoma strukturirano in vnaprej določeno življenje. Zato se moramo tudi starši naučiti, kako preprosto pustiti dneve, da se zgodijo. Dneve, ko ne delamo nič.

Včasih smo otroci po šoli hitro pojedli kosilo, naredili nalogo in komaj čakali, da gremo »na vas«, kjer smo se dnevno srečevali brez staršev in uganjali norčije.

Starši so med tem spili kakšno kavo, pospravili hišo in se odpravili k popoldanskemu počitku. Danes imam velikokrat občutek, da takšno ravnanje „obsojamo“, čeprav je dobro in zdravo.

KDO SO VZGOJNO ZAHTEVNI OTROCI?

Vzgojno zahtevni otroci so vsi ali pa le kakšen odstotek. Morda nihče. Vse je odvisno od našega pogleda, naše naravnosti, prepričanj in vplivov okolja, v katerem živimo. Spet pa je odvisno, koliko ti vplivi krojijo naše življenje.

Če vprašate mene, je resnično zahtevnih manj kot 1 %. Vse ostalo so naša pričakovanja, prepričanja, moralni izgovori in še kaj.

Če se vrnem nekaj let nazaj v zgodnje otroštvo mojih hčera, bi najbrž z drugega zornega kota lahko rekla, da je ena bila izjemno zahtevna, druga pa niti ne. Pa vendar bom povedala iz mojega zornega kota. Obe sta bili ves čas super punči. Skupaj z mano sta preskakovali ovire, včasih z veliko, včasih z malo manj moje pomoči. Vedno pa sta imeli zgled kakšnega socializiranega človeka v ožji in širši družini, zato sta se znali znajti v socialnih okoljih, ker zgledi vlečejo.

Enostaven primer je, ko dobite darilo, ki vam ni všeč. Kaj rečete? „Kaj si mi to prinesel? Joj! To je pa res zanič!“ Ali se vljudno zahvalite in „psovke“ obdržite zase?

Pridete k prijateljici na kosilo. Skuhala je testenine, ki jih ima rada. Vam pa niso všeč. Začnete zmerjati ..., poveste, da nima pojma o kuhanju ... Ali pojedete, se zahvalite, če pa je res zanič, se vljudno opravičite, ker ste siti?

Sama naredim vedno drugo. Pa ne zato, ker nisem iskrena, ampak ker je tako prav, ker se brigam zase. Sodim sebi in samo sebi. Izjemno velika razlika je med iskrenostjo in vljudnostjo. Če menim, da so testenine zanič, ni nujno, da tako meni tudi moja prijateljica. Če ostanem vljudna, kulturna in spoštljiva, nisem neiskrena. Saj ne bom rekla, da so testenine najboljše in odlične, ampak bom vseeno ostala vljudna in spoštljiva.

To je prvo izhodišče za normalno delovanje v socialnih sredinah. Če ste kot starši vljudni, urejeni, sočutni, bo tak tudi vaš otrok. Če vsakomur poveste, kaj bi moral, kaj je prav in kaj ne, bo tak tudi vaš otrok.

Vedno bodo izjeme, ki potrjujejo pravila, vendar se moramo zavedati, da ni pomembno zgolj naše početje. Veliko bolj je pomembno, kaj mislimo in čutimo, saj se veliko stvari zgodi na nezavednem nivoju.

ZAKAJ NASTANEJO TEŽAVE?

- 1 Okoljsko pogojene ali PRIDOBLENE težave, ki nastanejo zaradi vplivov okolja.
- 2 Dedno pogojene težave, ki nastanejo zaradi različnih duševnih motenj.

Po mednarodni klasifikaciji bolezni in sorodnih zdravstvenih problemov večina težav, povezanih s čustvenimi in vedenjskimi motnjami, spada na področje duševnih bolezni. Strokovnjaki si še vedno niso enotni glede izvora duševnih težav. Najverjetneje gre pri večini težav za genski zapis, ki ga posameznik prinese na svet, če pa se izrazi, je v veliki meri odvisno od okolja.

- **VZGOJA, SOCIALNO OKOLJE, KULTURNO OKOLJE, TV, RAČUNALNIK, TABLICA, TELEFON**
- **ČUSTVENO-VEDENJSKE MOTNJE**
- **AVTIZEM, ASPERGERJEV SINDROM**
- **IPERKINETIČNA MOTNJA**
- **ANKSIOZNOST**
- **UČNE TEŽAVE**

RAZVOJ POVPREČNEGA OTROKA

1-3 leta

Razvoj hitro napreduje. Otrok shodi, pojavijo se prve besede, povedi. Zahteva, želi, razume osnovno funkcioniranje ožje družine in pravila v njej. Preizkuša meje. Sledi preprostim navodilom. Razume preprosta vprašanja. Razume časovne pojme včeraj, danes, jutri. Poimenuje večino poznanih predmetov. Poskuša narisati navpično in vodoravno črto. Razporedi tri oblike v skupine. Slušno si zapomni dve besedi. Vrže, ulovi žogo, dela sonožne poskoke. Z lahkoto teče. Vozi tricikel ali poganjalček. Hodi gor in dol po stopnicah z izmenjavanjem nog. Pri hranjenju uporablja vilice. Pri igri se izmenjuje in počaka, da pride na vrsto. Razume, koliko je dve (razume pojem števila dve). Nariše krog. Obrača strani v knjigi eno po eno. Sestavi stolp iz več kot šestih kock. Odvije in zavije zamašek. Pritisne na kljuko, da bi odprl vrata.

3-4 leta

Otrok napreduje v skrbi zase, se samostojno obleče. Pri umivanju potrebuje manj pomoči. Pospravi svojo sobo. Sledi tristopenjskim navodilom. Razume sestavljene stavčne strukture. Sledi pogovoru med dvema odraslima osebama. Pomaga pri enostavnih hišnih opravilih. Preizkuša meje. Pozna osnovne barve. Pogovarja se z vrstniki. Pove nekaj barv in števil. Nariše osebo z dvema do štirimi deli telesa. Uporablja otroške škarje. Začenja prepisovati nekatere velike tiskane črke. Poskuša napovedati nadaljnji potek zgodbe (pove, kaj se bo zgodilo). Skače po eni nogi. Stoji na eni nogi do dveh sekund. Ujame žogo, ki se je odbila od tal. Naliva pijačo. Namaže kos kruha.

4-5 let

Samostojno opravi manjše naloge, hišna opravila. Razume navodila. Vedno manj preizkuša meje. Poslušna zgodbico in pozna njeno vsebino. Izpolni sestavljeno navodilo. Razume pogovore doma in v vrtcu. Šteje do 10, povezuje količine s številom. Stoji na eni nogi deset sekund in več. Poskakuje, lahko preskoči kolebnico. Lahko naredi preval. Uporablja vilice in žlico, včasih tudi nož. Lahko sam uporablja stranišče. Se guga in pleza. Barva od črte do črte.

5-6 let

Je samostojen pri skrbi zase – osebna higiena, hranjenje. Pripravi manjši obrok, pospravi za sabo. Zanimajo ga črke in številke, ki si jih poskuša zapomniti. V zgodbi prepozna odnose med junaki. Ponovi stavek, ki vsebuje 6 besed. Določi prvi glas v besedi.

6-7 let

Je samostojen pri pripravi šolskih potrebščin, osebni higieni, oblačenju, obuvanju. Pripravi enostaven obrok. Pozna nekaj črk, števil, zapiše svoje ime. Določi prvi in zadnji glas v besedi. Govori pravilno in razločno. Izgovarja vse glasove.

PREVENTIVA

Naš cilj je, da se otrok nauči nadzorovati svoje lastno vedenje, ter ustvariti takšno okolje, v katerem se bo otrok to najhitreje naučil.

Zakon o vrtcih

Temeljna naloga vrtca je pomoč staršem pri celoviti skrbi za otroke, izboljšanje kakovosti življenja družin in otrok ter ustvarjanje pogojev za razvoj otrokovih telesnih in duševnih sposobnosti. Razvijanje sposobnosti sprejemanja sebe in drugih, upoštevanje različnosti in sodelovanja v skupinah, sposobnosti za prepoznavanje čustev in spodbujanje čustvenega doživljanja in izražanja, negovanje radovednosti, spodbujanje jezikovnega, telesnega in gibalnega razvoja.

Zakon o osnovni šoli

Cilj osnovnošolskega izobraževanja je zagotavljanje kakovostne splošne izobrazbe, spodbujanje skladnega telesnega, duševnega in osebnostnega razvoja posameznika. Pridobivanje zmožnosti za izobraževanje, vzgajanje in izobraževanje za trajnostni razvoj.

HIŠNI RED IN VZGOJNI NAČRT

HIŠNI RED

- Določa jasne cilje za prijetno sobivanje vseh v šolskem prostoru.

VZGOJNI NAČRT

- Spodbuja delovanje zavoda na ravni odnosov in krepi pozitivno klimo med vsemi, ki so vključeni v vzgojno-izobraževalni proces.
- Je dogovor o enotnem vzgojnem delovanju vseh delavcev.
- Je načrt za enotno delovanje.
- Je vnaprejšnji dogovor med strokovnimi delavci, učenci in starši.
- Varno okolje, vrednote, prijateljstvo, strpnost, svetovanje, usmerjanje.
- Postopki reševanja težav.
- Vzgojni postopki in ukrepi.

10 KORAKOV USPEŠNEGA REŠEVANJA TEŽAV

1 ZADOVOLJEN, UMIRJEN, VESEL STROKOVNJAK Z JASNIMI CILJI!

Strokovni delavec sprejema in upošteva čustva otrok, tudi neprijetna, vendar omejuje njihova neželena vedenja. Razume in sprejema jezo, ne dovoli pa agresivnega vedenja. Otroka sprejmemo takega, kot je. Nudimo mu varno in prijazno okolje. Od njega pričakujemo in zahtevamo tisto, kar zmore.

Strokovni delavec lahko izjemno vpliva na ustrezen razvoj posameznega otroka. Otroci si želijo biti sprejeti, hrepenijo po naši pozornosti. Potrebujejo dobro vodenje (jasni cilji), da se počutijo varne. Učimo jih ustreznih čustev in reakcij.

Strokovni delavec mora v prvi vrsti skrbeti zase. Če smo mi zadovoljni in uspešni, bomo to predajali naprej, in obratno.

2 POGOVOR Z OTROKOM

Pogovor z otrokom naj vedno temelji na spoštovanju in razumevanju, brez očitajočega tona ali pogleda. Naš namen naj bo ugotoviti, kaj je vzrok in povod za težave in neželena vedenja. Pomembno je, da otroku pustimo, da pove vse svoje občutke in misli brez naših sodb.

3 NAČRT REŠEVANJA TEŽAV

VZROK NEŽELENEGA VEDENJA

Opredelimo vedenje, ki ga želimo spremeniti. Naredimo analizo predhodnih dogodkov, ki lahko »povzročijo« neželena vedenja. S tem želimo ugotoviti, kakšno funkcijo ima tako vedenje.

USTREZNO VEDENJE IN POSLEDICE

Neželena vedenja nadomestimo z ustrežnejšim. Opredelimo posledice ustreznega vedenja. Spodbujanje ustreznega vedenja temelji na sistematičnem pozitivnem podkrepljevanju. Ugotovimo, kaj je otroka motiviralo v preteklosti in česa si želi (pohvale, privilegiji). Pozitivno vedenje povežemo z »nagrado«.

4 POGOVOR S STARŠI

Starši imajo velikokrat popolnoma drugačen pogled na težave otrok kot strokovni delavci. Staršem povemo, kaj se je zgodilo (nanizamo dogodke), brez kakršnih koli sodb (ne govorimo o tem, kako bi moralo biti in zakaj se je nekaj zgodilo).

5 PRAVILA

Pravila poučujemo enako kot učno snov. Na začetku jih predstavimo, zapišemo in jih poučujemo. Prikažemo primere in igre vlog.

6 RED, DISCIPLINA

Postavimo jasna, kratka pravila in jih dosledno upoštevamo. Neželjeno vedenje vedno ustavimo. Postavimo meje.

7 TIMSKO DELO

Vsi udeleženci vzgojno izobraževalnega procesa moramo imeti enaka pravila in jih dosledno upoštevati. To je edini način za »kolektivni« uspeh. Ko zaznamo težave, jih rešujemo na kolektivni ravni.

8 UČENJE SAMOREGULACIJSKEGA VEDENJA, SAMONADZOROVANJE, SAMOOBVLADOVANJE

-Ustvarjanje dobrih medsebojnih odnosov pomeni boljšati sposobnost usklajevanja in sodelovanja z drugimi (otrok se zna vključiti v pogovor, igro, izposoditi si nekaj od sošolca in deliti z njim, upoštevati želje in potrebe drugih, poslušati druge).

-Reševanje problemov v medsebojnih odnosih (spreminjanje naravnosti - drugi so krivi, boljše presojanje vlog v konfliktu in realnejše ocenjevanje lastne odgovornosti).

-Zaznavanje svojega počutja in potreb ter ustrezno izražanje le-teh (izraziti počutje na ustrezen način, znati ustrezno sporočiti, da potrebuje odmor, da mu nekaj ni všeč).

-Razvijanje boljše prilagodljivosti, fleksibilnosti in prožnosti.

-Prepoznavanje lastnega vedenja in posledic le-tega.

-Nadomeščanje neustreznih vedenj s socialno bolj sprejemljivimi.

-Razvijanje sposobnosti za razumevanje socialnih interakcij. V največji meri je to odvisno od vzorcev v zgodnjem otroštvu. Seveda pa imamo vedno možnost te vzorce spreminjati.

-Razvijanje pozitivnega odnosa do samega sebe (dobra samopodoba, samospoštovanje, pozitiven notranji govor, zaupanje vase, delovanje v smeri pridobivanja pozitivnih izkušenj, ki gradijo pozitivno notranjo naravnost).

-Umirjanje in sprostitev.

-Razvijanje pozitivne naravnosti do prihodnosti.

9 SPODBUJANJE IN USTVARJANJE POZITIVNEGA OKOLJA

- Pozitivna avtoriteta.
- Odnos strokovnega delavca naj ne temelji na čustvih.
- Bodimo sproščeni, hecavimo se, smejmo se.
- Jasna, kratka navodila.
- Postavitev razreda, prostor v razredu, prazne stene.
- Enako količino pozornosti namenimo pozitivnemu in negativnemu vedenju.
- Nadzorovani odmor.
- Diferenciacija in individualizacija.
- Otroci vedo, kdaj mi resno mislimo.
- Veliko gibalne aktivnosti.

10 PEDOPSIHIATER, NEVROLOG

Vsekakor je pri izrazitejših težavah nujno poiskati pomoč ustreznih strokovnjakov.

AKCIJSKI NAČRT (IP)

- Jasna predstavitev ciljev in zahtev.
- Prilagoditve (sedi sam, nadzorovani odmori, kratka navodila, jasna pravila, slikovne oznake, odstranitev motečih dejavnikov, preverjanje razumevanja, pomoč pri delu, prostor za umik, socialne veščine, pohvale).
- Restitucija (točno določen način).
- Dosledno izvajanje.



VAJA DELA MOJSTRA

„Ko sem bil star pet let, so me v šoli vprašali, kaj bom, ko bom velik, in sem odgovoril: “Srečen.” Rekli so mi, da nisem razumel naloge, jaz pa njim, da oni ne življenja.” (J. Lennon)

POSTOPNO MIŠIČNO SPROŠČANJE

Malokdaj živimo v sedanjosti in se popolnoma osredotočamo na dejavnosti, ki jih opravljamo. To je lahko vzrok, da večino dejavnosti opravljamo z malo žara in učinkovitosti. Biti moramo kot otroci, ki vso svojo pozornost osredotočijo na trenutno dejavnost.

Raziskovalci so odkrili, da je eden od izredno hitrih in učinkovitih načinov, kako vzpostaviti občutek sreče in veselja, postopek, pri katerem z mišicami sledimo predstavi, da med zobmi držimo svinčnik, ki se ga ne smemo dotakniti z ustnicami. Pri tem aktiviramo iste obrazne mišične skupine kot pri smehu. Če nekaj časa „prisilno“ vztrajamo v tem položaju, se v večini primerov začnemo počutiti bolje.

Mišično sproščanje učinkovito zmanjšuje raven stresnih hormonov v telesu, kar so potrdile tudi klinične raziskave. Tehniko lahko izvajate stoje, sede ali leže.

Sprostitutveno tehniko postopnega mišičnega sproščanja je uvedel ameriški zdravnik prof. dr. Edmund Jacobson (1938).

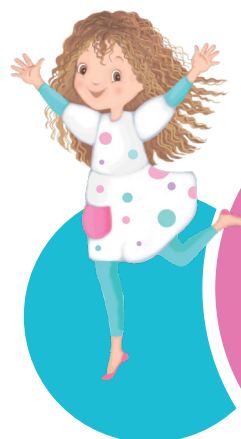
Postopno sproščanje mišic je samoregulacijska tehnika, namenjena sproščanju telesne in duševne napetosti, s katero zmanjšamo dejavnost osrednjega živčnega sistema. Temelji na vplivu telesa na duševnost, brez poseganja v duševne procese. Potrebujemo le dobro koncentracijo, ki jo s pomočjo omenjene tehnike lahko tudi urimo. Telesna sproščenost, ki nastopi med izvajanjem te tehnike, se hitro generalizira ter preide v duševno umirjenost in občutek sproščenosti.

Po Jacobsonu se moramo za mišično sproščenost (relaksacijo) potruditi, in sicer z aktiviranjem mišično-skeletnega sistema ter nedeljeno pozornostjo na razliko med napeto in sproščeno mišico, kajti le tako si lahko „mišični spomin“ dobro zapomni občutek sproščenosti. Kadar smo varni in neobremenjeni, brezskrbni in popolnoma duševno sproščeni, so povsem sproščene tudi skeletne mišice. Če dosežemo stanje sproščenosti mišic, možgani prek „mišičnega spomina“ prikličejo v zavest vse občutke, ki so povezani s tem stanjem.

Postopno mišično sproščanje izvajamo z zaporednim krčenjem in sproščanjem posameznih mišičnih skupin, pri čemer moramo ves čas skrbeti za usmerjeno pozornost na razliko v občutku med napeto in sproščeno mišico. Tehnika se utegne zdeti zelo preprosta, vendar za začetnika ni prav lahka. Popolnoma normalno je, če boste sprva težko razlikovali med občutki v posameznih mišičnih skupinah. Zaželeno je, da tehniko izvajate enkrat na dan. Če boste to storili večkrat, si ne boste povzročili nikakršne škode.

Pri vadbi bodite pozorni na naslednje:

- Pri vadbi bodite pozorni na zavestno stiskanje posameznih mišičnih skupin. Stiskanje mišic naj ne bo ne prešibko ne premočno. Mišice stiskajte od 5 do največ 7 sekund. Za vajo najprej postopno, vendar odločno (kot bi hoteli ožeti gobico za pomivanje posode) stisnite desno pest, dokler ne dosežete blagega drhtenja. Zatem mišice dlani sprostite, nato pa dlan znova odločno stisnite v pest, in sicer tako, da bodo mišice napete, vendar ne preobremenjene. Če mišice med vajo drhtijo, stiskate premočno. Napenjajte samo mišično skupino, ki se ji trenutno posvečate.
- Preden nadaljujete z naslednjo mišično skupino, poskrbite za zavedanje občutka sproščenosti. Temu se posvečajte vsaj 15 sekund; še bolje je, če ta faza traja 30 sekund.
- Dihanje naj bo lahkotno in ritmično. Med stiskanjem dlani ne zadržujte diha. Med vadbo preprosto dovolite telesu, da samo poišče način, kako si bo zagotavljalo zadostne količine kisika. Dihanja torej ne nadzirajte zavestno, poskrbite le, da ga med koncentracijo ne boste nezavedno zadrževali. Dih nadzirajte samo med napenjanjem vsake posamezne mišične skupine: med njenim napenjanjem vdihujte, hkrati s sproščanjem pa olajšano izdihujte. Zatem ostanite osredotočeni na prijetne občutke sproščenosti v mišici, vmes pa nežno in enakomerno dihajte. Postopno mišično sproščanje ponuja zaščito pred stresom, lajša bolečine, blaži stresni odziv, znižuje visok krvni tlak, dviguje raven energije, izboljša koncentracijo ter zmanjšuje pogostost napak pri učenju in delu. Zmanjšuje pogostnost glavobolov in lajša nespečnost.



Zaželeno je, da tehniko izvajate enkrat na dan; če boste to storili večkrat, si ne boste povzročili nikakršne škode.

Vaja:

- 1** Udobno sedimo, roke nam počivajo na stegnih. Noge so sproščene na tleh. Počasi zapremo oči in svoje misli usmerimo na telo. Če nam misli uhajajo drugam, jih vztrajno usmerjajmo nazaj na svoje telo. Lahko si predstavljamo, da smo na prijetnem, mirnem kraju, kjer nas nič ne moti (na peščeni plaži). Misli usmerimo na dihanje. Dihamo s trebuhom.

- 2** Eno roko položimo na trebuh, drugo roko na prsni koš. Pri vdihu se trebuh dvigne, pri izdihu se trebuh spusti. Vdih skozi nos. Izdih skozi usta. Izdih nekoliko podaljšamo.
Vdih skozi nos ... Izdih skozi usta ... Vdih skozi nos ... Izdih skozi usta ... Roke položimo na stegna.
Udobno sedimo, imamo zaprte oči in mirno dihamo. Misli usmerimo v svoje telo, v svoje dihanje.

- 3** Dvignemo desno roko, močno stisnemo pest, napnemo mišice cele roke ... Sprostimo ... Še enkrat stisnemo desno pest ... Sprostimo ...

Dvignemo levo roko, stisnemo levo pest, napnemo mišice cele roke ... Sprostimo ... Še enkrat dvignemo levo roko, stisnemo pest ... Sprostimo ...
Stisnemo obe pesti hkrati ... Sprostimo ...
Še enkrat stisnemo obe pesti hkrati ... Sprostimo ...

Pritisnemo komolce k telesu, zategujemo mišice zgornjega dela roke ... Sprostimo ... Še enkrat zategnemo mišice zgornjega dela roke ... Sprostimo ...
...
Dihamo mirno, vsak diha v svojem ritmu. Vdih skozi nos. Izdih skozi usta. Izdih nekoliko podaljšamo. Vdih skozi nos ... Izdih skozi usta ... Vdih skozi nos ... Izdih skozi usta ...

- 4** Misli usmerimo na mišice obraza.

Visoko dvignemo obrvi ..., nagubamo čelo ... Sprostimo ... Še enkrat ... Visoko dvignemo obrvi ... Sprostimo ... Obrvi potegnemo skupaj ... Namrščimo se ... Sprostimo ... Še enkrat obrvi potegnemo skupaj ... Sprostimo ... Močnejše zatisnemo oči ... Sprostimo ... Še enkrat močno zatisnemo oči ... Sprostimo ... Našobimo ustnice ... Sprostimo ... Še enkrat našobimo ustnice ... Sprostimo ... Stisnemo zobe in jih pokažemo vse do koticov ust ... Sprostimo ... Še enkrat stisnemo zobe ... Sprostimo ...

Dihamo mirno, vsak diha v svojem ritmu. Vdih skozi nos. Izdih skozi usta. Izdih nekoliko podaljšamo. Vdih skozi nos ... Izdih skozi usta ... Vdih skozi nos ... Izdih skozi usta ...

5 Pozornost usmerimo na vrat.

Zategnemo mišice na vratu, vrat potiskamo nazaj, glavo naprej ... Sprostimo ... Še enkrat zategnemo mišice na vratu ... Sprostimo.

Visoko dvignemo ramena, vse do ušes, čim višje in sprostimo ... Še enkrat visoko dvignemo ramena ... Sprostimo.

Dihamo mirno, vsak diha v svojem ritmu. Vdih skozi nos. Izdih skozi usta. Izdih nekoliko podaljšamo. Vdih skozi nos ... Izdih skozi usta ... Vdih skozi nos ... Izdih skozi usta ...

6 Pozornost usmerimo na trup.

Stisnemo mišice trebuha, trebuh potegnemo k sebi ... Sprostimo ... Še enkrat stisnemo trebušne mišice ... Sprostimo ... Stisnemo mišice zadnjice ... Sprostimo ... Še enkrat stisnemo mišice zadnjice ... Sprostimo. Dihamo mirno, vsak diha v svojem ritmu.

Vdih skozi nos. Izdih skozi usta. Izdih nekoliko podaljšamo. Vdih skozi nos ... Izdih skozi usta ... Vdih skozi nos ... Izdih skozi usta ...

7 Zdaj pozornost usmerimo na noge.

Iztegnemo desno nogo, jo dvignemo, stopalo obrnemo k sebi ... Sprostimo ... Še enkrat iztegnemo desno nogo, jo dvignemo, stopalo iztegnemo ... Sprostimo ...

Iztegnemo levo nogo, jo dvignemo, stopalo obrnemo k sebi ... Sprostimo ... Še enkrat iztegnemo levo nogo, jo dvignemo, stopalo iztegnemo ... Sprostimo ...

Iztegnemo obe nogi, stopala obrnemo k sebi ... Sprostimo ...

Še enkrat iztegnemo obe nogi, stopala obrnemo k sebi ... Sprostimo ...

Dihamo mirno, vsak diha v svojem ritmu. Vdih skozi nos. Izdih skozi usta. Izdih nekoliko podaljšamo. Vdih skozi nos ... Izdih skozi usta ... Vdih skozi nos ... Izdih skozi usta ...



- 8 V mislih se sprehodimo po svojem telesu ... Naše telo je sproščeno, mišice so sproščene, čelo je gladko, občutimo prijetno težo ramen, dlani so tople, roke so prijetno težke.

V prsih občutimo prijetno toploto, trebuh je mehak, mišice sproščene, v nogah občutimo prijetno utrujenost, v stopalih prijetno toploto, telo je prijetno toplo, prijetno utrujeno, dihamo mirno.

S pozornostjo se počasi vrnimo nazaj v ta prostor. Počasi odpremo oči. In se pretegnemo.

OPOZORILO

Vaj ne izvajajte, če imate zelo povišan krvni tlak, vam je vadbo odsvetoval zdravnik in/ali strokovnjak s področja duševnega zdravja, ste v položaju, ki zahteva neposredno pozornost (vožnja, upravljanje stroja, kuhanje, čuvanje otrok ...), ste pod vplivom drog in/ali alkohola, trpite zaradi odtegnitvenih simptomov (droge in/ali alkohol), ste zelo čustveno razburjeni in težko obvladujete svoje obnašanje, izgubljate stik z resničnostjo, se prhate ali kopate v kadi, plavate v morju, jezeru ali bazenu, neposredno pred in po večji telesni obremenitvi, imate vnetje mišic ali mišične krče.

KNJIŽNA ZBIRKA ONOMATOPEJA

ZA RAZVOJ GOVORA IN BRANJA

Knjige iz zbirke Onomatopeja so dragocen pripomoček pri branju in razvoju govora ter jezika predšolskih otrok. S pomočjo teh zgodb lahko otroci ob pomoči odraslih in v spremstvu živali nevede razvijajo svoje govorne sposobnosti ter poglobljajo ljubezen do branja, hkrati pa ob skupnem branju pravljič razvijajo domišljijo, kognitivne sposobnosti in čustveno inteligenco.



Učenje in poučevanje branja

Zakaj izbrati delovni učbenik **Kako pa ti bereš?**

Preprosto in učinkovito do bralne pismenosti
Učbenik temelji na preverjenih pedagoških pristopih in otroka vodi skozi proces učenja branja – od prepoznavanja črk do branja z razumevanjem.

Prijeten in strukturiran pristop
Zabavne vaje in ilustracije zagotavljajo, da se otrok uči sproščeno in z užitkom, brez občutka pritiska ali frustracij.

Primeren za vse stopnje znanja
Učbenik je odličen za otroke, ki šele začenjajo z branjem, in tiste, ki imajo težave z bralno tehniko ali razumevanjem prebranega.

Podpora za učitelje in starše
Jasna navodila omogočajo, da starši in učitelji otroku učinkovito pomagajo pri vsakodnevni izzivih učenja branja.



Zakaj je ta učbenik nepogrešljiv za otroka in učitelja?

Praktičen, strukturiran in preprost za uporabo
Zvezek vsebuje natančna navodila in vaje, ki otroka vodijo skozi vsak korak branja – od prepoznavanja črk do razumevanja celotnih besedil.

Razvijanje ljubezni do branja
Skozi zanimive naloge in ilustracije branje postane zabavna dejavnost, pri kateri otrok ne čuti pritiska, temveč radovednost in veselje.

Zagotavlja uspeh pri učenju branja
Preverjene metode temeljijo na 10-stopenjskem modelu bralne pismenosti, ki preprečuje napake in težave, kot so zatikajoče branje, nerazumevanje besedil ali odpor do branja.

Prilagojen potrebam vsakega otroka
Ne glede na to, ali gre za prve korake pri branju ali odpravljanje težav, učbenik nudi rešitve, ki so primerne za vse.

PRIPOROČENO BRANJE IN PRIPOMOČKI ZA UČENJE IN POUČEVANJE

- UČENJE IN POUČEVANJE V PRVIH TREH RAZREDIH, priročnik
Priročnik je namenjen učiteljem in staršem.
- VZGOJNO ZAHTEVNI OTROCI, priročnik
Priročnik je namenjen delu z otroki, ki potrebujejo prilagojen vzgojni pristop.
- KAKO PA TI PIŠEŠ? (PIŠEM Z DESNO ROKO/PIŠEM Z LEVO ROKO)
Delovni zvezek za učenje in poučevanje pisanja.
- KAKO PA TI BEREŠ?, delovni učbenik
Delovni učbenik je namenjen učenju in poučevanju branja (velike tiskane črke).
- KAJ PA TI BEREŠ?, 1. del, delovni učbenik
Delovni učbenik je namenjen urjenju razumevanja prebranega in odgovarjanja na vprašanja o prebranem (male tiskane črke).
- KNJIŽNA ZBIRKA ONOMATOPEJA
Razvoj govora in jezika (10 knjig)

SEMINARJI

- VZGOJNO ZAHTEVNI OTROCI
- UČENJE IN POUČEVANJE V PRVIH TREH RAZREDIH
- 5 MINUT ZAME ALI BRIGAJ SE ZASE

Več informacij poiščite na spletni strani www.alenkastare.si ali me kontaktirajte preko e-pošte: aseminarji@gmail.com

VZGOJNO ZAHTEVNI OTROCI

Na predavanju bom odgovorila na najpomembnejša vprašanja o vzgojno zahtevnih otrocih ter podala konkretne rešitve za delo z njimi. (Kdo so vzgojno zahtevni otroci? Zakaj jih je vsak dan več? Katere težave so v zadnjem času najbolj pogoste? Vzgoja ali izobraževanje? Konkretni načrt za uspešno delo s skupino.)

UČENJE IN POUČEVANJE BRANJA

Na predavanju bom odgovorila na najpomembnejša vprašanja o učenju in poučevanju branja: pravilno poučevanje branja, vaje za urjenje tehnike branja, vaje za urjenje razumevanja prebranega besedila, preprečevanje napak pri branju, težave na področju branja (disleksija), 10-stopenjski model bralne pismenosti.

GREMO V ŠOLO

Na predavanju bom predstavila pomembne smernice, ki vplivajo na pripravljenost otrok za vstop v šolo. (Ali je otrok pripravljen na vstop v šolo? Znanja in veščine 5-letnika, samostojnost, samopodoba, odgovornost, 1. šolski dan ...)

GIBALNA ABECEDA

V zadnjih letih motorične sposobnosti naših otrok upadajo. Ker je gibanje osnova našega zdravja in razvoja, želimo spodbuditi vse, ki ste kakor koli povezani z vzgojo in izobraževanjem, da v svoje delo in življenje vključite gibanje (motorične spretnosti, ravnotežje, koordinacija, gibalne vaje za usmerjanje in zadrževanje pozornosti, gibanje kot način učenja in poučevanja, gibalna abeceda).

UČNE TEŽAVE V OSNOVNI ŠOLI

V zadnjih letih opažamo velik porast tako imenovanih učnih težav. Na predavanju vam bom podrobno predstavila, kako jih prepoznati in ustrezno obravnavati (splošne učne težave, specifične učne težave, ADHD, ADD, avtizem, disleksija, čustveno-vedenjske težave, učinkovita diagnostika in pomoč).

GOVOR, JEZIK IN BRALNA PISMENOST

Katera VZGOJA JE PRAVA?

Vsak starš želi najboljše za svojega otroka. Kako to počne, je njegova zbirna in pravica. Vse je „ok“, dokler ne kršimo zakonov in ne posegamo v pravice drugih. Da bomo v procesu vzgoje in izobraževanja uspešni, moramo staršem ponuditi čim več potrebnih informacij o vzgoji že v predšolskem obdobju, predvsem pa o posledicah neustrezne vzgoje in pretirane uporabe elektronskih naprav. Moj namen je, da spodbudim vse, ki kakor koli sodelujejo pri vzgoji, da v svoje delo vključijo potrebne dejavnosti za doseg ustreznih veščin in znanj predšolskih otrok tako doma kot tudi v vrtcu in v vseh vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Na predavanju boste dobili konkretne informacije o ustreznem razvoju bralne pismenosti, govora in jezika.

Vsa predavanja in seminarje za zaključene skupine izvedem tudi na vašem zavodu oziroma na daljavo (aplikacija ZOOM)!

Jo že imaš?

BLAZINICA ZA SPROŠČANJE

V zadnjem času je v našem življenju veliko preveč stresa, ki se ga največkrat ne zavedamo in ga ne zaznamo. Dolgoročno nam lahko naredi veliko škode. V ta namen smo oblikovali posebno blazinico za sproščanje, ki lahko ob redni uporabi zelo koristi pri odpravljanju stresa. S pomočjo blazinice se lažje umirimo, usmerimo svojo pozornost in tako na izjemno preprost način pripomoremo k boljšemu počutju. Blazinica je narejena iz mehkega bombaža, polnjenega z ajdovimi luščinami ali rižem.

Ajdove luščine imajo številne pozitivne lastnosti. So zelo trpežne in imajo dolgo življenjsko dobo. Ajda naravno vsebuje antioksidant rutin. Oblika ajdovih luščin poskrbi za nežno mikro masažo in termoregulacijo. Luščine so popolnoma naravno polnilo – ajda je namreč plevel, zato za rast ne potrebuje pesticidov in ostalih škodljivih snovi. Polnilo rahlo pospeši prekrvavitev, kar lahko vpliva na omilitev migrene in glavobola.

Blazinica je lahko v pomoč pri sproščanju, usmerjanju pozornosti ali kot pripomoček za vaje pozornosti, orientacije in koordinacije oko-roka. Uporabimo jo lahko tudi pri določenih bolečinah ali migrenah. Primerna je za otroke in odrasle tako doma kot tudi v vrtcu, šoli ali službi.

Popolnoma enostavna, ekološka, mehka in prijetna, a vendar izjemna, saj prinese nasmeh na naša lica. Odličen pripomoček za sproščanje v vsakem trenutku. Lahko jo ponudimo otroku, da ga vsaj za trenutek odvrnemo od telefona. Tudi v avtu, ko čakamo v koloni, jo lahko vzamemo v roke namesto telefona.





Alenka Stare
Šola prihodnosti

*„Namen izobraževanja mora biti urjenje neodvisnih aktivnih in razmišljujočih posameznikov, ki bodo videli v služenju skupnosti svoje najvišje poslanstvo.“
(A. Einstein)*



Alenka Stare

*„Jaz pa pojdem in zasejem dobro voljo pri ljudeh ...“
(M. Lumbar)*

A&R PROJEKT, Alenka Stare s.p.
Za gradom 2, 4260 Bled

info@alenkastare.si

www.alenkastare.si

040 850 876



Alenka Stare
Šola prihodnosti

