

**59. SREČANJE MLADIH RAZISKOVALCEV
SLOVENIJE 2025**

BODI ČUJEČ, ZMANJŠAJ STRES

Raziskovalno področje: ZDRAVSTVO

Raziskovalna naloga

Avtorica: Brina Jesenik

Mentorici: Dragica Jurkušek, Manja Šumer

Šola: Osnovna šola Toneta Čufarja Maribor

Maribor, 2025

KAZALO

1	UVOD	1
1.1	Osnovni namen in cilji raziskovalne naloge	1
1.2	Zastavljene hipoteze	2
2	STRES.....	3
2.1.	Vrste stresa	4
2.2	Vpliv negativnega stresa na naše telo	4
2.3	Stres pri otrocih in mladostnikih.....	6
2.4	Kako obvladati stres.....	7
2.5	Čuječnost.....	7
2.6	Vpliv čuječnosti na naše zdravje.....	8
3	METODOLOGIJA DELA	9
3.1	Ciljna skupina.....	9
3.2	Metoda dela z viri in literaturo.....	9
3.3	Metoda zbiranja podatkov z razgovorom	10
3.4	Metoda zbiranja podatkov z izvedbo eksperimenta (izvajanje praktičnih vaj čuječnosti/sproščanja)	10
3.5	Metoda zbiranja podatkov s postopki ocenjevanja počutja učencev	11
3.6	Metoda zbiranja podatkov z anonimno (spletno) anketo in obdelavo podatkov	13
4	REZULTATI RAZISKAVE.....	14
4.1	Rezultati razgovorov z učenci 1. in 5. razreda ter učiteljicama razredničarkama.....	14
4.2	Rezultati opažanj ob izvajanju vaj.....	15
4.3	Spremljanje počutja učencev	17
4.4	Analiza rezultatov ankete učencev od 6. do 9. razreda.....	20

4.5	Analiza rezultatov ankete - učitelji.....	23
5	RAZPRAVA IN INTERPRETACIJA REZULTATOV.....	27
5.1	Sklepi	32
6	ZAKLJUČEK.....	34
7	DRUŽBENA ODGOVORNOST.....	35
8	LITERATURA IN VIRI.....	36
9	PRILOGE.....	37
9.1	Priloga 1: Povzetek razgovorov učencev in učiteljic pred začetkom in po zaključenem izvajanju vaj	37
9.2	Priloga 2: Načrt z opisi vaj čuječnosti ter beleženjem opazovanja učencev	41
9.3	Priloga 3: Ocenjevalni listi (zemljevid čustev, ocenjevalni list spremljanja počutja, počutjemeter).....	45
9.4	Priloga 4: Anketni vprašalnik za učence od 6. do 9. razreda.....	47
9.5	Priloga 5: Anketni vprašalnik za učitelje.....	48

KAZALO SLIK

Slika 1: Simptomi stresa (Stres: Kaj se dogaja z mano?, 2014).....	5
--	---

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Delež učencev, ki menijo, da so oz. niso pogosto pod stresom (n=145).....	20
Graf 2: Odgovori anketiranih učencev na vprašanje, kaj jim predstavlja stres (n=145).....	20
Graf 3: Odgovori učencev o vplivu stresa na njihovo telo (n=145).....	21
Graf 4: Načini sproščanja učencev (n=145).....	21
Graf 5: Mnenje učencev o vključevanju vaj za sproščanje pred ocenjevanjem (n=145)	22
Graf 6: Mnenje učiteljev o njihovi podvrženosti stresu (n=30)	23
Graf 7: Vpliv stresa na učitelje naše šole (n=30)	24
Graf 8: Najpogostejši simptomi stresa, ki jih učitelji opažajo pri svojih učencih (n=30)	25
Graf 9: Mnenja učiteljev o vključevanju sprostitev dejavnosti pred ocenjevanji in/ali pred/med poukom (n=30)	25
Graf 10: Sprostivne vaje, ki jih učitelji izvajajo z učenci pri pouku (n=30).....	26

KAZALO TABEL

Tabela 1: Povzetki odgovorov učencev in razredničark 1. in 5. razreda pred začetkom in po zaključku izvajanja vaj čuječnosti	14
Tabela 2: Rezultati opazanj ob izvajanju vaj čuječnosti pri učencih 1. in 5. razreda	15
Tabela 3: Zemljevid čustev učencev 1. in 5. razreda.....	17
Tabela 4: Rezultati tedenskega spremljanja počutja učencev	18
Tabela 5: Počutjemeter – spremljanje počutja učencev 5. razreda pred preverjanjem/ocenjevanjem znanja	19
Tabela 6: Razlaga pritrdilnega mnenja učencev o izvajanju krajših sprostitev vaj pred preverjanjem/ocenjevanjem znanja (n=79).....	22
Tabela 7: Razlaga nikalnega mnenja učencev o izvajanju krajših sprostitev vaj pred preverjanjem/ocenjevanjem znanja (n=66).....	22
Tabela 8: Razlogi za pogoste stresne situacije pri anketiranih učiteljih (n=25)	23
Tabela 9: Razlogi za nestresne situacije pri anketiranih učiteljih (n=5).....	24

POVZETEK

V današnjem hitrem svetu je stres postal neizogiben del naših življenj. Je pogost problem ljudi vseh starosti, z močnim vplivom na naše duševno in telesno zdravje. Zaradi raznovrstnih pritiskov, izzivov in obveznosti, je vse bolj prisoten tudi v šoli. Z nalogo sem želela spoznati in raziskati vaje čuječnosti ter sprostivne metode, ki lahko pri učencih vplivajo na boljše počutje. Pri načrtovanju omenjenih vaj sem si pomagala s slikovnim in video gradivom ter strokovnima priročnikoma, namenjena vključevanju vaj čuječnosti pri otrocih in mladostnikih. Načrtovala sem 16-tedensko redno izvajanje sprostivnih vaj čuječnosti pri učencih 1. in 5. razreda. Z vajami sem poskusila pridobiti vpogled na njihove odzive umirjanja, izboljšanja počutja, koncentracije in soočanje v stresnih situacijah. Napredek učencev, morebitne težave sem spremljala in evalvirala s pomočjo vprašalnikov, preprostih merilnikov stresa. V pomoč so mi bila sprotna opažanja in beleženja počutja učencev, ki so temeljila na njihovih odzivih pri izvajanju vaj ter vplivu vsakodnevnega dela v razredu. Primerjala sem rezultate meritev počutja učencev v različnih situacijah (pred sproščanjem, po sproščanju, pred preverjanjem/ocenjevanjem znanja). Menim, da bodo načrtovane vaje dolgoročno doprinesle k boljšemu počutju vseh udeleženih ter, da bo večina učencev usvojene vaje znala uporabiti ob stresni situaciji.

Ključne besede: čuječnost, stres, dobro počutje

1 UVOD

Odrasli včasih pozabijo, da otroci in mladostniki nismo imuni na delovanje različnih družbenih, kot nedružbenih sistemov. Velik vpliv na mlade predstavljajo odrasli - učitelji, starši, starejši vrstniki. Otroci in mladostniki pogosto prevzamejo načine razmišljanja, reagiranja, čustvovanja in komuniciranja od starejših, zaradi česar jim stres predstavlja to, kar stresa njihove starše, učitelje. Strategije za (ne)spoprijemanje stresa so naučene od njih. Zato je še toliko pomembneje, da otroke in mladostnike naučimo prepoznavati stresne dejavnike, čustva in občutja, ki se v njih porajajo.

Odločila sem se, da raziščem vplive rednega izvajanja čuječnosti pri naših učencih. Iz lastnih izkušenj vem, da hiter tempo vsakdana, preobremenjenost z nalogami, preverjanja in ocenjevanja znanja ter mnoge dodatne obveznosti sčasoma pripeljejo do utrujenosti, izčrpanosti, v ne tako redkih primerih tudi do bolezni. V šoli je v času intenzivnega preverjanja in ocenjevanja znanja opazen večji izostanek učencev od pouka. Zanimalo me je, koliko učenci znajo prepoznati stresne situacije in kako se znajo nanje odzvati. Bodo znali preproste vaje čuječnosti vključiti v svoj vsakdan? Bo redno izvajanje vaj čuječnosti/sproščanja pripomoglo k njihovemu boljšemu počutju v šoli (in doma)? Izbrala sem aktivnosti in metode dela, za katere sem menila, da bom na svoja vprašanja dobila ustrezne odgovore. Predvsem pa, da bom učencem omogočila vsaj majhen delček vstopa v nekoliko drugačno, sproščeno okolje igre in učenja.

1.1 Osnovni namen in cilji raziskovalne naloge

Z raziskavo sem želela ugotoviti, ali bo 16-tedenski načrt rednega izvajanja vaj čuječnosti pri pouku pripomogel k izboljšanju počutja učencev. Zastavila sem si naslednje cilje:

- podučiti se o:
 - stresnih dejavnikov in njihovem vplivu na naše zdravje
 - ustreznih vajah čuječnosti/sproščanja in njihovem vplivu na naše počutje
- s pomočjo metode razgovora:
 - pridobiti vpogled v poznavanje stresa, stresnih dejavnikov pri izbranih skupinah učencev
 - pridobiti mnenja učencev ter razredničark o vsečnosti/primernosti izbranih vaj ter možnosti nadaljevanja rednega vključevanja vaj čuječnosti pri pouku
- z metodo izvedbe eksperimenta ugotoviti:

- kako izbrane vaje vplivajo na umirjenost, zbranost, sproščenost in počutje učencev
- primerjati sprejetost vaj in napredek pri izvajanju le-teh med učenci obeh skupin
- ali učenci znajo samostojno uporabiti naučene vaje čuječnosti ob stresnih situacijah
- z metodami ocenjevanja počutja:
 - oceniti vpliv vaj čuječnosti na počutje učencev ob različnih situacijah (brez sproščanja, po sproščanju, ob preverjanju/ocenjevanju znanja)
 - ugotoviti in oceniti morebitni delež učencev, na katere vaje čuječnosti nimajo vpliva
 - primerjati rezultate ocenjevanja počutja učencev pred začetkom in po končanem sproščanju na dan preverjanja/ocenjevanja znanja
- s pomočjo anketnih vprašalnikov pri učencih in učiteljih pridobiti:
 - informacije o vplivu stresa na počutje anketiranih
 - mnenje učencev ter učiteljev na vključevanje rednih vaj čuječnosti pred preverjanjem/ocenjevanjem znanja
- opraviti intervju z učiteljicama projektne naloge razvijanja socialnih in čustvenih kompetenc in ugotoviti:
 - kako se po njunem mnenju stres odraža pri otrocih in mladostnikih
 - katere načine blaženja/odpravljanja stresa priporočata
 - kako vključiti preproste vaje čuječnosti v redno delo učiteljev in učencev

1.2 Zastavljene hipoteze

Hipoteza 1

Redno, 16-tedensko izvajanje vaj čuječnosti bo vplivalo na boljše počutje učencev obeh skupin.

Hipoteza 2

Vaje čuječnosti bodo imele večji učinek na učence 1. razreda, kot na učence 5. razreda. Rezultati izvajanja vaj bodo posledično boljši pri učencih 1. razreda.

Hipoteza 3

Vaje čuječnosti bodo bistveno pripomogle k izboljšanju počutja učencev 5. razreda pred preverjanjem/ocenjevanjem znanja.

Hipoteza 4

Večina učencev ne vključuje vaj čuječnosti v svoj vsakdan.

2 STRES

Beseda stres izvira iz latinščine in pomeni napetost, pritisk oz. silo, ki deluje na določeno površino. Prvič so jo uporabili v 17. stoletju. V medicino je izraz prenesel Hans Selye leta 1949. Zanj je stres telesno prilagajanje novim okoliščinam oz. stereotipni, nespecifični odgovor na dražljaje, ki motijo osebno ravnovesje (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015).

Na splošno stres opredeljujemo kot čustveni, duševni, telesni in vedenjski odgovor posameznika na morebitno škodljiv stresni dejavnik – stresor (Stres, b.d.).

Stresor je dogodek, situacija, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni odziv in zamaje njegovo notranje telesno ravnovesje. Posledica je stresna reakcija. Običajno delimo stresorje na:

- notranje (npr. žalost, strah, skrbi, občutek nemoči, pomanjkanje kisika)
- zunanje (npr. spraševanje, preizkusi znanja, gost promet, zgodnje vstajanje) (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015).

Skozi zgodovino so se oblikovale mnoge teorije o stresu. Zgodnejše razlage so predpostavljale, da določene zunanje grožnje sprožijo v telesu vznemirjenost. Človek se ob tem aktivira in pobegne od vira stresa ali pa se z njim bori (model boj – beg). Sledile so še druge razlage stresa, ki so enako predpostavljale, da se posameznik avtomatično odziva na nek zunanji stresor, brez upoštevanja raznolikosti med ljudmi in psihološkimi dejavniki (npr. določen izpit je lahko za nekoga stresen, za drugega pomeni priložnost, da se dokaže). Kasneje se je pojavila teorija življenjskih dogodkov, ki je opisovala stres kot odziv na življenjske izkušnje. Stres so merili preko seznama življenjskih dogodkov, od objektivno težkih (npr. smrt družinskega člana) do manjših, lažjih (npr. počitnice) (Belšak, 2019).

Pri tem je pomemben odziv posameznika, ki ga določajo njegova osebnost, starost, življenjska naravnost, pretekle izkušnje, vrednote, prepričanja, znanje, telesna pripravljenost, okoliščine ter širše in ožje okolje v katerem živi (Stres, b.d.). Ugotovili so, da dogodki niso enako stresni za vsakega človeka. Pomembna je njegova lastna ocena teh dogodkov (Belšak, 2019). Tako bo določen dogodek za nekoga predstavljal stres, za drugega pa vzpodbudo, večjo motiviranost in učinkovitost (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006).

2.1. Vrste stresa

O **negativnem stresu** (ali distresu) govorimo, ko nek dogodek ali položaj pri posamezniku sproži intenzivne občutke žalosti, nemoči, tesnobe, jeze in strahu. Stres, povezan s tem dogodkom ali položajem, posameznika ohromi in mu škoduje. **Pozitiven stres** (ali eustres) zaznamuje dogodek ali položaj pri posamezniku, ki sproži občutja veselja, pričakovanja in ga pripravi na delovanje (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006). Primer pozitivnega stresa je lahko majhna količina strahu ali treme pred spraševanjem ali nastopom, ki nam pomaga, da damo v situaciji vse od sebe. Če je tega strahu preveč, je lahko učinek nasproten in se ne moremo spomniti stvari, ki jih znamo (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015).

Na podlagi ponovljivosti stresnih dogodkov razlikujemo **akutni** in **kronični stres**. Pri akutnem stresu govorimo o enkratnem dogodku (npr. šolski test, javni nastop), ki je kratkotrajen in se pojavlja v vsakdanjem življenju. Kronični stres je trajajoč, dosleden občutek pritiska v daljšem časovnem obdobju (npr. življenje v težavnih okoljih). Zdravju škodljiv je intenziven kronični stres, ki telesu ne omogoča ustreznega počitka in vodi v izčrpanost ter bolezen (Robnik in Vidmar, 2019).

2.2 Vpliv negativnega stresa na naše telo

Kadar določeno težavo zaznamo kot težavno, nevarno ali ogrožajočo, naši možgani spodbudijo nadledvični žlezi, da začeta izločati hormone (adrenalin, noradrenalin, kortizol) (Koščak, 2015). To reakcijo telesa imenujemo »boj ali beg« in vključuje pospešeno bitje srca, povišan krvni pritisk, potenje, težko, hitro dihanje, napete mišice, mrzle dlani in stopala, potenje, vznemirjen želodec in občutek strahu ali ogroženosti. Omenjeni odzivi telesa posamezniku sporočajo, da je v nevarnosti in mu pomagajo, da se zaščiti. Ta reakcija je v preteklosti dobro služila človeku, ko je moral bežati pred divjo živaljo ali naravno katastrofo. Ko se posameznik sooča s težavami v vsakdanjem življenju, se bolj ali manj vedno sproži opisana reakcija, ki se je pogosto sploh ne zaveda (Kako strese stres?, 2016).

Simptomi reakcije na stres se razvijejo v nekaj minutah po stresnem dogodku in trajajo od nekaj ur do nekaj dni. Opazimo začetno stanje osuplosti oziroma zbežanosti. Pozornost je zmanjšana, posameznik je lahko nekoliko zmeden. Lahko ima občutek, kot da ne bi bil povsem pri zavesti in ne more povsem dojemati, kaj se dogaja okoli njega (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006).

Simptome stresa prikazuje Slika 1. Posamezni sklopi simptomov stresa (telo, čustva, vedenje) se medsebojno prepletajo in vplivajo drug na drugega, kar potisne posameznika v začarani krog stresa (Stres, b.d.).

Slika 1: Simptomi stresa (Stres: Kaj se dogaja z mano?, 2014)

Čustveni in duševni	Telesni	Vedenjski
<ul style="list-style-type: none"> • čustvena napetost in razdražljivost • težave s koncentracijo, spominom in povečana pozabljivost • počasno in togo mišljenje • občutek preobremenjenosti • zmanjšana sposobnost organizacije dela • težave pri sprejemanju odločitev • zmanjšana kreativnost • občutek manjvrednosti • pesimistično razmišljanje («nimam vpliva na stvari») 	<ul style="list-style-type: none"> • pomanjkanje energije, stalna utrujenost, izčrpanost • težave s spanjem • pospešeno bitje srca, bolečine v prsih ali pri srcu • glavoboli • bolečine v želodcu, žilčki • bolečine v hrbtu • bolečine v mišicah, zakrčenost mišic • slabost, omotičnost • spremenjena prebava • sprememba apetita (pogosteje je povečan) 	<ul style="list-style-type: none"> • spremenjen slog komuniciranja • pretirano kritičen pristop • pomanjkanje volje in zanimanja • prenajedanje, povečana uporaba poživil, pomirjeval in protibolečinskih zdravil • nezmožnost dokončanja nalog • površnost pri delu • občutek nekoristnosti, nezaželenosti, izogibanje družbi in beg v samoto • zmanjšana skrb za zdravje, prehrano in higieno

Za normalno življenje je nekaj stresa nujno potrebnega. Težava nastane takrat, ko je stresnih situacij preveč, so preveč zgoščene, premočne ali predolgo trajajo. V takih primerih lahko stres vodi v različne motnje:

- prebavne motnje: čir, driska, zaprtost, izguba teka, pretirana ješčnost, zgaga, slabost, bruhanje;
- motnje srca in ožilja: visok krvni tlak, motnje srčnega utripa;
- motnje imunskega sistema (npr. večja verjetnost za virusne okužbe);
- motnje mišičnega sistema: mišični krči, bolečine v vratu in hrbtu;
- motnje dihal: pogosti prehladi, astma;
- duševne motnje: zloraba psihoaktivnih snovi in posledična odvisnost, anksiozne motnje in depresija (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006).

2.3 Stres pri otrocih in mladostnikih

Otroci in mladostniki se na stres odzivajo drugače kot odrasli. Občutljivost za stres je odvisna od otrokove zrelosti, starosti in izkušenj. Otroci najpogosteje nimajo izkušenj s stresnimi dogodki, s katerimi se soočajo, kar povečuje njihovo občutljivost nanje. Otrokovi odzivi na stresen dogodek so pogojeni z njegovo sposobnostjo razumevanja stresnega dogodka. Otroci so manj kot odrasli sposobni oceniti, kateri dogodki jih ogrožajo in kateri ne. Zaradi tega nekaterih dogodkov, ki so objektivno ogrožajoči, ne zaznavajo kot stresne. In obratno. Nekatere dogodke doživljajo kot izrazito stresne, čeprav objektivno niso, če jih gledamo skozi oči odraslega (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006).

Pri otrocih se lahko pojavijo tudi drugačni simptomi stresa od predhodno naštetih. Njihove reakcije na stres lahko vključujejo tudi naslednje znake: motnje vedenja, izogibanje stresnemu dogodku, zvižanje las, zibanje, sesanje prstov, povečana odvisnost od odraslih, razdražljivost, slaba samopodoba, učne težave (zmanjšana koncentracija, pozabljenost, neracionalnost, slabo presojanje, matematične napake, težave pri razmišljanju, okrnjena domišljija) in telesni znaki, za katere ne moremo najti jasnega vzroka (bolečine v trebuhu, vročina, glavobol, vrtoglavica, driska). Na prehodu v adolescenco narašča tudi uporaba manj prilagojenih strategij spoprijemanja s stresom, kot je zloraba drog (kajenje, pitje alkohola), prekomerno prehranjevanje ali hujšanje... (prav tam).

Raziskave so pokazale, da so za otroke in mladostnike najpogostejši splošni dejavniki stresa: telesne spremembe med odraščanjem, ločitev staršev, konflikti med staršema, premalo časa za otroke, nezanimanje, smrt staršev ali bližnjih, rojstvo sorojenca, kronične bolezni ali resni problemi v družini, selitev ali menjava šole, sodelovanje pri številnih aktivnostih v šoli in zunaj nje, finančne težave v družini, zahtevni učni programi, slaba organizacija pouka in opremljenost šol, negotovost, pomanjkanje zgledov učinkovitega spoprijemanja s stresorji (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015). V to skupino stresorjev lahko dodamo še zasičenost z mediji (računalnik, televizija, socialna omrežja) in igračami.

Telesni dejavniki stresa so: težka torba, hrup, vročina ali mraz, suh ali vlažen zrak, neprimerna osvetlitev učilnic, sob, neprimerno pohištvo v šoli ali doma, sevanja, nezdravo življenjsko okolje ali nevarna soseska, lakota, pretirana sitost, žeja (prav tam).

Duševni dejavniki stresa pri otrocih in mladostnikih so: negativna čustva in občutki v zvezi s šolo, pogosti različni strahovi (pred šolo, učitelji, spraševanjem, slabo oceno, sošolci), visoke zahteve v šoli in doma, velika pričakovanja, konflikti s starši, sošolci, učitelji, negativne misli in občutki o sebi, nesprejemanje, zasmehovanje vrstnikov, zaljubljenost, tlačenje čustev, neučinkovita komunikacija (prav tam).

2.4 Kako obvladati stres

Spoprijemanje s stresom pomeni, da znamo živeti uravnoreženo, da uspešno rešujemo svoje težave, dobro načrtujemo svoj čas, se znamo sprostiti, umiriti, smo pozitivno naravnani in zadovoljni (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015). Pomembno je, da se znamo zavedati svojih misli, čustev in reakcij.

Sprostitev je naravno stanje našega telesa in duše. Je odsotnost fizične in psihične napetosti, torej nasprotje stresu (Krajnc Ružič, 2016). Tehnik sproščanja, ki pomagajo nadzorovati stres, je veliko. Med najbolj razširjenimi so meditacija, joga, masaža, akupresura, terapija s plesom, dihalna terapija, vizualizacija ... Večina omenjenih tehnik temelji na opazovanju lastnih misli, čustev, ki pomagajo usmeriti pozornost posameznika na sedanji trenutek (tukaj in zdaj). Naše telo za sprostitve potrebuje tudi uravnoreženo prehrano z urejenimi prehranjevalnimi navadami, zadostno količino spanja ter primerno fizično aktivnost (npr. sprehod v naravo, tek, ples, hoja v hribe). Pomembno je, da telesa ne spravljamo v dodatne obremenitve, zato aktivnosti prilagodimo posamezniku in njegovim fizičnim sposobnostim. Ob tem so nam lahko v pomoč tudi preproste vaje čuječnosti, ki dodatno doprinesejo k sproščnemu vzdušju v razredu.

2.5 Čuječnost

Čuječnost je prirojena človekova sposobnost. Njeno bistvo je v pozornosti in zavedanju, ki izhaja iz namernega usmerjanja pozornosti na sedanji trenutek (Snel, 2019). Biti čuječ pomeni zavedati se svojega počutja, razpoloženja, čustev, misli, zaznav (vonja, okusa, tipa, barv, drugih občutenj), spominov, predstav oziroma česar koli, kar je trenutno prisotno v našem doživljanju (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015).

Prisotnost v sedanjem trenutku zahteva osredotočenost in zbranost. Njun razvoj krepimo s preprostimi vajami, ki jih redno vključujemo v naš vsakdan. Urjenje čuječnosti ni le dodatna možnost, kako izboljšati učno okolje ali kako spodbujati sproščanje. Bistvenega pomena je tudi za razvoj optimalnega učenja, čustvenega ravnovesja in za zaščito otrokovega uma pred negativnimi učinki prevelikega stresa (prav tam).

2.6 Vpliv čuječnosti na naše zdravje

Študije medicine in nevroznanosti dokazujejo, da je čuječnost osnovna spretnost, ki ima lahko velik vpliv na fizično in mentalno zdravje (Snel, 2019). Raziskave navajajo naslednje pozitivne vplive:

- izboljšanje življenjskega sloga (npr. čuječe prehranjevanje, več gibanja, uživanje v naravi),
- boljši imunski sistem,
- kakovostnejši spanec,
- občutek umirjenosti, sproščenosti in sprejemanja sebe, večja samozavest,
- ustreznejše uravnavanje čustev, manj pogosta neprijetna čustvena stanja,
- zmanjšana tesnoba in depresivnost, manjši strah pred opravljanjem izpitov,
- večja sposobnost za usmerjenjo pozornosti,
- boljši delovni spomin, sposobnost načrtovanja in organizacije,
- zmanjšana motnja pozornosti, hiperaktivnosti in impulzivnosti,
- manj vedenjskih težav in težav z obvladovanjem jeze (Burdick, 2019),

Vaje čuječnosti pomagajo tudi pri dobrih vzorcih obnašanja, kot so prijaznost, empatija ter sočutje, in pri prenašanju naučenega na situacije v resničnem življenju, tako doma kot v šoli. Primerne so tudi za otroke, ki jim je postavljena diagnoza ADHD, disleksija ali motnja avtističnega spektra. Vaje teh motenj seveda ne morejo pozdraviti, vendar lahko otroku koristijo. Čuječnost ni oblika terapije, čeprav ima lahko terapevtske učinke. Otrokom nudi različne pristope, kako se spopasti z velikimi težavami, kot so čustvene nevihte ali potreba, da se odzovejo na vsak vzgib ali misel (Snel, 2019).

3 METODOLOGIJA DELA

Pri raziskovalnem delu sem za pridobivanje informacij uporabila tako kvalitativne kot kvantitativne metode dela zbiranja podatkov:

- z viri in literaturo,
- z razgovorom,
- z izvedbo eksperimenta (izvajanje praktičnih vaj čuječnosti/ sproščanja),
- s postopki ocenjevanja počutja učencev,
- z anonimno (spletno) anketo in obdelavo podatkov.

3.1 Ciljna skupina

V raziskavo sem vključila skupini učencev 1. in 5. razreda. V prvi skupini je sodelovalo 24 učencev, starih 5-7 let. V drugi skupini je sodelovalo 23 učencev, starih 10-11 let. Skupno je pri raziskavi sodelovalo 47 učencev. Skupino učencev 1. razreda sem izbrala zaradi predvidevanja, da so jim vaje čuječnosti in sproščanja večinoma nepoznane in vanje, do te raziskave, še niso bili aktivno vključeni. Običajno prvošolčki predstavljajo živahno skupino otrok, ki se navaja na življenje in delo v šolskem okolju. Marsikateremu vstop v šolo in sprememba okolja predstavlja stresni dejavnik, na katerega se odzivajo z jokom, bolečinami v trebuščku, motnjami vedenja ... Za skupino 5. razreda sem se odločila, ker predstavlja učence, ki so že intenzivno vključeni v vse aktivnosti in obveznosti šolarja, vključno s preverjanjem in ocenjevanjem znanja. Stresni dejavniki ter njihove posledice so pri njih pogostejši, vendar ne nujno tudi izraziteje izraženi kot pri prvošolčkih. Pri izboru ciljnih skupin sem sprva želela vključiti tudi skupino učencev 9. razreda, vendar sem to zamisel opustila zaradi drugačnega poteka pouka, stalne menjave učiteljev in učilnic.

3.2 Metoda dela z viri in literaturo

O stresu in čuječnosti, njunem vplivu na naše telo in zdravje, sem se podučila s pomočjo literature, ki sem jo poiskala v knjižnici in na spletu. Iz zbranega sem povzela bistva, ki sem jih predstavila v vsebinskem delu naloge. S pomočjo omenjenih virov in literature, sem poiskala ustrezne vaje čuječnosti in sproščanja, pripravila načrt izvajanja praktičnih vaj, izbrala mojemu znanju primerne metode ocenjevanja počutja učencev ter oblikovala vprašanja, ki so služila kot osnova za razgovore, anketne vprašalnike ter intervju.

3.3 Metoda zbiranja podatkov z razgovorom

Z učenci obeh skupin sem opravila krajše razgovore o stresu, sproščanju ter pomenu rednega izvajanja vaj čuječnosti na naše telo. Razgovori z učenci ter razredničarkama obeh skupin so mi omogočili vpogled na odzive otrok, njihova mnenja ter napredek ob izvajanju praktičnih vaj. Pridobila sem pomembne informacije, ki jih z anketnim vprašalnikom, zaradi nizke pismenosti učencev, ne bi pridobila. Vprašanja so bila prilagojena njihovi starosti in razumevanju tematike. Učenci so na vprašanja odgovarjali ustno ali z dvigom rok. Prvošolčki so potrebovali dodatno razlago in pomoč pri določenih vprašanjih. Z razredničarkama sem razgovore opravljala sprosti, saj me je zanimal odziv in napredek učencev pri izvajanju vaj. Po 16-tedenskem izvajanju vaj (31. 1. 2025), sem z njima opravila razgovor, na katerega sem se pripravila s predhodnimi vprašanji (8 vprašanj). Razgovori z učenci in razredničarkama so potekali v njihovi matični učilnici.

Prvi razgovor sem z obema skupinama učencev opravila pred začetkom izvajanja praktičnih vaj (27. 9. 2024), drugega ob zaključku izvajanja praktičnega dela naloge (30. 1. 2025). Za prvi razgovor sem za učence 1. razreda pripravila 8 vprašanj, za učence 5. razreda 9 vprašanj. Z njim sem želela pridobiti informacije o predznanju učencev glede stresa, njegovega vpliva na naše zdravje in počutje. Zanimalo me je, kaj učencem predstavlja stres, ali se zavedajo stresnih situacij, kako takrat reagirajo. Zanimalo me je tudi poznavanje čuječnosti, sprostitvenih tehnik pri učencih. Ob koncu praktičnega dela naloge, po 16. tednu izvajanja vaj, sem z učenci opravila drugi razgovor. Za učence 1. razreda sem pripravila 8 vprašanj, za učence 5. razreda 10 vprašanj. Petošolcem sem namenila dodatni vprašnji o vplivu izvajanja vaj pred preverjanjem in ocenjevanjem znanja. Povzetki vseh razgovorov z vprašanji so zapisani v prilogah (Priloga 1). Odgovore učencev in razredničark posameznih razgovorov sem strnila v tabele, ki so del rezultatov naloge in omogočajo njihovo lažjo oceno ter primerjavo.

3.4 Metoda zbiranja podatkov z izvedbo eksperimenta (izvajanje praktičnih vaj čuječnosti/sproščanja)

Vaje čuječnosti in sproščanja sem z obema skupinama učencev izvajala skupaj 16 tednov (od 27. 9. 2024 do 31. 1. 2025). Za učence sem vsak teden izbrala in pripravila vaje, ki sem jih predhodno sama preizkusila. Glavni vir zamisli za vaje sta bila priročnika Sedeti pri miru kot žaba, avtorice Eline Snel ter Čuječnost za otroke in mladostnike, avtorice Debre Burdick. Nekatere vaje smo si

zamislile skupaj z mentoricama na podlagi že uporabljenih iger in dejavnosti z učenci (npr.: Plesni kipi, Pica, Jutranji krog, Robotki in medvedki ...). Vaje smo kasneje nadgrajevale in povezovale. Učenci so jih z razredničarkama izvajali vsak dan, bodisi v sklopu pouka ali med odmorom. Sproščanju so dnevno namenili 10-30 minut. Vaje sem izbirala namensko in jih razdelila na posamezne sklope:

- zavedanje dihanja,
- zavestno poslušanje,
- zavestno gledanje,
- zavestno vonjanje in okušanje,
- zavestno gibanje in zavedanje telesa,
- zavedanje čustev,
- zavedanje v odnosih,
- kotiček za sproščanje.

Aktivnosti sem izbirala glede na starostno in razvojno stopnjo otrok. Upoštevala sem čas trajanja vaje, ko so učenci še lahko zbrani in pravilno izvedejo vajo. Prvošolčkom sem namenila kratke vaje čuječnosti, medtem ko so bili petošolci deležni tudi nekoliko daljših vaj. Vaje in aktivnosti so bile predstavljene in izpeljane v obliki igre, spodbujanja domišljije in kreativnosti. Navodila za izvajanje sem podajala jasno, kratko in slikovito, z lastnim udejstvovanjem in prikazi. Izhajala sem iz osnove, da otroci razumejo vaje, se ob njih zabavajo in jih znajo samostojno uporabiti. Ob izvajanju vaj čuječnosti sem opazovala odzive otrok, pridobivala povratne informacije o njihovi izkušnji ter vaje prilagajala njihovim zmožnostim. Načrt z opisi vaj čuječnosti ter beleženjem opazovanja obeh skupin učencev je v prilogah (Priloga 2).

3.5 Metoda zbiranja podatkov s postopki ocenjevanja počutja učencev

Vpliv izbranih vaj na počutje učencev sem spremljala in ocenjevala s pomočjo:

- zemljevida čustev,
- tedenskega spremljanja počutja učencev in
- počutjemetra.

Ocenjevalni listi omenjenih metod za učence 1. in 5. razreda so podani v Prilogi 3. Rezultate ocenjevanja počutja učencev sem prikazala v tabelah, iz katerih lahko razberemo zavedanje telesa v povezavi s čustvi učencev, vpliv vaj čuječnosti na počutje učencev ob različnih situacijah, primerjavo rezultatov meritev na njihovo počutje, ko vaj čuječnosti nismo izvajali ter primerjavo rezultatov med obema skupinama učencev.

- **Zemljevid čustev**

Proces zavedanja čustev je za večino otrok zahtevna naloga. Pripravila sem zemljevid čustev, kot pomoč učencem pri prepoznavanju in poimenovanju le-teh ter opazovanju, kje v telesu se čustvo odraža. Učenci so z določeno barvo označili posamezno čustvo, ki ga zaznavajo na določenem delu telesa. Ob tem so učenci 1. razreda ustno odgovorili, zakaj na posameznem delu telesa začutijo določeno čustvo (npr. hitro bitje srca, tresoče roke, težko dihanje). Učenci 5. razreda so razlago zapisali na svoj zemljevid. Med čustvi sem izbrala: sreča (rdeča barva), ljubezen (modra barva), strah (zelena barva), žalost (siva barva). Zemljevid čustev sem z učenci obeh skupin izvedla ob začetku izvajanja praktičnih vaj, ko sem jim s pomočjo razgovora pojasnila, kako vaje čuječnosti vplivajo na zavedanje naših čustev, misli, počutja, razpoloženja. Učencem je predstavljal osnovo za njihovo nadaljnje, tedensko spremljanje počutja.

- **Tedensko spremljanje počutja učencev**

Za tedensko spremljanje počutja sem uporabila sliko zemljevida čustev, na katerega so učenci z že poznano barvno legendo označili svoje počutje (srečen, ljubeč, prestrašen, žalosten). Beleženje počutja je potekalo 9 tednov, 2 dni v tednu. S tedenskim spremljanjem počutja učencev sem lahko preverila vpliv vaj čuječnosti na učence. Učenci so svoje počutje beležili različno: pred sproščanjem, po sproščanju, pred preverjanjem/ocenjevanjem znanja, ob začetku pouka, v jutranjem krogu. Pri posamezni meritvi so učenci (5. razred) ali učiteljici (1. razred) zapisali morebitne posebnosti (npr. preverjanje znanja, govorni nastop; po sproščanju, brez sproščanja).

- **Počutjemeter**

Za učence 5. razreda sem pripravila ocenjevalni list, s katerim sem spremljala počutje učencev pred in po vaji čuječnosti na dan preverjanja/ocenjevanja znanja. Izvedla sem 6 meritev, datume

preverjanja/ocenjevanja znanja mi je predhodno posredovala učiteljica 5. razreda. Počutjemeter je predstavljal obarvano lestvico čustev, ki so se stopnjevala: vesel – umirjen – žalosten – nervozen – vznemirjen, prestrašen – jezen. Ocenjevalni list sem z učenci izpolnjevala pred uro, ko so imeli napovedano preverjanje/ocenjevanje znanja. Na listu so označili svoje počutje pred sproščanjem. Sledila je vaja čuječnosti. Po opravljeni vaji, so učenci na ocenjevalni list znova označili svoje počutje. Ob vsaki meritvi sem si zabeležila vrsto preverjanja/ocenjevanja znanja ter vajo čuječnosti, ki sem jo izvedla z učenci.

3.6 Metoda zbiranja podatkov z anonimno (spletno) anketo in obdelavo podatkov

Z uporabo orodja za anketiranje 1KA, ki nudi podporo pri vseh korakih spletnega anketiranja, sem pripravila anonimne spletne ankete za učence od 6. do 9. razreda in učitelje na šoli.

Anketni vprašalnik za učence od 6. do 9. razreda je vseboval 5 vprašanj, pri 1 vprašanju so anketiranci morali obrazložiti svoj odgovor. Vprašalnik je podan v Prilogi 4. Izpolnjevanje anketnih vprašalnikov je potekalo po dogovoru mentorice z učitelji, ki so namenili del svoje ure za izpolnjevanje anketnega vprašalnika z učenci v šolski računalniški učilnici. Podatki za analizo so bili preneseni s spletnega portala 1KA 22. 1. 2025. Pri analizi je skupno število odgovorjenih vprašalnikov znašalo 145.

Anketni vprašalnik za učitelje je vključeval 5 vprašanj, pri 1 vprašanju so anketiranci morali obrazložiti svoj odgovor. Celotni anketni vprašalnik za učitelje je podan v Prilogi 5. Vabilo k sodelovanju v anketi je mentorica poslala zaposlenim 16. 01. 2025, preko elektronske pošte. Podatki za analizo so bili preneseni 25. 01. 2025 iz spletnega portala 1KA, ko je skupno število ustrezno odgovorjenih vprašalnikov znašalo 30.

Podatke, zbrane z anketnimi vprašalniki, sem obdelala v orodju excel. Rezultate sem prikazala v tabelah in grafih, iz katerih lahko razberemo odgovore na zastavljena vprašanja.

4 REZULTATI RAZISKAVE

4.1 Rezultati razgovorov z učenci 1. in 5. razreda ter učiteljicama razredničarkama

Tabela 1: Povzetki odgovorov učencev in razredničark 1. in 5. razreda pred začetkom in po zaključku izvajanja vaj čuječnosti

	Skupina učencev 1 razreda	Skupina učencev 5. razreda
Pred začetkom izvajanja	<p>Učencem stres predstavljajo: strah, neprijetni zvoki, naravne nesreče; neuspeh, negativna dejanja ljudi. Otroci izražajo lasten stres na način, da so jezni. Za njih je stres tudi delni neuspeh (npr. kadar se polije, ko ne nariše kot si je zamislil, ko ne pobarva do konca, ko lego kocke ne sestavi po načrtu, ker nečesa ne zna narisati).</p> <p>Strah in žalost otroci zelo povezujejo in težje. Pri obeh navajajo: strah pred izgubo, kadar ni staršev, ko so sami, ko so bolni. Skrbi me podatek, kjer eden izmed učencev navaja, da svoja neprijetna čustva razreši s pomočjo »grdih« video iger. Nekateri so dejali, da se sproščajo z dihanjem, ležanjem, telovadbo, branjem, smehom, baletno glasbo, zvoki iz narave.</p>	<p>Učenci kot stres navajajo slabe odnose, nesramno govorjenje, neupoštevanje drug drugega, neposlušanje, in fizično nasilje (brcanje). V večini primerov jim stres povzroča vsakodnevni prihod v šolo, kar je potrdilo 21 od 23 učencev (91 %). Sledijo šolske obveznosti, npr. domače branje, preveč pisanja v šoli, slaba ocena in učenje samo ter zgodnje vstajanje. Strah jim predstavljajo spori med najbližjimi, ocenjevanja, zamujanja v šolo ter grožnje s strani drugih oseb. Dobro so pojasnili vpliv stresa na naše telo (npr. bolečine v trebuhu, hitro utripanje srca, vročina, tresenje, zebe me). Poznajo različne načine sproščanja (joga, masaža, spanje, šport, meditacija), ki jih nekateri bolj ali manj pogosto vključujejo v svoj vsakdan.</p>
Po zaključku izvajanja	<p>Večina učencev je ob izvajanju vaj uživala (86 %). 3 učenci (14 %) ob tem niso uživali. Enake rezultate sem pridobila tudi glede nadaljevanja z izvajanjem vaj v šoli. Pritrdilo je 19 učencev (86 %). Negativno so se na to vprašanje odzvali 3 učenci (14 %). Od vaj so jim bele najbolj všeč: Napihovanje balončka (sede, leže, s plišasto igračo), umirjanje z glasbo ter vroča čokolada. Vsako od omenjenih vaj je izbralo 20 učencev (91 %). 18 učencev (82 %) je dodalo pritrtilen odgovor za vaji Robotki – medvedki in Plesni kipi. Sledijo igre Atomčki, Vremenska napoved za katere se je odločilo 16 otrok (73 %). 64 % učencev sta všeč vaji Povej nekaj lepega o svojem sosedu in Vidim, vidim.</p> <p>19 učencev (86 %) je odgovorilo, da vaje nanje pozitivno vplivajo. Po izvajanju vaj so se počutili srečno, umirjeno, sproščeno, veselo. 3 učenci (14 %) niso takšnega mnenja. Kar 7 učencev (32 %) izvaja vaje tudi v domačem okolju.</p>	<p>Vključevanje sproščanja med ure pouka je všeč 19 učencem (95 %). 1 učenec (5 %) je izrazil svoje negativno mnenje glede samih vaj, čeprav je na vprašanje o nadaljevanju vaj odgovoril pritrtilno. V skupini so najbolj priljubljene vaje Povej nekaj lepega o svojem sosedu, Pica (95 % glasov), Napihovanje balončka, Vroča čokolada, Atomčki (85 % glasov). Učencem zelo všečni so Robotki – medvedki, Plesni kipi, delo ob mirni glasbi (75 %) ter Potovanje s prstki, Ropotuljica in joga (70 %). Vaje so na učence delovale umirjeno, sproščeno. Navedli so opazna izboljšanja v počutju (20 učencev oz. 100%), manj zdravstvenih težav, kot so bolečine v trebuhu, slabost (5 učencev oz. 25 %) ter velik napredek pri sprostitvi pred preverjanjem in ocenjevanjem znanja (19 učencev oz. 95 %). 6 učencev (30 %) je vaje čuječnosti preneslo v svoje domače okolje ter na treninge. Pomagajo jim pri umirjanju, ko so nervozni, jih je strah. 12 učencev (60 %) raje prihaja v šolo in jih ni več strah šolskih obveznosti.</p>
Opažanja učiteljic po zaključku izvajanja	<p>Razredničarki obeh skupin opažata izboljšanje počutja učencev v razredu. Med opazne spremembe navajata: večjo umirjenost učencev med poukom, manj strahu (pri prvošolskih ob prihodu v šolo, pri petošolskih pred preverjanjem/ocenjevanjem znanja), večja pozornost ter pogosta uporaba kotička za sproščanje, manj motenj vedenja (npr. burni odzivi, agresija, razdražljivost). Učenci bolje medsebojno sodelujejo, so sočutnejši drug do drugega. Z rednim izvajanjem vaj čuječnosti so se pri učencih zmanjšale težave z razdražljivostjo, bolečinami v trebuščku, glavobolom, jokavostjo ter pogosto slabostjo. Pri učencih se opaža večja samopodoba, ki se kaže v samostojnejših opraviilih otrok. Med vajami, ki so</p>	

<p>pripomogle k izboljšanju počutja učencev, sta učiteljici izbrali med učenci najbolj priljubljene vaje. Z uvedbo koticčka za sproščanje smo ugotovili, da učenci in učiteljici potrebujejo prostor za kratek odmik, ko se počutijo raztreseno, nemirno, ko ne zmorejo več opraviti dela. Učenci se v koticčku umirijo in bolje sodelujejo pri pouku. Obe učiteljici sta izrazili izredno pozitivno mnenje o izvajanju vaj čuječnosti. Z omenjenimi aktivnostmi želita nadaljevati tudi v prihodnje.</p>

Tabela prikazuje odgovore učencev 1. in 5. razreda pri razgovorih, ki sem jih opravila z njimi in učiteljicama. Izbrane vaje so učenci lepo sprejeli in večino zelo dobro ocenili (od 70 do 95 %). Le dve vaji sta prejeli od 55 do 64 % glasov, kar je še zmeraj več kot polovica. Večina učencev 1. razreda (86 %) ter vsi učenci 5. razreda (100 %) navajajo občutno izboljšanje počutja po 4-mesečnem izvajanju vaj čuječnosti, kar potrjujeta tudi učiteljici.

4.2 Rezultati opažanj ob izvajanju vaj

Tabela 2: Rezultati opažanj ob izvajanju vaj čuječnosti pri učencih 1. in 5. razreda

Sklopi vaj	Opazanja ob izvajanju vaj čuječnosti pri učencih 1. in 5. razreda
ZAVEDANJE DIHANJA Vaje: Potovanje s prstki Napihovanje balončka (sede, leže, s plišasto igračo)	<p>Obe skupini učencev so vaje zavestnega dihanja hitro usvojili. Prvošolci so jih takoj sprejeli kot zanimivo igro. Nekaterim petošolcem sta se zdela vaji Potovanje s prstki in Napihovanje balončka na začetku »čudni«. Kasneje so se nanju navadili in ju sprejeli kot zabaven del uvoda pouka. Obe skupini sta imeli na začetku težave z zavestnim, enakomernim dihanjem, kar se je izboljšalo po enem tednu izvajanja vaje. Težavo je predstavljalo tudi zavestno dihanje s trebušno prepono pri vaji Napihovanje balončka. Po enem tednu se je način izvajanja vaj izboljšal pri večini učencev, kasneje so jih vsi dosledno in pravilno izvajali. Naučili so se počasnega, nadzorovanega dihanja (vdih skozi nos, izdih skozi usta).</p> <p>Vajo Potovanje s prstki so učenci uporabili pred začetkom pouka, za umirjanje v koloni, med poukom. Petošolci so vajo uporabljali za sproščanje pred preverjanjem/ocenjevanjem znanja, kadar so se težko zbrali ali postali nemirni.</p> <p>Vaja Napihovanje balončka je pri obeh skupinah učencev postala zelo priljubljen način sproščanja, še posebej v ležečem položaju. Prvošolčki jo zelo radi izvajajo s plišasto igračo. Nekateri petošolci so se hihitali in smejali, ko smo prvič izvajali omenjeno vajo. Kasneje so se zresnili in vajo lepo izvajali. Nekateri so se celo tako umirili, da so skoraj zaspali.</p>
ZAVESTNO POSLUŠANJE Vaje: Napihovanje balončka ob poslušanju mirne glasbe Kje je ropotuljica? Atomčki	<p>Učenci so razvijali večino zavestnega poslušanja, se učili počasnega, umirjenega dihanja skupaj z glasbo. Večjih težav z izvajanjem vaj niso imeli. Nekaterim je bila glasba celo v pomoč pri izvajanju pravilnega dihanja, saj so se prepustili mirnim, enakomernim zvokom.</p> <p>Pri vaji Ropotuljica so imeli učenci na začetku manjšo težavo, saj zaradi vznemirjenja po novi igri, v katero smo vključili glasbilo, niso zmogli spremljati zvoka ropotuljice. Učiteljica jih je morala večkrat opozoriti k zbranosti. Ob ponovitvi vaje in opozorilu, da morajo upoštevati pravila igre (zaprte oči ves čas vaje, poslušamo, kje je glasbilo), so se umirili in vajo izpeljali pravilno. Vaja jim je postala všeč, še bolj pa izziv, ko so čuječe poslušali, kje potuje ropotuljica.</p> <p>Atomčke učenci običajno izvajajo pri športu, v razredu, ko postanejo nemirni in težko sledijo šolskemu delu. Vajo izvajajo tudi po prihodu s kosila, saj se na ta način hitro sprostijo in kasneje lažje umirijo s kakšno drugo vajo. Učenci so zelo pozorni pri izvajanju ploskov učiteljice. Naučili so se zavestnega poslušanja, štetja in aktivnega sodelovanja.</p>

ZAVESTNO GLEDANJE Vaje: Vidim, vidim	Vaja je bila za prvošolce prezahtevna, saj je bila njihova pozornost razpršena in niso uspeli slediti vaji. Petošolci so vajo sprejeli z navdušenjem, saj so se preizkusili v pozornosti in hitrem odkrivanju predmetov, ki si jih je vodja vaje zamislil. Izboljšali so koncentracijo, zavedanje okolice in usmerjanje pozornosti. Nekateri učenci so bili presenečeni nad odkritjem »novih« predmetov v učilnici, saj jih pred izvajanjem te vaje niso opazili.
ZAVESTNO VONJANJE IN OKUŠANJE Vaje: Vroča čokolada	Učenci so spoznali zavestno vonjanje, okušanje, zanje popolnoma novo izkušnjo, saj nam prehranjevanje vse pogosteje predstavlja podzavesten, avtomatski opravek. Zaznavali so vonjave, ki so jih spominjale na obisk slaščičarne, trenutka, ko odpreš tablico čokolade. Večino učencev je zmotil okus čokolade, saj je mentorica priskrbelo temno vročo čokolado. Učenci so presenetljivo dolgo ostali umirjeni, tihi, sedeč v krogu, vsak s svojo skodelico vroče čokolade. Zanimiva izkušnja tudi zame in učiteljici obeh skupin, saj jih je pri jedi potrebno stalno umirjati in opozarjati.
ZAVESTNO GIBANJE IN ZAVEDANJE TELESA Vaje: Pravljlična joga Pica Robotki-medvedki Plesni kipi	Vaje so učencem omogočile veselo, razigrano vzdušje, saj so se sprostili z gibanjem preko igre in plesa. Z jogo so spoznali nov način vadbe, ki pomaga umiriti telo. Učenci so razvijali večine zavednega dihanja, izvajanja gibov telesa. Pri vadbi so bili skoncentrirani. Težave s koordinacijo gibov in ravnotežjem so se pogosteje pojavile pri petošolcih kot prvošolcih, kar me je presenetilo. Največ težav so imeli dečki 5. razreda, zaradi česar so tudi hitro obupali nad izvajanjem joge in se med njo niso sprostili. Vsem učencem je zelo ljuba vaja Pica, s katero si drug drugemu omogočijo sprostitev z masažo hrbta. Naučili so se prijaznosti drug do drugega, umirjenosti in medsebojnega sodelovanja. Vaji Plesni kipi, Robotki-medvedki sta učencem všeč zaradi gibanja ob glasbi in ju radi izvajajo. Naučili so se zavestnega gibanja, napetosti mišic in telesa, ko so bili robotki in sprostitev mišic, ko so postali medvedki. Plesni kipi so jim omogočili svobodo gibanja ter popolno »zamrznitev« telesa, ko sem prekinila glasbo. Petošolci obe vaji zelo radi izvajajo kot sprostitev pred preverjanjem/ocenjevanjem znanja. Vaji jim pomagajo pri boljšem pomnjenju.
ZAVEDANJE ČUSTEV Vaje: Vremenska napoved	Učenci 1. razreda so lažje izrazili svoja čustva, občutja. Naučili so se, da ni napačnih čustev in ni nič narobe, če si žalosten, jezen. Pomembno je, da znamo to primerno pokazati, povedati. Svoja čustva so pri tej vaji najraje izrazili z risbico, saj so bili nekateri učenci zelo zadržani pri izražanju svojih čustev. Ob vaji so se sicer nekoliko manj umirili, a so zelo uživali. Vremenske napovedi pri petošolcih nismo izvajali, saj smo jo nadomestili s počutjemetrom, kjer so učenci podajali odgovore o svojem počutju/čustvih pred in po izvajanju vaj za sproščanje.
ZAVEDANJE O ODNOSIH Vaje: Jutranji krog Povej nekaj lepega o svojem sosedu	Z jutranjim krogom se učenci 1. razreda na lep, sproščen način pripravijo na začetek dneva v šoli. Vsi učenci, razen enega, se jutranjega kroga veselijo in si lepo zaželi dobro jutro. En učenec ima z jutranjim pozdravljanjem stalne težave in ne želi sodelovati. Pogosto se razburi, postane jezen, togoten. Žal se po štirih mesecih stanje še ni izboljšalo. Pri vaji Povej nekaj lepega o svojem sosedu, so prvošolci potrebovali veliko spodbude, motivacije. Vaja jih ni umirila in sprostila. Petošolcem je bila vaja zelo všeč. Sprva jim je bilo nekoliko nerodno, potem pa so se potrudili in drug o drugem povedali zelo lepe stvari (npr. vedno mi pomagaš, ko sem žalosten/a; vedno se lahko zanesem nate ...). Učenci se učijo zavestnega poslušanja drug drugega, kar nekaterim predstavlja precejšen izziv. Vaja jim omogoča boljšo povezanost med seboj kot skupino, lažje sprejemanje in večjo naklonjenost med tistimi, ki si pred tem niso bili tako blizu.
KOTIČEK ZA SPROŠČANJE	Kotiček za sproščanje sta obe skupini sprejeli z navdušenjem. Prvošolčki, kot običajno, brez predsodkov, strahu. Pri petošolcih so se, kljub navdušenju nad idejo, pojavila vprašanja: »Kaj pa, če se mi bo kdo smejal?«, »Kaj pa, če me bodo vsi gledali, ko bom v kotičku?«. Dorekli smo skupna pravila, ki so se nanašala tudi na spoštljiv odnos do sošolcev, ki koristijo kotiček. Učenci pravila lepo upoštevajo, kotiček za sproščanje pa je v obeh razredih stalno v uporabi. Vaje za umirjanje izvajajo samostojno. Petošolci kotiček za sproščanje uporabijo tudi med ocenjevanjem 7pisanjem testa.

Učenci 1. razreda so vaje takoj sprejeli zelo pozitivno in so se želeli igrati (izvajati vaje). Učenci 5. razreda so bili na začetku izvajanja vaj nekoliko razdeljeni. Večini, predvsem deklicam, so bile vaje zelo všeč, dečki pa so potrebovali nekoliko več časa, da so vaje sprejeli, se nanje navadili. Po mesecu dni rednega izvajanja vaj, so tudi dečki sodelovali sproščeno in so se znali umiriti. Vsi, tako prvošolci kot petošolci, so imeli sprva nekoliko težav z umiritvijo svojega telesa in osredotočenostjo le na dihanje in sebe. Učenci so tekom izvajanja vaj zelo napredovali, postali vse bolj umirjeni in se zavedali svojega telesa, kako ga umirit. Tudi med poukom so izrazili željo po kotičku za sproščanje in se odšli umirit.









4.3 Spremljanje počutja učencev

Tabela 3: Zemljevid čustev učencev 1. in 5. razreda

	Zemljevid čustev učencev 1. razreda				Zemljevid čustev učencev 5. razreda			
	Sreča 	Ljubeč 	Strah 	Žalost 	Sreča 	Ljubeč 	Strah 	Žalost 
glava	5	4	4	12	6	5	4	2
prsni koš	16	4	6	5	9	1	3	4
trebuh	2	6	2	1	4		10	3
roke	1	2	3	1	1	3	2	
noge			7	1	3		5	1

Tabela prikazuje dele telesa, kjer učenci zaznavajo posamezna čustva. V predelu prsnega koša (blizu srca) najpogosteje občuti srečo 16 prvošolcev ter 9 petošolcev. Žalost so prvošolci umestili najpogosteje v glavo (12 odgovorov). Povezujejo jo s solzami in tudi s slabim počutjem (glavobol). Prvošolci so strah najpogosteje umestili na noge (7 odgovorov) ter prsni koš (6 odgovorov). Izbor se nanaša na boleče, tresoče noge in hitro bitje srca zaradi strahu. Petošolci so strah največkrat umestili na trebuh (10 odgovorov), kar je povezano s tremo, strahom pred preverjanjem/ocenjevanjem znanja, saj jih takrat pogosto boli trebuh, jim postane slabo. Ljubeča čustva so prvošolci porazdelili med glavo, prsni koš in trebuh, petošolci predvsem na glavo. Manjše število učencev je opredelilo roke kot ljubeč del telesa, saj jim z njimi njihovi najbližji pokažejo, da jih imajo radi (jih pobožajo, objamejo).

Tabela 4: Rezultati tedenskega spremljanja počutja učencev

teden		počutje učencev 5. razreda				počutje učencev 1. razreda			
		Sreča 	Ljubeč 	Strah 	Žalost 	Sreča 	Ljubeč 	Strah 	Žalost 
1.	1. meritev	12 *P 54,5 %	1 4,5 %	9 41 %	/ 0 %	19 *PS 86,4 %	2 9,1 %	/ 0 %	1 4,5 %
	2. meritev	23 *PS 88,5 %	1 3,8 %	/ 0 %	2 7,7 %	13 61,9 %	3 14,3 %	2 9,5 %	3 14,3 %
	skupno	35	2	9	2	32	5	2	4
2.	1. meritev	14 66,7 %	/ 0 %	5 23,8 %	2 9,5 %	7 35,0 %	6 30,0 %	2 10,0 %	5 25,0 %
	2. meritev	22 *PS 75,9 %	4 13,8 %	3 10,3 %	/ 0 %	16 *PS 69,6 %	4 17,4 %	/ 0 %	3 13,0 %
	skupno	36	4	8	2	23	10	2	8
3.	1. meritev	12 *P 63,2 %	/ 0 %	4 21,0 %	3 15,8 %	15 68,2 %	/ 0 %	4 18,2 %	3 13,6 %
	2. meritev	16 64,0 %	2 8,0 %	/ 0 %	7 28,0 %	18 *PS 82,0 %	1 4,5 %	1 4,5 %	2 9,0 %
	skupno	28	2	4	10	33	1	5	5
4.	1. meritev	19 *PS*P 82,6 %	/ 0 %	4 17,4 %	/ 0 %	17 73,9 %	/ 0 %	2 8,7 %	4 17,4 %
	2. meritev	5 *P 23,8 %	2 9,5 %	13 61,9 %	1 4,8 %	19 *PS 79,1 %	4 16,7 %	1 4,2 %	/ 0 %
	skupno	24	2	17	1	36	4	3	4
5.	1. meritev	17 *PS 77,3 %	2 9,1 %	3 13,6 %	/	20 *PS 83,3 %	3 12,5 %	/	1 4,2 %
	2. meritev	13 62,0 %	/	3 14,2 %	5 23,8 %	10 43,5 %	6 26,1 %	5 21,7 %	2 8,7 %
	skupno	30	2	6	5	30	9	5	3
6.	1. meritev	18 *PS 78,3 %	1 4,3 %	1 4,3 %	3 13,1 %	20 *PS 87,0 %	2 8,7 %	/	1 4,3 %
	2. meritev	5 *P 33,4 %	/	8 53,3 %	2 13,3 %	12 50,0 %	5 20,8 %	1 4,2 %	6 25,0 %
	skupno	23	1	9	5	32	7	1	7
7.	1. meritev	16 *PS 84,0 %	3 16,0 %	/	/	20 *PS 83,3 %	1 4,2 %	2 8,3 %	1 4,2 %
	2. meritev	11 64,7 %	/	3 17,6 %	3 17,6 %	10 43,5 %	5 21,7 %	1 4,4 %	7 30,4 %
	skupno	27	3	3	3	30	6	3	8
8.	1. meritev	2 *P 12,0 %	/	8 47,0 %	7 41,0 %	15 *PS 71,4 %	4 19 %	1 4,8 %	1 4,8 %
	2. meritev	10 66,6 %	1 6,7 %	3 20,0 %	1 6,7 %	15 68,2 %	3 13,6 %	/	4 18,2 %
	skupno	12	1	11	8	30	7	1	5
9.	1. meritev	5 28,0 %	/	8 44,0 %	5 28,0 %	15 62,5 %	3 12,5 %	1 4,2 %	5 20,8 %
	2. meritev	14 *PS 66,7 %	7 33,3 %	/	/	17 *PS 85,0 %	3 15,0 %	/	/
	skupno	19	7	8	5	32	6	1	5

*P – beleženje počutja pred preverjanjem/ocenjevanjem znanja

*PS – beleženje počutja po sproščanju

Tabela prikazuje spremljanje počutja učencev 1. in 5. razreda v obdobju 9-ih tednov. Iz tabele je razvidno, da se delež srečnih, ljubečih otrok na dan izvajanja vaj čuječnosti giblje med 85 in 100 %. Po vajah za sproščanje je bilo opazno manj otrok žalostnih (1 učenec ali nihče). Občutka strahu po sproščanju učenci večinoma niso navajali (pri 3 meritvah 1 učenec ter pri 1 meritvi 2 učenca). Pri petošolcih se kažejo občutne razlike v rezultatih meritev zaradi vpliva vključevanja preverjanja/ocenjevanja znanja in vaj čuječnosti. Na dan preverjanja, ocenjevanja znanja se je pri petošolcih opazno povečalo število otrok, ki so navajali strah in

žalost (od 36 do 88 %). V 4. tednu smo izvedli poskusno sproščanje pred spraševanjem (1. meritev). Rezultati prikazujejo boljše počutje učencev v primerjavi z rezultati 2. meritve (na dan spraševanja) v istem tednu.

Tabela 5: Počutjemeter – spremljanje počutja učencev 5. razreda pred preverjanjem/ocenjevanjem znanja

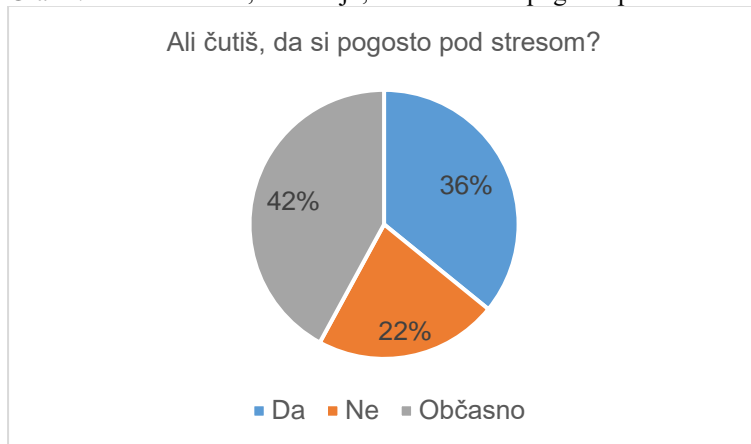
datum	vrsta preverjanja	počutje pred sproščanjem						počutje po sproščanju					
		vesel	umirjen	žalosten	nervozen	prestrašen	jezen	vesel	umirjen	žalosten	nervozen	prestrašen	jezen
19. 12.	spis		1 (6 %)	1 (6 %)	8 (44 %)	8 (44 %)		2 (11 %)	15 (83 %)		1 (6 %)		
14. 1.	govorni nastop		1 (6 %)		8 (47 %)	6 (35 %)	2 (12 %)	7 (41 %)	7 (41 %)		3 (18 %)		
15. 1.	test			2 (11 %)	9 (47 %)	7 (37 %)	1 (5 %)	4 (21 %)	13 (68 %)		2 (11 %)		
20. 1.	brez spraševanja	6 (32 %)	6 (32 %)		3 (16 %)		4 (20 %)	6 (32 %)	12 (63 %)		1 (5 %)		
21. 1.	brez spraševanja	7 (35 %)	9 (45 %)		2 (10 %)		2 (10 %)	14 (70 %)	6 (30 %)				
22. 1.	govorni nastop		1 (5 %)	1 (5 %)	9 (42 %)	10 (48 %)		6 (28 %)	10 (48 %)		5 (24 %)		

Rezultati spremljanja počutja učencev 5. razreda pred preverjanjem/ocenjevanjem znanja, nazorno prikazujejo razliko v počutju učencev pred in po sproščanju. Učenci so bili pred sproščanjem večinoma nervozni, prestrašeni. Manjše število učencev je označilo žalost, jezo. Skupno je od 94 do 100 % učencev navedlo slabo počutje. Po sproščanju se je počutje učencev občutno spremenilo. Večina se je počutila umirjeno, veselo (od 76 do 94 %). Manjši delež učencev je občutil nervozo. Običajno so bili to učenci, ki so pred sproščanjem označili prestrašenost, jezo, nato pa se jim je počutje izboljšalo za 1 ali 2 stopnji.

4.4 Analiza rezultatov ankete učencev od 6. do 9. razreda

4.4.1 Čutiš, da si pogosto pod stresom?

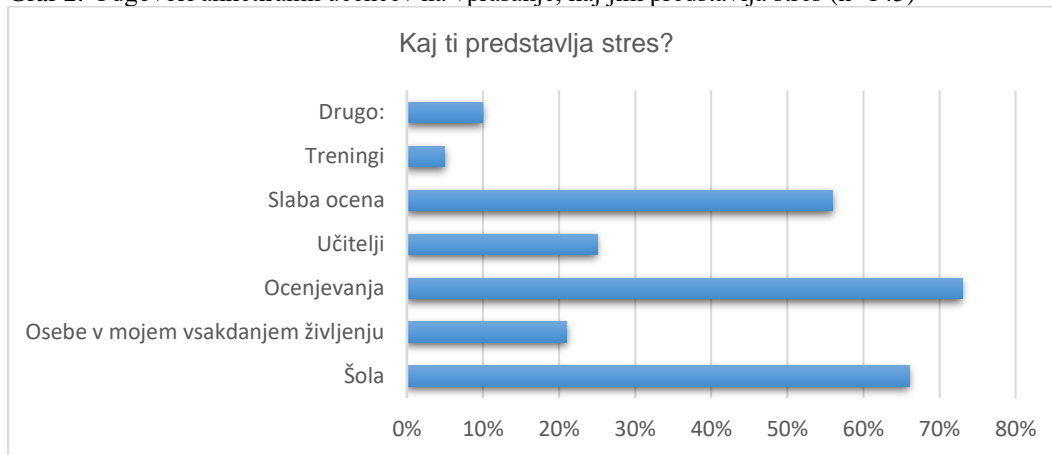
Graf 1: Delež učencev, ki menijo, da so oz. niso pogosto pod stresom (n=145)



52 učencev (36 %) meni, da so pogosto pod stresom, 32 učencev (22 %) meni, da niso pod stresom. Preostalih 61 učencev (42 %) pravi, da so pod stresom le občasno.

4.4.2 Kaj ti predstavlja stres?

Graf 2: Odgovori anketiranih učencev na vprašanje, kaj jim predstavlja stres (n=145)

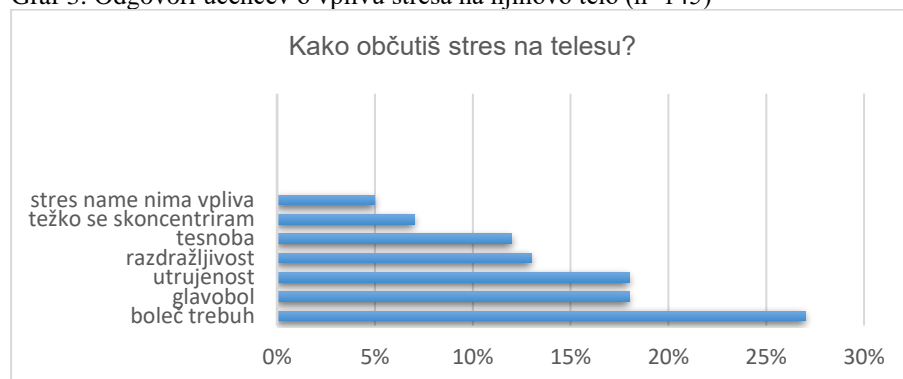


Graf prikazuje možnost izbire več odgovorov. Največ stresa učenci doživljajo ob ocenjevanju znanja (106 učencev oz. 73 %). 97 učencev (66 %) meni, da jim šola predstavlja stres, 81 učencev (56 %) slaba ocena. Najmanj stresa jim predstavlja treningi (7 učencev oz. 5 %). 15 učencev (10 %) je izbralo drug možen odgovor.

Drug možen odgovor: sošolci, razredničarka, šola zaradi sošolcev, oče, brat, večinoma moja mami, starši, družina.

4.4.3 Kako občutiš stres na telesu?

Graf 3: Odgovori učencev o vplivu stresa na njihovo telo (n=145)



39 učencev (27 %) kot pogosto težavo stresa navaja bolečine v trebuhu. Sledijo utrujenost (26 učencev oz. 18 %), glavobol (26 učencev oz. 18 %). 19 učencev (13 %) se ob stresnih situacijah sooča z razdražljivostjo, 18 učencev (12 %) s tesnobo. 10 anketiranih učencev (7 %) se v stresnih situacijah slabše zbere oz. imajo težave s koncentracijo. 7 učencev (5 %) navaja, da nanje stres nima vpliva.

4.4.4 Kako se sprostiš?

Graf 4: Načini sproščanja učencev (n=145)

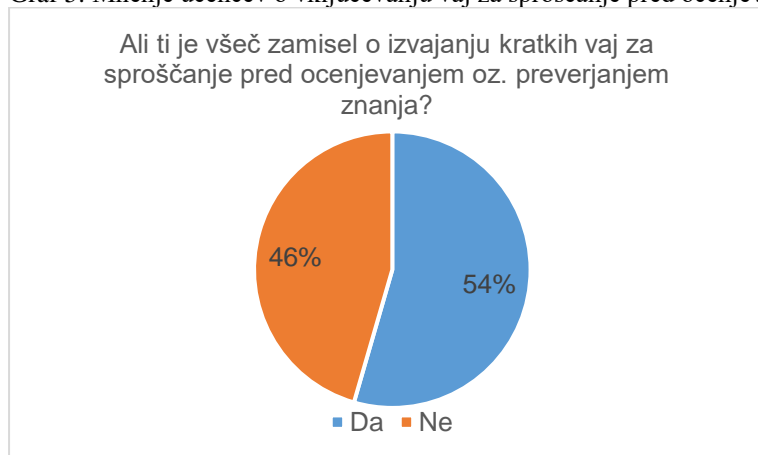


Graf prikazuje različne načine sproščanja anketiranih učencev (možnih več odgovorov). 54 učencev (37 %) je izbralo šport. Sledi gledanje filma (50 učencev oz. 35 %), poslušanje intenzivne glasbe (36 učencev oz. 25 %), branje knjige (30 učencev oz. 21 %), risanje (22 učencev oz. 15,2 %), poslušanje mirne glasbe (17 učencev oz. 12 %). 7 učencev (5 %) uporablja za sproščanje meditacijo. 2 učenca (1,4 %) se sproščata z jogo. Možnost drugo je izbralo 36 učencev (25 %).

Drug možen odgovor: gledam video posnetke na socialnih omrežjih (TikTok), poslušam balkansko glasbo, spim, igram (mirne) video igre, globoko diham, molim, grem ven s prijatelji, se pogovarjam, ležim, božam svojo psičko.

4.4.5 Ti je všeč zamisel o izvajanju kratkih vaj za sproščanje pred ocenjevanjem oz. preverjanjem znanja?

Graf 5: Mnenje učencev o vključevanju vaj za sproščanje pred ocenjevanjem (n=145)



79 učencem (54 %) je všeč ideja o vključevanju vaj čuječnosti pred preverjanjem/ocenjevanjem znanja, 66 učencev (46 %) se s tem ni strinjalo.

4.4.6 Prosim, obrazloži svoj pritrtilen odgovor.

Tabela 6: Razlaga pritrtilnega mnenja učencev o izvajanju krajših sprostitvenih vaj pred preverjanjem/ocenjevanjem znanja (n=79)

Št.	Zamisel o vajah za sproščanje pred preverjanjem/ocenjevanjem znanja mi je všeč, ker:
1	se mi zdi, da bi bile zaradi sproščenega vzdušja, počutja tudi ocene boljše.
2	sem po vajah bolj sproščena, pomagajo mi.
3	nisem pod stresom.
4	je dobro za telo, možgane.
5	nam bo ostalo manj šolske ure.

Tabela prikazuje pozitivna mnenja učencev o vključevanju vaj čuječnosti oz. sproščanja pred ocenjevanjem oz. preverjanjem znanja.

4.4.7 Prosim, obrazloži svoj nikalen odgovor.

Tabela 7: Razlaga nikalnega mnenja učencev o izvajanju krajših sprostitvenih vaj pred preverjanjem/ocenjevanjem znanja (n=66)

Št.	Zamisel o vajah za sproščanje pred preverjanjem/ocenjevanjem znanja mi ni všeč, ker:
1	je šola za učenje, ne za meditacijo – nočemo daljšega pouka zaradi sproščanja.
2	ni zabavno, zanimivo.
3	me pred testom to vznemiri, postane mi neprijetno.
4	me vaje zmedejo.
5	se mi ne zdi pomembno.

Tabela prikazuje negativna mnenja učencev o vključevanju vaj čuječnosti oz. sproščanja pred ocenjevanjem oz. preverjanjem znanja.

4.5 Analiza rezultatov ankete - učitelji

4.5.1 Menite, da ste pogosto pod stresom?

Graf 6: Mnenje učiteljev o njihovi podvrženosti stresu (n=30)



25 učiteljev (83 %) meni, da so pogosto pod stresom. 5 učiteljev (17 %) meni, da niso pogosto pod stresom.

4.5.2 Prosim, obrazložite svoj pritrديلen odgovor.

Tabela 8: Razlogi za pogoste stresne situacije pri anketiranih učiteljih (n=25)

Št.	Učitelji so pogosto pod stresom zaradi:
1	službe, delovnih obveznosti (zelo pogost odgovor).
2	hitrega, preobremenjenega tempa življenja (zelo pogost odgovor).
3	nestrpnosti ljudi.
4	bolečine.
5	napete domače situacije.

Med najpogostejše razloge stresa učitelji navajajo službo, delovne obveznosti te hiter tempo življenja.

4.5.3 Prosim, obrazložite svoj nikalen odgovor.

Tabela 9: Razlogi za nestresne situacije pri anketiranih učiteljih (n=5)

Št.	Ne zaznavam stresa, ker
1	se stresu s svojim življenjskim slogom izogibam.

4.5.4 Kakšen vpliv ima običajno stres na vas?

Graf 7: Vpliv stresa na učitelje naše šole (n=30)



20 učiteljev (67 %) zaradi stresa postane utrujenih, predvsem zaradi pomanjkanja spanja. Na 16 učiteljev (53 %) stres vpliva tesnobno. 14 učiteljev (47 %) postane zaradi stresa razdražljivih. 11 učiteljev (37 %) ima zaradi stresa običajno čustvene izbruhe, 8 učiteljev (27 %) se začne izogibati določenim situacijam. 5 učiteljev (17 %) se zaradi stresa spopada z depresijo, 4 učitelji (13 %) postanejo zaradi pogostega stresa agresivni. 3 učitelji (10 %) se ob pogostem stresu počutijo osamljeno, 2 učitelja (7 %) izgubita apetit. 1 učitelj (3 %) je zapisal, da zaradi pogostega stresa težko kvalitetno opravi vse potrebno.

4.5.5 Prosim, označite tri najpogostejše simptome stresa, ki jih opažate pri svojih učencih.

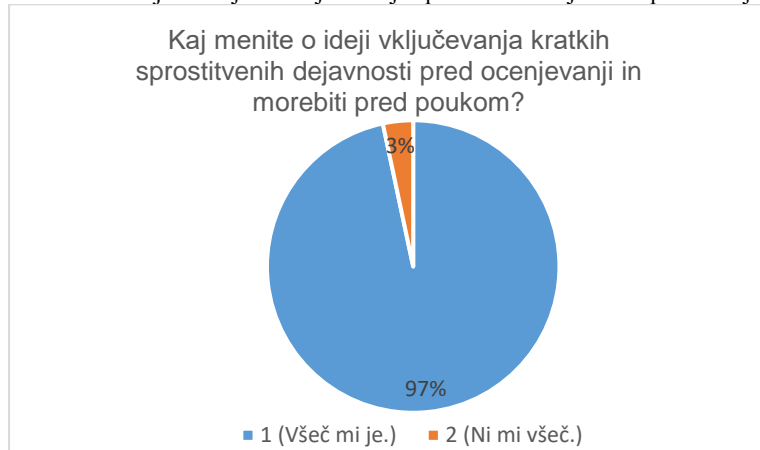
Graf 8: Najpogostejši simptomi stresa, ki jih učitelji opažajo pri svojih učencih (n=30)



Graf prikazuje možnost več odgovorov. 57 % anketiranih učiteljev kot najpogostejše simptome stresa pri učencih opaža razdražljivost, učne težave (manjša pozornost, koncentracija). Sledijo bolečine v trebuhu (47 %), brezvoljnost (43 %), motnje vedenja (40 %), utrujenost (33 %), glavobol (20 %), jokavost (20 %) in slaba samopodoba (17 %). Nedokončane naloge navaja 10 % anketiranih učiteljev. 1 učitelj (3 %) pri učencih ne opaža simptomov stresa.

4.5.6 Kakšno je vaše mnenje o ideji vključevanja kratkih sprostitvenih dejavnosti pred ocenjevanji in morebiti pred/med poukom?

Graf 9: Mnenja učiteljev o vključevanju sprostitvenih dejavnosti pred ocenjevanji in/ali pred/med poukom (n=30)



Zamisel o vključevanju krajših sprostitvenih dejavnosti je všeč 29 učiteljem (97 %). 1 učitelju (3 %) zamisel ni všeč.

4.5.7 Ali izvajate vaje za sproščanje z učenci pri pouku? Katere?

Graf 10: Sprostivne vaje, ki jih učitelji izvajajo z učenci pri pouku (n=30)



21 učiteljev (70 %) pri pouku za sprostitev izvaja kratke gibalne vaje. 17 učiteljev (57 %) med poukom predvaja umirjeno glasbo. 10 učiteljev (33,3 %), kot aktivnost sproščanja z učenci, izbere branje knjige. 7 učiteljev (23 %) pri pouku z učenci ne izvaja vaj čuječnosti oz. sproščanja. 2 učitelja (7 %) za sprostitev učencev uporabljata meditacijo. 1 učitelj (3,3 %) pri svojem delu z učenci uporablja jogo kot enega od načinov sproščanja.

5 RAZPRAVA IN INTERPRETACIJA REZULTATOV

Na podlagi razgovorov skupin učencev 1. in 5. razreda ter njihovih učiteljic, lahko povzamem naslednje ugotovitve, ki se nanašajo na 16-tedensko izvajanje vaj čuječnosti pri pouku omenjenih skupin:

- Učenci 1. razreda doživljajo lasten stres preko strahu ter jeze. Stres jim predstavlja delni neuspeh, ko nečesa ne znajo ali ne zmorejo narediti. Učenci 5. razreda kot stresne dejavnike navajajo jezo zaradi slabih odnosov med sošolci, nespoštovanja, tudi fizičnega nasilja (brcanje). 91 % petošolcem predstavlja stres prihod v šolo, kar povezujejo z zgodnjim vstajanjem, zamujanjem ter šolskimi obveznostmi (domače naloge, spraševanje, slaba ocena ...). 2 petošolki sta kot stresni dejavnik navedli grožnje s strani drugih oseb. Razlike med odgovori učencev obeh skupin so pričakovane zaradi starostnih razlik učencev, njihovega dožemanja okolice ter obveznosti, ki jih imajo pri določeni starosti. Učenci 1. razreda šolo ne sprejemajo kot stresni dejavnik. Večjo težavo jim predstavlja odsotnost staršev, ki dokaj pogosto povzročajo njihovo slabo počutje v šoli.
- Večina učencev je uživala in zelo dobro sprejela vaje čuječnosti pri pouku. 86 % prvošolcev ter 100 % petošolcev želi z izvajanjem vaj nadaljevati tudi v prihodnje.
- 3 prvošolci (14 %) ter 1 petošolec (5 %) so navedli, da jim vaje čuječnosti niso bile všeč. Zanimivo je, da je omenjeni petošolec potrdil vpliv vaj na izboljšanje njegovega počutja ter možnost nadaljevanja izvajanja vaj. Všeč so mu bile posamezne vaje, ki vključujejo gibanje in razigranost. Prvošolci, ki so podali negativno mnenje o všečnosti vaj, so enako mnenje izrazili tudi pri vprašanju o nadaljevanju izvajanja vaj ter vplivu vaj na izboljšanje njihovega počutja. Omenjeni učenci imajo zelo pogoste težave z razdražljivostjo, agresijo, togoto. Zelo težko so sledili izvajanju vaj, umirjanje je bilo pri njih izredno težavno. Najbolj so jim ustrezale vaje zavestnega gibanja (Plesni kipi, Robotki-medvedki).
- Med skupinama so manjše razlike v izboru najbolj priljubljenih vaj. Učencem 1. razreda so bile najbolj všeč vaje Napihovanje balončka leže, umirjanje z glasbo ter Vroča čokolada. Napihovanje balončka leže je priljubljena vaja tudi med učenci 5. razreda. Prvošolci so vajo najraje izvajali s plišasto igračo na trebuhu, petošolci pa ob tej vaji radi poslušali mirno glasbo. Oba načina sta učencem pomagala usvajati zavestno dihanje s trebušno prepono. Med petošolci priljubljeni vaji Povej nekaj lepega o svojem sosedu ter Pica sta skupini

omogočili povezanost, izboljšanje medsebojnih odnosov, spoštovanje, manj vzrokov za jezo pri učencih. Po izboru obeh skupin ter učiteljic, med priljubljene vaje sodijo tudi Robotki-medvedki, Plesni kipi, Atomčki. Omenjene vaje omogočajo učencem sprostitev preko gibanja, ki ga pogosto potrebujejo med urami pouka.

- 86 % prvošolcev ter 100 % petošolcev navaja opazno izboljšanje počutja po izvajanju vaj čuječnosti. 25 % petošolcev navaja manj zdravstvenih težav, kot so bolečine v trebuhu, slabost. 95 % učencev 5. razreda opazi napredek pri sprostitvi napetosti in strahu pred preverjanjem/ocenjevanjem znanja. 60 % učencev raje prihaja v šolo in jih ni več strah šolskih obveznosti. Podatek je presenetljiv, saj je na začetku raziskave kar 91 % petošolcem prihod v šolo predstavljal stres.
- Učiteljici pri obeh skupinah učencev opažata manjšo razdražljivost, večjo zbranost, umirjenost med poukom. Zmanjšal se je delež otrok z bolečinami v trebuhu, glavoboli, slabostjo. Učiteljici navajata zmanjšanje strahu, ki se nanaša na samostojno opravljanje nalog, preverjanje/ocenjevanje znanja. Rezultati sovpadajo s predhodnimi odgovori učencev obeh skupin in nakazujejo uspešnost 4-mesečnega izvajanja vaj čuječnosti.
- Obe skupini učencev samostojno vključujeta izbrane vaje čuječnosti pri pouku. 6 od 20 petošolcev (30 %) je vaje čuječnosti/sproščanja preneslo v svoje domače okolje ter na treninge, saj jim pomagajo pri sprostitvi in umirjanju, ko so nervozni, jih je strah. V domačem okolju vaje čuječnosti izvaja 7 od 22 prvošolcev (32 %).

Ob izvajanju vaj čuječnosti pri učencih 1. in 5. razreda sem opazovala njihove odzive, napredovanje, morebitne težave z izvedbo. Zbrane zapise opažanj sem strnila v naslednje ugotovitve:

- Učenci obeh skupin so imeli ob začetku izvajanja vaj težave s pravilnim, zavestnim dihanjem in dihanjem s trebušno prepono, ki ga je večina usvojila v 1-2 tednih rednega izvajanja vaj.
- Opazna je bila razlika v sprejemanju načrtovanih vaj pri učencih. Skupina 1. razreda je vaje takoj sprejela kot del igre in niso imeli ovir, predsodkov z njihovim izvajanjem. Nekateri učenci 5. razreda, zlasti dečki, so bili sprva zadržani in so potrebovali več časa, da so posamezne vaje sprejeli. Kasneje so se nanje navadili in jih pogosto uporabljali za sprostitev in umirjanje pred preverjanjem/ocenjevanjem znanja.

- Vaje Vidim, vidim ter Povej nekaj lepega o svojem sosedu so bile za učence 1. razreda prezahtevne. Njihova pozornost je bila razpršena in niso uspeli slediti vaji. Petošolci z omenjenimi vajami niso imeli težav. Ob vaji Povej nekaj lepega o svojem sosedu so sprva težko poiskali lepe misli o svojem sošolcu. S ponovitvijo vaje so izboljšali to večščino in lažje izrazili svoja mnenja, občutja.
- Vaje zavestnega gibanja in zavedanja telesa so učencem omogočile drugačen način sprostitve. Lažje so jih sprejeli tudi 3 prvošolci z opaznimi vedenjskimi težavami (agresija, brcanje, izbruhi jeze), ki so pri večini ostalih vaj imeli težave z umirjanjem, sprostitvijo. Ti učenci so po vajah z gibanjem postali sproščeni in so lažje sodelovali pri pouku. Učiteljici obeh razredov navajata, da so si učenci vaje gibanja pogosto zaželeli med urami pouka, kar nakazuje na njihovo težavo večurnega sedenja, ki marsikomu povzroča notranji nemir.

Metode ocenjevanja počutja učencev so mi omogočile vpogled v učinkovitost izvajanja vaj čuječnosti pri obeh skupinah učencev:

- Obe skupini učencev sta imeli sprva težave z opazovanjem in zaznavanjem čustev znotraj telesa. Prvošolci čustva še težko zaznajo, opredelijo in so potrebovali pomoč pri razlagi občutkov, razpoloženja. Petošolci so čustva lažje opredelili, imeli pa so težave z izražanjem le-teh. Sprva jim je bilo nerodno, težko so se odločili, katero čustvo naj označijo na posameznem delu zemljevida čustev. V 2-3 tednih so vsi učenci usvojili to večščino.
- Pri obeh skupinah učencev se kažejo občutno boljši rezultati v počutju učencev po sproščanju, kot pri meritvah brez sproščanja. Po sproščanju se delež srečnih učencev obeh skupin giblje med 82 in 100 %. Ob meritvah brez sproščanja, je pri učencih opazen povečan delež strahu in žalosti (10-21 % pri prvošolcih, 14-62 % pri petošolcih). Med skupinama se kažejo razlike v rezultatih meritev zaradi vpliva vključevanja preverjanja/ocenjevanja znanja pri petošolcih. Na dan preverjanja, ocenjevanja znanja se je pri petošolcih opazno povečalo število otrok, ki so navajali strah in žalost (od 36 do 88 %). V 4. tednu smo izvedli poskusno sproščanje pred spraševanjem (1. meritve). Rezultati prikazujejo boljše počutje učencev v primerjavi z rezultati 2. meritve na dan spraševanja v istem tednu.
- Vaje čuječnosti so občutno pripomogle k večji umirjenosti in sprostitvi učencev na dan preverjanja/ocenjevanja znanja. Te dni je od 94 do 100 % učencev pred izvajanjem sproščanja navedla nervozo, vznemirjenje, žalost, celo jezo. Po izvedeni vaji čuječnosti se

je počutje učencev izboljšalo. Od 76 do 94 % jih je označila veselo, umirjeno počutje. Zanimivi so rezultati počutja učencev 20. 1. 2025 in 21. 1. 2025. Oba dneva je bila učiteljica odsotna, zato je bilo spraševanje odpovedano. Veselo, umirjeno počutje je navedlo od 64 do 80 % učencev že pred vajo čuječnosti. Po izvedeni vaji čuječnosti, se je počutje učencev še izboljšalo, saj so praktično vsi, razen enega, navedli veselo, umirjeno počutje.

Z anketnim vprašalnikom učencev predmetne stopnje (6. – 9.) sem pridobila osnovne informacije o njihovem poznavanju stresa, vplivu stresa na njihovo počutje, mnenje o rednem vključevanju vaj.

- Skupno se s stresom pogosto ali manj pogosto sooča 78 % anketiranih učencev predmetne stopnje, kar predstavlja velik delež mladostnikov naše šole. Za manjši delež učencev (22 %), ki navajajo, da niso pod stresom, dopuščam možnost, da se stresnih situacij ne zavedajo (stres pri njih ni tako pogost, izrazit in jim neka težava ne predstavlja stresne situacije). Podatki nakazujejo, da bi bilo smiselno uvesti različne aktivnosti sproščanja med učenci.
- Učencem največ stresa predstavlja ocenjevanje in preverjanje znanja (73 %), obiskovanje šole (66 %) ter slaba ocena (56 %). Manj stresni dejavniki so učitelji (25 %), osebe v vsakdanjem življenju (21 %), treningi (5 %). Odgovori sovpadajo z odgovori petošolcev. Ob začetku izvajanja naloge jih je namreč 91 % navedlo šolo kot glavni vzrok stresa.
- Odgovori anketiranih učencev o vplivu stresa na njihovo telo sovpadajo z odgovori petošolcev. Največ (27 %) jih ob stresu občuti bolečine v trebuhu. Utrujenost ter pogosti glavoboli so drugi najpogostejši znaki stresa pri učencih. Vsak odgovor je izbralo 18 % učencev. Z razdražljivostjo ima težave 13 % učencev, s tesnobo 12 %. Slabšo koncentracijo v stresnih situacijah je navedlo 7 % učencev. Le 5 % učencev navaja, da stres nanje nima vpliva. Zadnji podatek me je nekoliko presenetil, saj ne sovpada s podatkom o deležu učencev (22 %), ki navajajo, da niso pod stresom. S tem potrjujem svojo domnevo, da se nekateri učenci morda ne zavedajo stresnih situacij, zaznajo pa njihove posledice.
- Med učenci najpogostejši načini sproščanja so: šport (37 %), gledanje filma (35 %), poslušanje intenzivne glasbe (25 %), branje knjige (21 %), risanje (15 %), poslušanje mirne glasbe (12 %). Meditacijo in jogo, kot poznani sprostitevni tehniki, uporablja najmanjši delež učencev (5 % meditacijo, 1,4 % jogo). Pod druge načine sproščanja je 25 % učencev med drugim omenilo gledanje video posnetkov na socialnih omrežjih (Tik Tok), igranje video iger. Ti odgovori se mi zdijo zaskrbljujoči. Menim, da slednji načini ne vplivajo

pozitivno na sprostitev posameznika, saj povzročajo preveč dražljajev, notranjega nemira in s časoma vodijo v odvisnost. Pohvalno je, da se večina učencev, kljub hitremu razvoju in uporabi tehnologij, sprošča s športom, branjem knjig, risanjem, druženjem in pogovori s prijatelji, poslušanjem mirne glasbe in tudi meditacijo.

- Zamisel o izvajanju kratkih vaj čuječnosti pred preverjanjem in ocenjevanjem znanja je všeč 79 učencem (54 %). 66 učencem (46 %) ta zamisel ni všeč. Pričakovala sem, da si več učencev želi pomoč pri sprostitvi pred preverjanjem in ocenjevanjem znanja. Glede na predhodne rezultate, 106 učencem (73 %) le-to predstavlja največji stresni dejavnik. Učencem se zdi vključevanje vaj čuječnosti primerno pred ocenjevanjem, ker so bolj sproščeni, je dobro za telo in možgane, jim te vaje pomagajo pri doseganju boljšega počutja in ocen. Učenci z negativnim mnenjem menijo, da jih vaje pred testom zmedejo, vznemirijo, jim skrajšajo šolsko uro, jim niso zanimive. Rezultati so dobra osnova za nadaljevanje že obstoječih aktivnosti sproščanja pri pouku ter njihovo nadgradnjo.

Anketirani učitelji so mi podali vpogled o stresnih situacijah med njimi in učenci v šoli. Pridobila sem mnenja o njihovi pripravljenosti k vključevanja čuječnosti in sproščanja pri pouku.

- 83 % učiteljev meni, da so pogosto pod stresom. Kot vzrok za stresne situacije so navedli: služba, preobremenjenost delovnega mesta, hiter, preobremenjen tempo življenja, nestrpnost ljudi, bolečine. 5 učiteljev (17 %) je navedlo, da se stresu izogiba s svojim življenjskim slogom. Rezultati so primerljivi z odgovori učencev (78 % se pogosto ali manj pogosto sooča s stresom). Rezultati potrjujejo težave s preobremenjenostjo z dejavnostmi in hitrim tempom življenja, na katere strokovnjaki različnih strok opozarjajo že vrsto let.
- Utrujenost, premajhne količine spanca so najpogostejša posledica stresa med anketiranimi učitelji. Z omenjeno težavo se sooča 20 učiteljev (67 %). Sledijo občutki tesnobe, napetosti (16 učiteljev oz. 53 %), razdražljivost (14 učiteljev oz. 47 %), čustveni izbruhi (11 učiteljev oz. 37 %). Manjši delež učiteljev navaja depresijo (17 %), agresijo (13 %), osamljenost (10 %) in izgubo apetita (7 %) kot posledico stresa. Možnost odgovora »Stres name nima vpliva« ni označil nihče, čeprav je 5 učiteljev (17 %) navedlo, da s stresom nima težav.
- Učitelji kot najpogostejše simptome stresa pri učencih navajajo razdražljivost, manjšo pozornost ter koncentracijo (57 %). Pri učencih pogosto opažajo zdravstvene težave, kot so bolečine v trebuhu (47 %), brezvoljnost (43 %) ter motnje vedenja (40 %). V manjšem

obsegu, vendar ne zanemarljivem, sledijo utrujenost (33 %), glavobol (20 %), jokavost (20 %) in slaba samopodoba (17 %). 1 učitelj (3 %) pri učencih na opaža simptomov stresa. Rezultati prikazujejo splošno stanje učencev v času pogostega preverjanja in ocenjevanja znanja. Takrat se povečajo odsotnosti učencev zaradi različnih zdravstvenih težav, ki trajajo zgolj dan ali dva in se kažejo v slabosti, bolečinah v trebuhu, glavobolih, utrujenosti.

- Večini učiteljev (97 %) je všeč ideja o vključevanju kratkih vaj čuječnosti pred preverjanjem in ocenjevanjem znanja. Le 1 učitelj (3 %) ne deli takšnega mnenja. Rezultat je vsekakor spodbuden in predstavlja dobro osnovo za nadaljevanje z nalogo začetih aktivnosti tudi s skupinami učencev v preostalih razredih.
- Posamezni učitelji med poukom že izvajajo vaje čuječnosti, sproščanja. 21 učiteljev (70 %) vključuje kratke gibalne vaje, 17 učiteljev (57 %) med urami predvaja umirjeno glasbo. Branje knjige je navedlo 10 učiteljev (33,3 %). Omenjene aktivnosti omogočajo učencem sprotno učenje ter oblikovanje navad vključevanja čuječnosti/sproščanja v njihov vsakdan. Aktivnosti so prepletene z dejavnostmi pri pouku in jih marsikateri učenec ne zazna kot neko dodatno, obvezujočo nalogo, ki bi mu predstavljala odpor. Za omenjene primere dobre prakse bi bilo smiselno spodbuditi tudi preostale učitelje (23 %), ki so v anketi navedli, da z učenci ne izvajajo vaj čuječnosti/sproščanja.

5.1 Sklepi

Hipoteza 1: Redno, 16-tedensko izvajanje vaj čuječnosti bo vplivalo na boljše počutje učencev obeh skupin.

Hipotezo lahko v celoti potrdim. 86 % prvošolcev ter 100 % petošolcev navaja opazno izboljšanje počutja po izvajanju vaj čuječnosti. 25 % petošolcev navaja manj zdravstvenih težav, ki so se kazale kot bolečine v trebuhu, slabost. 95 % učencev 5. razreda opazi napredek pri sprostitvi napetosti in strahu pred preverjanjem/ocenjevanjem znanja. 60 % učencev raje prihaja v šolo in jih ni več strah šolskih obveznosti. Izboljšanje počutja v razredu ter manj zdravstvenih in vedenjskih težav pri učencih opazata tudi učiteljici učencev obeh skupin. Pri obeh skupinah učencev se kažejo občutno boljši rezultati v počutju učencev po vajah čuječnosti, kot pri meritvah brez izvajanja vaj čuječnosti. Vaje čuječnosti so občutno pripomogle k večji umirjenosti in sprostitvi učencev tudi na dan preverjanja/ocenjevanja znanja.

Hipoteza 2: Vaje čuječnosti bodo imele večji učinek na učence 1. razreda, kot na učence 5. razreda. Rezultati izvajanja vaj bodo posledično boljši pri učencih 1. razreda.

Hipotezo lahko zavrnem. Med skupinama ni bilo opazne večje razlike učinka vaj čuječnosti, kar potrjuje 9-tedensko spremljanje počutja učencev obeh skupin. Pri obeh skupinah učencev se kažejo občutno boljši rezultati v počutju učencev po sproščanju, kot pri meritvah brez sproščanja. Po sproščanju se delež srečnih, ljubečih učencev obeh skupin giblje med 82 in 100%. Delež strahu in žalosti je med učenci obeh skupin primerljiv (med 0 in 14 %). Ob meritvah, kjer sproščanja nismo izvajali, je pri učencih opazen povečan delež strahu in žalosti (10-21 % pri prvošolcih, 14-62 % pri petošolcih). Povečan delež strahu in žalosti pri petošolcih je posledica vpliva preverjanja/ocenjevanja znanja, napovedanega na dan opravljanja meritev, kar predstavlja dodatno neprijetno okolščino za to skupino učencev.

Hipoteza 3: Vaje čuječnosti bodo bistveno pripomogle k izboljšanju počutja učencev 5. razreda pred preverjanjem/ocenjevanjem znanja.

Hipotezo lahko potrdim. Rezultati počutjemetra prikazujejo večjo umirjenost in sprostitev učencev, ko smo na dan preverjanja/ocenjevanja znanja izvedli vajo čuječnosti. Pred vajo čuječnosti je na dan preverjanja/ocenjevanja znanja od 94 do 100 % učencev navedlo žalost, nervozo, prestrašenost, jezo. Le 5-6 % učencev je pred vajo čuječnosti navedlo, da se počutijo umirjeno. Po vaji čuječnosti se je počutje učencev bistveno izboljšalo. 76-94 % učencev je namreč navedlo, da se počutijo veselo, umirjeno. Počutje nervoze je po sproščanju označilo od 6 do 24 % učencev. Prestrašenosti in jeze ni navedel nihče.

Hipoteza 4: Večina učencev ne vključuje vaj čuječnosti v svoj vsakdan.

Hipotezo lahko delno potrdim. Večina učencev obeh skupin (86 % prvošolcev in 95 % petošolcev) zna samostojno izvajati izbrane vaje čuječnosti in jih med urami pouka pogosto uporabijo za sprostitev, umirjanje, izboljšanje počutja. Le manjši delež učencev 1. in 5. razreda vaje vključuje v svoje domače okolje, kar navaja 6 od 20 petošolcev (30 %) ter 7 od 22 prvošolcev (32 %).

6 ZAKLJUČEK

Raziskovalna naloga mi je razširila pogled na možnosti obvladovanja in zmanjševanja stresnih dejavnikov, ki nas vsak dan spremljajo v tem hitrem tempu življenja.

S 16-tedenskim izvajanjem vaj čuječnosti sem dokazala, da lahko redno, vsakodnevno vključevanje čuječnosti pripomore k obvladovanju stresnih situacij. Svoje ugotovitve sem potrdila z razgovori ter rezultati ocenjevanja počutja učencev 1. in 5. razreda. Vaje čuječnosti so pri obeh skupinah učencev vplivale na občutno izboljšanje počutja, saj le-to navaja 86 % prvošolcev ter 100 % petošolcev. Učenci so se počutili srečno, veselo, umirjeno, sproščeno. Lažje so sledili pouku in bili manj razdražljivi. Po 4-ih mesecih vključevanja čuječnosti, 25 % petošolcev navaja manj zdravstvenih težav (bolečine v trebuhu, glavobol, slabost). Zmanjšanje tovrstnih težav opažata tudi učiteljici razredničarki omenjenih skupin učencev.

Med učenci je opazen tudi napredek pri sprostitvi napetosti in strahu. Petošolcem velik del stresa predstavlja preverjanje in ocenjevanje znanja. Rezultati počutjemetra prikazujejo 70-90 % izboljšanje počutja učencev, ko so pred testom/spraševanjem izvedli vajo čuječnosti.

Učenci lažje prepoznavajo, izražajo in sprejemajo svoja čustva. Igrive dejavnosti so jih povezale in omogočile boljše sodelovalno učenje. Večina učencev je uživala in zelo dobro sprejela omenjene vaje pri pouku. To dokazujejo tudi rezultati, saj si 86 % prvošolcev ter 100 % petošolcev želi nadaljevati z izvajanjem tovrstne dejavnosti.

S stresom se pogosto ali manj pogosto sooča 78 % anketiranih učencev predmetne stopnje ter 83 % anketiranih učiteljev. Podatki nakazujejo, da bi bilo smiselno uvesti različne aktivnosti, s katerimi bi se učenci in učitelji lahko sprostili. Željo po vključevanju čuječnosti/sproščanja v šolski prostor, je izrazilo 54 % učencev predmetne stopnje ter 97 % učiteljev. Seveda je izboljšanje počutja odvisno od posameznika, njegove pripravljenosti za sodelovanje.

Menim, da bi bilo dobro predstaviti tovrstne vaje tudi ostalim učencem naše šole, saj bi tako lažje presodili ali si jih želijo izvajati ali ne. Zdi se mi pomembno, da bi to počeli v izobraževalnih ustanovah, kjer bi to izvajali strokovno usposobljeni učitelji. Čuječnost ni dovolj pogosto vključena v življenje otrok. Menim, da bi takšne vaje lahko rešile marsikatero težavo pri otroku, kar se je pokazalo tudi v raziskavi. Učenci bi pridobili pozitiven pogled na vaje in jih lažje vnesli v svoj vsakdan.

7 DRUŽBENA ODGOVORNOST

Sproščanje ni le dejavnost – pomeni pot do zdravega in polnega življenja. Nudi nam priložnost za odklop od (morebiti vsakdanjih) stresnih dejavnikov in je tesno povezano s čuječnostjo. Čuječnost, ki vključuje zavedanje trenutka in sprejemanje izkušenj brez presojanja, nam pomaga bolje obvladovati stres in razvijati empatijo do drugih.

Menim, da zmanjševanje negativnega stresa in spodbujanje sproščanja/čuječnosti prispevata tudi k bolj zdravi, povezani družbi. Z nalogo sem želela učencem prvega in petega razreda, približati vaje, s katerimi se bodo bolje počutili in se znali umiriti. Svoje ugotovitve in znanje o pomenu sproščanja/čuječnosti sem skušala prenesti tudi ostalim učencem in učiteljem naše šole. S širjenjem in ozaveščanjem mladih o pomenu čuječnosti na naše zdravje, jih spodbujamo k bolj zdravemu in uravnoteženemu življenju. To pa je v današnjem hitrem tempu življenja zelo pomembna popotnica za kasnejše, odraslo obdobje.

Upam, da moja raziskava spodbudi čim več mladostnikov in učiteljev k odkrivanju in usvajanju ustreznih načinov sproščanja, ki jih bodo redno vključevali v svoje obveznosti. S širjenjem znanja o stresu in čuječnosti ter vključevanjem sprostivnih tehnik v vsakodnevno šolsko okolje lahko skupaj oblikujemo prihodnost, v kateri bodo mladi bolj opremljeni za soočanje z izzivi, ki jih prinaša sodobni svet. Naša naloga je, da jim omogočimo orodja, ki jih potrebujejo za uspeh, in tako poskrbimo za njihovo dobrobit v zdravju in vseh drugih vidikih življenja.

Stres je del našega življenja, zato se ga moramo začeti zavedati in pravilno reševati.

8 LITERATURA IN VIRI

- Burdick, D. (2019). *Čuječnost za otroke in najstnike: Priročnik za vse, ki delate z otroki – 154 metod, tehnik in aktivnosti*. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.
- Belšak, K. (2019). *Razumevanje in obvladovanje stresa*. Pridobljeno 10. 10. 2024, iz <https://www.zdstudenti.si/aktualno/strokovni-prispevki/razumevanje-in-obvladovanje-stresa/>
- Dernovšek, Z. M., Gorenc, M. in Jeriček, H. (2006). *Ko te stresa stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. <https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/ko-te-strese-stres.pdf>
- Jeriček Klanšček, H. in Bajt, M. (2015). *Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj: Priročnik za učitelje in svetovalne delavce*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. <https://nijz.si/publikacije/ko-ucenca-strese-stres-in-kaj-lahko-pri-tem-naredi-ucitelj/>
- Kako stresa stres?* (3. 6. 2016). Pridobljeno 17. 11. 2024, iz <https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/kako-strese-stres/>
- Koščak, A. (2015). *Stres in hormoni*. Pridobljeno 15. 10. 2024, iz <https://diagnosticni-laboratorij.si/stres-in-hormoni/>
- Košena, K. (2016). 50 vaj za urjenje čuječnosti v razredu. Pridobljeno 15. 10. 2024, iz <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>
- Krajnc Ružič, M. (2016). *Tehnike sproščanja in njihov vpliv na doživljanje stresa, samopodob in socialne odnose pri otrocih*. Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta, Oddelek za pedagogiko. Pridobljeno 17. 11. 2024, iz <https://dk.um.si/Dokument.php?id=107450&lang=slv>
- Krohne, N. (2015). *Psihološki in nevrobiološki vidiki čuječnosti* (Zaključna naloga). Univerza na Primorskem, Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije. <https://repozitorij.upr.si/IzpisGradiva.php?id=7252>
- Robnik, P. in Vidmar, G. (2019). Stres na delovnem mestu pri zaposlenih v urgentnem centru splošne bolnišnice. *Informatica Medica Slovenica*, 24 (1-2), 7 – 11.
- Snel, E. (2019). *Sedeti pri miru kot žaba: Vaje čuječnosti za otroke (in njihove starše)*. Celje: Zavod Gaia planet Celje. Stres. (b.d.). Pridobljeno 10. 1. 2025, iz <https://www.lek.si/sl/skrb-za-zdravje/stres/>
- Stres: Kaj se dogaja z mano?. (2014). Pridobljeno 10. 1. 2025, iz <https://med.over.net/stres-kaj-se-dogaja-z-mano/>
- Težak, A. (2022). *Pomen in uporaba čuječnosti pri učencih v osnovni šoli* (Magistrsko delo). Univerza na Primorskem: Pedagoška fakulteta. <https://repozitorij.upr.si/Dokument.php?id=27001&lang=slv>
- 5 načinov, kako zmanjšati stres v svojem življenju*. (b.d.) Pridobljeno 5. 1. 2025, iz <https://vizita.si/dusevnost/5-nacinov-kako-zmanjsati-stres-v-svojem-zivljenju.html>

9 PRILOGE

9.1 Priloga 1: Povzetek razgovorov učencev in učiteljic pred začetkom in po zaključenem izvajanju vaj

ODGOVORI UČENCEV 1. RAZREDA PRED ZAČETKOM IZVAJANJA VAJ ČUJEČNOSTI

Vprašanja	Odgovori učencev
Zakaj ste po navadi jezni?	Če mi kaj ne uspe; ker ni po moje; ker ne znam narisati srčka/zvezdice/osmice; če ima kdo lepšo igračko kot jaz; ko me bratec ugrizne; kadar se polijem; ko ne zmorem narediti stolpa iz kock; ko me nekdo jezi; ko padem; ker nimam morskega prašička; ko me sestra moti pri risanju; ko nekaj narišem in zgrešim; ko legokock ne sestavim prav; ko se nekdo važi in me izsiljuje; ko moram iskati, ko mi brat nekaj skrije; bratec vzame žogo; ko ne uspem pobarvati do konca; ko imam slabe sanje.
Zakaj ste po navadi žalostni?	Ko me boli trebušček; ker ni atija; ker nihče ne želi igrati nogometa; ko so starši bolni; ker mami ni prišla pome v šolo; ko sem sam doma; ko grem na morje in kužka ni z menoj; ko nekdo umre; ko gre ati sam na bazen; ko ati da pliškota v koš; ko se zapletem v mrežo; ko je konec vikenda; ko sem se »zaskalila«.
Kdaj vas je strah?	Ko je tema; ko sam zaspim; ko ni mamice in atija; ko grmi; ko zelo dežuje; kurenta; temnega gozda; ko so starši bolani; ko nekdo umre.
Kaj vam najbolj pomaga, ko ste jezni/žalostni/prestrašeni?	Da me mami potolaži; grem k mami, atiju; igranje 'grdih' igrice.
Kaj naredite, ko se tako počutite v šoli?	Povem učiteljici, prijatelju; grem k varuhu iz 9. razreda; grem k bratcu.
Kako bi pomagali nekomu, ki je jezen/žalosten/ga je strah?	Povedal bi nekaj veselega; razvedril z nečim smešnim; potolažila z objemom; bi pomagal, potolažil; opravičil bi se.
Kako si predstavljate stres? Kaj je za vas stres?	Ko je nekoga preveč, preveč strah; ko se ustrašim; ko je huda nevihta; ko nekdo reče, da bo umrl; ko imam preveč obveznosti; ko nekaj počim; ko pomisliš na vse, kar bi lahko bilo narobe, ko ti nekdo pove, kaj namerava narediti; če bi planet razneslo; če nekaj naredim, vendar neuspešno; meni je stres, ko je lahko potres.
Kako bi se vi sprostili?	Z meditacijo-sediš, roke daš v stran in dihaš, si tiho; z ležanjem na ležalniku; s spanjem; z umirjenim dihanjem; s telovadbo; z branjem knjige; z mirno glasbo, s smehom; odplaval bi v drugi svet-si zamisliš, predstavljaš, vzameš kocke in zgradiš portal; zapreš oči in greš v čudežni svet; obrnil bi se z glavo navzdol.

ODGOVORI UČENCEV 5. RAZREDA PRED ZAČETKOM IZVAJANJA VAJ ČUJEČNOSTI

Vprašanja	Odgovori učencev
Zakaj ste po navadi jezni?	Ko je nekdo nesramen do mene; ko me ne pustijo do besede; ko me ne upoštevajo; grde besede; govorjenje o meni za mojimi hrbtom; kreganje name; ko me nekdo brcne; ko me nekdo prekinja, ko govorim.

Zakaj ste po navadi žalostni?	Ko nekdo umre; ko se skregam s prijateljico; slaba ocena; ko ni staršev doma; ko si izključen iz družbe; ker moram v šolo (21x); ker se moram učiti; ko se moram zbuditi zgodaj; ker moram brati za domače branje; ko v šoli preveč pišemo; ko fantje izzivajo punce.
Kdaj vas je strah?	Ko starša kričita drug na drugega; ko zamudim v šolo; svoje mami, ko nisem bil priden; bojim se ocenjevanj; neprijaznega psa; pajkov; višine; ko mi nekdo grozi.
Kaj vam najbolj pomaga, ko ste jezni/žalostni/prestrašeni?	Da situacijo razčistimo z učitelji in starši; 10-krat globoko vdihnem; da zakričim; štejem dokler se ne pomirim; povem sošolcu/ki; se umaknem od neprijetne situacije.
Kaj vas nasmeji/spravi v dobro voljo?	Prazniki; vici; branje; zabava s sošolci; rojstni dan; počitnice; morje; nogomet; družba s prijatelji; treningi; sneg.
Kako bi pomagali nekemu, ki je jezen/žalosten/ga je strah?	Ga potolažim; povem nekaj pozitivnega, smešnega; ga objamem; pogovorim se z njim; smejim se in se tudi on potem začne smejati.
Kakšne načine sproščanja poznate? Kako bi se vi sprostiti?	Z jogo; mirno glasbo; meditacijo; spanjem; masažo; s telovadbo; nogometom; z ležanjem na postelji.
Kako si predstavljate stres? Kaj je za vas stres?	Stres mi predstavlja šola; slabe ocene; ko grem sama domov; ko se tvojemu bližnjemu kaj zgodi; ko se pripravim s starši; pred nastopom; lupljenje jajc; ko nekdo grozi; zadnji dan pred testom.
Kako lahko, po vašem mnenju, stres deluje/vpliva na posameznika/na vas?	Škodi nam; vodi v slabo počutje; povzroči bolečine v trebuhu; slabo mi postane; tresem se; srce mi razbija; dobim vročino; zmečkam papir; zebe me.

ODGOVORI UČENCEV 1. RAZREDA PO ZAKLJUČKU IZVAJANJA VAJ ČUJEČNOSTI

Vprašanja	Odgovori učencev
So vam bile vaje za sproščanje več?	Da: 19 učencev (86 %) Ne: 3 učenci (14 %)
Katera vaja vam je bila najbolj všeč?	1. Napihovanje balončka (umirjanje z dihanjem, sede, leže, s plišasto igračo); umirjanje z glasbo; vroča čokolada: 20 učencev (vse vaje so prejele 91 % pritrdilnih odgovorov) 2. Robotki – medvedki in Plesni kipi: 18 učencev (82 %) 3. Potovanje s prstki; Vremenska napoved; Atomčki: 17 učencev (77 %) 4. Kje je ropotuljica?; joga: 16 učencev (73 %) 5. Povej nekaj lepega o svojem sosedu; Vidim, vidim: 14 učencev (64 %)
Si želite nadaljevati z vajami?	Da: 19 učencev (86 %) Ne: 3 učenci (14 %)
Zakaj?	Ker mi je všeč. Da se lahko umirim. Mi je lepo, da smo vsi skupaj. Me to sprosti in bi lahko zaspala po tem. Imam rada umirjeno glasbo. Imam rada učenko, ki pride k nam in nam pokaže nove vaje.
Kako ste se počutili po izvajanju vaj za sproščanje?	Pomirjujoče, srečno, sproščeno, umirjeno, veselo.
Se zaradi vaj bolje počutite v šoli?	Da: 19 učencev (86 %) Ne: 3 učenci (14 %)

Izvajate te vaje doma?	Da: 7 učencev (32 %)
Katere vaje izvajate doma?	Jogo, Potovanje s prstki, dihanje s pliškotom, Napihovanje balončka, umirjanje z glasbo.

ODGOVORI UČENCEV 5. RAZREDA PO ZAKLJUČKU IZVAJANJA VAJ ČUJEČNOSTI

Vprašanja	Odgovori učencev
So vam bile vaje za sproščanje večš?	Da: 19 učencev (95 %) Ne: 1 učenec (5 %)
Katera vaja vam je bila najbolj všeč?	1. Povej nekaj lepega o svojem sosedu; Pica: 19 učencev (obe vaji sta prejeli 95 % pritrdilnih odgovorov) 2. Napihovanje balončka (umirjanje z dihanjem, sede, leže, z glasbo); vroča čokolada, Atomčki : 17 učencev (85 %) 3. Robotki – medvedki; Plesni kipi; delo ob mirni glasbi: 15 učencev (75 %) 4. Kje je ropotuljica; Potovanje s prstki; joga: 14 učencev (70 %) 5. Vidim, vidim: 11 učencev (55 %)
Si želite nadaljevati z vajami?	Da: 20 učencev (100 %) Ne: /
Zakaj?	Ker je »fajn«. Sprostimo se. Se bolje počutim, je zabavno. Ni me strah, ko sem vprašan/a. Umirimo se. Zaradi sproščanja imamo manj ure.
Kako ste se počutili po izvajanju vaj za sproščanje?	Umirjeno, veselo, razigrano, včasih sem skoraj zaspal med sproščanjem.
Se zaradi vaj bolje počutite v šoli?	Da: 20 učencev (100 %) Ne: /
Izvajate te vaje doma?	Da: 6 učencev (30 %)
Katere vaje izvajate doma?	Potovanje s prstki, Napihovanje balončka (leže), umirjanje z glasbo, Pica, joga.
Kako vam je bilo všeč izvajanje vaj čuječnosti/sproščanja pred preverjanjem/ocenjevanjem znanja?	Da: 19 učencev (95 %) Ne: 1 učenec (5 %) Super je bilo. Vaje so mi pomagale, da sem pozabil na strah. Sprostil/a sem se. Vaje so mi pomagale, da mi ni bilo slabo pred testom/me ni bolel trebuh. Vaje so mi pomagale na začetku, sredi testa pa me je zopet postalo strah. Pomagale so mi, da sem se lažje zbral pri govornem nastopu.
Ste opazili izboljšanje svojega počutja v tem času, ko izvajamo vaje čuječnosti?	Manj me boli trebušček: 5 učencev (25 %) Ni mi več slabo pred preverjanjem/ocenjevanjem znanja: 3 učenci (15 %) Ni me več strah šole, raje prihajam v šolo: 12 učencev (60 %)

ODGOVORI RAZREDNIČARK PO ZAKLJUČKU IZVAJANJA VAJ ČUJEČNOSTI

Vprašanja	Odgovori razredničark
Na lestvici od 1 do 5 ocenite počutje učencev v vašem razredu pred začetkom izvajanja vaj čuječnosti. (1 pomeni zelo slabo, 5 pomeni zelo dobro počutje)	3 – ocena razredničarke 1. razreda 3 – ocena razredničarke 5. razreda
Na lestvici od 1 do 5 ocenite počutje učencev v vašem razredu po 4-ih mesecih izvajanja vaj čuječnosti. (1 pomeni zelo slabo, 5 pomeni zelo dobro počutje).	5 – ocena razredničarke 1. razreda 4 – ocena razredničarke 5. razreda Razredničarki obeh skupin opažata izboljšanje počutja učencev v razredu, o čemer sta poročali tudi v času 16-tedenskega izvajanja vaj.
Kakšne spremembe ste opazili pri učencih med/po izvajanju vaj čuječnosti pri učencih (večjo pozornost, umirjenost, strpnost, manj strahu...)?	Učiteljici sta med opazne spremembe pri učencih navedli: večjo umirjenost učencev med poukom, manj strahu (pri prvošolčkih ob prihodu v šolo, pri petošolcih pred preverjanjem/ocenjevanjem znanja), večja pozornost ter pogosta uporaba kotička za sproščanje. Učiteljici sta navedli tudi manj motenj vedenja (npr. burni odzivi, agresija, razdražljivost). Učenci bolje medsebojno sodelujejo in so sočutnejši drug do drugega.
Kateri od spodaj navedenih simptomov stresa so se po vašem mnenju zmanjšali v času izvajanja vaj čuječnosti? a) utrujenost b) brezvoljnost c) razdražljivost d) motnje vedenja e) slaba samopodoba f) učne težave g) bolečine v trebuhu h) glavobol i) jokavost j) nedokončane naloge k) nemirnost l) osamljenost m) slabost n) strah pred ocenjevanjem/preverjanjem znanja	Učiteljica skupine učencev 1. razreda meni, da so se z rednim izvajanjem vaj čuječnosti pri učencih zmanjšale težave z razdražljivostjo, bolečinami v trebuhcu, glavobolom, jokavostjo ter pogosto slabostjo. Pri učencih opaža tudi večjo samopodobo, ki se kaže v samostojnejših opravilih otrok. Učiteljica učencev 5. razreda v svoji skupini opaža manj težav v motnjah vedenja in razdražljivosti učencev. Učenci manj tožijo zaradi bolečin v trebuhu in slabosti. Z rednim izvajanjem vaj čuječnosti se je opazno zmanjšal tudi nemir in strah učencev pred preverjanjem/ocenjevanjem znanja.
Katera vaja čuječnosti je po vašem mnenju najbolj vplivala na boljše počutje v razredu?	Učiteljica 1. razreda meni, da so na izboljšanje počutja v razredu vplivale vaje: Potovanje s prstki, Napihovanje balončka (leže, s plišasto igračo), Robotki in medvedki, Plesni kipi (zaradi gibanja) ter vroča čokolada (ker je bilo posebno presenečenje in doživetje za učence). Učiteljica 5. razreda je med najbolj učinkovite vaje uvrstila: Napihovanje balončka (leže, ob poslušanju mirne glasbe), Robotki in medvedki, Plesni kipi (ponovno zaradi gibanja) ter umirjanje z glasbo, ki so jo velikokrat uporabili pri delu učencev med poukom (npr. izdelava likovnih del) ter dni dejavnosti.
Kakšno je vaše mnenje glede kotička za sproščanje v razredu?	Obe učiteljici sta mi odgovorili, da kotiček učenci zelo radi uporabljajo. Z njegovo uvedbo v razredu smo ugotovili, da učenci in učiteljici potrebujejo prostor za kratek odmik, ko se počutijo raztreseno, nemirno, ko ne zmorejo več opraviti dela. Učenci se v kotičku umirijo in bolje sodelujejo pri pouku.
Bi želeli z omenjenimi dejavnostmi nadaljevati tudi v bodoče?	Obe učiteljici sta izrazili izredno pozitivno mnenje glede izvajanja vaj čuječnosti in si želita z omenjenimi aktivnostmi nadaljevati tudi v prihodnje. Tako z izvajanjem vaj nadaljujemo in pripravljamo že nove dejavnosti sproščanja.

9.2 Priloga 2: Načrt z opisi vaj čuječnosti ter beleženjem opazovanja učencev

NAČRT DEJAVNOSTI VKLJUČEVANJA ČUJEČNOSTI PRI POUKU UČENCEV 1. IN 5. RAZREDA

Sklop vaj	Opis vaje/namen	Opažanja
ZAVEDANJE DIHANJA	<p>Vaja: Potovanje s prsti Pokonci postavimo levo roko, pri čemer prste vzravnamo in razpremo. Kazalec desne roke nato položimo na zapestje pod palec na levi roki, ter s kazalcem počasi začnemo drseti po prstu navzgor, pri čemer počasi vdihnemo skozi nos. Ko kazalec doseže vrh palca se tam za nekaj sekund ustavi, skupaj z našim vdihom. S kazalcem nato začnemo počasi drseti po palcu navzdol, pri čemer počasi izdihnemo. S čuječo pozornostjo na dihanje, prenesemo pozornost na sedanji trenutek. Razvijamo večino umirjanja in koncentracije.</p> <p>Napihovanje balončka (sede, leže, z igračko) Ležemo na hrbet ter se udobno namestimo. Roke in noge so sproščene in niso prekrizane. Na trebuh položimo dlani obeh rok ali predmet (npr. plišasto igračo). Zapremo oči in svojo pozornost usmerimo na dihanje. Z vdihom čutimo, kako se nam trebušček napihne kot balonček. Roke oz. plišasta igrača potujejo skupaj s trebuhom. Sledi počasen izdih skozi usta, pri čemer se plišasta igrača/roke počasi spustijo. Vajo lahko izvedemo tudi sede. Za uravnavanje dihanja, si pomagamo s položenimi dlanmi na trebuhu. Opisano vajo ponavljamo 1-2 minuti. Pazimo, da se osredotočimo na enakomerno, globoko dihanje (vdih skozi nos, izdih skozi usta) in ne dihamo drugače. Pazimo na sproščenost ramen in preostalega telesa. Vaja omogoča umirjanje in sproščanje. Poleg tega se otroci naučijo trebušnega dihanja, ki je globlje in oskrbi telo z več kisika.</p>	<p>Obe skupini učencev so vajo uporabili pred začetkom pouka, za umirjanje v koloni, med poukom. Igrali so se, da vozijo avtomobilček med prsti po hribu gor in dol ali pa so si predstavljali, da hodijo po hribu gor in dol. Petošolci so vajo uporabljali za sproščanje pred preverjanjem/ocenjevanjem znanja, kadar so se težko zbrali ali postali nemirni. Vajo sta obe skupini hitro usvojili. Prvošolci so jo takoj sprejeli kot zanimivo igro, nekaterim petošolcem se je zdela vaja na začetku »čudna«. Vsi so imeli na začetku težave z zavestnim, enakomernim dihanjem, kar se je izboljšalo po enem tednu izvajanja vaje.</p> <p>Vaja je pri obeh skupinah učencev postala zelo priljubljen način sproščanja, še posebej v ležečem položaju. Prvošolčki jo zelo radi izvajajo s plišasto igračo. Učenci z usvajanjem vaje niso imeli težav. Prvošolčki so jo zopet sprejeli takoj, brez oklevanja, kot del igre. Petošolcem se je zdelo dihanje s trebušno prepono malo hecno, nekateri so se hihitali in smejali, ko smo prvič izvajali vajo. Kasneje so se zresnili in vajo lepo izvajali. Tako prvošolci, kot petošolci, so imeli sprva težave pri dihanju s trebušno prepono, saj na takšen način dihanja niso navajeni. Po enem tednu se je način izvajanja vaj izboljšal pri vseh učencih, kasneje pa so vsi dosledno in pravilno izvajali vajo. Naučili so se počasnega, nadzorovanega dihanja (vdih skozi nos, izdih skozi usta). Učenci pri tej vaji niso imeli težav z umirjanjem. Nekateri so se celo tako umirili, da so skoraj zaspali.</p>
ZAVESTNO POSLUŠANJE	<p>Vaja: Napihovanje balončka ob poslušanju mirne glasbe Že usvojeno vajo zavestnega dihanja smo nadgradili z dodatkom mirne glasbe. Učenci so se najprej umirili z vajo Napihovanje balončka in se nato osredotočili na zvoke glasbe. Dihanje je, skupaj z glasbo, moralo biti počasno in predvsem umirjeno. Ko je takšno dihanje postalo samoumevno, smo učence prepustili domišljiji. Nekateri so se prepustili glasbi in prijetnim mislim, drugi pa so ostali osredotočeni na dihanje. Na ta način so vadili večino zavestnega poslušanja. Vajo lahko izvajamo sede ali leže.</p> <p>Kje je ropotuljica? Učenci se posedejo v krog. Vsi zaprejo oči. Učiteljica ali eden od učencev poda ropotuljico/tamburin/zvončke svojemu sosеду, ta naprej svojemu sosеду ... Ropotuljica potuje v krogu iz rok v roke učencev. Učenci s sluhom spremljajo</p>	<p>3. teden, ko so učenci obeh skupin že usvojili zavestno dihanje s trebušno prepono, smo jim k vaji dodali mirno glasbo. Učenci so razvijali večino zavestnega poslušanja ter se učili počasnega, umirjenega dihanja skupaj z glasbo. Večjih težav z izvajanjem vaje niso imeli. Nekaterim je bila glasba celo v pomoč pri izvajanju pravilnega dihanja, saj so se prepustili mirnim, enakomernim zvokom.</p> <p>Pri tej vaji so imeli učenci na začetku manjšo težavo, saj zaradi vznemirjenja po novi igri, v katero smo vključili glasbilo, niso zmogli spremljati zvoka ropotuljice. Obe skupini učencev sta ob prvem izvajanju vaje odpirali oči in gledali, kje v krogu</p>

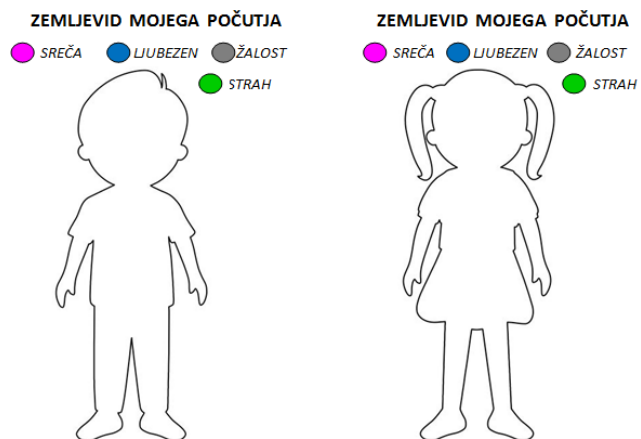
	<p>potovanje ropotuljice, saj imajo oči ves čas vaje zaprte. Opozorimo jih na poslušanje zvokov. Kje se nahaja ropotuljica? Blizu ali daleč? Sprva je lahko podajanje ropotuljice normalno glasno, kasneje pa učencem postavimo izziv, da ropotuljico podajajo čisto tiho. Ob vaji se umirimo ter sočasno vadimo zbranost, pozornost. Otroci morajo prisluhniti zvokom, ki nastanejo ob podajanju predmeta.</p> <p>Atomčki Učenci (atomčki) so razporejeni po prostoru in se prosto gibljejo. Pozorni morajo biti na plosk rok učiteljice. Toliko ploskov kolikor jih slišijo, toliko atomčkov se zbere skupaj (npr. 3 ploski, 3 učenci se zberejo v skupinici). Vaja učence spodbuja k zbranemu poslušanju, koncentraciji, medsebojnemu sodelovanju. Vaja je primerna tudi sredi ure, ko učenci potrebujejo minutko, da se razgibajo in sprostijo.</p>	<p>je glasbilo. Učiteljica jih je morala večkrat opozoriti k zbranosti. Nekateri so glasbilo močno tresli, da so se slišali glasni zvoki. Ob ponovitvi vaje in opozorilu, da morajo upoštevati pravila igre (zaprte oči ves čas vaje, poslušamo, kje je glasbilo), so se umirili in vajo izpeljali pravilno. Vaja jim je postala všeč, še bolj pa izziv, ko so čuječe poslušali, kje potuje ropotuljica. Učenci znajo zdaj vajo izvesti čisto tiho, saj si glasbilo podajajo previdno in počasi.</p> <p>Obe skupini učencev imajo vajo zelo radi. Običajno jo izvajajo pri športu (zaradi več prostora v telovadnici). S prvošolčki jo izvajamo tudi v razredu, ko postanejo nemirni in težko sledijo šolskemu delu. Vajo izvajajo tudi po prihodu s kosila, saj se na ta način hitro sprostijo in kasneje lažje umirijo s kakšno drugo vajo. Učenci so zelo pozorni pri izvajanju ploskov učiteljice. Naučili so se zavestnega poslušanja, štetja in aktivnega sodelovanja.</p>
ZAVESTNO GLEDANJE	<p>Vaja: Vidim, vidim Z učenci smo se razgledali po učilnici od stropa proti tlom. Eden od otrok si je izbral predmet v učilnici (npr. zvočnik, tabla ...), ostali pa smo glede na posameznikove opise predmeta (barva, velikost, oblika ...) ugotavljali za kateri predmet gre. Cilj vaje je okrepiti pozornost sodelujočih. Otroke spodbuja k zavestnem opazovanju okolice, urjenju pozornosti, zbranosti in umirjanju. Primerna je za kratek odmor med učno uro, ko učencem pade koncentracija.</p>	<p>Pri vaji je bila pozornost prvošolcev razpršena in niso uspeli slediti vaji. Za to starost otrok je bila vaja prezahtevna in jo niso ponovno izvajali, saj se ob njej niso počutili umirjeno in sproščeno. Petošolci so vajo sprejeli z navdušenjem, saj so se preizkusili v pozornosti in hitrem odkrivanju predmetov, ki si jih je vodja vaje zamislil. Med njimi se je vzpostavilo pozitivno tekmovanje, sodelovanje. Izboljšali so koncentracijo, zavedanje okolice in usmerjanje pozornosti. Nekateri učenci so bili presenečeni nad odkritjem »novih« predmetov v učilnici, saj jih pred izvajanjem te vaje niso opazili.</p>
ZAVESTNO VONJANJE IN OKUŠANJE	<p>Vaja: Vroča čokolada Decembra, tik pred božično-novoletnimi prazniki, smo si z učenci pripravili uro sproščanja ob mirni glasbi, lučkah in vroči čokoladi. Z učenci smo se posedli v krog in se najprej umirili z vajo Potovanje s prstki. Nato sem jim razdelila skodelice z vročo čokolado. Učenci so zaprli oči in najprej povonjali vsebino skodelice. Nato so z zaprtimi očmi naredili požirek čokolade. Čokolado so počasi okušali v ustih in jo niso takoj pogoltnili.</p>	<p>Vroča čokolada je bila za učence nekaj posebnega in si jo želijo še kdaj ponoviti. Spoznali so zavestno vonjanje, okušanje, zanje popolnoma novo izkušnjo, saj nam prehranjevanje vse pogosteje predstavlja podzavesten, avtomatski opravek. Zaznavali so vonjave, ki so jih spominjale na obisk slaščičarne, trenutka, ko odpreš tablico čokolade. Večino učencev je zmotil okus čokolade, saj je mentorica priskrbela temno vročo čokolado. Prvošolci so se na novi okus hitro navadili in ga sprejeli, prav tako deklice 5. razreda. Dečkom pa le-ta ni bil všeč. Učenci so presenetljivo dolgo ostali umirjeni, tihi, sedeč v krogu, vsak s svojo skodelico vroče čokolade.</p>
ZAVESTNO GIBANJE IN ZAVEDANJE TELES	<p>Vaja: Pravljična joga Joga je način vadbe, ki pomaga umiriti telo, um in ima mnoge blagodejne vplive na naše zdravje. Izvedli smo jo v 7. tednu izvajanja vaj čuječnosti, ko so učenci že usvojili nekaj osnov zavestnega dihanja in umirjanja. Joga je potekala v gibalnici. Udeležilo se je največ 12 otrok, zato smo skupini razdelili. Vadbo je izvajala učiteljica mentorica, ki izvaja interesno dejavnost Pravljična joga za učence od 1. do 5. razreda.</p>	<p>Pri jogi so nas prvošolci presenetili z doslednim izvajanjem različnih joga položajev. Za večino učencev je bil to prvi stik z jogo, vendar so vsi zelo uživali. Hitro so umirili svoje telo in bili zelo skoncentrirani. Med učenci je bila opazna razlika v ravnotežju in koordinaciji gibov, saj so imeli predvsem dečki 5. razreda kar nekaj težav, zaradi katerih so tudi hitro obupali nad izvajanjem joge in se med njo niso sprostili.</p>

	<p>Pica Vaja se izvaja v paru. Prvi učenec se uleže na trebuh, drugi učenec pa mu, ob sledenju navodil učiteljice, izvaja masažo hrbta. Gibi so nežni, z rokami ne delamo pregrobnih gibov, ne tepemo/tolčemo po hrbtu. Najprej testo pregnetemo, nato ga razvaljamo. Na razvaljano testo (hrbet) namažemo pelate. Dodamo šunko, bučke, gobice, sir (z dlanmi, prstki rahlo pritiskamo na hrbet). Ko je pica pripravljena, učenca zamenjata vlogi.</p> <p>Robotki-medvedki Učenci se razporedijo o prostoru. Na vzklik ROBOTKI se pričnejo gibati togo, kot robotki. Zavedajo se napetosti mišic rok, nog, premikanja glave, trupa. Na vzklik MEDVEDKI sprostijo mišice rok, nog in se počasi uležejo na tla. Sprostijo celotno telo in počivajo. Ob vzkliku ROBOTKI se ponovno postavijo pokonci in oponašajo robote. Igrico nadaljujemo z izmenjavo robotkov in medvedkov. Igro lahko spremlja prijetna glasba, ki si jo učenci sami izberejo. Končamo jo leže na tleh, sproščeno in umirjeno.</p> <p>Plesni kipi Igra učencem omogoča zavedanje gibanja telesa, posameznih gibov rok, nog, glave, trupa. Učenci plešejo ob glasbi, vsak v svojem ritmu in stilu. Ko glasbo ugasnemo, plesalci zamrznejo in postanejo kipi. Ob ponovni glasbi učenci zopet plešejo. Igro nadaljujemo do konca pesmi. Učenci so poleg zavestnega gibanja krepili tudi večino zavednega poslušanja, saj so se morali gibati z glasbo in »zamrzniti« v trenutku, ko smo glasbo ugasnili.</p>	<p>Učenci so se naučili sprostiti telo s pomočjo masaže. Naučili so se, da niso izvajali pregrobnih pritiskov ali celo tepeža z rokami po hrbtu sošolca, temveč umirjenosti, prijaznosti drug do drugega, medsebojnega sodelovanja. Nekaterim dečkom 5. razreda je bilo sprva malo nerodno, vendar so se hitro sprostili. Na začetku je največjo težavo predstavljala klepetavost otrok. Nekateri pari se namreč med seboj smejijo, glasno govorijo in pri tem motijo tiste, ki so že popolnoma sproščeni. Z večkratnimi mirnimi, tihimi opozorili smo uspeli umiriti tudi največje klepetulje.</p> <p>Plesni kipi, Robotki – medvedki sta vaji, ki so ju obe skupini učencev izvajali med zadnjimi, a so se ob njih zelo sprostili in bili videti srečni med izvajanjem. Vaji sta jim všeč zaradi gibanja ob glasbi in ju radi izvajajo. Naučili so se zavestnega gibanja, napetosti mišic in telesa, ko so bili robotki in sprostitve mišic, ko so postali medvedki. Plesni kipi so jim omogočili svobodo gibanja ter popolno »zamrznitev« telesa, ko sem prekinila glasbo. Nekateri učenci so se med plesom združili v skupinice, oblikovali lastne koreografije/gibe, se smejali. Petošolci obe vaji zelo radi izvajajo kot sprostitve pred preverjanjem/ocenjevanjem znanja. Povedali so mi, da se po vaji počutijo veselo, razigrano, tudi če imajo govorni nastop. Vaji jim pomagajo pri boljšem pomnjenju. Ne čutijo tipičnih znakov strahu, kot so tresenje, zvijanje v trebuščku.</p>
<p>ZAVEDANJE ČUSTEV</p>	<p>Vaja: Vremenska napoved Vaja omogoča notranje zaznavanje čustev ter izražanje le-teh. Učenci posedejo na tla in se udobno namestijo v krogu. Ob prvem izvajanju vaje se na kratko pogovorimo o vrstah vremena. Kakšno vreme poznamo? Sončno, deževno, orkane, nevihte ... Naštete primere vremena primerjamo z našimi čustvi. Učence povabimo, da se umirijo, zaprejo oči in v popolni tišini prisluhnejo svoji vremenski napovedi. Kako dolgo otroci »poslušajo« svojo vremensko napoved, je odvisno od starosti otrok in pogostosti izvajanja vaje. Sprva bo dovolj pol minute, kasneje lahko čas podaljšamo na minuto. Spodbudimo jih, da uporabijo domišljijo in si predstavljajo sliko svoje vremenske napovedi. Nato odpremo oči.</p>	<p>Prvošolcem zelo zanimiva vaja, preko katere so lažje izrazili svoja čustva, občutja. Naučili so se, da ni napačnih čustev in ni nič narobe, če si žalosten, jezen. Pomembno je, da znamo to primerno pokazati, povedati. Svoja čustva so pri tej vaji najraje izrazili z risbico, saj so bili nekateri učenci zelo zadržani pri izražanju svojih čustev. Ob vaji so se sicer nekoliko manj umirili, a so zelo uživali. Vremenske napovedi pri petošolcih nismo izvajali, saj smo jo nadomestili s počutjemetrom, kjer so učenci podajali odgovore o svojem počutju/čustvih pred in po izvajanju vaj za sproščanje.</p>
<p>ZAVEDANJE O ODNOSIH</p>	<p>Vaja: Jutranji krog Jutranji krog je aktivnost, ki jo učenci 1. razreda izvajajo z učiteljico že od začetka šolskega leta. Vsako jutro, ko se prične pouk, se učenci ob kratki pesmici posedejo na tla in naredijo krog. Učiteljica prične s pozdravom učenca na svoji</p>	<p>Z jutranjim krogom se učenci 1. razreda na lep, sproščen način pripravijo na začetek dneva v šoli. Vsi učenci, razen enega, se jutranjega kroga veselijo in si lepo zaželijo dobro jutro. En učenec ima z jutranjim pozdravljanjem stalne težave</p>

	<p>desni/levi strani (npr.: »Dobro jutro, Maša.« Učenec odzdravi učiteljici in pozdravi svojega soseda. Pozdrav potuje v krogu učencev, dokler ne prispe nazaj do učiteljice. Pravilo je, da se ob pozdravu pogledamo v oči in smo prijazni drug do drugega.</p> <p>Povej nekaj lepega o svojem sosеду</p> <p>Učence povabimo, da se posedejo na tla in naredijo krog. Določimo pravilo, da vsak izmed nas poišče/se spomni na lepo lastnost o svojem sosedu in mu to tudi na glas pove. Ostali učenci poslušajo. Igro lahko začne učiteljica ali eden od učencev, ki določi smer potovanja lepih misli o drug drugemu. Pomembno je, da učencev ne popravljamo, ne obsojamo in se jim ne smejimo. Vaja spodbuja k zavestnemu opazovanju, povezovanju učencev, sodelovanju, razvijanju socialnih spretnosti in zavedanju v odnosih. Omogoča tudi urjenje zavednega poslušanja drug drugega. Z vajo za izražanje ljubeče naklonjenosti lažje sprejemamo sebe in druge. Ob tem se bolje počutimo.</p>	<p>in ne želi sodelovati. Pogosto se razburi, postane jezen, togoten. Učiteljica ga vedno posede k deklicama, ki sta najbolj sočutni, prijazni in imata z njim veliko potrpljenja. Žal se po petih mesecih stanje še ni izboljšalo.</p> <p>Povej nekaj lepega o svojem sosedu je vaja, ki je morda prezahtevna za prvošolce. Potrebovali so veliko spodbude, motivacije, saj so postali nemirni, nekateri niso želeli sodelovati. Vaja jih ni umirila in sprostila. Petošolcem je bila vaja zelo všeč. Sprva jim je bilo nekoliko nerodno, potem pa so se potrudili in drug o drugem povedali zelo lepe stvari (npr. vedno mi pomagaš, ko sem žalosten/a; vedno se lahko zanesem nate ...). Učenci se učijo zavestnega poslušanja drug drugega, kar nekaterim predstavlja kar velik izziv. Vaja jim omogoča boljšo povezanost med seboj kot skupino, lažje sprejemanje in večjo naklonjenost med tistimi, ki si pred tem niso bili tako blizu.</p>
<p>KOTIČEK ZA SPROŠČANJE</p>	<p>V učilnici obeh razredov smo skupaj z mentoricama in učiteljicami določili kotichek, namenjen sproščanju učencev in učiteljic. V 5. razredu so pri izbiri prostora za kotichek sodelovali tudi učenci. Za kotichek sem pripravila risbo lokvanja, ki je označevala prostor za sprostitev. S pomočjo kartic joge za otroke, sem skupaj z mentoricama izbrala 5 preprostih vaj, ki so učencem v pomoč pri kratki sprostitvi in jih učenec lahko samostojno izvede ter pri tem ne moti ostalih. Določili smo pravila uporabe koticčka za sproščanje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sočasno ga lahko uporablja le 1 učenec. • Ko učenec med poukom začuti nemir, težko spremlja navodila učiteljice, se težko osredotoči na delo, tiho vstane, gre do koticčka za sproščanje in položi roko na sliko lokvanja. S tem ostalim učencem in učiteljici sporoči, da potrebuje nekaj trenutkov zase, da se umiri. • Učenec v koticčku za sproščanje izbere vaje na karticah ali izvede vajo za sprostitev, ki jo pozna. • Po sprostitvi, učenec tiho odide do svoje mizice in nadaljuje z delom. 	<p>Kotichek za sproščanje sta obe skupini sprejeli z navdušenjem. Prvošolčki, kot običajno, brez predsodkov, strahu. Pri petošolcih so se, kljub navdušenju nad idejo, pojavila vprašanja: »Kaj pa, če se mi bo kdo smejal?«, »Kaj pa, če me bodo vsi gledali, ko bom v koticčku?«. Dorekli smo skupna pravila, ki so se nanašala tudi na spoštljiv odnos do sošolcev, ki koristijo kotichek. Učenci pravila lepo upoštevajo, kotichek za sproščanje pa je v obeh razredih stalno v uporabi. Vaje za umirjanje izvajajo samostojno in pri tem nimajo nobenih težav. Petošolci kotichek za sproščanje uporabijo tudi med ocenjevanjem pisanjem testa. Prvošolčkom smo morali postaviti dodatna pravila, saj so v prvem tednu tako številčno hodili v kotichek, da je postalo moteče pri pouku. Malo so pozabili, da lahko kotichek obišče samo ena oseba in so se hitro našli trije, ki so se drenjali v koticčku. Zato sem pripravila še eno risbico lokvanja, ki predstavlja vstopnico za kotichek. Vstopnico učenec prevzame pri učiteljici in jo ob koncu sprostivne vrne. Ker so nekateri učenci ostajali kar dolgo v koticčku, smo se dogovorili, da lahko vsak opravi največ dve vaji in se nato vrne na svoje mesto. Navdušenje nad koticčkom se je razširilo tudi v ostale razrede razredne stopnje.</p>

9.3 Priloga 3: Ocenjevalni listi (zemljevid čustev, ocenjevalni list spremljanja počutja, počutjemeter)

ZEMLJEVID ČUSTEV



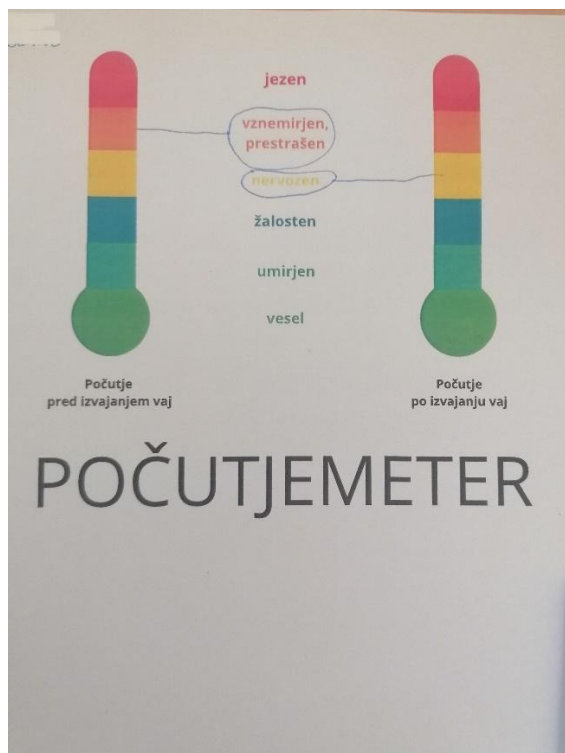
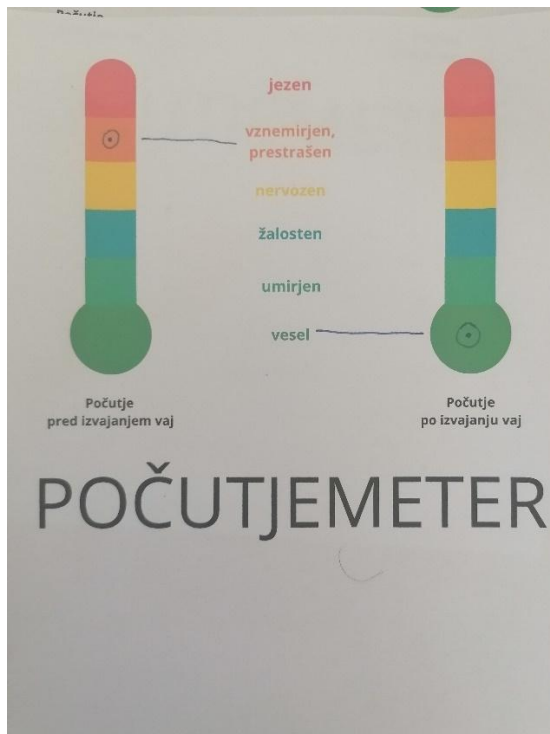
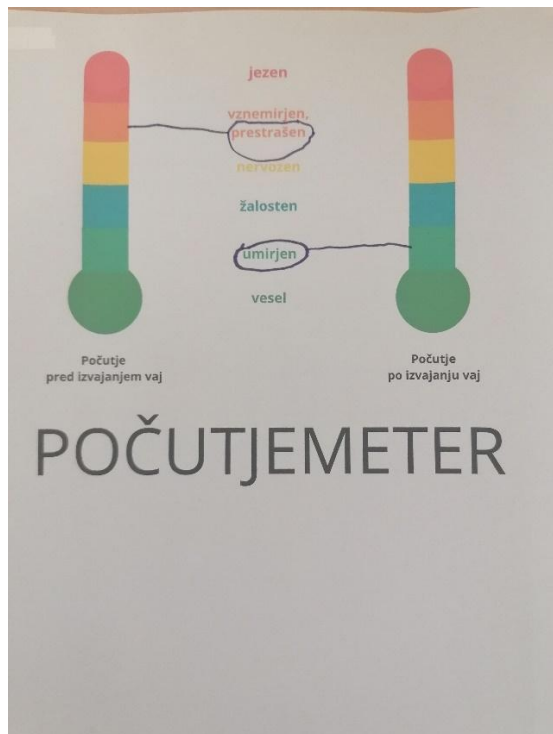
Vir: lasten

OCENJEVALNI LIST TEDENSKEGA SPREMLJANJA POČUTJA (1. in 5. razred)



Vir: lasten

POČUTJEMETER (5. razred)



Vir: lasten

9.4 Priloga 4: Anketni vprašalnik za učence od 6. do 9. razreda

1. Ali čutiš, da si pogosto pod stresom?

Da

Ne

Občasno

2. Kaj ti predstavlja stres? (možnosti izbire večih odgovorov)

- treningi
- slaba ocena
- osebe v mojem vsakdanjem življenju
- ocenjevanja
- učitelji
- šola

Drugo: _____

3. Kako občutiš stres na telesu?

- tesnoba
- čutim utrujenost
- razdražljivost
- stres name nima vpliva
- glavobol
- bolečine v trebuhu
- težko se skoncentriram

4. Kako se sprostiš?

- grem na sprehod
- meditiram
- športam (tek, kolesarjenje, plavanje...)
- berem knjigo
- sprostim se z jogo
- poslušam glasbo
- pripravim si prijetno, vročo kopel
- gledam film

Drugo: _____

5. Ti je všeč zamisel o izvajanju kratkih vaj za sproščanje v šoli pred ocenjevanji oz. med poukom?

DA - Prosim, obrazloži svoj pritrdilen odgovor.

NE - Prosim, obrazloži svoj nikalen odgovor.

9.5 Priloga 5: Anketni vprašalnik za učitelje

1. Menite, da ste pogosto pod stresom?

DA - Prosim, obrazložite svoj pritrديلen odgovor.

NE - Prosim, obrazložite svoj nikalen odgovor.

2. Kakšen vpliv ima stres običajno na vas?

- | | |
|--|----------------------------|
| a) postanem razdražljiv | f) postanem agresiven |
| b) postanem utrujen (zaradi premajhnih količin spanca) | g) povzroči čustven izbruh |
| c) počutim se tesnobno (napeto) | h) počutim se osamljeno |
| d) izgubim apetit | i) počutim se depresivno |
| e) začnem se izogibati določenim situacijam | Drugo: _____ |

3. Prosim, označite tri najpogostejše simptome stresa, ki jih opažate pri svojih učencih:

- | | |
|--|-----------------------|
| a) utrujenost | g) bolečine v trebuhu |
| b) brezvoljnost | h) glavobol |
| c) razdražljivost | i) jokavost |
| d) motnje vedenja | j) nedokončane naloge |
| e) slaba samopodoba | Drugo: _____ |
| f) učne težave (manjša pozornost, koncentracija ...) | |

4. Kakšno je vaše mnenje o ideji vključevanja kratkih sprostitvenih dejavnosti pred ocenjevanji;

- Všeč mi je
- Ni mi všeč

5. Ali izvajate vaje za sproščanje z učenci pri pouku? Katere?

- | | |
|--|------------------------|
| a) mirna glasba | e) dihalne vaje |
| b) joga | f) kratke gibalne vaje |
| c) meditacija | g) branje knjige |
| d) pri pouku z učenci ne izvajam sprostitvenih vaj | Drugo: _____ |