

Krepitev kompetenc strokovnih delavcev na področju vodenja inovativnega vzgojno-izobraževalnega zavoda v obdobju od 2018 do 2022

**Srečanje vodilnih in vodstvenih delavcev, ki delajo na področju vzgoje in izobraževanja otrok s posebnimi potrebami**  
31. 3. 2022



Zavod Republike Slovenije za šolstvo  
REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, ZNANOSTI IN ŠPORT  
EVROPSKA UNIJA  
Evropski socialni sklad  
Kvaliteta v vsaki priložnosti

**KAKO OMILITI POSLEDICE PREVENTIVNIH COVID UKREPOV V ŠOLI?**

Cvetka Bizjak

**OPREDELITEV POJMA „UM“**  
(Siegel, 2012)

Um (mind) je proces, ki usmerja pretok energije in informacij v našem telesu in v odnosih z okoljem.

Je proces, ki se nenehno spreminja ter samoorganizira in podpira naše psihične aktivnosti kot npr. čustva, razmišljanje in spominjanje.

**REKA INTEGRIRANOSTI NAŠEGA UMA** (D. J. Siegel, 2012)



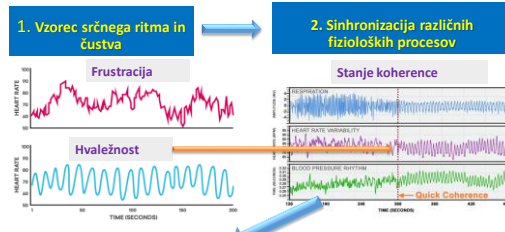
Kadar je sistem (um) integriran, je prilagodljiv in deluje harmonično.

**VPLIV HVALEŽNOSTI, SOČUTJA NA POČUTJE** (<https://www.heartmath.com/science/>)

1. Vzorec srčnega ritma in čustva


2. Sinhronizacija različnih fizioloških procesov

3. Povečana sinhronizacija med delovanjem srca in možganov – optimalno delovanje uma



Frustracija  
Hvaležnost  
Stanje koherence  
Dalek Coherence

**KAKO SKRBE TI ZA INTEGRACIJO NAŠEGA UMA** (D. J. Siegel, 2012)



spanje  
čas za osredotočenost  
fizična aktivnost  
skrb zase, čas za „biti sam s seboj“  
počitek  
igra, zabava  
druženje

## KAKO PREVENTIVNI COVID UKREPI OVIRAJO INTEGRIRANOST UMA

- Okužba – neznana nevarnost proti kateri se nismo znali zaščititi → **tesnoba**
- Prekinitev življenjske rutine, ki daje občutek varnosti
- Omejevanje fizičnih aktivnosti
- Omejevanje druženja

## RAVNANJE Z NEPRIJETNIMI ČUSTVI

1	Dovolite si, da jih čutite.	Ozavestite svoje doživljanje in začutite, kje v telesu se izražajo.
2	Prepoznajte jih in jih označite.	Da bi ostali v stiku z njimi, si recite: „To je jeza“ „To je žalost.“
3	Sprejmite jih.	Ne zanikajte jih. Priznajte si in sprejmite dejstvo, da so tukaj.
4	Ozavestite, da ta čustva ne bodo trajala večno.	Čprav imate občutek, da je to doživljanje nevzdržno, vedite, da bo minilo.
5	Opazujte jih in jih raziskujte.	Vprašajte se: „Kaj je sprožilo ta čustva? Zakaj se tako počutim?“
6	Opustite potrebo, da bi jih nadzorovali.	Bodite odprti do dogajanja v vašem umu in do vseh posledic, ki pridejo.

## Razvoj strategij za obvladovanje stresa

(M. Vidmar, 2019)

Ko smo pod stresom, se ti znaša tudi v neopredeljenih občutkih v našem telesu. Lahko se pojavijo naslednji znaki:

- pospešeno bičje srca,
- pospešeno in pilavno dihanje,
- tresenje glasu, rok,
- občutek sitosti ali tresenja v nogah,
- napetost v mišicah,
- glavobol,
- težave s trehanju, prebavne težave,
- težave s požiranjem (kot bi imel omake v grlu),
- suha usta,
- povečano potenje, potne roke,
- vrtoglavica,
- otrplost.



Z nekdo hervo čustvi, kje v telesu občutno občut napetost oz. stres.



## POIMENOVANJE ČUSTEV (Burdick, 2019)



### Pogovor o čustvih:

- Kako se počuti otrok na posamezni sliki?
- Kdaj so se tako počutili otroci? Kdaj se je tako počutil nekdo drug? (npr. Ali ste bili tudi vi kdaj žalostni in zakaj?)
- Tudi učiteljica pove, kdaj in zakaj je bila žalostna.
- Prosite otroke, naj naredijo vesel, žalosten... obraz. Svoji obraz naj opazujejo v ogledalu.
- Tudi učiteljica se pretvarja da je vesela, žalostna... Otroci naj ugotovljajo, katero čustvo kaže.
- Otroci naj narišejo obraz, ki izraža posamezno čustvo.

Čustva so prehodno stanje našega uma\*  
(Siegel, Bryson, 2011)



Jaz nisem moja trenutna čustva.

me je tvoja

Učenc: Smejati se mi je bilo, ker nisem odgovoril pravilno!

U: In to te je razje **Biti s čustvi - ubeseditev**

Uč: Ja... Drugič bolj raje tino. Bojje, kot pa da se osramotim.

U: Torej te je bilo sram, ker nisi odgovoril pravilno...in potem se ti je še Miha smejal. To je bilo pa res

Uč: Ja. **Sočutje**

**Ozaveščanje načina razmišljanja o sebi**

Uč: ...ne vem... verjetno, da to ni nič hudega, če se potem naučiš.

**Učenje o čustvih: Neprijetna čustva so lahko koristna, če jih pravilno razumeš in uravnavaš.**

Kako se počutiš zdaj?

**Čustva-prehodno stanje uma**

, kar pridi. Pogovorila se bova in bo hitreje

**Učenje uravnavanja neprijetnih čustev**

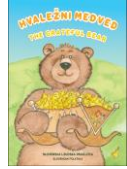
## KAJ JE SOČUTJE DO SEBE (Neff, 2003)



Sočutje pomeni:

1. da si do sebe nežen, prijazen in razumevajoč;
2. da sprejemaš svojo nepopolnost;
3. da razumeš, da vsaka tvoja napaka pomeni izhodišče za učenje in osebnostno rast.

## SRČNOST – vaja za srčno koherenco (Vir: Burdick, 2019)



- Udobno se namestite.
- Zaprite oči, nekajkrat globoko vdihnite skozi nos in pri tem štejte do štiri, izdihnite pa skozi usta, kot bi napihovali balon, in med tem štejte do osem.
- Svojo pozornost usmerite na področje, kjer je srce.
- Predstavljajte si, da počasi dihate s srcem – čez nekaj časa naredite premor.
- Spomnite se občutka, ko ste bili hvaležni, ali pa ste imeli koga radi, ali ste bili skrbni. Občutek naj traja.
- Občutek hvaležnosti pošljite sebi in drugim.
- Ko vam misli odtavajo, misel opustite in spet počasi usmerite pozornost na območje, kjer je srce.



## SREČA (Piliž, 2019)

Positivna psihologija jo opredeljuje kot večščino.

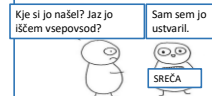
Z zavestnim vključevanjem posameznih elementov v svoje življenje povečamo raven sreče, ki jo doživljamo.

PRIMERI UČINKOVITIH STRATEGIJ:

- izražanje hvaležnosti
- izvajanje prijaznih dejanj
- učenje odpuščanja drugim
- uživanje v življenjskih radostih



## AKTIVNOSTI ZA UČENCE



- Ozaveščanje čustva sreče
- Skriti prijatelj
- Vizualizacija hvaležnosti – vodena vizualizacija
- Spremljanje hvaležnosti: „Vsak dan, preden greš spat, se spomni današnjega dneva in trenutkov, ko si doživljal prijetna čustva (veselje, ponos, zadovoljstvo, navdušenje ...).“
- Kozarec hvaležnosti: „Vsak dan, preden odideš iz šole, v kozarec vrzi listek, na katerega si zapisal, za kaj si ta dan hvaležen.“