



POZITIVNA POZORNOST

PSIHOLOGIJA

Raziskovalna naloga

Avtorici: Tia Lenart
Lia Šlamberger Mlinarič

Mentorici: Jana Jerenec
Sonja Lenarčič

Kidričevo, 2023

Ne glede na to, kako slabo se trenutno počutite, si zapomnite dvoje:

- lahko bi bilo slabše,
- vse je začasno.

ZAHVALA

Pri izdelavi raziskovalne naloge se za pomoč, strokovno usmerjanje in nasvete zahvaljujemo mentoricama Sonji Lenarčič in Jani Jerenec. Iskreno se zahvaljujemo tudi učitelju Tomažu Klajdariču za angleški povzetek naloge.

Zahvaljujemo se tudi OŠ Kidričevo, vsem sodelujočim anketirancem ter vsem, ki so nas spodbujali (starši, stari starši, sorodniki ...) in nam pomagali pri nastanku raziskovalne naloge.

KAZALO VSEBINE

POVZETEK.....	8
1 UVOD.....	10
1.1 Opredelitev področja in opis problema.....	10
1.2 Cilji naloge in namen.....	11
1.3 Raziskovalne hipoteze.....	11
1.4 Raziskovalne metode	11
2 TEORETIČNI DEL.....	12
2.1 Pozornost in koncentracija	12
2.1.1 Kaj je pozornost?	12
2.1.2 Kaj je koncentracija?	12
2.1.3 Razlika med pozornostjo in koncentracijo	12
2.1.4 Pomen pozornosti in koncentracije v šoli	13
2.2 Čuječnost	16
2.2.1 Kaj je čuječnost?	16
2.2.2 Zgodovinska umestitev.....	17
2.2.3 Vpliv čuječnosti na zdravje	17
2.2.4 Čuječnost v šoli.....	17

3	RAZISKOVALNI DEL	19
3.1	Intervju z učitelji, gospo ravnateljico ter s svetovalnimi delavkami	19
3.2.	Učne aktivnosti, ki spodbujajo pozornost in čuječnost	22
3.3	Analiza anketnega vprašalnika.....	46
3.4	Čuječna soba	54
4	RAZPRAVA.....	55
5	ZAKLJUČEK	56
6	LITERATURA IN VIRI	57
6.1	Internetni viri	57
6.2	Slikovni viri.....	57
6.3	Viri – Vaje za razvijanje pozornosti in koncentracije ter čuječnosti	58
7	PRILOGE	59
	Priloga 1: Intervju z učitelji, gospo ravnateljico ter s svetovalnimi delavkami	59
	Priloga 2: Vaje za pozornost, koncentracijo, motoriko	60
	Priloga 3: Anketni vprašalnik.....	61

KAZALO SLIK

Slika 1: Vaje za možgane.....	22
Slika 2: Slonček Simon v očeh prvošolcev.....	23
Slika 3: Bodimo Indijanci.....	24
Slika 4: Pobarvanka.....	25
Slika 5: Nadaljevanje vzorca.....	25
Slika 6: Dvojnica.	26
Slika 7: Zgodba v očeh drugošolca.	26
Slika 8: Povej mi, kakšen je občutek?	27
Slika 9: Deček	27
Slika 10: (a) Navodila in (b) Bolha leze.....	28
Slika 11: Kipa	29
Slika 12: Poišči števila	29
Slika 13: Skupaj zmoremo vse!	30
Slika 14: Koncentracija na pamet.....	31
Slika 15: Pisane številke	32
Slika 16: Iskanje števil	32
Slika 17: Besedilo pod drobnogledom	34
Slika 18: Rumena je pozitivna	36
Slika 19: Krepitev besednega zaklada	36
Slika 20: Iskanje enakih besed	37
Slika 21: Iskanje živali.....	39
Slika 22: Hvaležna za velike in male stvari	40
Slika 23: Dvoročno pisanje	40

Slika 24: Ni tako enostavno, kot se zdi.....	41
Slika 25: Povezave.....	42
Slika 26: Oj, ti pridevniki	42
Slika 27: Pridevniki	43
Slika 28: Misli v kozarcu	44
Slika 29: Matematika malo drugače	44
Slika 30: Veriga lepih misli	45
Slika 31: Spet ta matematika	45
Slika 32: Nepozorni učenec.....	52
Slika 33: Čuječna soba.....	54

KAZALO TABEL

Tabela 1: Spol.....	46
Tabela 2: Kateri razred obiskuješ?	47
Tabela 3: Se ti zgodi, da se težko osredotočiš na pouk?	47
Tabela 4: Če si odgovoril/-a z DA, označi, kaj takrat počneš.	48
Tabela 5: Kako pogosto se ti zgodi, da se ne moreš osredotočiti na pouk?	48
Tabela 6: Če imaš težave s pozornostjo, v katerem delu dneva/pouka se ti to najpogosteje zgodi?	49
Tabela 7: Kateri bi lahko bili vzroki za težave s pozornostjo?	50
Tabela 8: Pri katerih predmetih se ti največkrat zgodi, da imaš težave s pozornostjo?	50
Tabela 9: Ali učitelj opazi, da je pozornost med učenci upadla?	51
Tabela 10: Kaj učitelj/-ica takrat naredi, da bi pritegnil/-a pozornost med učenci?	51
Tabela 11: Kaj tebi najbolj pomaga, da se spet osredotočiš na pouk?	52
Tabela 12: Meniš, da ti lahko vaje za krepitev pozornosti in čuječnosti pomagajo pri lažjem osredotočanju na šolsko delo?.....	53
Tabela 13: Boš še kdaj uporabil/-a vaje za izboljšanje pozornosti?	53

POVZETEK

Večina otrok in mladostnikov velik del svojega časa preživi v šolskem okolju. Pomembno je, da se delo v šolah ob fokusu na znanje in učenje usmerja tudi na spodbujanje pomembnih življenjskih in socialnih veščin ter notranjega blagostanja. Raziskave so pokazale, da sistematična skrb za počutje in psihično ravnovesje učiteljev in učencev pomembno vpliva na kakovost življenja v šolah. Prav tako se zaradi boljšega počutja izboljšajo delovni in učni rezultati.

Obstaja veliko pristopov, projektov in predlogov, ki so neposredno povezani s prizadevanji, da bi pomagali učencem, ki povzročajo težave ali imajo težave s pomanjkanjem pozornosti, ki so velikokrat posledica stresa. Težave se kažejo kot utrujenost, izčrpanost, slabo počutje, težave s spanjem, glavoboli, nestrpnost, razdražljivost, bolečine v trebuhu, občutek preobremenjenosti, negativno razmišljanje, apatija, upad koncentracije, depresija ...

Za letošnjo raziskovalno nalogo sva izbrali temo, s katero sva želeli spoznati, kako okrepiti pozitivno pozornost. Učenki raziskovalki sva se odločili, da bova okrepili pozitivno pozornost. Najprej sva preverili, kako se pomanjkanje pozornosti kaže na naši šoli, nato sva želeli ugotoviti, kako se kaže razlika v pomanjkanju pozornosti glede na spol, starost, motivacijo, predmet, šolsko uro ... Ugotovili sva, da se pozornost razlikuje predvsem glede na starost in učno uro. Na razredni in predmetni stopnji imajo deklice boljšo in dolgotrajnejšo pozornost med poukom, medtem ko se stopnja pozornosti med fanti izboljšuje glede na odraščanje.

Učitelji, svetovalni delavki in učenki raziskovalki smo se odločili nameniti več pogovorov z otroki in mladostniki, o njihovih potencialih in močeh, kar bi vodilo do več pozitivnih čustev, občutkov smisla, veselja, optimizma, angažiranosti, ponosa ... Spodbujanje pozitivnega počutja, psihičnega blagostanja in duševnega zdravja lahko izboljša čustveno-socialno delovanje v šoli in okrepi razvoj življenjskih veščin, ki bodo pomembno prispevale h kakovosti življenja v poznejših letih.

Da bi izboljšali pozornost, koncentracijo, zagotovili boljše počutje ter zmanjšali negativne odzive med poukom, sva prav tako raziskali in poskušali osvojiti različne metode doseganja psihofizične sprostitve, saj nam pomagajo obvladati svoje telo in um. Mednje uvrščamo tudi t. i. tehnike sproščanja. Ko sva veščine osvojili, sva jih uporabili v razredu. Prav tako sva sodelovali pri pripravi čuječega kotička, v katerem so se učenci sprostiti, vzeli čas zase, se umirili ...

Cilj naloge je torej predstaviti pomen pozitivne pozornosti, ki spodbuja pozitivne spremembe v razredu kot tudi kakovostnejše življenje v poznejših letih, saj ima sistematično uvajanje krepitev življenjskih veščin s področja pozitivne psihologije številne pozitivne posledice.

Ključne besede: pozitivna pozornost, čuječnost, psihofizična sprostitve

ABSTRACT

Most children and adolescents spend a large part of their time in the school environment. It is important that work in schools, while focusing on knowledge and learning, is also aimed at promoting important life and social skills and inner well-being. Research has shown that systematic care for the well-being and psychological balance of teachers and students has a significant impact on the quality of life in schools. Work and study results also improve due to better well-being.

There are many approaches, projects and proposals that are directly related to efforts to help students who cause problems or have attention deficit problems, which are often the result of stress. Problems manifest as fatigue, exhaustion, malaise, sleep problems, headaches, impatience, irritability, abdominal pain, feeling overwhelmed, negative thinking, apathy, loss of concentration, depression...

For this year's research project, we chose a topic with which we wanted to learn how to strengthen positive attention. We decided to strengthen positive attention. First, we checked how the lack of attention manifests itself at our school. We wanted to find out how the difference in lack of attention manifests itself according to gender, age, motivation, subject, school hours... We found that attention differs mainly according to age and class hours. At grade level and subject level, girls have better and longer attention spans during class, while attention levels among boys improve with age.

Teachers, counselors and researchers have decided to spend more time talking with children and adolescents about their potential and strengths, which would lead to more positive emotions, feelings of meaning, joy, optimism, engagement, pride, etc. Promoting positive well-being, psychological well-being and mental health can improve emotional-social functioning at school and strengthen the development of life skills that will significantly contribute to the quality of life in later years.

In order to improve attention, concentration, better well-being and reduce negative reactions during lessons, we also researched and tried to master different methods of achieving psychophysical relaxation, as they help us control our body and mind. Among them we also include relaxation techniques. Once we mastered the skills, we used them in class. We also participated in the preparation of a listening corner, in which students could relax, take time for themselves, calm down...

The goal of the assignment is therefore to present the importance of positive attention, which promotes positive changes in the classroom as well as a better quality of life in later years, since the systematic introduction of strengthening life skills from the field of positive psychology has many positive consequences.

Key words: positive attention, mindfulness, psychophysical relaxation

1 UVOD

1.1 Opredelitev področja in opis problema

Večina učencev v današnjem času nerada obiskuje šolo. Pravijo, da je šola »brezvezna«, da se morajo preveč učiti, da so snovi preobsežne, dolgočasne, da je premalo pouka za življenje, predvsem uporabnega znanja. Zraven tega so vpeti v sindrom digitalnega zastrupljanja.

Temu primerno je počutje v šolskih prostorih. Nastopajo najrazličnejše fobije pred ocenjevanji znanja in posledično se dogajajo pogosti izostanki učencev, predvsem v času pisnih preizkusov znanja. Tudi učni rezultati so iz leta v leto slabši.

Posledice današnjega časa so pomanjkanje pozornosti, stres, utrujenost, izčrpanost, slabo počutje, težave s spanjem, glavoboli, nestrpnost, razdražljivost, bolečine v trebuhu, občutek preobremenjenosti, negativno razmišljanje, apatija, upad koncentracije, depresija ...

Sva učenki osmega razreda in zanima naju, kako s pomočjo različnih metod in pristopov izboljšati svojo pozornost, nato pa pri tem pomagati še drugim.

Najprej sva raziskali gradivo po knjigah in spletu. S pomočjo literature sva na kratko opisali, kaj pomeni pozitivna pozornost, kako jo lahko izboljšamo, katere metode pripomorejo k izboljšanju naše pozornosti ...

Za potrebe empiričnega dela sva izvedli intervjuje z učiteljicami in s svetovalnimi delavkami naše šole. Povprašali sva jih, kako se kaže pomanjkanje pozornosti med učenci naše šole. Želeli sva ugotoviti, kako se kaže razlika v pomanjkanju pozornosti glede na spol, starost, motivacijo, predmet, šolsko uro ... Ugotovili sva, da se pozornost razlikuje predvsem glede na starost in učno uro. Na razredni in predmetni stopnji imajo deklice boljšo in dolgotrajnejšo pozornost med poukom, medtem ko se stopnja pozornosti med fanti izboljšuje glede na starost in motivacijo oziroma predmetno področje.

Hkrati pa sva se odločili, da bodo učitelji, svetovalne delavke in učenke raziskovalke namenili več časa pogovorom z otroki, mladostniki oziroma s sošolci. Tema pogovorov je bila odkrivanje naših potencialov, kar med nami spodbuja pozitivna čustva, občutke veselja, optimizma, angažiranosti, ponosa ... Spodbujanje pozitivnega počutja, psihičnega blagostanja in duševnega zdravja izboljša čustveno-socialno delovanje v šoli in okrepi razvoj življenjskih veščin, ki pomembno prispevajo h kakovosti življenja v poznejših letih.

Da bi izboljšali pozornost, koncentracijo, zagotovili boljše počutje ter zmanjšali negativne odzive med poukom, sva tako tudi raziskali in poskušali osvojiti različne metode za doseganje psihofizične sprostitve, saj nam le-te pomagajo obvladati telo in um. Mednje uvrščamo tudi t. i. tehnike sproščanja. Ko sva veščine osvojili, sva jih najprej uporabili na sebi (v času ocenjevanj), nato pa sva z njimi seznanili sošolce in druge učence na šoli. Prav tako sva sodelovali pri pripravi čuječega kotička, v katerem so se učenci sprostili, vzeli čas zase, se umirili ...

Ob koncu sva izvedli še anketni vprašalnik, s pomočjo katerega sva ugotovili, ali se stanje med učenci izboljšuje.

Cilj naloge je torej predstaviti pomen pozitivne pozornosti, ki spodbuja pozitivne spremembe v razredu kot tudi kakovostnejše življenje v poznejših letih, saj ima sistematično uvajanje krepitev življenjskih veščin s področja pozitivne psihologije številne pozitivne posledice.

Upava, da bo najina raziskovalna naloga bralcem zanimiva, ko jo bodo prebirali. Meniva, da bi bilo potrebno v šole uvajati več metod, s katerimi bi med učenci izboljšali pozornost,

koncentracijo, obvladovanje stresa ... V zadnjih letih imamo učenci vedno več težav ravno na teh področjih in pomoč bi nam bila dobrodošla.

1. 2 Cilji naloge in namen

-  izboljšati pozornost in koncentracijo med poukom;
-  kako vrstnike spodbuditi k temu, da bi si z različnimi tehnikami dihanja pomagali v situacijah, ki povzročajo neprijetne občutke, kot so stres, apatija, depresija itd.;
-  s pomočjo intervjuja ugotoviti, kakšno je stanje na naši šoli;
-  s pomočjo ankete ugotoviti, kaj o pozitivni pozornosti menijo anketiranci od šestega do devetega razreda ter zaposleni na naši šoli;
-  kako s pomočjo različnih metod pomagati sebi in učencem naše šole;
-  pripravi čuječni kotic, v katerem bi se učenci sprostili, vzeli čas zase, se umirili itd.

Glavni namen naloge je ugotoviti, kako lahko šola kot posameznik in družba pomagajo spodbujati pozitivno pozornost, preprečevati napade panike, stresa, depresije, apatije ... Zato sva si zastavili naslednje raziskovalno vprašanje: ***Kako lahko učencem izboljšamo pozitivno pozornost?***

1. 3 Raziskovalne hipoteze

Predpostavlja, da:

-  **Hipoteza 1:** Učenci imajo težave s pozornostjo glede na starost, spol, motivacijo, šolsko uro, predmet ...
-  **Hipoteza 2:** Obstajajo številne metode, kot so npr. zanimive aktivnosti, telesna aktivnost, igranje iger, dihalne vaje, ki izboljšujejo učenčevo pozornost ...
-  **Hipoteza 3:** Anketiranci bodo več časa namenili metodam, ki jim bodo pomagale ohraniti oziroma izboljšati pozornost.
-  **Hipoteza 4:** Učenci bodo s pomočjo nekaterih tehnik izboljšali pozornost ...

1. 4 Raziskovalne metode

Teoretični del raziskovalne naloge je nastal na podlagi deskriptivne in komparativne metode, s pomočjo katerih sva predstavili pomen pozitivne pozornosti, metode, s katerimi izboljšamo oziroma ohranimo pozitivno pozornost. Z željo, da bi bolje razumeli pozitivno pozornost, sva intervjuvali učiteljice in svetovalne delavke naše šole, ki so nama predstavile, na kakšen način same pomagajo učencem pri pomanjkanju oziroma težavah s pozornostjo.

V empiričnem delu naloge sva za pridobivanje podatkov uporabili metodo intervjuja, anketiranja ter praktičnega dela. Metodo anketiranja sva uporabili v spletni obliki. S pomočjo anketnega vprašalnika sva pridobili informacije o učenčevih težavah s pozornostjo, na kakšen način se kažejo, kako rešujejo težave s pozornostjo, ali so jim različne metode, ki smo jih predstavile, pomagale ... Odgovore sva statistično obdelali in prikazali v empiričnem delu naloge.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Pozornost in koncentracija

Pozornost in koncentracija sta izredno pomembni, saj sta prisotni v skoraj vsakem trenutku dneva. Ljudje smo nenehno obdani z informacijami, ki si jih ne moremo vseh zapomniti, zato smo razvili sistem za določanje, katere prejete informacije so pomembne in katere ne. Ta mehanizem opisuje našo pozornost ter koncentracijo (Gregorc, 2014).

2.1.1 Kaj je pozornost?

V Slovarju slovenskega knjižnega jezika (SSKJ) je beseda pozornost opredeljena kot zavestna miselna zbranost, povečano zanimanje ter kot zavzetost za kaj (SSKJ, 2014).

Pozornost spada med višje kognitivne miselne procese, saj nam omogoča uspešnost pri učenju in delovanju v vsakdanjem življenju. Je sposobnost osredotočanja in učinkovitega obdelovanja ustreznih informacij (Gregorc, 2014; Sanda, b. d.).

Poznamo več oblik pozornosti. Tako poznamo:

-  nesistematično in sistematično (pri reševanju določenih nalog),
-  deljeno in selektivno pozornost (zmožnost ignoriranja nebistvenih podatkov)
-  ter pasivno in aktivno pozornost (Gregorc, 2014).

2.1.2 Kaj je koncentracija?

Koncentracija je sposobnost, da določeni stvari namenimo pozornost kljub različnim motnjam okoli nas. Prvih nekaj minut poteka ogrevalna faza, ko smo še vedno dovzetni za motnje, tako iz okolja kot iz svoje notranjosti. Koncentracija nato narašča do vrha. Po tej fazi začne koncentracija postopoma upadati. Nizka stopnja koncentracije pomeni, da se ne moremo učinkovito osredotočiti na določeno nalogo oz. aktivnost. Koncentracijo je mogoče izboljšati z vajami oziroma s prakso (Sanda, b. d.; Šimnic, b.d.).

2.1.3 Razlika med pozornostjo in koncentracijo

Pozornost in koncentracija sta pomembni kognitivni sposobnosti, ki sta med seboj povezani, a med njima obstaja razlika.

Pozornost je sposobnost osredotočanja na nek zunanji ali notranji dražljaj, ki je lahko kratkotrajen ali dolgotrajen. Če smo sposobni pozornost usmeriti določeni informaciji, temu pravimo zbranost oziroma pozornost. Hkrati pa gre za neko dejavnost, za katero se lahko odločimo, ali bomo nanjo pozorni ali ne. V vsakem trenutku smo lahko pozorni na več dejavnosti (Sanda, b. d.; Šimnic, b.d.).

Medtem ko ima koncentracija ožji pomen od pozornosti. Koncentracija je sposobnost vztrajanja pri nekem dražljaju, ki je pritegnil našo pozornost. S pomočjo koncentracije je oseba sposobna zbrati in obdržati energijo na delu. Osredotočen um se namreč lažje posveti mislim, besedam, načrtom (Gregorc, 2014).

2.1.4 Pomen pozornosti in koncentracije v šoli

Pozornost je predmet raziskav na področju izobraževanja, družbenih ved in celo medicinskega sveta, saj sta slaba pozornost in pomanjkanje pozornosti dva velika problema, ki prizadeneta številne učence.

Zavedati se moramo, da je sposobnost aktivne pozornosti ena izmed osnovnih veščin in predpogoj za učenje. Aktivna pozornost pomeni sposobnost osredotočanja na dražljaj, ki je v danem trenutku najpomembnejši, in pri njem vztrajati. Od nje so odvisni uspeh, znanje, motivacija, sprejetost med vrstniki, odnos z učiteljem, s starši pa tudi prihodnost vsakega izmed nas (Šimnic, b.d.).

Med poukom imajo pomembno vlogo različni vidiki pozornosti. Mednje sodijo:

-  **usmerjena pozornost** ali **koncentracija** je sposobnost, da v množici dražljajev prepoznamo ključni podatek in se nanj osredotočimo,
-  **selektivna pozornost** je sposobnost izločanja pomembnega od nepomembnega,
-  **deljena pozornost** omogoča hkratno opravljanje več nalog,
-  **vzdrževana pozornost** je sposobnost vzdrževanja ustreznega nivoja pozornosti v določenem časovnem obdobju (Šimnic, b.d.).

Danes ima vedno več otrok težave na področju pozornosti in koncentracije, ki so lahko posledice prekomerne uporabe tehnologije, hrupa, okolja, razvojnih dejavnikov, bioloških razlik, razlik v učnih izkušnjah (Gregorc, 2014) ...

Motnje pozornosti se pri pouku kažejo tako, da imajo učenci težave pri osredotočanju na detajle; naredijo pogoste napake pri šolskem delu zaradi nepazljivosti; imajo težave pri načrtovanju in organizaciji; imajo težave pri vztrajanju in vzdrževanju pozornosti, saj otroka/učenca pri nalogi zmoti vsak zunanji dražljaj; učenec postaja nemiren, pogleduje po prostoru; otrok presliči navodilo oz. govor druge osebe; ima težave pri sledenju navodilom in dokončanju nalog; se izogiba zadožitvam in ima težave pri izvajanju nalog, ki zahtevajo določen mentalni napor; izgublja šolske potrebščine; z mislimi odtava; se zagleda skozi okno; z neprimernimi izjavami moti pouk; prosi za večkratno razlago; klepeta s sošolci; misli na malico, kosilo itd. (Gregorc, 2014; Sanda, b. d.).

2.1.4.1 Dejavniki zbranosti

Dejavniki, ki vplivajo na pozornost in koncentracijo, se delijo na zunanje dejavnike (hrup, neprimerna osvetljenost prostora, pogovor ...) in notranje dejavnike (izhajajo iz našega notranjega psihičnega dogajanja). Naša notranjost v obliki negativnih misli, kot so strah, žalost, depresija, zaskrbljenost, povzroča odvrnljivo pozornost, saj smo bolj pozorni na svoje negativne misli kot na samo aktivnost. Uspešna koncentracija je odvisna od naših osebnih lastnosti, samopodobe, motivacije ... (Sanda, b. d.).

Na pozornost in koncentracijo odločilno vpliva tudi pomanjkanje motivacije. Če smo motivirani, se lažje osredotočimo oz. skoncentriramo. Sposobnost koncentracije je odvisna tudi od naših organizacijskih sposobnosti. Koncentracijo izboljšajo dobre delovne in učne navade (Sanda, b. d.).

Priporočljivo je, da učencu s težavami s pozornostjo pomagamo tako, da odstranimo vse moteče dejavnike. Za izboljšanje pozornosti priporočajo:

-  športne aktivnosti,
-  dovolj spanja,

- 🧠 zmanjšanje uporabe digitalne tehnologije, saj računalnik vpliva na potrpežljivost in vztrajnost ... (Gregorc, 2014).

2.1.4.2 Motnje pozornosti

Ljudje se osredotočamo na veliko stvari, ne da bi se sploh zavedali. Večina stvari se zgodi avtomatično. Nimamo pa vsi enake zmožnosti obdržati pozornost in koncentracijo. Težave s pozornostjo in koncentracijo imajo ljudje z ADHD oz. primanjkljajem pozornosti in motnjo hiperaktivnosti. Tri do pet odstotkov učencev se sooča z motnjami pozornosti. Motnja se izraža pri vsakem otroku drugače (Zavod Škatlica, 2022).

Obstaja razlika med nemirnostjo in hiperaktivnostjo. Nemir je povečana aktivnost, ki se kaže kot nekontrolirano gibanje ali notranja napetost, vznemirjenost ali beganje misli. »Hiperaktivnost« pa pomeni povečano nemirnost, ki se je otrok ne zaveda in je ne more nadzorovati. Ta motnja vključuje tudi vedenjske, kognitivne in čustvene težave (Gregorc, 2014).

Poznamo:

- 🧠 **motnjo pozornosti (ADD)** – je sindrom zmanjšane zbranosti. Lahko jo definiramo kot povečano skrenljivost ali odkrenljivost zbranosti ter zvišano impulzivnost. Motnja pozornosti je nevrološka motnja, do katere pride zaradi počasnejše možganske aktivnosti v frontalnem delu možganov. Učenec ni zmožen usmeriti pozornosti ali je zelo površen, ima težave pri vzdrževanju pozornosti pri nalogah ali igri, ne sledi navodilom, ne zmore dokončati šolskih nalog, ne zmore biti pozoren na več stvari hkrati ... (Gregorc, 2014).
- 🧠 **motnjo pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD)** - je pogosto povezana s hiperaktivnostjo. Pri motnji pozornosti se pojavi značilnost pretirane ali visoke motorične aktivnosti. Učenci so pogosto impulzivni, nagnjeni k nezgodam in se pogosto znajdejo v konfliktih. Pri nekaterih se pojavljajo še drugi simptomi, kot so zaskrbljenost, zdlgočasnost, izguba motivacije ... (Gregorc, 2014).

Otroci z obema motnjama potrebujejo rutino, ki učencu omogoča, da natančno ve, kaj se od njega pričakuje in kaj sledi določenemu dejanju. Potrebno je točno in jasno določiti pravila in pričakovanja, da ustvarimo okolje, ki pušča malo možnosti za neprimerno vedenje. Prav tako so primerne športne aktivnosti, predvsem gibanje na prostem, saj se s tem zmanjšajo simptomi motnje. Pri pouku naj bi učenci sedeli v bližini učitelja, imeti morajo dovolj prostora za šolske potrebe, nudi se jim možnost gibanja med poukom ter možnost umika v miren kotiček. Učitelj mora podati jasna pravila in navodila, da bo potek dela predvidljiv. Delo se lahko organizira tudi v paru ali manjših skupinah. Za učenčev lažje osredotočanje pozornosti sta potrebna barvno označevanje in poudarek pomembnih informacij. Prav tako so priporočljive različne igre in vaje za izboljšanje pozornosti (Gregorc, 2014).

2.1.4.3 Vloga učitelja

Učenci niso vajeni slediti pouku in se osredotočiti na naloge, saj jim pozornost odvrtačajo zanimivejše dejavnosti, ki se jim ponujajo in jih odvrtačajo od učenja in stvari, ki zahtevajo vso njihovo pozornost. Učenci se ne zavedajo pomembnosti pozornosti v času pouka in učenja, a je pozornost razvojno pogojena in se z leti spreminja (Gregorc, 2014).

Otrokova pozornost je v zgodnjem otroštvu v primerjavi s pozornostjo starejših otrok nizka, kar pomeni, da je manj usmerjena ter krajša. Sposobnost biti pozoren ter sposobnosti ohranjanja informacij torej naraščajo z leti. Učenci iz leta v leto nenehno napredujejo, od sposobnosti ohranjanja pozornosti do ohranjanja informacij, saj bolje razumejo, katere informacije so pomembne in jim morajo posvetiti več pozornosti kot drugim. Z leti se torej naučijo prepoznati,

kaj je pomembno in se na to osredotočijo. Na začetku je ta proces zanje zahteven in mu morajo posvetiti več truda, a z leti postaja ta proces manj zahteven in naporen. S tem napredujejo pri učenju kot tudi pridobivanju veščin oz. znanj za življenje (Gregorc, 2014).

V pomoč pri zbranosti/pozornosti učenca je učitelj, ki se mora truditi in usmeriti vso svojo energijo, da misli učencev ohranja pri pouku. Učiteljeva naloga je, da učenca spodbuja, usmerja otrokove misli in s tem razvija otrokove sposobnosti. Včasih učitelj ne more nadzorovati vseh dejavnikov, ki povzročajo učenčeve težave s pozornostjo. Takrat je potrebno učiteljevo sodelovanje s starši in svetovalno službo (Gregorc, 2014).

Ohranjanje pozornosti med učenci je nekaj, kar je lahko za učitelja velik izziv. Ko se učenec ne zmore zbrati, lahko učitelj pripomore k vzpostavitvi ponovne zbranosti z zanimivostjo učnega procesa; z uvajanjem novosti in presenečenj; z napetostjo pričakovanja; s kratkimi premori; pri razlagi uporablja razumljive predstave; razlago prilagodi predznanju učencev; s slikovnim gradivom ... K večji pestrosti pouka in s tem tudi boljši pozornosti si lahko učitelj pomaga tudi tako, da izvede učno uro v nekem drugem okolju, kot je učilnica v naravi, na učni zgodovinski poti, na terenu ... Če učitelj nameni veliko časa pripravi na pouk, se lahko izogne temu, da bi učenci imeli težave s pozornostjo, saj v tem primeru učenci bolj zbrano sledijo pouku in si snov tudi lažje zapomnijo (Gregorc, 2014).

2.1.4.4 Priporočila za izboljšanje oziroma razvijanje pozornosti in koncentracije

Obstaja nekaj načinov oz. napotkov, s katerimi lahko učitelj izboljša učenčevo pozornost in koncentracijo. Tako da:

- 🗣️ spodbuja otroka k odgovornosti za učenje,
- 🗣️ postavi dosegljive dnevne cilje,
- 🗣️ otroka navaja na samokontrolo,
- 🗣️ upošteva otrokov dnevni ritem (poznamo ljudi, ki so zjutraj sposobni za umsko delo ter večerne ljudi, ki se lažje osredotočijo zgodaj ali pozno zvečer),
- 🗣️ natančno načrtuje čas in trajanje učenja,
- 🗣️ med posameznimi nalogami načrtuje kratke odmore (odmor je smiselno načrtovati še pred upadom koncentracije),
- 🗣️ otroku podaja jasna, kratka in enostavna navodila in informacije,
- 🗣️ med podajanjem snovi preveri razumevanje daljših navodil in nalog,
- 🗣️ pomaga otroku pri organizaciji učnega dela,
- 🗣️ menjuje učne stile, s čimer se aktivirajo možgani in s tem tudi koncentracija,
- 🗣️ spodbuja otrokovo aktivno učenje z uporabo različnih pripomočkov,
- 🗣️ uvaja multimodalno in veččutno učenje,
- 🗣️ z otrokom vzpostavlja stalen očesni kontakt,
- 🗣️ otroka uči obvladovanja svojih misli,
- 🗣️ otroka spodbuja k pozitivnim mislim,
- 🗣️ izvaja npr. sprostitvene vaje, s katerimi poskuša povečati koncentracijo,
- 🗣️ s sprostitvenimi vajami ohranja ravnovesje med obremenitvijo in sprostitvijo (Sanda, b. d.).

2.1.4.5 Krepitev zbranosti

Učenci lahko preko dejavnosti urijo sposobnost uravnavanja pozornosti in si s tem zagotovijo boljše razumevanje in pomnjenje prebranega.

Pozornost je nekaj, kar se naučimo skozi obdobja odraščanja. Kljub temu da nam je bila določena stopnja aktivne pozornosti dana že z rojstvom, jo moramo vsakodnevno spodbujati, uriti, saj jo lahko le na ta način ohranjamo, izboljšujemo in razvijamo.

S pomočjo vaj za izboljšanje pozornosti ter koncentracije se oseba uri v zbranosti. Pri učencih lahko začne učitelj s tem, da jih uči pozornega poslušanja. Redno izvajanje vaj prispeva k izboljšanju slušne pozornosti, izboljšanju vidne pozornosti, podaljševanju vztrajanja v dejavnosti, zmanjševanju števila napak, izboljševanju tempa predelovanja informacij, izboljševanju spomina, odkrivanju novih poti do cilja, višanju samopodobe (Gregorc, 2014; Za starše, 2022).

Preden se učitelj odloči za ustrezne vaje, mora opazovati učence in se nato odločiti za vaje, ki so primerne za posamezno starost učenca, sposobnosti in njihova znanja. Tako se mora učitelj prilagoditi učencem in primerno izbrati in uskladiti vaje, ki jih bo uporabil v razredu (Gregorc, 2014).

Tako obstajajo:

-  **miselne igre**, ki od učencev zahtevajo pozornost, da jo lahko izvedejo;
-  **vaje za krepitev pozornosti**;
-  **gibalne vaje ali telovadba za možgane (t.i. Brain Gym)** (Gregorc, 2014).

2.2 Čuječnost

2.2.1 Kaj je čuječnost?

Čuječnost je zavedanje lastnega doživljanja. Je proces spoznavanja, sprejemanja in spremembe skozi nabor tehnik in metod, s katerimi razvijamo čuječe zavedanje. Čuječnost predstavljajo različne tehnike in vaje, ki nam pomagajo, da se povežemo z notranjim jazom in da krepimo sposobnost "ostati v trenutku tukaj in zdaj." S čuječnostjo krepimo zavedanje svojega telesa, svojih občutkov v tem trenutku in se učimo občutja tudi sprejemati (Petovar, 2021).

S čuječnostjo se učimo svojo pozornost usmeriti na trenutno izkušnjo v danem trenutku, ob katerem se zavemo svojih misli, telesnih občutkov in zunanjega dogajanja. Redno izvajanje prakse čuječnosti pomaga vzgojiti dolgoročno in globoko izkušnjo notranje mirnosti, dobrega počutja in boljše samopodobe, vključno z zmanjšanjem stresa, tesnobe in depresivnosti (Društvo za razvijanje čuječnosti, b. d; Otok peska, 2022).

Meditacija, vizualizacija, dihalne vaje, avtogeni treningi, joga, itd. - vse te tehnike so del čuječnosti. Čuječnost je za vsakega posameznika drugačno doživetje. Cilj čuječnosti ni, da ostanemo praznih misli, temveč da se učimo svoje misli nadzorovati.

Tehnik čuječnosti je več in če osebi katera tehnika ne odgovarja, lahko poskusi z drugo tehniko, ki mu v tistem trenutku bolje ustreza. Tako kot vse veščine moramo tudi čuječnost vaditi. Za vadbo čuječnosti ne potrebujemo veliko časa, morda bo v začetku spoznavanja čuječnosti pet minut dovolj. S časom pa lahko oseba čuječnost vadi tudi dlje časa. Včasih osebi čuječnost bolje ustreza in jo bolj potrebuje, včasih manj. Pomembno je, da tehnike čuječnosti vadi. Čuječnost lahko oseba vadi kadarkoli in kjerkoli to začuti. Priporočljivo je, da je bolj čuječnost vaditi vsak dan nekaj minut kot enkrat na teden več minut skupaj. Strokovnjaki priporočajo, da začetniki vadijo čuječnost z vodenimi vadbami, ko jih strokovnjak vodi in usmerja. Tako bodo pridobili dobro podlago in jim bo veliko izvajanje čuječnosti lažje (Petovar, 2021).

2.2.2 Zgodovinska umestitev

Čuječnost ima dolgo zgodovino, saj so se z njo ukvarjali že filozofi več tisoč let nazaj. Čuječnost izvira iz Indije, iz budizma, a jo je možno vaditi neodvisno od budizma. Zanimanja za čuječnost je bilo vedno veliko, a do nedavnega ni bila deležna znanstvenega raziskovanja. V zadnjih letih je postala ena izmed tem preučevanja znotraj psihologije. V zdravstvenem kontekstu se o čuječnosti govori predvsem v povezavi s kognitivno-vedenjsko terapijo (Wikipedia, 2022).

2.2.3 Vpliv čuječnosti na zdravje

Princip čuječnosti je, da se osredotoča na razvoj posameznikovih pozitivnih lastnosti ter njegovih osebnostnih moči. Zaradi osredotočanja na sedanji trenutek čuječnost pozitivno vpliva na anksioznost, stres, jezo ter druge negativne oblike vedenja. Učinki pozitivnih čustev na psihično blagostanje so ključne lastnosti čuječnosti, ki omogočajo čustveno ravnotežje, čustveno jasnost, kognitivno fleksibilnost in zdrav pristop k problemom (Wikipedia, 2022).

Koristi čuječnosti so, da človeka napolnijo z energijo; oseba se lažje sprosti; manj stresa, depresije in anksioznosti; zmanjšuje krvni pritisk in pomaga uravnavati srčni utrip; poveča imunost; odpravlja čustvene blokade: omogoča boljši nadzor nad mislimi; izboljša odnose v družini in okolju; pomaga pri preprečevanju stresa; izboljšuje spanec; pomaga pri glavobolih; zmanjšuje hiperaktivnost; zmanjšuje čustvene izbruhe ... (Petovar, 2021).

2.2.4 Čuječnost v šoli

Različne raziskave so pokazale, da ima urjenje čuječnosti pozitivne učinke na učence. Čuječnost v izobraževanju sodi med sodobne pristope poučevanja, kjer se spodbuja kreativno razmišljanje in inovativnost pri učencih, kritično razmišljanje in reševanje avtentičnih problemov, obvladovanje čustev in konfliktov ter premagovanje stresa s pomočjo vsakodnevnih vaj čuječnosti (Otok peska, 2022).

Čuječnost otrokom pomaga predvsem pri obvladovanju svojih misli in čustev. Lažje se bodo spopadali s stresnimi situacijami in manj bo čustvenih izpadov. Čuječnost je odlična za vse otroke, ki prekipevajo od energije in jih težko umirimo. Pomaga tudi pri vseh, ki težko zaspijo in pri tistih, ki težko sprejemajo bližino drugih ali so agresivno naravnani (Petovar, 2021).

2.2.4.1 Vaje za urjenje čuječnosti

Vaje so zasnovane in vsebujejo različna področja urjenja. To so čuječe dihanje, opazovanje, ozaveščanje, poslušanje ter priznavanje. Otroci lahko z usmerjenimi vajami izboljšajo sposobnost zavedanja; uravnavanja svojih čustev; učno uspešnost; naučijo se biti zbrani ter osredotočeni na delo; kako reagirati v neprijetnih situacijah; komunikacijske veščine; sočutnost itd. Vaje pomagajo pri razumevanju in obvladovanju različnih čustev, spoprijemanju s stresnimi okoliščinami ter krepitvi samopodobe in koncentracije. Z vajami pomagamo otrokom, da se učinkovito spoprimejo s šolskimi zahtevami in z različnimi skrbmi. Vaje čuječnosti torej omogočajo, da ob obilici naporov, vsakodnevni naglici, številnih zahtevah, visokih pričakovanjih in potrebah po večopravilnosti učenci najdejo »notranji mir« (Center za krepitev zdravja, b. d.; Otok peska, 2022).

Vaje čuječnosti lahko učitelj vključi v tisti del ure, ki se mu zdi primerna. Po navadi jih vključuje pri prvi učni uri kot uvodno motivacijo, da gredo stran učenčeve slabe misli in skrbi. Vaje po potrebi prilagaja glede na potrebe učencev (Otok peska, 2022).

Običajno jih izvaja ob glasbi. A preden začne z izvajanjem vaj, mora učitelj učencem na enostaven način razložiti, kaj pravzaprav pomeni čuječnost. Čuječnost lahko predstavimo kot vse, kar se dogaja okoli nas v tem trenutku, da gre pravzaprav za poznavanje svojih misli in telesnih

občutkov. Če učenci v vajah ne sodelujejo oziroma jim niso zanimive, je bolje, da učitelj z njimi prekine oziroma se jih loti kako drugače. Učencev učitelj ne sme siliti (Otok peska, 2022).

Med tehnike čuječnosti spadajo:

-  Vizualizacija - z njo lahko učenec lažje doseže cilje, se osvobodi negativnih misli in vase vnese pozitivno energijo. Pri vizualizaciji si z zaprtimi očmi predstavlja podobe, ki mu pomagajo, da svoje misli lažje usmerja.
-  Meditacija - v mirnem prostoru se umiri in si vzame čas za raziskovanje svojega jaza. Meditacija predvsem pomaga pri osvobajanju negativnih misli in čustev, osebo pomirja v stresnih obdobjih in splošno izboljšuje počutje.
-  Dihalne tehnike - so odlične v stresnih situacijah, saj učenca umirijo in mu vrnejo fokus. Dihalne vaje so odlične, kadar oseba težko zaspi, se počuti anksiozno ali je čustveno razburjena.
-  Joga - ni samo krepitev telesa in fizičnega zdravja, temveč tudi krepitev duševnega zdravja (Petovar, 2021).

2.2.4.2 Čuječna soba/kotiček

Čuječna soba je mesto, kjer se oseba lahko sprosti in si vzame čas zase. Namen je spodbujati in usmerjati osebo, da težave spremeni v izzive, da radovedno in brez presojanja raziskuje svoje misli, čustva in reakcije, razvija zavest, razumevanje do sebe in sočutje ter kreativnost pri reševanju vsakdanjih problemov (Jereb, 2021).

Čuječni kotiček oziroma čuječno sobo, v kateri se umirimo in napolnimo z energijo, si lahko vsakdo ustvari kjer koli. To naj bi bil prijeten, umirjen prostor z nežno osvetljava, s prijetnimi vonjavami (z dišečimi svečkami, s palčkami ...) ter s sproščujočo in z nežno glasbo. Vse to lahko najdemo tako v naravi kot v najljubšem kotičku, kjer smo lahko sami s seboj in imamo čas samo zase. Čuječno sobo/kotiček priporočajo vsakomur, saj nam le-ta omogoča umirjanje, sprostitve, ureditev stanja v sebi, napolnitev energije in volje do življenja ... (Jereb, 2021).

3 RAZISKOVALNI DEL

V okviru empiričnega dela sva si delo zastavili večplastno. Najprej sva naredili načrt, kako izboljšati čuječnost in pozornost med učenci.

Nato sva izvedli intervjuje (**Priloga 1**) z učitelji, gospo ravnateljico ter s svetovalnimi delavci. Da bi izboljšali pozornost, koncentracijo, zagotovili boljše počutje ter zmanjšali negativne odzive med poukom, sva prav tako raziskali in poskušali osvojiti različne metode doseganja psihofizične sprostitve, saj nam pomagajo obvladati svoje telo in um. Mednje uvrščamo tudi t. i. tehnike sproščanja. Ko sva veščini osvojili, sva jih uporabili v razredu (**Priloga 2**). Prav tako sva sodelovali pri pripravi čuječega koticčka, v katerem so se učenci sprostili, vzeli čas zase, se umirili ...

Ob koncu sva izvedli še anketni vprašalnik (**Priloga 3**), s pomočjo katerega sva ugotovili, ali se stanje med učenci izboljšuje.

3.1 Intervju z učitelji, gospo ravnateljico ter s svetovalnimi delavkami

Na kakšen način se kaže pomanjkanje pozornosti pri vaših učencih?

Učiteljice I. VIO opažajo, da se stanje med učenci iz leta v leto slabša. Vedno več učencev ima težave s pozornostjo oz. zbranostjo. Le redki učenci brez težav poslušajo ter opravljajo naloge, ki so jim dane. Opažajo tudi, da veliko učencev ne zmore poslušati več kot deset minut. Pomanjkanje pozornosti se v prvih treh letih kaže predvsem kot nemirnost med učenci, učenci povzročajo hrup, zmorejo kratkotrajno koncentracijo poslušanja in sodelovanja, zmotijo jih malenkosti, z mislimi odtavajo drugam.

Učiteljice II. VIO opažajo, da imajo učenci težave predvsem z nemirnostjo, se zibajo, povzročajo hrup, se osredotočajo na druge, so utrujeni/zaspani, se igrajo s potrebščinami, gledajo skozi okno ...

Učitelji III. VIO opažajo, da so njihovi učenci zelo nezbrani, apatični, ne poslušajo, gledajo skozi okno, veliko stvari jih zmoti, se pogovarjajo, ne delajo, potrebujejo več motivacije ...

Tudi svetovalne delavke opažajo, da se pozornost med učenci slabša, saj ima vedno več učencev težave s tem, da so nemirni, se zibajo, rišejo v zvezek, namesto da bi poslušali, vstajajo, povzročajo hrup, imajo težavo s koncentracijo ali jim koncentracija hitro upade, potrebujejo več motivacije, so utrujeni, ker premalo spijo, z mislimi odtavajo drugam ...

Kar 44 vprašanih oz. 100 % vprašanih, vključno z gospo ravnateljico, je na vprašanje odgovorilo, da imajo učenci naše šole težave s pozornostjo. Ocenili so, da je zbranost med učenci kratkotrajnejša kot v prejšnjih letih oz. da jim koncentracija hitro upade. Poleg tega se težje zberejo in sledijo pouku.

Kako veste, da vaši učenci ne sledijo pouku oz. da niso pozorni?

Intervjuvanci so odgovorili, da učenci na različne načine izkazujejo pomanjkanje pozornosti. Tako v nižjih razredih postanejo nemirni, ne odgovarjajo oz. ne znajo odgovoriti na vprašanja, ne zastavljajo vprašanj, so tiho. V višjih razredih intervjuvanci opažajo, da njihove misli odtavajo, ne zagotavljajo očesnega stika z učiteljem/ s svetovalno delavko. Prav tako opažajo, da učenci niso aktivni ter da se umikajo v »svoj svet« in se trudijo, da jih učitelj ne bi opazil.

Opažate razlike med fanti in dekleti?

Intervjuvanci so odgovorili, da obstajajo razlike med dekleti in fanti. Fanti imajo težave s pozornostjo pri vsebinah in dejavnostih, ki jih ne pritegnejo, kot tudi če gre za monotone dejavnosti. Fantje imajo radi raznolike dejavnosti, radi rešujejo probleme, potrebujejo postopnost, ponazorila. Tudi spočitost je zelo pomembna pri učinkoviti pozornosti med fanti. Fantje imajo radi miselne ter gibalne igre.

Dekleta imajo običajno manj težav. Lažje se zberejo, raje poslušajo pravljice, opravljajo ročna dela, bralne in pisalne aktivnosti, so bolj dosledne ...

Obstajajo razlike med spoloma glede na starost?

Te razlike so na začetku bolj vidne kot kasneje, saj imajo fantje v nižjih razredih težave zaradi preveč ukvarjanja z računalnikom oz. s tehnologijo, so še čustveno nezreli in se raje igrajo z igračami, premorejo nizko motivacijo, ne spoštujejo odraslih oseb, so razvajeni ...

Kasneje se te razlike zmanjšajo, saj se fantje do pubertete naučijo osnovnih tehnik, ki izboljšujejo njihovo pozornost. Tako da lažje sledijo. Pomembno je, da učitelji krepijo njihovo pozornost z aktivnostmi, ki pozornost izboljšujejo. Te aktivnosti so gibanje, miselne igre, zanimive naloge oz. teme, slikovno gradivo, anekdote ...

Dekleta imajo v nižjih razredih manj težav, saj želijo ugajati učiteljici, zato se trudijo, da izvedejo aktivnost. Le redke ne morejo sedeti pri miru, se pogovarjajo, počnejo »druge« stvari, rišejo, gledajo po razredu ... Se pa pri dekletih z leti pozornost slabša, saj jim v času pubertete njihov vzor ni več učiteljica, iščejo pozornost sošolcev, vse jim je »brezveze«, imajo druge interese ...

Se pomanjkanje pozornosti kaže tudi glede na predmet oziroma učno uro?

Kasnejša šolska ura je na urniku, težje se učenci zberejo. Če usvajajo matematiko, tuj jezik, družboslovne predmete, je njihova pozornost zelo odkrenljiva. Predvsem pri matematiki in tujem jeziku je njihova pozornost odkrenljiva, ker je pri teh predmetih več nalog. Prav tako je njihova zbranost odvisna od predmeta oz. učne snovi, ki jo usvajajo.

Kako rešujete težave s pozornostjo?

Učiteljice I. VIO v prvem triletju veliko časa namenijo učenju poslušanja. Učijo jih postopnega osredotočanja na posamezne dele naloge. Od enostavnih nalog prehajajo k zahtevnejšim. Izvajajo vaje za razvijanje pozornosti, saj želijo izboljšati učenčevo sposobnost poslušanja in zbranosti.

Učiteljice II. in III. VIO so odgovorile, da imajo na voljo različne dejavnosti, s katerimi krepijo učenčevo zbranost. Iz odgovorov lahko sklepava, da večina učiteljev uporablja dejavnosti, s katerimi krepijo zbranost. Tako popestrijo pouk s kakšno zanimivo dejavnostjo, povzdignejo glas, izvedejo kakšno gibalno vajo, uporabijo avdio-vizualne vire ...

Naštete nekaj pristopov oz. načinov, ki se vam zdijo uspešni.

Učitelji izvajajo različne strategije, ki so odvisne od učenčeve starosti. Tako v nižjih razredih učiteljice izvajajo igre vlog, gibanje, minutko za zdravje. Uporabijo glasbo, zvonec, izvedejo dihalne vaje.

V višjih razredih so strategije odvisne od skupine otrok ter učitelja. Nekateri učitelji napravijo premor, povedo kakšno anekdoto, izvedejo kakšno igrico, nekateri učitelji izvedejo tudi dihalne vaje ... Več učiteljev se poslužuje tudi slušnih dražljajev, kot so cingljanje, ploskanje, trkanje ...

Glede na odgovore opazava, da učitelji in svetovalni delavci uporabljajo raznovrstne aktivnosti, da bi vzdrževali zbranost učencev med poukom. Povedali so, da brez zbranosti ni uspešnega poučevanja in učenja.

Kako vi krepite pozitivno pozornost pri učencih?

Večina učiteljev popestri pouk s kakšno zanimivo dejavnostjo, uporabijo stavek, ki jih pritegne, povzdignejo glas, izvedejo gibalne ali miselne igre ... Le redki izvajajo, predvsem v višjih razredih, jogo, dihalne vaje, plesne igre oz. gibalne uganke ...

Večina učiteljev je odgovorila, da uporabljajo miselne igre, saj so prepričani, da je igra najpomembnejši način učenja, ker otrok s pomočjo igre tipa, opazuje, posluša ... Zato preko miselnih in gibalnih iger spodbujajo učenčevo zbranost.

Izvajate kakšno tehniko, s katero pomagata učencem – npr. dihalne vaje, vaje za krepitev pozornosti ...?

Učiteljice nižje stopnje so izpostavile, da je njihova prednost v tem, da so cel dan z učenci in lažje prepoznajo njihove značilnosti, tako da lahko izvajajo aktivnosti, ki so učencem bližje oz. se jim približajo. V nižjih razredih imajo tako več časa za različne sprostivne tehnike, kot so vaje za krepitev čuječnosti kot tudi različne vaje za razvijanje pozornosti, kamor lahko štejemo gibalne in miselne igre.

V višjih razredih sicer učitelji izvajajo različne aktivnosti, vendar manj pogosto, saj imajo težavo s kopico snovi, ki jo morajo predelati. Tako izvajajo aktivnosti, kot so motivacija, igre vlog, občasne miselne igre in manj vaj za čuječnost ali pozornost. So pa učitelji razredniki povedali, da le-te izvajajo med urami oddelčne skupnosti, v času dni dejavnosti oz. ko jim čas to dopušča.

Ste že slišali za čuječno sobo?

Vsi intervjuvanci so odgovorili, da poznajo čuječno sobo. Nekateri so že bili v njej.

Menite, da bi jo na naši šoli potrebovali?

Tudi tukaj so učitelji, svetovalni delavci ter ravnateljica odgovorili pritrdilno. Gospa ravnateljica je tudi povedala, da se bo soba uredila do prihodnjega šolskega leta.

Imate kakšen predlog, kako bi lahko opremili čuječno sobo oziroma čuječni kotiček?

Predlogov je bilo veliko. Najbolj izdelano predstavo o čuječni sobi je imela gospa pedagoginja, ki je povedala, da bi morala biti soba na sončni legi šole, da bi morala biti svetla, topla. Stene bi morale biti porisane s pozitivnimi pojmi/slikami, tudi besede, ki so pozitivne, ne bi smele manjkati. V sobi bi morala igrati tiha, umirjena glasba, tukaj naj bo mehak stol za dve osebi, tudi kakšna plišasta igrača ne bi smela manjkati ...

3.2. Učne aktivnosti, ki spodbujajo pozornost in čuječnost

Odločili sva se, da bova izvedli aktivnosti, s katerimi lahko učenci izboljšajo motivacijo oz. spodbujajo čuječnost. Aktivnosti sva izvedli v vseh razredih od 1. do 9. razreda. Vaje sva našli v različnih priročnikih - tako v spletni kot knjižni obliki (**Priloga 2**)

Glavni cilj aktivnosti je bil krepiti pozornost in čuječnost. Pozornost sva krepili z različnimi miselnimi igrami, vajami za krepitev pozornosti, gibalnimi vajami oz. s telovadbo za možgane. Čuječnost sva urili z dihalnimi vajami, opazovanjem ter s poslušanjem. Najin cilj je bil, da bi učenci z usmerjenimi vajami izboljšali sposobnost zavedanja, uravnavanje svojih čustev, da bi bili učno uspešni in da bi se naučili biti zbrani in osredotočeni na delo.



Slika 1: Vaje za možgane. (Borel, 2021)

Razred: **1. A**

VAJA ZA RAZVIJANJE ČUJEČNOSTI

Navodila:

SLONČEK SIMON

V učilnici, kjer imamo prostor, postavimo stol in mizo, na katero položimo zvezek in pisalo. Z učenci pričnemo set dihalnih vaj. Učencem povemo, da je danes v naših mislih z nami slonček Simon, ki sedi za mizo. Učenci si naj zamislijo, kako izgleda in kaj počne. Nato slončka narišejo.

Trajanje aktivnosti: **7 minut**



Slika 2: Slonček Simon v očeh prvošolcev. (Jerenc, 2023)

VAJA ZA RAZVIJANJE POZORNOSTI

Navodila:

ZVOČNI »SPOMIN«

Priskrbimo 20 škatlic vžigalic in različne predmete za prihodnje ropotulje: riževa zrna, kavna zrna, kamenčke, makarone, laneno seme, kovance, zobotrebce, gumbi, žebeljčke ...

Nato začnemo ropotati s prvo škatlico. Otroci ugibajo, kaj je v njej. Škatlica pripade tistemu, ki ugame njeno vsebino. Če ne ugame nihče, jo položimo med druge in jo kasneje spet predstavimo. Če tudi tokrat nihče ne ugotovi, kaj je v njej, jo odpremo in si skupaj ogledamo vsebino. Tako si bo vsakdo zapomnil šume, ki jih povzročajo različni predmeti.

Trajanje aktivnosti: **3 minute**

Razred: **1. B**

VAJA ZA RAZVIJANJE ČUJEČNOSTI

Navodila:

DEŽEVEN DAN

Pripravimo meditacijsko glasbo z dežjem. Učenci naprej s prsti nežno tapkajo po glavi. Nato jih vodeno usmerjamo na tapkanje po čelu, ličkah, bradi, ramenih, trebuhu in nogah. Razložimo, da so naši prstki kot rahel dežek, ki pada po našem telesu.

Trajanje aktivnosti: **4 minute**

VAJA ZA RAZVIJANJE POZORNOSTI

Navodila:

INDIJANCI

Indijanci se znajo gibati skoraj neslišno, sploh ne vemo, kdaj se priplazijo. Bodimo Indijanci.

Sredi sobe postavimo stol, nanj pa sede otrok z zavezanimi očmi. Pod stol postavimo predmet, ki ga otrok – Indijanec straži.

Vsi drugi otroci se skušajo čim tišje priplaziti do predmeta in ga izmakniti. Takoj, ko čuvaj sliši sumljiv zvok, pokaže s prstom v smer, iz katere prihaja, in tisti otrok, ki ga zasači, izpade iz igre.

Čuvaj se mora potruditi in če se le da, obvarovati svoj predmet.

Trajanje aktivnosti: **6 minut**



Slika 3: Bodimo Indijanci. (Šlamberger, 2023)

Razred: 1. C

VAJA ZA RAZVIJANJE ČUJEČNOSTI

Navodila:

POBARVANKA

Ob barvanju pobarvanke naj se učenci osredotočijo na umirjeno dihanje, naj opazujejo, kako držijo pisalo, kako barvica pušča sled in kakšni zvoki ob tem nastajajo. Ob barvanju predvajamo meditacijsko glasbo in večkrat poudarimo, da naj opazujejo svoje barvanje, da jim misli ne uhajajo drugam.

Trajanje aktivnosti: **7 minut**



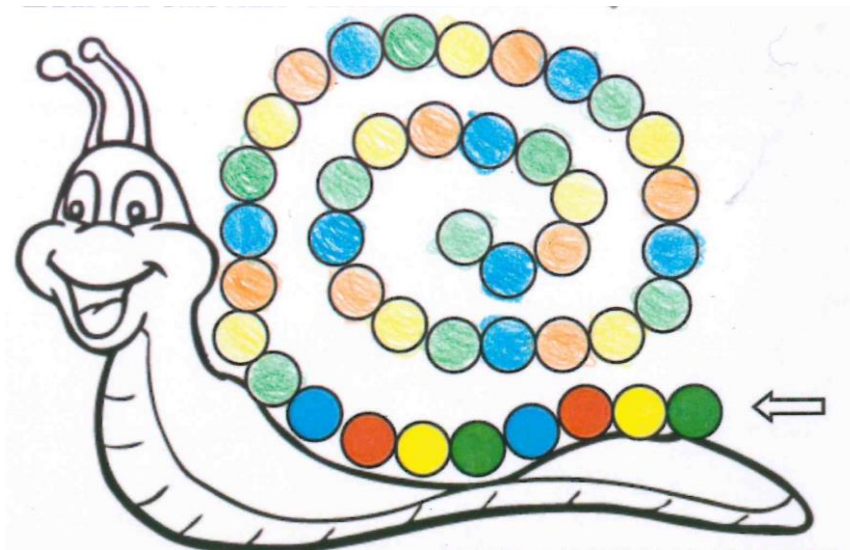
Slika 4: Pobarvanka. (Jerenc, 2023)

VAJA ZA RAZVIJANJE POZORNOSTI

Navodila:

NADALJUJ VZOREC

Vaja spodbuja razvoj učenčeve grafomotorike in je primerna za prvo triado učencev, ki je potrebna za učenje spretnosti pisanja.



Slika 5: Nadaljevanje vzorca. (Jerenc, 2023)

Razred: **2. A**

VAJA ZA RAZVIJANJE ČUJEČNOSTI

Navodila:

DVOJNIK

Učenci naj se razporedijo v dvojice, vstanejo in si stojijo nasproti, iz oči v oči. En učenec iz dvojice naj bo ogledalo drugega učenca, ki posnema vsak njegov gib. Ko se dejavnost začne, vključite mirno glasbo. Takšna aktivnost pomaga zgraditi odnos v dvojici.

Trajanje aktivnosti: **3 minute**



Slika 6: Dvojnica. (Šlamberger, 2023)

VAJA ZA RAZVIJANJE POZORNOSTI

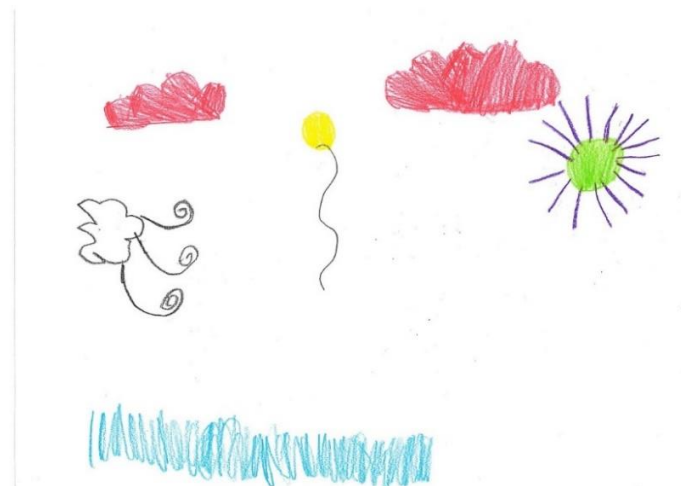
Navodila:

NARIŠI ZGODBO

Preberi besedilo. Nato na prazen list papirja čim bolj natančno nariši, kar si si zapomnil, zapomnila. Lista z besedilom vmes ne smeš gledati.

»Rumen balon se je dvigal med rdeče oblake. Zeleno sonce je svetilo z močnimi vijoličnimi žarki. Modra trava se je dvigovala in spuščala v smeri črnega vetra.«

Trajanje aktivnosti: **3 minute**



Slika 7: Zgodba v očeh drugošolca. (Jerenc, 2023)

Razred: **2. B**

VAJA ZA RAZVIJANJE ČUJEČNOSTI

Navodila:

POVEJ MI, KAKŠEN JE OBČUTEK?

Ob meditacijski glasbi vodimo dihalne vaje. Učenci naj sedijo v krogu in imajo zaprte oči. Povemo, da bomo enemu učencu dali v roke predmet, ki ga bo čim bolj opisal, kako ga je občutil. Imamo pripravljenih vsaj 5 predmetov (npr. potočni kamen, mehka žoga, pero, plastična igračka, kovanec).

Trajanje aktivnosti: **7 minut**



Slika 8: Povej mi, kakšen je občutek? (Šlamberger, 2023)

VAJA ZA RAZVIJANJE POZORNOSTI

Navodila:

NARIŠI DEČKA

Deček je oblečen v modre hlače in zelen pullover. Na nogah ima rjave čevlje. V desni roki drži pisanega zmaja, v levi drži šolsko torbico. Zraven dečka je ribnik. V ribniku plavajo tri race in dve ribi. Okoli ribnika raste trava. Do ribnika vodi pot, ki je narejena iz kamenčkov.

Trajanje aktivnosti: **3–5 minut**



Slika 9: Deček. (Jerenc, 2023)

Razred: **2. C**

VAJA ZA RAZVIJANJE ČUJEČNOSTI

Navodila:

MOJE TELO

Z učenci nežno in počasi migamo s prsti na roki in dihamo. Vodimo vajo z narekovanjem: »Primi se za glavo. Primi se za nos. To so moja ramena. Tukaj je moje srce.« Pomembno je, da se učenci zavedajo svojega telesa.

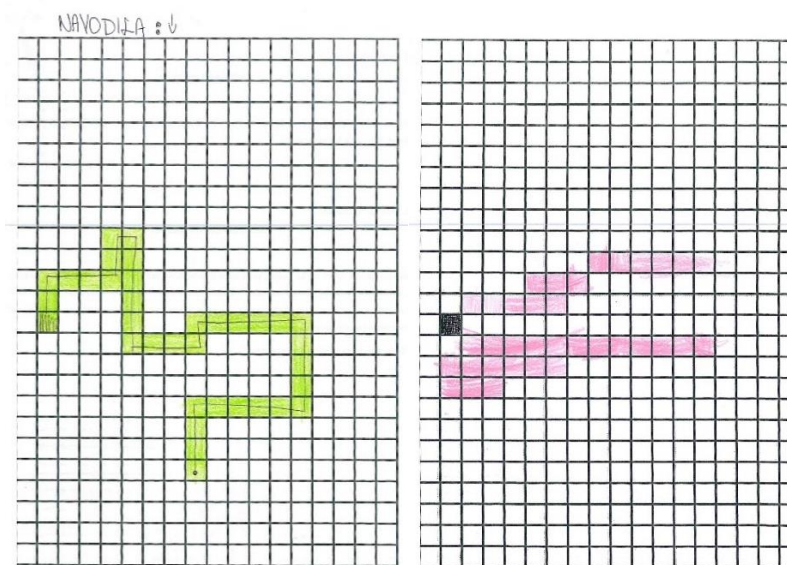
Trajanje aktivnosti: **3 minute**

VAJA ZA RAZVIJANJE POZORNOSTI

Navodila:

BOLHA LEZE

Npr. Bolha gre dva kvadratka navzdol z rdečo barvo, nadaljuje z modro dva v desno, potem z rumeno pet navzgor, z zeleno štiri levo ...



Slika 10: (a) Navodila in (b) Bolha leze. (Jerenec, 2023)

Razred: **3. A**

VAJA ZA RAZVIJANJE ČUJEČNOSTI

Navodila:

KIPI

Učenci se v ritmu meditacijske glasbe gibljejo po razredu. Ko ustavimo glasbo, učenci postanejo kipi, tudi dih naj se jim ustavi. Pri tem pazimo, da je pavza dolga okoli 3–4 sekunde. Vajo nadaljujemo do dveh minut. Če imate morda težave na koncu dneva pri pospravljanju učilnice, je to odlična vaja, saj učenci uživajo, ko morajo postati kipi. Med pospravljanjem se osredotočijo na glasbo, zato pozabijo, kako jim pospravljanje včasih ni všeč.

Trajanje aktivnosti: **2 minuti**



Slika 11: Kipa. (Šlamberger, 2023)

VAJA ZA RAZVIJANJE POZORNOSTI

Navodila:

POIŠČI ŠTEVILA

- V okvirju z rdečo barvico obkroži števila, ki so soda števila.
- Z modro barvico pobarvaj število, ki ima enako enico in desetico.
- Z zeleno barvico obkroži števila, ki so manjša od 10.

Trajanje aktivnosti: **2 minuti**

16	58	11	98	9	55	97
19	3	25	51	0	11	48
83	21	7	22	57	100	9

Slika 12: Poišči števila. (Jerenc, 2023)

Razred: **3. B**

VAJA ZA RAZVIJANJE ČUJEČNOSTI

Navodila:

OBRIS DLANI

Na tablo obrišemo svojo dlan. Brez besed povabimo tudi učence, da tiho hodijo k tabli in rišejo svoje dlani. Ko dlan nariše zadnji učenec, si skupaj ogledamo nastalo tabelsko sliko. Med rokami najdemo prostor in zapišemo: Skupaj zmoremo vse!

Trajanje aktivnosti: **5 minut**



Slika 13: Skupaj zmoremo vse! (Šlamberger, 2023)

VAJA ZA RAZVIJANJE POZORNOSTI

Navodila:

MANJKAJOČE ŠTEVILKE

Začnete šteti, npr. 15, 16, 17 in 19. Nato še 90, 91, 92, 95. Otrokova naloga je, da se osredotoči na štetje in dopolni manjkajoče število v zvezek.

Težavnost stopnjujemo tako, da štejemo v določenem zaporedju, npr. 79, 78, 77, 74 ali 2, 4, 6, in 10.

Trajanje aktivnosti: **5 minut**

Razred: **3. C**

VAJA ZA RAZVIJANJE ČUJEČNOSTI

Navodila:

RIŠEMO PO HRBTU

Učenci se razdelijo v pare. Prvi riše s prstom po hrbtu drugega. Ta ugotavlja, kaj mu je sošolec narisal na hrbet. Vlogi nato še zamenjamo.

Trajanje aktivnosti: **5 minut**

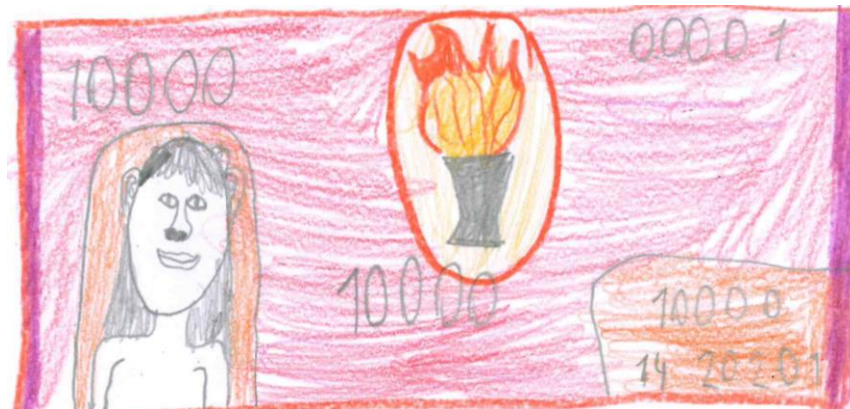
VAJA ZA RAZVIJANJE POZORNOSTI

Navodila:

KONCENTRACIJA NA PREDMET

Sedemo na stol, hrbet naj bo podprt, pred seboj si namestimo nek predmet ali fotografijo. Najprej se sprostimo: zapremo oči, globoko vdihnemo in počasi izdihnemo ter se sproščamo od glave navzdol. Nato 2 minuti opazujemo predmet ali sliko, ne da bi se premikali, in skušamo ugotoviti čim več značilnosti ali podrobnosti opazovanega objekta.

Učenec potem po spominu nariše predmet.



Slika 14: Koncentracija na pamet. (Jerenc, 2023)

Razred: 4. A

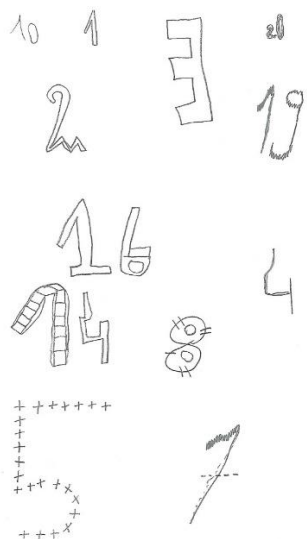
VAJA ZA RAZVIJANJE ČUJEČNOSTI

Navodila:

PISANE ŠTEVILKE

Vodimo dihalne vaje ob meditacijski glasbi. Učenci naj ob vdihu počasi štejejo do 3 in si v mislih predstavljajo številke v najbolj zanimivih pisanih barvah. Naj bodo številke zanimive oblike in čim bolj pisanih barv. Učenci se osredotočijo na štetje, zato lažje pozabijo na misli, ki bi jim pritavale mimo.

Trajanje aktivnosti: **3 minute**



Slika 15: Pisane številke. (Jerenc, 2023)

VAJA ZA RAZVIJANJE POZORNOSTI

Navodila:

ISKANJE ŠTEVILK

Prosim, poiščite v spodnjem kvadratu števila od 1 do 30 v pravem zaporedju (1, 2, 3 ...), in sicer naprej in na enak način nazaj.



Slika 16: Iskanje števil. (Jazbec, 2023)

Razred: **4. C**

VAJA ZA RAZVIJANJE ČUJEČNOSTI

Navodila:

DEŽEVEN/SONČEN DAN

Po sredini table narišite navpično črto, na levo stran napišite »deževen dan«, na desno pa »sončen dan«. Počakajte nekaj časa, da si otroci sami ogledajo naslove in da se jim porodijo misli. Enako lahko ponovite vajo tudi s pojmom svetlo/temno ali pa črno/belo.

Trajanje aktivnosti: **5 minut**

VAJA ZA RAZVIJANJE POZORNOSTI

Navodila:

BESEDILO POD DROBNOGLEDOM

Vzemi barvice in sledi zapisanim navodilom:

- Z rdečo barvico obkroži čim več črk »M«.
- Z zeleno barvico podčrtaj čim več črk »N«.
- Z modro barvico pobarvaj čim več vejic.
- Z rumeno barvico obkroži klicaje.
- S črno barvico podčrtaj čim več veznikov »IN«.

Časa imaš 7 minut. Če želiš, lahko prešteješ, koliko črk, vejic, klicajev si našel/našla in jih zapišeš zraven navodila.

Kmet in medved

Nekoč je živel kmet, ki ni imel nikogar, da bi mu pomagal na kmetiji.

Zato je odšel do medveda in rekel: "Poslušaj, medved, nikogar nimam, ki bi mi pomagal na kmetiji. Kaj, ko bi midva skupaj obdelala polja?"



"Kako si bova pa razdelila pridelek?" je vprašal medved.

"Naj pomisli," je rekel kmet in pomislil. Potem je rekel: "Takole bova naredila – ti boš dobil vse, kar bo zraslo nad zemljo, jaz pa vse, kar bo ostalo v njej."

"Se strinjam," je odvrnil medved.

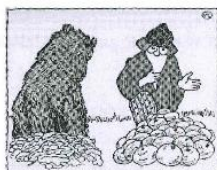
In tako sta posadila repo, ki je zrasla debela in lepa.

Oba sta trdo delala, da sta pobrala ves pridelek, potem pa je prišel čas, da si ga razdelita.

Kmet je rekel: "Vse, kar je bilo nad zemljo, je tvoje, mar ne?"

"Da," je odgovoril medved.

In tako je kmet odrezal listnate dele repe ter jih dal medvedu, sam pa začel preštrevati korene.



Medved je spoznal, da ga je kmet ogoljufal, zato se je šel kujat v svoj brlag.



Naslednjo pomlad ga je kmet ponovno obiskal: "Poslušaj, medved, kaj ko bi midva zopet skupaj obdelala polja?"

Medved se je malce obotavljal, nato pa rekel: "Naj bo. Ampak tokrat ti dobiš vse, kar bo zraslo nad zemljo, jaz pa vse, kar bo ostalo v njej."

"Zmenjeno," je rekel kmet.

In tako sta posejala pšenico, ki je bogato obrodila. Ko sta jo požela, je prišel čas, da si razdelita sadove svojega dela.



Kmet je vzel zrna, medved pa je dobil slamo in korenine, skratka, zopet nič.

"To je pa višek!" se je jezil medved. "S tabo prav gotovo ne bom nikoli več delal, si zvit bolj kot lisica! Zbogom!"

Tako je rekel in odhlačal v gozd. Nikoli več ga niso videli obdelovati polja.

KONEC

Slika 17: Besedilo pod drobnogledom. (Jereneč, 2023)

Razred: **5. A**

VAJA ZA RAZVIJANJE ČUJEČNOSTI

Navodila:

POSKOČNO SRCE

Učenci na vdih počepnejo in z izdihom vstanejo. Tako počnejo pol minute. Nato se usedejo na blazine, zaprejo oči in položijo roko na srce. Spodbudimo jih, da so pozorni na občutek, kako srce bije ob roko.

Trajanje aktivnosti: **4 minute**

VAJA ZA RAZVIJANJE POZORNOSTI

Navodila:

ZGODBA

Pozorno poslušajte zgodbo in zapišite vsako številko, ki jo slišite.

V nedeljo zjutraj ob 7. uri je trikrat pozvonilo na naših vratih. Prišla je babica. Stara je 63 let. Pripotovala je z vlakom številka 6 iz Ljubljane. V Zidanem Mostu je prestopila na vlak številka 10. S seboj je prinesla 6 kovčkov in 2 vrečki. V vrečkah je imela 7 daril. Dve zame, tri za Matejo in dve za Sonjo. »Zakaj toliko daril?« sem jo vprašal. »Vsak dobi eno darilo za novo leto, eno za rojstni dan, Mateja pa še eno za odličen uspeh v 8. razredu,« je odgovorila babica.

»Stokrat hvala za vsa darila, babica!«

Razred: 5. B

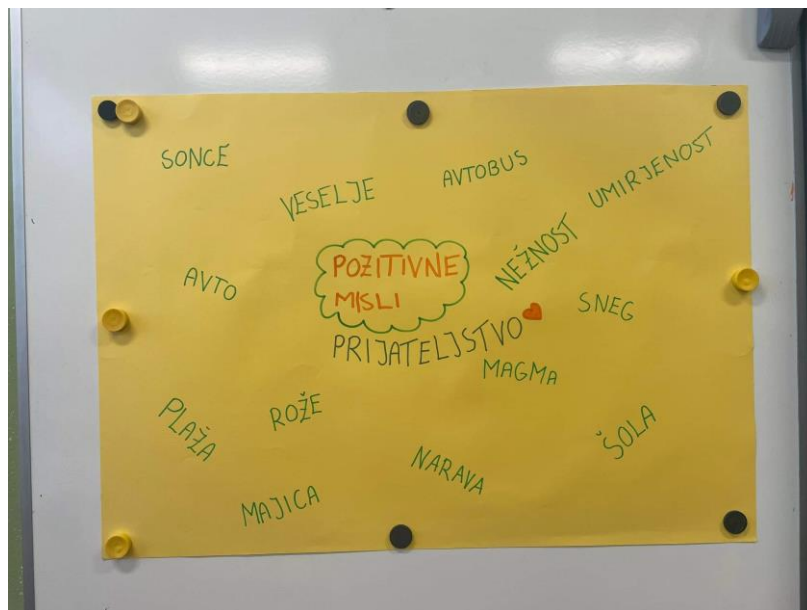
VAJA ZA RAZVIJANJE ČUJEČNOSTI

Navodila:

RUMEN PLAKAT

Na tablo pritrdite velik rumen plakat iz papirja. Učence povprašajte, kaj lepega vidijo v rumeni barvi in kako se počutijo, ko mislijo na rumeno barvo.

Trajanje aktivnosti: **3 minute**



Slika 18: Rumena je pozitivna. (Šlamberger, 2023)

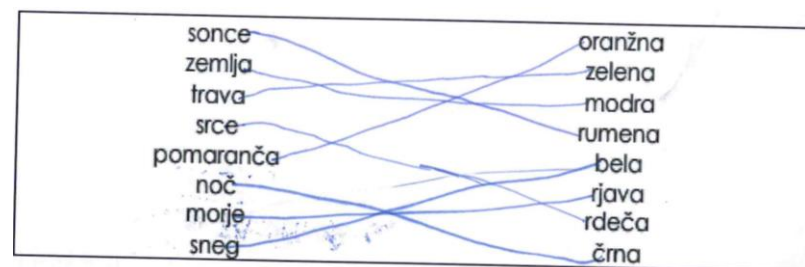
VAJA ZA RAZVIJANJE POZORNOSTI

Navodila:

PREDMET IN BARVA

V spodnji tabeli smiselno poveži določen predmet s pravo barvo.

Namen igre: Krepitev besednega zaklada in boljša koncentracija pri branju besedil.



Slika 19: Krepitev besednega zaklada. (Jerenc, 2023)

Razred: 5. C

VAJA ZA RAZVIJANJE ČUJEČNOSTI

Navodila:

VSAKODNEVNA OPRAVILA

S kazalcem nekaj napišemo po zraku. Najbolje je zapisati kakšno spodbudno besedo (npr.: veselje, lepe misli, dobra volja, zmorem, zaupam, prijateljstvo). Učenci skušajo ugotoviti, kaj je bilo napisano. Tudi sami ponovijo zapis besede po zraku. Povabimo tudi kakšnega učenca, da se preizkusi. Vnaprej lahko imamo že pripravljene besede na lističih.

Trajanje aktivnosti: **4 minute**

VAJA ZA RAZVIJANJE POZORNOSTI

Navodila:

POIŠČI PONAVLJAJOČE SE BESEDE

Učenci naj si pripravijo različne barvice. Čim hitreje skušajo poiskati besede, ki se ponavljajo. Ko najdejo prvo besedo, ki se ponavlja, podčrtajo to in vse naslednje enake besede z eno od barvic. Na črto z imenom barvice napišejo besedo, zraven pa napišejo število besed. Uspešen je tisti učenec, ki uspe najti vse ponavljajoče besede, jih pravilno prepiše in označi število ponavljanj. Vajo naj učenci rešujejo v omejenem času, ena do dve minuti.

Hitro, hitro poišči enake besede in jih podčrtaj z različnimi barvami. Na črte napiši, katere besede se ponavljajo in kolikokrat se to zgodi. Ko nalogo končaš, ugotovi, kaj je skupnega vsem besedam.

zdaj, ukaz, ukaz, vozu, bili, njim, niso, bolj, dalj, levo, sedi, raje, niso, bled, samo, tisk, lase, kita, ukaz, cula, svet, niso, uiti, niso, naju, takl, svoj, ukaz, bili, park, bili, niso, šipa, list, teza, gumb, pipa, list, ukaz, vino

Rdeča: bili 2, modra: niso 5, zelena: ukaz 5, rumena: bili 3.

Če si pravilno rešil/-a nalogo, si podčrtal/-a 15 besed.

Slika 20: Iskanje enakih besed. (Jerenc, 2023)

Razred: **6. A**

VAJA ZA RAZVIJANJE ČUJEČNOSTI

Navodila:

KAKO PA SE DANES POČUTIŠ?

Učencem postavimo tri vprašanja. Najprej jih vprašamo, kakšen dan imajo danes. Naj odgovorijo samo v mislih, ali imajo dober ali slab dan. Nato jih vprašamo še drugo vprašanje, zakaj imajo danes dober oz. slab dan. Pustimo nekaj sekund, da o odgovoru razmislijo. Sledi še zadnje vprašanje, kakšen dan bi radi imeli jutri. Počakamo na misli učencev. Na koncu vsem zaželimo, naj imajo jutri dober dan.

Trajanje aktivnosti: **4 minute**

VAJA ZA RAZVIJANJE POZORNOSTI

Navodila:

IMENA V IMENIH

V imenih slovenskih krajev mora učenec v najkrajšem možnem času poiskati vsa imena ljudi. Glede na starost učenca razširim igro na iskanje besed v nedoločniku ednine, dvojine ali množine.

Sežana	Ajdovščina	Lenart
Ljubljana	Dragonja	Filipčje Brdo
Maribor	Mihovica	Lukovica
Šentjakob	Semedela	Premančan

Razred: 6. B

VAJA ZA RAZVIJANJE ČUJEČNOSTI

Navodila:

ŠUMEČA TABLETKA

Učencem pokažemo kozarec z vodo. Spodbudimo jih, da pozorno opazujejo dogajanje. V kozarec spustimo šumečo tableto. Lahko si izberemo tudi nekaj učencev, ki bi želeli prikazati, kako se je počutila šumeča tabletko v vodi skozi proces raztapljanja.

Trajanje aktivnosti: 5 minut

VAJA ZA RAZVIJANJE POZORNOSTI

Navodila:

ISKANJE ŽIVALI

V spodnji skupini črk poiščite imena nekaterih živali. Čim hitreje preglejte vrste in poiščite živali. Zraven štejte, koliko živali ste našli. Odkriti morate 20 živali. Namen vaje: Izboljšanje natančnosti in zmanjšanje števila napak zaradi površnosti.



Slika 21: Iskanje živali. (Jereneč, 2023)

Razred: 7. A

VAJA ZA RAZVIJANJE ČUJEČNOSTI

Navodila:

HVALEŽNOST

Učenci napišejo pet stvari, za katere so lahko hvaležni v danem trenutku. S tem spodbudimo, da ne razmišljajo samo o materialnih dobrinah, temveč o svojih občutkih. Razmišljajo o tem, kar že imajo, in ne o tistem, česar nimajo.

Trajanje aktivnosti: 6 minut

- Hvaležna sem, da imam družino.
- Hvaležna sem, da imam streho nad glavo.
- Hvaležna sem, da imam živali.
- Hvaležna sem, da imam prijatelje.
- Srečna sem, da sem zdrava.
- Hvaležna sem za vse stvari, ki jih imam.
- Hvaležna sem vsem objemom, ki jih dobim.
- Hvaležna sem dobrotam.
- Hvaležna sem bogu.
- Hvaležna sem vsem stvari, ki jih imam za preživetje.

Slika 22: Hvaležna za velike in male stvari. (Jerenc, 2023)

VAJA ZA RAZVIJANJE POZORNOSTI

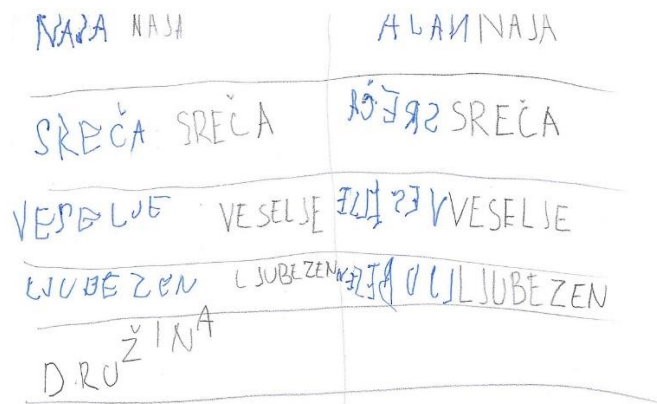
Navodila:

DVOROČNO PISANJE

Pisanje z obema rokama hkrati. Položite oba svinčnika na sredino lista in pišite z desno in levo roko hkrati.

Namen vaje: Izboljšanje koncentracije in sodelovanje možganskih polovic. Zapomnitev besed, ki si jih težko zapomnimo (predvsem pri angleškem jeziku).

Podanih je nekaj predlog, ki naj jih učenci zapišejo dvoročno: priimek, ljubezen, smehljaj, dolgočasen, vestno ... / apple, dinner, street, vegetables, house ...



Slika 23: Dvročno pisanje. (Jerenc, 2023)

Razred: **7. B**

VAJA ZA RAZVIJANJE ČUJEČNOSTI

Navodila:

VEZALKE

Učencem pokažite vezalke. Povejte jim, da so to vezalke, ki pa se ne uporabljajo samo zato, da zavežejo čevlje. Spodbudite jih, da ustvarjalno razmišljajo, kako bi lahko vezalke še uporabili (npr.: ovili bi si jih okrog roke kot zapestnice, lahko oblikujemo obris živali, uporabimo jih kot vrstico za perilo, kot ciljno črto pri igri ...). Vajo lahko ponovimo z različnimi predmeti (nekaj zamisli: platenka, veja, plastična vrečka, bombažna majica ...).

Trajanje aktivnosti: **5 minut**

VAJA ZA RAZVIJANJE POZORNOSTI

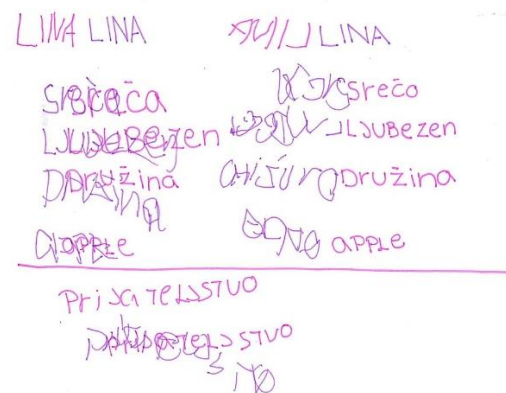
Navodila:

DVOROČNO PISANJE

Pisanje z obema rokama hkrati. Položite oba svinčnika na sredino lista in pišite z desno in levo roko hkrati.

Namen vaje: Izboljšanje koncentracije in sodelovanje možganskih polovic. Zapomnitev besed, ki si jih težko zapomnimo (predvsem pri angleškem jeziku).

Podanih je nekaj predlog, ki naj jih učenci zapišejo dvoročno: priimek, ljubezen, smehljaj, dolgočasen, vestno ... / apple, dinner, street, vegetables, house ...



Slika 24: Ni tako enostavno, kot se zdi. (Jerenc, 2023)

Razred: 8. A

VAJA ZA RAZVIJANJE ČUJEČNOSTI

Navodila:

POVEZAVE

Vnaprej imamo pripravljene različne fotografije iz časopisov ali revij. Učence razdelimo v skupine po 4. Na mizi imajo pripravljena pisala in papir. Vsaka skupina dobi fotografijo, ki jo pogleda šele, ko jim damo znak. Skupina ima minuto časa, da ob fotografiji napiše, kar se jim utrne. S tem spodbudimo kreativno razmišljanje in povezovanje znanja.

Trajanje aktivnosti: 7 minut



Slika 25: Povezave. (Šlamberger, 2023)

VAJA ZA RAZVIJANJE POZORNOSTI

Navodila:

PRIDEVNIKI

Pozorno poslušaj in poišči vse pridevnike, ki jih najdeš v pesmi:

Dane Zajc, **Moja prva pesem**

Prva pesem je kot prva ljubezen:
s prvo ljubeznijo molčimo na štiri oči,
v prvi ljubezni ne znam šteti do tri
in prva ljubezen se rima samo na bolezen.

Svojo prvo pesem sem skrival pred bratom,
pred sestrama, mamo in atom.
Moja prva pesem je v vojski zgorela,
vojska nam zmeraj pusti veliko, veliko pepela.

Prva ljubezen nas v spominih obišče,
ko nam sivijo lasje.
Prva pesem z mano gre.
In kadar sama sva, njen glas, zaupen in tih,
zašepeta iz prve pesmi okorni stih.

Slika 26: Oj, ti pridevniki. (Jerenec, 2023)

Razred: **8. B**

VAJA ZA RAZVIJANJE ČUJEČNOSTI

Navodila:

TRI STVARI, KI JIH OBVLADAM

Učenci zapišejo 3 stvari, ki jim gredo dobro od rok. Razmišljajo o svojih spretnostih, ki jih obvladajo. Izdelke razstavimo v razredu.

Trajanje aktivnosti: **7 minut**

VAJA ZA RAZVIJANJE POZORNOSTI

Navodila:

PRIDEVNICI

Pozorno poslušaj in poišči vse pridevnike, ki jih najdeš v pesmi:

Dane Zajc, **Moja prva pesem**

Prva pesem je kot **prva** ljubezen:
s **prvo** ljubeznijo molčimo na **štiri** oči,
v **prvi** ljubezni ne znam šteti do tri
in **prva** ljubezen se rima samo na bolezen.

Svojo prvo pesem sem skrival pred bratom,
pred sestrama, mamo in atom.
Moja prva pesem je v vojski zgorela,
vojska nam zmeraj pusti **veliko, veliko** pepela.

Prva ljubezen nas v spominih obišče,
ko nam **sivijo** lasje.
Prva pesem z mano gre.
In kadar sama sva, njen glas, **zaupen** in **tih**,
zašepeta iz **prve** pesmi okorni stih.

Slika 27: Pridevniki. (Jerenec, 2023)

Razred: **9. A**

VAJA ZA RAZVIJANJE ČUJEČNOSTI

Navodila:

MISLI V KOZARČKU

Učencem razdelimo listke, na katere zapišejo, kako se počutijo v tem trenutku. Listek zložijo in ga dajo v kozarček. Če so učenci slabše volje, je zelo dobro, da napišejo, kako se počutijo, in s tem morda dajo iz sebe neprijetna čustva.

Trajanje aktivnosti: **7 minut**



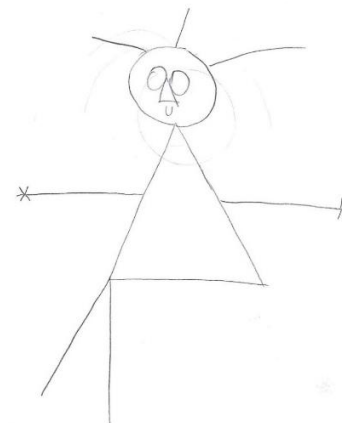
Slika 28: Misli v kozarcu. (Jerenc, 2023)

VAJA ZA RAZVIJANJE POZORNOSTI

Navodila:

MATEMATIČNI IZRAZI

1. Na sredino lista nariši trikotnik z vrhom navzgor.
2. Iz osnovnice potegni navzdol 2 navpični črti.
3. Na vrh trikotnika nariši krog.
4. V sredino tega kroga nariši majhen trikotnik.
5. Na vsaki strani tega trikotnika nariši krog.
6. Pod majhen trikotnik napiši veliko tiskano črko U.
7. Iz vrha večjega kroga nariši 3 poševne črtice.
8. Iz leve stranice večjega trikotnika potegni vodoravno črto v levo.
9. Iz desne stranice večjega trikotnika potegni vodoravno črto v desno.
10. Iz konca obeh vodoravnih črt nariši 5 poševnih črtic.



Slika 29: Matematika malo drugače. (Jerenc, 2023)

Razred: **9. B**

VAJA ZA RAZVIJANJE ČUJEČNOSTI

Navodila:

VERIGA LEPIH MISLI

Vodimo set dihalnih vaj. Učencem razdelimo trakove iz papirja. Nanje pišejo lepe misli. Ko delo končajo, sestavijo dolgo verigo, ki jo obesimo na vrata, steno ali tablo.

Trajanje aktivnosti: **7 minut**



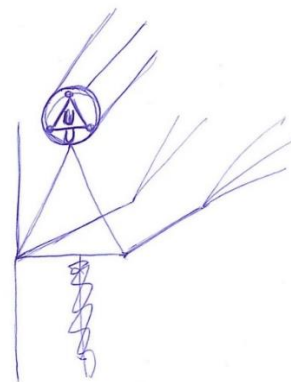
Slika 30: Veriga lepih misli. (Jerenc, 2023)

VAJA ZA RAZVIJANJE POZORNOSTI

Navodila:

MATEMATIČNI IZRAZI

1. Na sredino lista nariši trikotnik z vrhom navzgor.
2. Iz osnovnice potegni navzdol 2 navpični črti.
3. Na vrh trikotnika nariši krog.
4. V sredino tega kroga nariši majhen trikotnik.
5. Na vsaki strani tega trikotnika nariši krog.
6. Pod majhen trikotnik napiši veliko tiskano črko U.
7. Iz vrha večjega kroga nariši 3 poševne črtice.
8. Iz leve stranice večjega trikotnika potegni vodoravno črto v levo.
9. Iz desne stranice večjega trikotnika potegni vodoravno črto v desno.
10. Iz konca obeh vodoravnih črt nariši 5 poševnih črtic.



Slika 31: Spet ta matematika. (Jerenc, 2023)

Aktivnosti, ki sva jih izvajali v razredih, so se razlikovale glede na starost učencev. Aktivnosti sva izvajali v decembru ter januarju, tako da sva izvedli vaje za čuječnost in pozornost v vsakem razredu dvakrat.

Mlajši učenci so aktivnosti vzeli kot igro. Pri aktivnostih so radi sodelovali. Mlajši otroci so imeli težave predvsem pri dojetanju navodil. Za aktivnosti in razlago navodil sva porabili več časa, kot sva si zamislili. Ko so razumeli navodila, so se nato hitro umirili in pričeli z ustvarjanjem. Aktivnosti so bile dobra motivacija, prav tako zabava. Vse vaje, ki sva jih izvedli so bile primerne za različne aktivnosti in namene.

Starejši učenci so imeli manj težav z razumevanjem navodil, ampak so potrebovali več časa za pričetek aktivnosti. Nekaterim so se aktivnosti zdele nesmiselne, »brezvezne« in so imeli tudi pripombe. V višjih razredih bi bilo bolje uporabiti predvsem ciljne miselne igre kot tudi gibalne vaje, da se nekaj naše energije sprosti, saj nam sedenje na mestu povzroča brezvoljnost, nemotiviranost in velikokrat naše misli odtavajo.

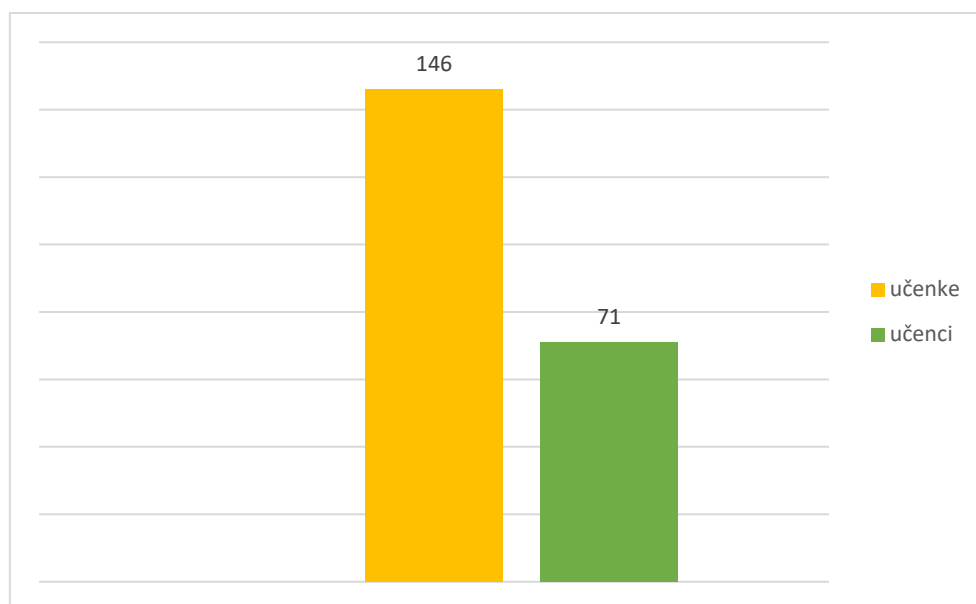
V vsakem primeru priporoča več takšnih aktivnosti v višjih razredih. Učiteljice razrednega pouka v svoj pouk in delo z otroki vnašajo več motivacijskih in gibalnih vaj kot tudi vaje za pozornost. Nekatere učiteljice tudi izvajajo vaje za razvijanje čuječnosti.

Meniva, da bi se s ponavljanjem podobnih aktivnosti v razredu pozornost med učenci izboljšala.

3.3 Analiza anketnega vprašalnika

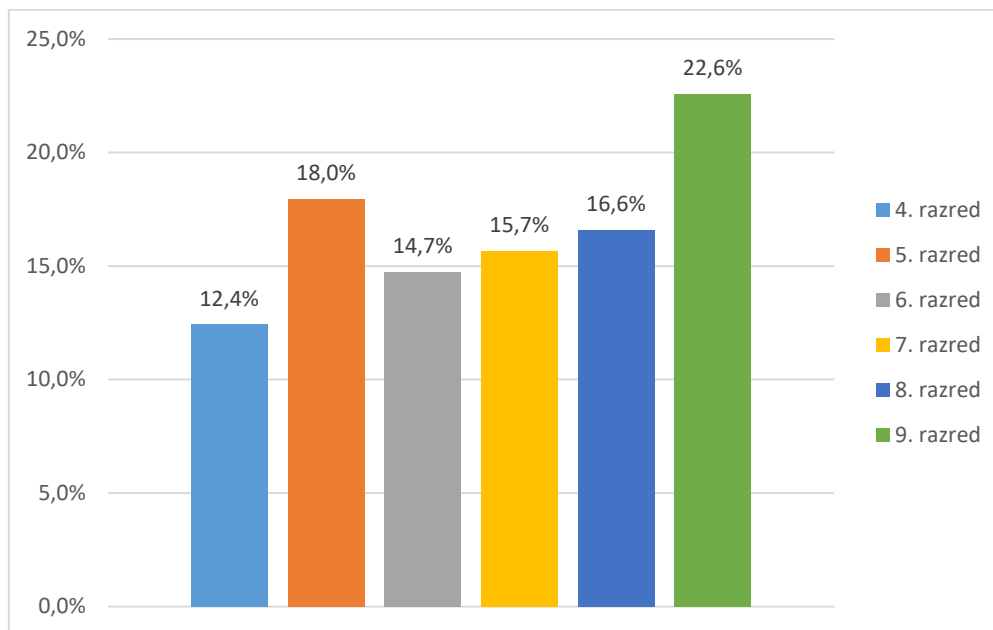
Da bi pridobili podatke o »pozornosti med poukom«, sva pripravili anketni vprašalnik, ki sva ga za višje razrede pripravili preko spleta, v 4., 5. in 6. razredu pa v papirnati obliki. Vzorec anketiranih so bili učenci od 4. do 9. razreda OŠ Kidričevo s podružnico Lovrenc na Dr. polju. Na anketni vprašalnik je odgovorilo 217 učencev in učenk. Primernih za obdelavo je bilo tako 217 vprašalnikov (**Priloga 3**).

Tabela 1: Spol



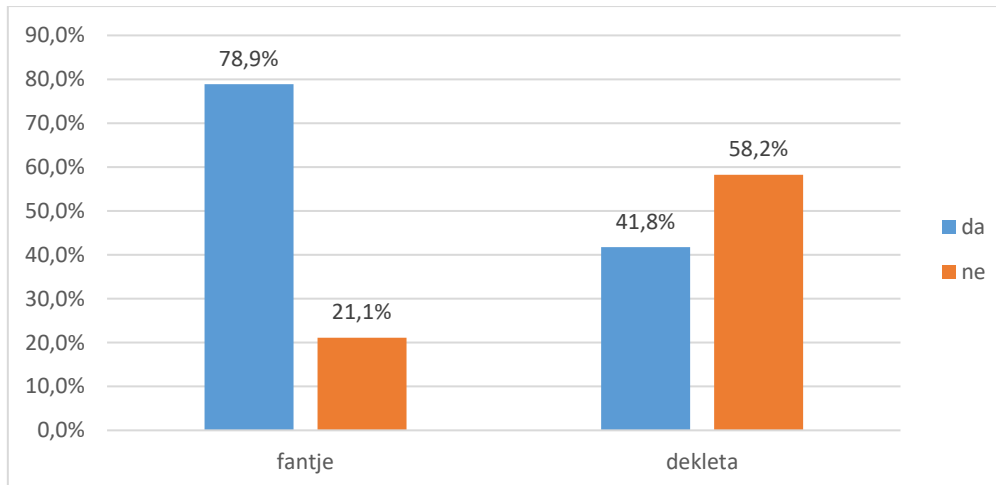
Na anketni vprašalnik je odgovorilo 146 učenk oziroma 67,3 % ter 71 učencev oziroma 32,7 %.

Tabela 2: Kateri razred obiskuješ?



Na vprašalnik je odgovorilo 27 oz. 12,4 % učencev četrtega, 39 oz. 18,0 % petega razreda, 32 oz. 14,7 % šestega razreda, 34 oz. 15,7 % sedmega, 36 oz. 16,6 % osmega in 49 oz. 22,6 % devetega razreda.

Tabela 3: Se ti zgodi, da se težko osredotočiš na pouk?

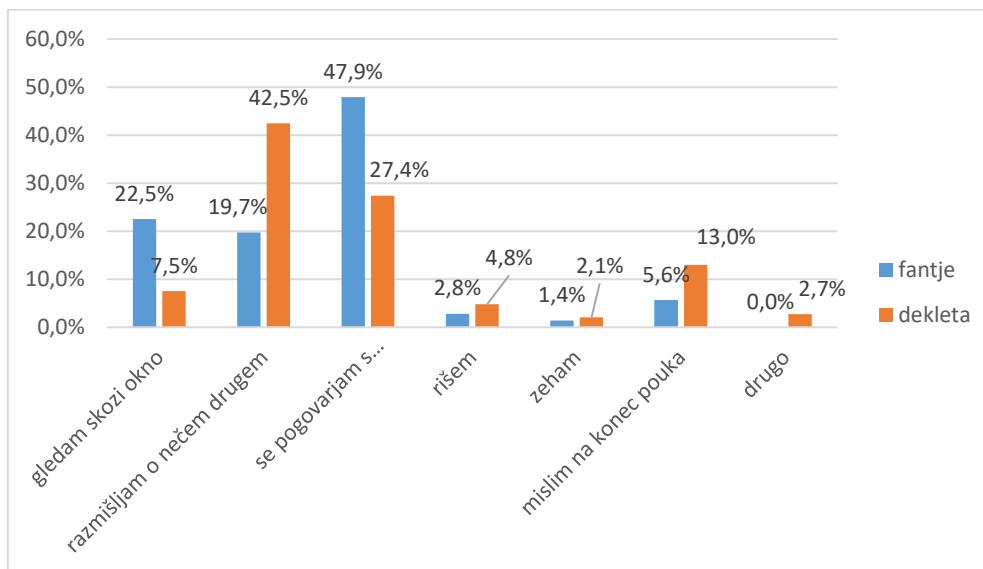


56 anketiranih fantov oz. 78,9 % je na vprašanje odgovorilo, da imajo težave pri osredotočanju na pouk. Medtem ko je 15 oz. 21,1 % fantov odgovorilo, da s tem nimajo težav.

61 anketiranih oz. 41,8 % deklet je odgovorilo, da imajo težave s pozornostjo pri pouku. 85 oz. 58,2 % deklet pa s tem nima težav.

Odgovori učencev naju ne presenečajo. Pričakovali sva, da bo težave s pozornostjo imelo več fantov, saj so pri pouku večkrat nemirni, počnejo druge stvari, se pogovarjajo, gledajo na uro/skozi okno, rišejo, se igrajo. Preseneča naju pa, da dekleta nimajo posebnih težav, saj so pri pouku bolj umirjene, se trudijo poslušati učitelja, a iz odgovorov lahko sklepava, da dekleta lažje prikrijejo nemotiviranost oz. nepozornost.

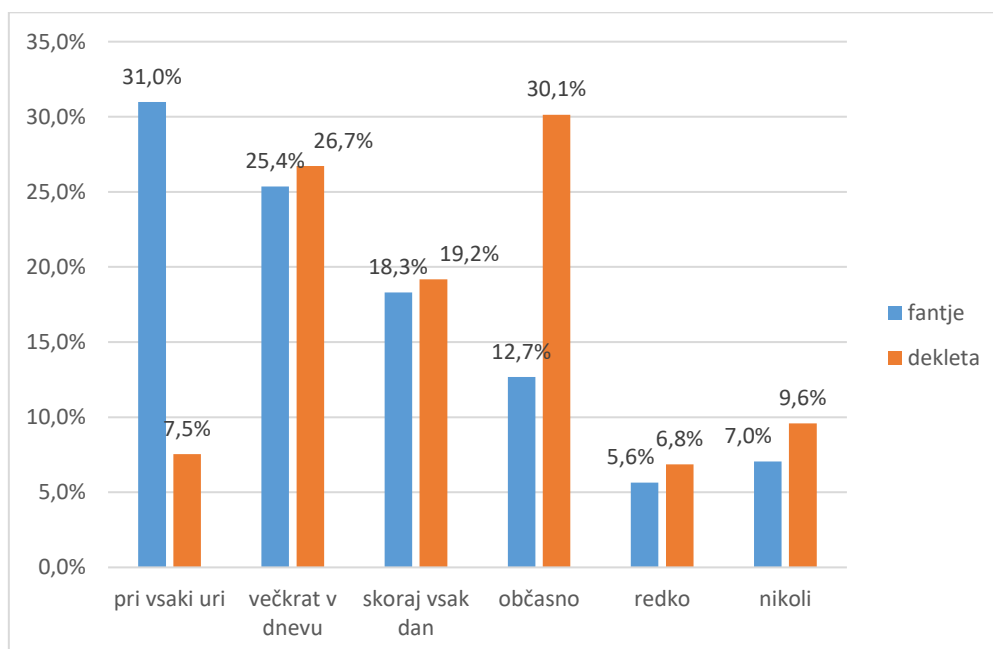
Tabela 4: Če si odgovoril/-a z DA, označi, kaj takrat počneš.



47,9 % anketiranih učencev je odgovorilo, da se takrat pogovarjajo s sošolcem/sošolko. Medtem ko je 22,5 % anketirancev odgovorilo, da takrat gledajo skozi okno oz. 19,7 % takrat razmišlja o nečem drugem. 5,6 % jih misli na nekaj drugega, 2,8 % takrat riše oz. 1,4 % takrat zeha.

42,5 % anketiranih učenk takrat razmišlja o nečem drugem, 27,4 % se pogovarja s sošolcem ali sošolko, 13,0 % takrat misli na konec pouka, 4,8 % riše, 2,7 % počne druge stvari in 2,1 % jih takrat zeha. Učenke, ki so odgovorile z drugo, so zapisale, da takrat delajo nalogo ali pišejo pisma sošolcu/sošolki na drugem koncu učilnice, delajo načrte za popoldne oz. vikend ...

Tabela 5: Kako pogosto se ti zgodi, da se ne moreš osredotočiti na pouk?

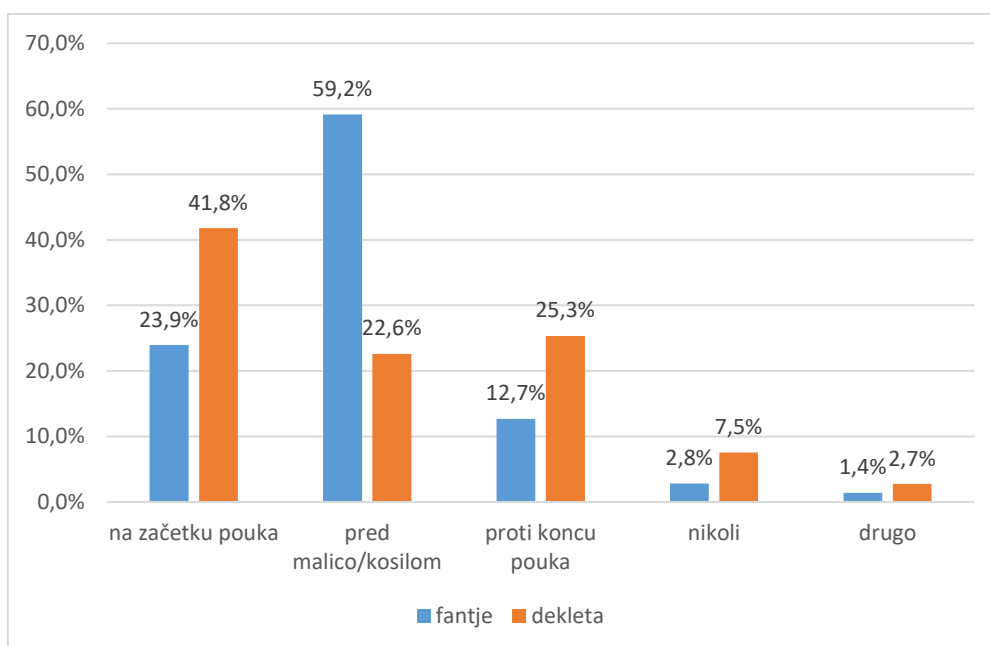


31,0 % fantov je na vprašanje odgovorilo, da se težko oz. se ne morejo osredotočiti pri vsaki uri. 25,4 % se težko osredotoči večkrat v dnevu, 18,3 % imajo težave skoraj vsak dan, 12,7 % imajo težave občasno, 7,0 % teh težav nima in 5,6 % ima težave redko.

30,1 % deklet ima težave s pozornostjo občasno, 26,7 % večkrat v dnevu, 19,2 % skoraj vsak dan, 9,6 % jih teh težav nima nikoli, 6,8 % ima težave redko in 7,5 % ima težave s pozornostjo pri vsaki uri.

Če bi pogledali nekoliko drugače, bi lahko povzeli, da ima več kot 50 odstotkov tako deklet in fantov težave s pozornostjo. Res je, da ima več fantov težave pri vsaki uri, medtem ko ima več deklet težave večkrat v dnevu, ampak iz podatkov lahko sklepamo, da ima vsak drugi učenec težave s pozornostjo. Ta podatek je zaskrbljujoč, saj težave s pozornostjo vplivajo na učne rezultate. Pri teh podatkih bi bilo pomembno odkriti vzrok za njihove težave s pozornostjo, saj bi le na ta način lahko pričeli z reševanjem težav – tako učitelji kot učenci sami.

Tabela 6: Če imaš težave s pozornostjo, v katerem delu dneva/pouka se ti to najpogosteje zgodi?

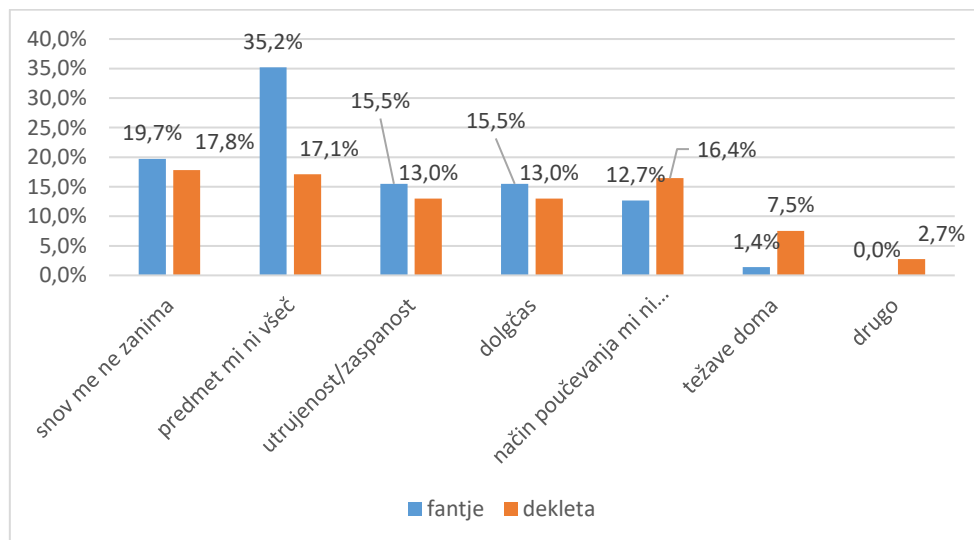


59,2 % fantov ima največ težave s pozornostjo pred malico oz. kosilom. 23,9 % jih ima težave na začetku pouka. 12,7 % jih ima težave pred koncem pouka, 2,8 % nima težav nikoli. 1,4 % učencev je odgovorilo na vprašanje z drugo. Tisti, ki so odgovorili z drugo, so zapisali, da imajo težave s pozornostjo pri določenih predmetih.

41,8 % anketiranih deklet je odgovorilo, da imajo težave s pozornostjo na začetku, 25,3 % proti koncu pouka, 22,6 % pred malico ali kosilom. 7,5 % je odgovorilo z nikoli in 2,7 % z drugo. Dekleta, ki so odgovorila z drugo, so zapisala, da imajo težave pri posameznih predmetih ter ko učitelji ustno ocenjujejo in so same že pridobile oceno.

Iz podatkov lahko sklepamo, da imajo več težav na začetku dneva oz. v začetnih učnih urah, medtem ko fantje predvsem pred malico in kosilom. Ta podatek ne preseneča, saj večina fantov zjutraj ne zajtrkuje in komaj čakajo na malico. Pričakovali sva višji odstotek odgovorov, da imajo učenci težave proti koncu pouka, ko že komaj čakajo na odhod domov. Verjetno je to odvisno tudi od predmeta, ki ga imajo zadnjo šolsko uro na urniku.

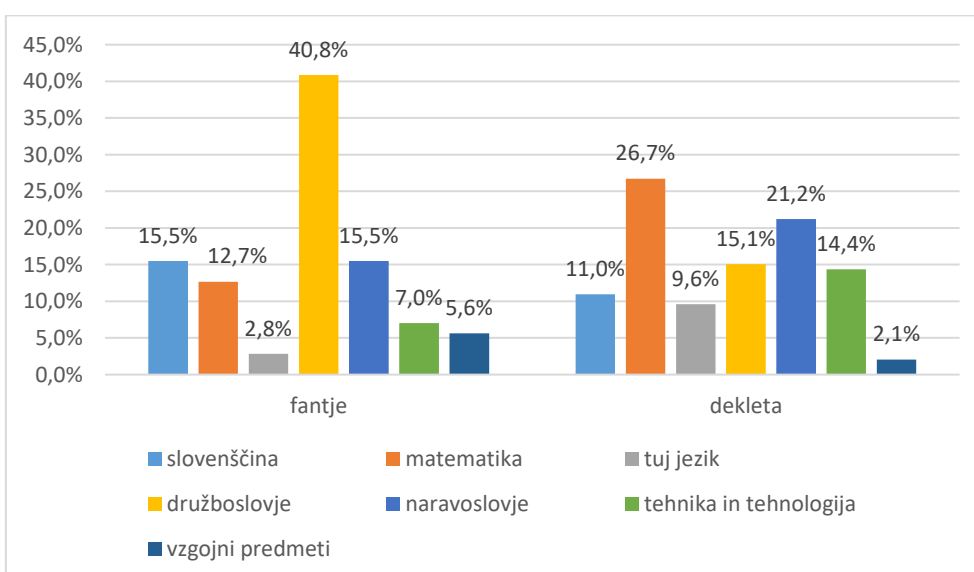
Tabela 7: Kateri bi lahko bilo vzroki za težave s pozornostjo?



35,2 % fantov je odgovorilo, da bi lahko bil vzrok za težave s pozornostjo predmet, ki jim ni všeč, 19,7 % anketiranim je težava snov, ki jim ni všeč. 15,5 % jih je odgovorilo, da bi lahko bil vzrok v utrujenosti oz. zaspanosti. Prav tako je 15,5 % učencem dolgčas, zato imajo težave s pozornostjo. 12,7 % vprašanim ni všeč način poučevanja, 1,4 % jih ima težave doma, zato so pri pouku nepozorni.

17,8 % učenk je odgovorilo, da niso pozorne predvsem takrat, ko jih snov ne zanima. 17,1 % pa takrat, ko so pri predmetu, ki ga ne marajo. 16,4 % so nepozorne, ko jim način poučevanja ni blizu, ter 13,0 %, ko jim je pri pouku dolgčas oz. ko so utrujene oz. zaspane. 7,5 %, ko imajo težave doma. 2,7 % učenk je odgovorilo z drugo. Tiste, ki so odgovorile drugo, so zapisale, da bi lahko bila vzroka tudi strah, zaskrbljenost zaradi ocenjevanja. Med odgovori je bil tudi ta, da se učenki zdi snov »brezvezna« oz. »nesmiselna in ne razume, zakaj se mora učiti nekaj, česar v življenju ne bo potrebovala, zato tudi pri pouku ne sodeluje oz. posluša.

Tabela 8: Pri katerih predmetih se ti največkrat zgodi, da imaš težave s pozornostjo?



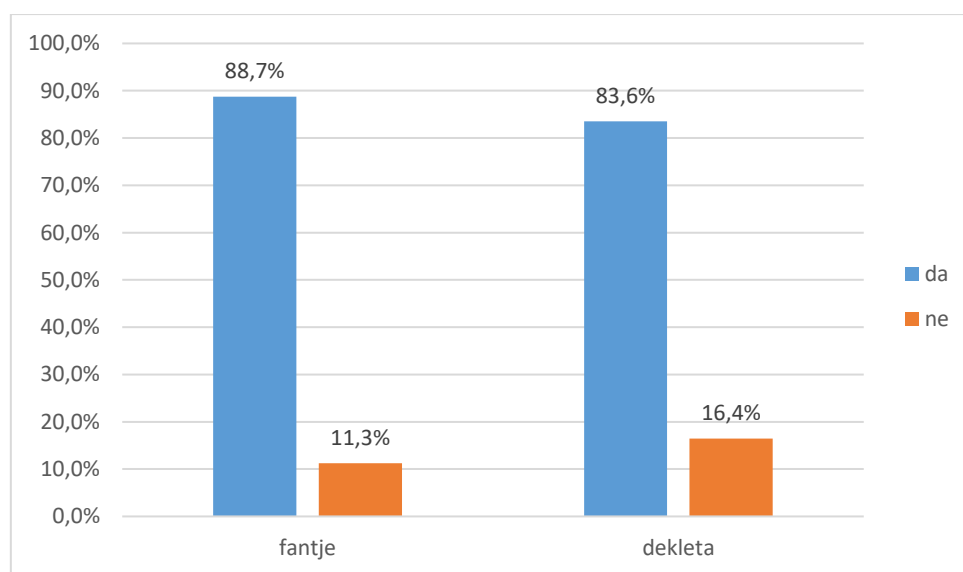
40,8 % anketiranih učencev je odgovorilo, da imajo težave s pozornostjo pri družboslovnih predmetih, kot so družba, geografija, zgodovina in DKE. Razlog je verjetno v tem, da je pri teh

predmetih veliko podatkov. 15,5 % jih ima težave pri slovenščini in naravoslovnih predmetih. 12,7 % jih ima težave pri matematiki, 7,0 % pri tehniki in tehnologiji. 5,6 % pri vzgojnih predmetih, kot so glasbena in likovna umetnost in šport. Le 2,8 % pa pri tujem jeziku.

26,75 anketiranih učenek ima težave s pozornostjo pri matematiki, 21,2 % pri naravoslovnih predmetih, 15,1 % pri družboslovju, 14,4 % pri tehniki in tehnologiji. 11,0 % pri slovenščini, 9,6 % pri tujem jeziku in 2,1 % pri vzgojnih predmetih.

Opažava razlike med fanti in dekleti. Največ fantov ima težave s pozornostjo pri družboslovnih predmetih, medtem ko imajo dekleta največ težav s pozornostjo pri matematiki in naravoslovnih predmetih. To bi lahko pripisali temu, da obstajajo razlike v interesih po spolu.

Tabela 9: Ali učitelj opazi, da je pozornost med učenci upadla?

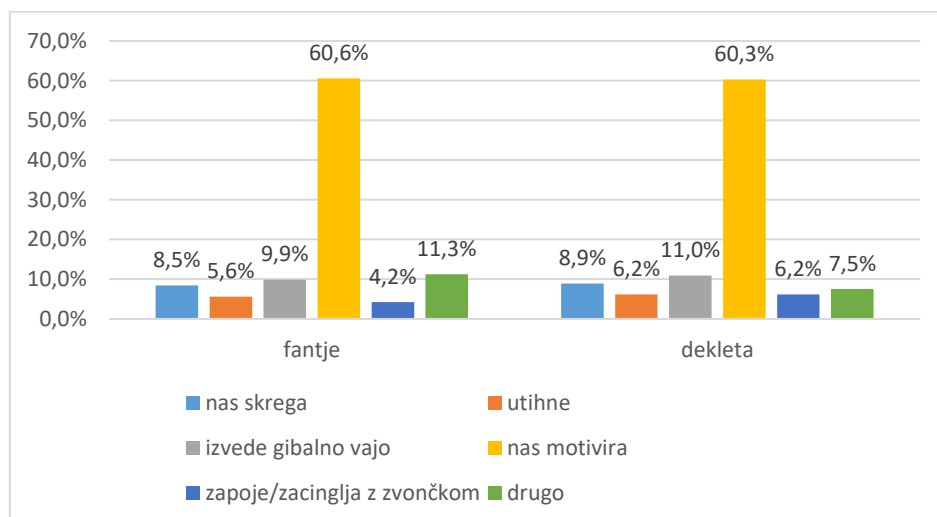


88,7 % fantov je odgovorilo, da učitelj opazi, da je med njimi upadla pozornost. Medtem ko je 11,3 % odgovorilo, da tega učitelj ne opazi.

83,6 % deklet je odgovorilo, da učitelji to opazijo in 16,4 % pa, da tega ne opazijo.

Iz visokega odstotka obojih, ki so dogovorili z da, opažava, da so učitelji pozorni na počutje oz. sodelovanje učencev v razredu.

Tabela 10: Kaj učitelj/-ica takrat naredi, da bi pritegnil/-a pozornost med učenci?

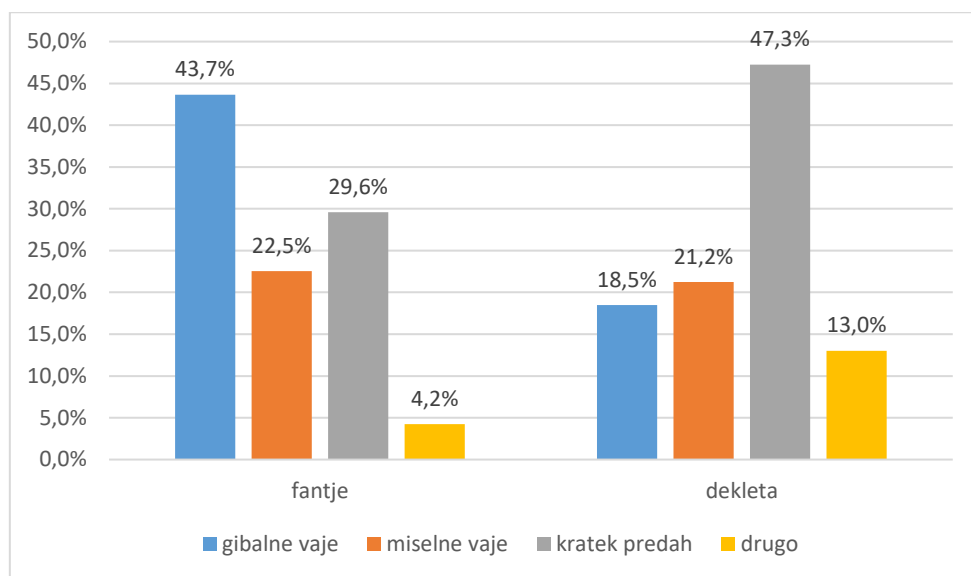


60,6 % fantov je odgovorilo, da jih učitelj motivira, 11,3 % jih je odgovorilo drugo. 9,9 % je odgovorilo, da izvede gibalno vajo, 8,5 % je odgovorilo, da jih okrega, 5,6 % utihne ter 4,2 % zapoje ali zacinglja z zvončkom.

60,3 % deklet je prav tako odgovorilo, da učitelj učenke motivira ali z zgodbo, anekdoto, s posnetkom ... 11,0 % je odgovorilo, da učitelj izvede gibalno vajo, 8,9 %, da jih okrega, 7,5 % drugo ter 6,2 %, da učitelj utihne oz. zapoje ali zacinglja z zvončkom.

Tisti učenci in učenke, ki so odgovorili z drugo, so zapisali, da učitelj izvede kakšen kviz ali interaktivno vajo, zastavlja vprašanja, prebere kakšno zgodbo ...

Tabela 11: Kaj tebi najbolj pomaga, da se spet osredotočiš na pouk?



43,7 % fantov je odgovorilo, da jim najbolj pomagajo gibalne vaje, 29,6 % pomaga kratek predah, 22,5 % miselne vaje in 4,2 % drugo.

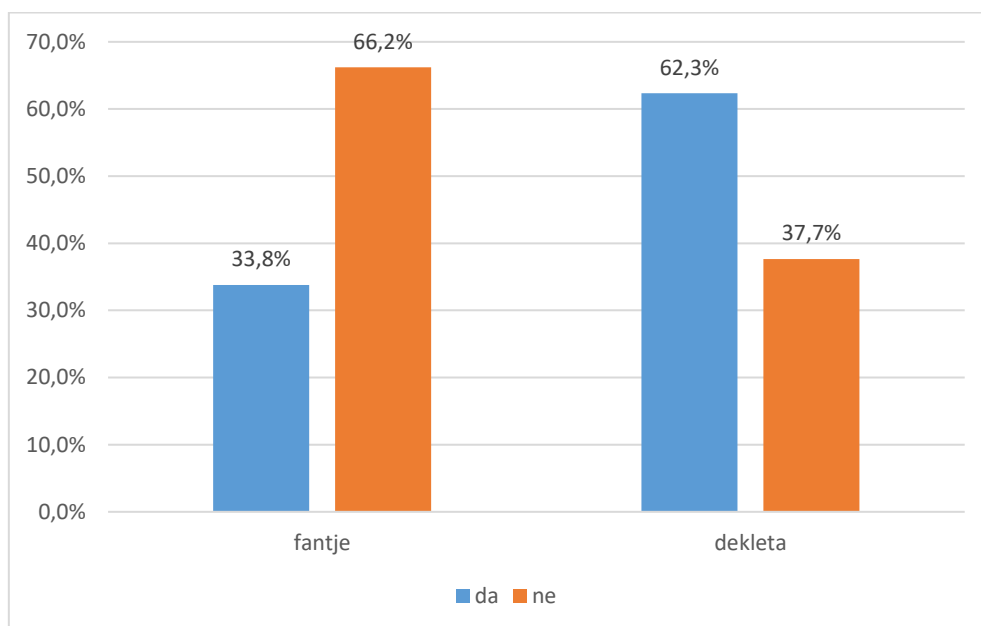
47,3 % dekletom pomaga pri ponovni osredotočenosti kratek predah, 21,2 % miselne vaje, 18,5 % gibalne vaje ter 13,0 % drugo.

Učenci, ki so odgovorili drugo, so zapisali, da radi gredo na svež zrak, da radi zaigrajo kakšno namizno igro. Še posebej takrat, ko imajo na urniku blok ure. Prav tako so zapisali, da jim pomaga delo v skupinah ali dvojicah ...



Slika 32: Nepozorni učenec. (iStock, 2023)

Tabela 12: Meniš, da ti lahko vaje za krepitev pozornosti in čuječnosti pomagajo pri lažjem osredotočanju na šolsko delo?

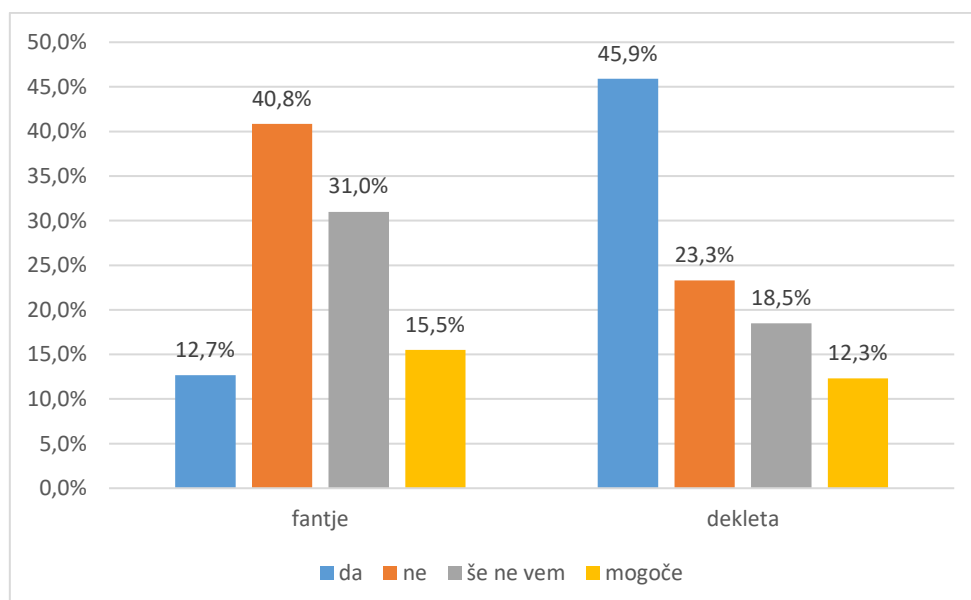


66,2 % anketiranih fantov je odgovorilo na vprašanje z ne in 33,8 % z da.

62,3 % anketiranih deklet je odgovorilo z da in 37,7 % z ne.

Razlika med fanti in dekleti je velika. Fantje v uspeh takšnih vaj ne verjamejo, medtem ko so dekleta bolj odprta glede pozitivnih učinkov vaj za krepitev pozornosti in čuječnosti.

Tabela 13: Boš še kdaj uporabil/-a vaje za izboljšanje pozornosti?



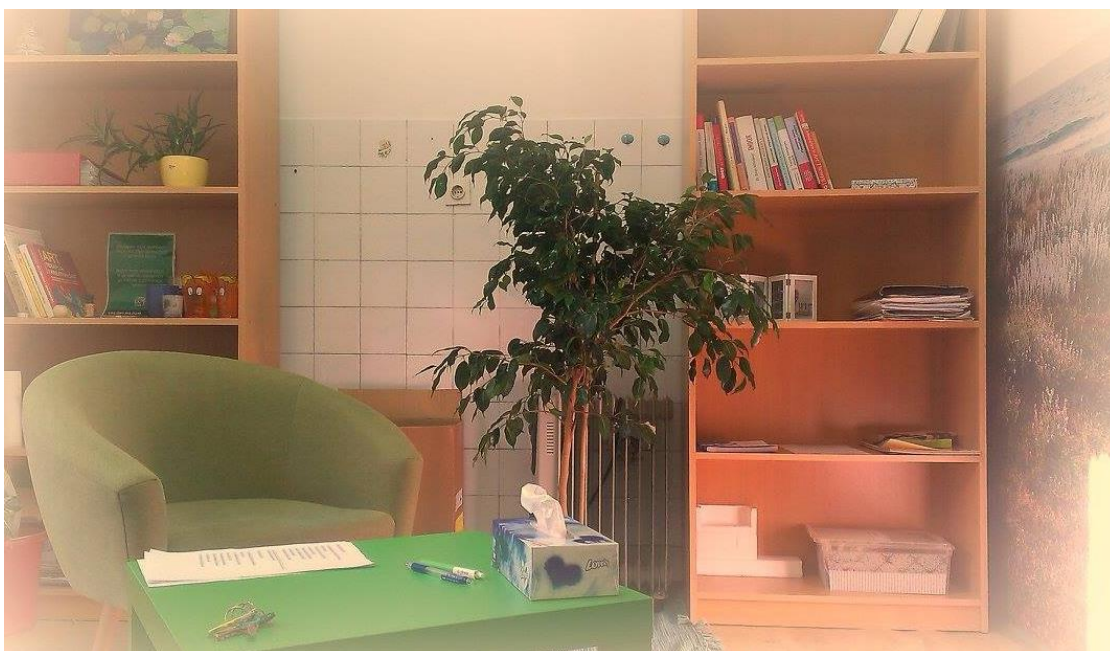
40,8 % fantov je odgovorilo, da ne bodo uporabljali vaj za izboljšanje pozornosti. 31,0 % jih je odgovorilo, da še ne vedo, 15,5 %, da bodo vaje mogoče uporabljali in 12,7 %, da jih bodo uporabljali.

45,9 % deklet je odgovorilo, da jih bodo uporabljale. 23,3 %, da jih ne bodo uporabljale, 18,5 %, da še ne vedo in 12,3 %, da jih bodo mogoče uporabljale.

3.4 Čuječna soba

V okviru raziskovalne naloge sva skupaj z gospo ravnateljico načrtovali čuječno sobo. Ker je v tem šolskem letu še nismo mogli zagotoviti, smo v ta namen v vsakem razredu uredili kotiček za umirjanje. Tako ima vsak kotiček blazino, različne miselne kot tudi namizne igre (mikado, šah, domine ...). Namen kotička je, da se lahko učenec umiri, si vzame čas zase, vzame počitek ...

V naslednjem šolskem letu bomo na šoli uredili prostor (sobo), kjer se bodo lahko učenci sprostili, si vzeli čas zase, se pogovorili. Soba bo poskrbela za prijazno atmosfero, zato bo to prostor z nežno osvetljavo, s prijetnimi vonjavami ter s sproščujočo in z nežno glasbo ... Učenci se bomo najprej ob prijetni glasbi sprostili, nato bomo delili misli in čustva z učiteljicami, ki so pridobile potrebna znanja. Odgovorne osebe bodo prisluhnile našim mislim, potrebam, izzivom, strahovom, težavam ... Učiteljice nas bodo usmerjale in spodbujale, da bomo znali premagovati vsakdanje probleme. Z njihovo pomočjo bomo spoznali sprostitvene tehnike in se jih naučili, da jih bomo samostojno uporabljali, ko bo to potrebno.



Slika 33: Čuječna soba. (Čuječna soba, 2016)

4 RAZPRAVA

Pozornost ima zelo pomembno vlogo, saj brez nje in osredotočenosti učenje in usvajanje snovi ne bi bila tako uspešna, kot bi si želeli. Veliko vlogo ima pri vzdrževanju pozornosti učitelj, saj s pomočjo izkušenj in različnih strategij vzdržuje učenčevo zbranost.

Namen raziskovalne naloge je bil raziskati težave z zbranostjo med poukom, ugotoviti razloge zanj, raziskati, kako se učitelji odzovejo na nezbranost učencev in kako lahko vaje za krepitev pozornosti in čuječnosti izboljšajo oz. spodbujajo zbranost učencev za učenje.

Pred pričetkom raziskovanja sva si zastavili štiri hipoteze, ki jih bova v nadaljevanju potrdili oz. ovrgli.

- ✓ **Hipoteza 1:** Učenci imajo težave s pozornostjo glede na starost, spol, motivacijo, šolsko uro, predmet ...

Hipotezo sva potrdili, saj je več kot polovica fantov odgovorila, da ima težave pri osredotočenosti na pouk, medtem ko je podatek med dekleti nižji. Več fantov kot deklet ima težave vsako šolsko uro. Dekleta imajo medtem težave s pozornostjo občasno. Fantje imajo težave s pozornostjo pred šolskimi obroki, dekleta pa v času prvih šolskih urah. Tudi razlogi za težave s pozornostjo se razlikujejo glede na spol, saj imajo fantje težave pri predmetih, ki jih ne marajo. Pri fantih so to družboslovni predmeti. Medtem ko imajo dekleta težave takrat, ko jih snov ne zanima ali ne marajo predmeta. Ti so matematika in naravoslovni predmeti.

- ✓ **Hipoteza 2:** Obstajajo številne metode, kot so npr. zanimive aktivnosti, telesna aktivnost, igranje iger, dihalne vaje, ki izboljšujejo učenčevo pozornost ...

Po intervjujih s pedagoškimi delavci in po izvedenih vajah za krepitev pozornosti in čuječnosti sva ugotovili, da učenci z različnimi metodami lažje ohranjajo pozornost. V nižjih razredih so priporočljive različne gibalne aktivnosti, saj je tam njihova pozornost zelo odkrenljiva. Sicer pa so zanimive aktivnosti, gibalne vaje, miselne igre, dihalne vaje itd. priporočljive, saj z njimi učitelj lažje ohranja učenčevo pozornost. Katera aktivnost je primerna za kateri razred, pa je odvisno od razreda, skupine učencev, starosti ... Učitelj, ki pozna svoje učence, najlažje izbere ustrezno aktivnost, s katero zagotovi boljšo pozornost.

- x **Hipoteza 3:** Anketiranci bodo več časa namenili metodam, ki jim bodo pomagale ohraniti oziroma izboljšati pozornost.

Hipotezo sva ovrgli, saj je večina anketiranih učencev odgovorila, da teh metod ne bodo uporabili, da jih bodo mogoče oz. še ne vedo. Prav tako je veliko deklet odgovorilo isto. Res je, da so dekleta bolj odprta za te metode. Še posebej učenke četrtyh, petih, šestih in sedmih razredov. Medtem ko starejši učenci menijo, da jim te metode ne bodo pomagale izboljšati pozornosti in so zato »brezvezne«.

- ½ **Hipoteza 4:** Učenci bodo s pomočjo nekaterih tehnik izboljšali pozornost ...

Hipotezo sva delno potrdili, saj sva s pomočjo intervjujev pridobili informacijo, da z redno uporabo različnih tehnik učenci izboljšajo pozornost. Pozitivni učinki so še posebno dobro vidni na razredni stopnji, medtem ko v višjih razredih pozornost med učenci upada. Razlogi so lahko nezainteresiranost, utrujenost, preveč IKT tehnologije, težave doma, puberteta, nemotiviranost ... Tudi uporaba različnih tehnik se v višjih razredih zmanjšuje.

5 ZAKLJUČEK

S pomočjo različnih strategij lahko vzdržujemo zbranost učencev pri pouku. Učitelji imajo pregled nad našo zbranostjo. V kolikor je upadla zbranost med učenci, je pomembno, da z različnimi strategijami aktivnost prekine in ponovno vzbudi našo zbranost. Pomembno je, da se v razredu dobro počutimo, da se zavedamo svojih misli in da nas naučijo razvijanja pozornosti ter pozitivnega pogleda na življenje in osredotočanja na lastne misli.

Ugotovili sva, da ima težave z zbranostjo velika večina učencev in učenk. Te težave niso zanemarljive, zato morajo učitelji vložiti veliko truda, da nam pomagajo pri osredotočanju na snov. Vzroki, da imamo vedno več težav z zbranostjo, so lahko utrujenost, prekomerno preživljanje časa za računalnikom, težave doma, nemotiviranost, nespodbudno okolje ... Te težave se kažejo kot nezmožnost sedenja pri miru, pogovarjanje pri pouku, nemirnost, gledanje na uro/skozi okno ...

Učitelji namenjajo veliko pozornosti različnim strategijam z namenom vzdrževati zbranost učencev med poukom. Učiteljeva naloga je skrb za pozitivno učno okolje, za čim bolj zanimivo posredovanje učne snovi. Pri tem pa mora upoštevati tudi značilnosti učencev in učnih situacij. A za vzdrževanje pozornosti ni odgovoren le učitelj, temveč smo zanj odgovorni tudi mi, učenci. S pomočjo različnih vaj za krepitev pozornosti in čuječnosti lahko sami razvijemo strategije, ki nam bodo pomagale pri ohranjanju zbranosti. Le-te bi morale postati del našega načina življenja, saj se s pomočjo vaj usmerimo na nalogo, se naučimo svoje misli nadzorovati, spodbujajo nas h kreativnemu razmišljanju in inovativnosti, spodbujajo kritično razmišljanje in reševanje avtentičnih problemov ...

V nadaljnjem raziskovanju bi lahko spremljali stanje čuječnosti na naši šoli, prav tako pozitivne vplive čuječne sobe na stanje klime v razredih.

Vsekakor bi bilo priporočljivo med poukom izvajati več razgibalnih vaj in poskušati vnesti dihalne vaje na višji stopnji. Tudi formativno spremljanje pouka je zelo pozitivno.

Ne glede na veliko množico snovi je učitelje potrebno motivirati za različne tehnike sproščanja v procesu izobraževanja. Stresa bo po vsej verjetnosti manj.

S počasnimi koraki nam bo uspelo.

Sreča je kot metulj,
ki ga ne moreš uloviti,
če pa mirno obsediš, lahko sede nate.

- Nathaniel Hawthorne

6 LITERATURA IN VIRI

6.1 Internetni viri

Center za krepitev zdravja. Zdravstveni dom Kranj. (b. d.). *Čuječnost: Kratke vaje za otroke*. Pridobljeno 26. novembra 2022 s <https://www.zd-kranj.si/data/files/1596016502.pdf>.

Društvo za razvijanje čuječnosti. (b. d.). *Kaj je čuječnost?* Pridobljeno 26. novembra 2022 s <https://www.cujecnost.org/cujecnost/>.

Gregorc, K. (januar 2014). *Zbranost v procesu učenja*. Pridobljeno z Univerze v Ljubljani: Pedagoška fakulteta: http://pefprints.pef.uni-lj.si/2045/1/Diplomsko_delo_Katja_Gregorc.pdf.

Jereb, T. (27. maj 2021). *Po doživetja v mobilno čuječno sobo*. Pridobljeno 26. novembra 2022 s <https://www.dnevnik.si/1042955872>.

Otok peska. Inštitut za osebnostni razvoj. (2022). *Vaje za urjenje čuječnosti v razredu*. Pridobljeno 26. novembra 2022 s <http://www.otokpeska.si/vaje-za-urjenje-cujecnosti-v-razredu/>.

Petovar, Š. (30. januar 2021). *Čuječnost (tudi za otroke)*. Pridobljeno 26. novembra 2022 s <https://www.aurawellness.si/cujecnost-tudi-za-otroke/>.

Sanda, S. (b.d.). *Motnje pozornosti In koncentracije*. Pridobljeno 21. novembra 2022 s <https://www.zd-celje.si/media/2101/zlozenka-motnje-pozornosti-in-koncentracije.pdf>.

Slovar slovenskega knjižnega jezika - SSKJ. (2014). *Pozornost*. Pridobljeno 21. novembra 2022 s na www.fran.si.

Šimnic, F. dr. (b. d.). *Pozornost in koncentracija*. Pridobljeno 21. novembra 2022 s <https://www.oss.si/pozornost-in-koncentracija/>.

Za starše. (2022). *Pozornost in koncentracija temeljna za uspešno učenje*. Pridobljeno 22. novembra 2022 s <https://zastarse.si/pozornost-in-koncentracija-temeljna-za-uspesno-ucenje/>.

Zavod Škatlica. (16. maj 2022). *Razvijanje pozornosti in koncentracije*. Pridobljeno 21. novembra 2022 s <https://skatlica.si/razvijanje-pozornosti-in-koncentracije/>.

Wikipedia. (10. maj 2022). *Čuječnost*. Pridobljeno 26. novembra 2022 s <https://sl.wikipedia.org/wiki/%C4%8Cuje%C4%8Dnost>.

6.2 Slikovni viri

Borel, A. Forbrain. (2021). *10 Exercises to Improve Your Brain*. [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 1. februarja 2023 s <https://blog.forbrain.com/blog/10-exercise-and-improve-your-brain-0>.

Facebook – Čuječna soba. (20. 11. 2016). *Čuječna soba*. [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 1. februarja 2023 s <https://www.facebook.com/photo/?fbid=146546645822135&set=a.146545845822215>.

iStock. (2023). *Distracted Student Illustrations*. [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 1. februarja 2023 s <https://www.istockphoto.com/search/2/image?mediatype=illustration&phrase=distracted+student>.

6.3 Viri – Vaje za razvijanje pozornosti in koncentracije ter čuječnosti

OŠ Sveta Ana. Dodatna strokovna pomoč. (b.d.). *Kartice za spodbujanje koncentracije*. Pridobljeno 29. 11. 2022 s <https://ucilnice.arnes.si/mod/folder/view.php?id=1057026>

Košena, K. (2016). *Priročnik: 50 vaj za urjenje čuječnosti v razredu*. Pridobljeno 29. 11. 2022 s <http://knj.splet.arnes.si/files/2020/03/PRIRO%C4%8CNIK-50-vaj-za-urjenje-%C4%8Duje%C4%8Dnosti-Klaudija-Ko%C5%A1enina-2016-6.pdf>.

Rajh, A. (2021). *Vaje za krepitev spomina, pozornosti, orientacije in motorike. Delovni zvezek*. Ptuj: Geron XYZ.

Vilar, J. (2013). *Razvijanje pozornosti in koncentracije*. Elektronska knjiga. Grosuplje: OŠ LA Grosuplje. Pridobljeno 29. 11. 2022 s https://abcd.splet.arnes.si/files/2011/07/vaje_za_koncentracijo_leto2013.pdf.

7 PRILOGE

Priloga 1: Intervju z učitelji, gospo ravnateljico ter s svetovalnimi delavkami

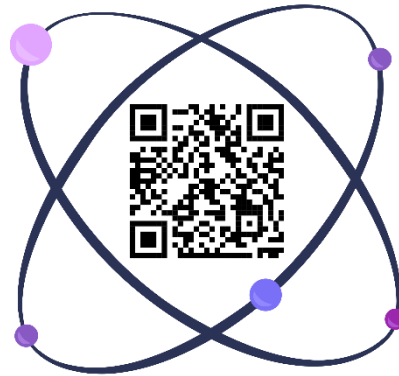
1. Na kakšen način se kaže pomanjkanje pozornosti pri vaših učencih?
2. Kako veste, da vaši učenci ne sledijo pouku oz. da niso pozorni?
3. Opažate razlike med fanti in dekleti?
4. Obstajajo razlike med spoloma glede na starost?
5. Se pomanjkanje pozornosti kaže tudi glede na predmet oziroma učno uro?
6. Kako rešujete težave s pozornostjo?
7. Naštejte nekaj pristopov oz. načinov, ki se vam zdijo uspešni.
8. Kako vi krepite pozitivno pozornost pri učencih?
9. Izvajate kakšno tehniko, s katero pomagata učencem – npr. dihalne vaje, vaje za krepitev pozornosti ...?
10. Ste že slišali za čuječno sobo?
11. Menite, da bi jo na naši šoli potrebovali?
12. Imate kakšen predlog, kako bi lahko opremili čuječno sobo oziroma čuječni kotiček?

Priloga 2: Vaje za pozornost, koncentracijo, motoriko

VAJE ZA RAZVIJANJE POZORNOSTI



KARTICE ZA RAZVIJANJE POZORNOSTI



VAJE ZA RAZVIJANJE ČUJEČNOSTI



**VAJE ZA KREPITEV SPOMINA, POZORNOSTI,
ORIENTACIJE IN MOTORIKE**



Priloga 3: Anketni vprašalnik

Anketa za raziskovalno nalogo z naslovom POZITIVNA POZORNOST

Spoštovani, sva učenki osmega razreda in mladi raziskovalki. Letos naju zanima tema, in sicer kako pozitivna pozornost ter čuječnost vplivata na dobro počutje, motivacijo, znanje in samopodobo učencev, zato vas prosiva za sodelovanje v naslednji anketi:

1. **Obkroži spol:** m ž
2. **Kateri razred obiskuješ?**
4. razred, 5. razred, 6. razred, 7. razred, 8. razred, 9. razred
3. **Se ti zgodi, da se težko osredotočiš na pouk?**
a) da
b) ne
4. **Če si odgovoril/-a z DA, označi, kaj takrat počneš.**
a) gledam skozi okno
b) razmišljam o nečem drugem
c) se pogovarjam s sošolcem/sošolko
č) rišem
e) zeham
f) mislim na konec pouka
g) drugo
5. **Kako pogosto se ti zgodi, da se ne moreš osredotočiti na pouk?**
a) pri vsaki uri
b) večkrat v dnevu
c) skoraj vsak dan
č) občasno
d) redko
č) nikoli
6. **Če imaš težave s pozornostjo, v katerem delu dneva/pouka se ti to najpogosteje zgodi?**
a) na začetku pouka
b) pred malico/kosilom
c) proti koncu pouka
č) nikoli
e) drugo
7. **Kateri bi lahko bili vzroki za težave s pozornostjo?**
a) snov me ne zanima
b) predmet mi ni všeč
c) utrujenost/zaspanost
č) dolgčas

- d) način poučevanja mi ni blizu
- e) težave doma
- f) drugo

8. Pri katerih predmetih se ti največkrat zgodi, da imaš težave s pozornostjo?

- a) slovenščina
- b) matematika
- c) tuj jezik
- č) družboslovje (družba, geografija, zgodovina, DKE)
- d) naravoslovje (naravoslovje, biologija, kemija, fizika)
- e) tehnika in tehnologija
- f) vzgojni predmeti (glasbena umetnost, likovna umetnost, šport)

9. Ali učitelj opazi, da je pozornost med učenci upadla?

- DA
- NE

10. Kaj takrat učitelj/-ica naredi, da bi pritegnil/-a pozornost med učenci?

- a) nas okrega
- b) utihne
- c) izvede gibalno vajo
- č) nas motivira z zgodbo/anekdoto/posnetkom ...
- d) zapoje/zacinglja z zvončkom
- e) drugo

11. Kaj tebi najbolj pomaga, da se spet osredotočiš na pouk?

- a) gibalne vaje
- b) miselne vaje
- c) kratek predah
- č) drugo

12. Meniš, da ti lahko vaje za krepitev pozornosti in čuječnosti pomagajo pri lažjem osredotočanju na šolsko delo?

- DA
- NE

13. Boš še kdaj uporabil vaje za izboljšanje pozornosti?

- a) da
- b) ne
- c) še ne vem
- d) mogoče

Hvala za sodelovanje.

Tia in Lia