

Naslov članka/article:

Delavnice za krepitev duševnega zdravja pri učencih 4. razreda

Mental Health and Well-Being Workshops for Students

Avtor/Author:

Tatjana Vajdl

DOI

CC licenca



Priznanje avtorstva-Nekomercialno-Brez predelav



Razredni pouk št. 1/2024, letnik 26

ISSN 1408-7820

Izdal in založil: Zavod Republike Slovenije za šolstvo

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2024

Spletna stran revije:

<https://www.zrss.si/strokovne-revije/razredni-pouk/>



Tatjana Vajdl
Osnovna šola Mozirje

Delavnice za krepitev duševnega zdravja pri učencih 4. razreda

Mental Health and Well-Being Workshops for Students

IZVLEČEK: Duševno zdravje pri otrocih je ključnega pomena za njihov celovit razvoj. Duševno zdravje jim omogoča, da se lažje soočajo s stresom, razvite imajo socialne veščine, nimajo težav z učenjem ter vzpostavljanjem zadovoljujočih odnosov. Poleg staršev tudi učitelji v veliki meri prevzemajo naloge celostnega razvoja otroka, vključno z razvojem dobrega duševnega zdravja. Treba je zagotoviti okolje, kjer se počutijo varne, spoštovane in sprejete. Spodbujati je treba njihovo individualnost, jih pohvaliti za dosežke pri oblikovanju pozitivne samopodobe. Učitelji moramo biti pozorni na čustveno počutje otrok. Pomembno je, da prepoznamo znake stresa, tesnobe ali drugih stisk, da lahko potem pravočasno ukrepamo in nudimo ustrezno podporo. Ključno je duševno zdravje krepiti že v zgodnjem otroštvu in v ta namen so oblikovane delavnice »Dobro sem«. S tem pristopom lahko pri otrocih preprečimo napačna prepričanja o sebi, okolici ter jim ponudimo dejavnike varovanja duševnega zdravja.

Ključne besede: krepitev duševnega zdravja, pozitivna samopodoba, prepoznavanje in sprejemanje čustev, oblike sproščanja

Abstract: Mental well-being is fundamental for children's overall development. It enables them to cope better with stress, develop social skills, learn and form meaningful relationships. Teachers, like parents, bear significant responsibility for the child's holistic growth, including acquiring good mental health. A learning environment that promotes safety, respect, and acceptance is vital. We should encourage individuality and praise our students' success in developing a positive self-image. Teachers must pay close attention to student emotional well-being. Identifying indicators of stress, anxiety, or other distress allows us to take timely action and provide appropriate support. The Dobro sem („I am Well“) prevention programme aims to promote mental health from a young age. This approach can help youngsters avoid misconceptions about themselves and their surroundings while providing mental health benefits.

Keywords: mental health promotion, positive self-image, identification and acceptance of emotions, types of relaxation

Uvod

Učiteljici Tatjana Vajdl in Maja Krumpačnik sva se udeležili programa »Dobro sem«. Sodelovali sva kot trenerki prostovoljki v okviru programa »Dobro sem – krepitev duševnega zdravja ranljivih skupin«, ki poteka pod okriljem Zveze prijateljev mladine Ljubljana Moste-Polje s podporo Ministrstva za zdravje RS. Program Dobro sem vključuje preventivne vsebine psihosocialne pomoči za ozaveščanje, izobraževanje in usposabljanje.

Pri izvajanju delavnic z učenci 4. razreda Erjavec Bizjak in Strniša (2022) pravita, da je pomembno, da:

- krepijo samopodobo, saj je pozitivna samopodoba ključna za dobro duševno počutje;
- se naučijo, kako prepoznati in uravnavati svoja čustva;
- sprejemajo izzive, saj se morajo naučiti soočati se s težavami in z izzivi in tudi sprejemati neuspehe kot del učenja;
- razvijajo socialne veščine za vzpostavljanje pozitivnih odnosov z drugimi;
- se naučijo nekaj osnovnih in enostavnih tehnik sproščanja in čuječnosti in si znajo postaviti cilje.

Izvajanje delavnic

delavnice sva izvajali pri urah oddelčne skupnosti.

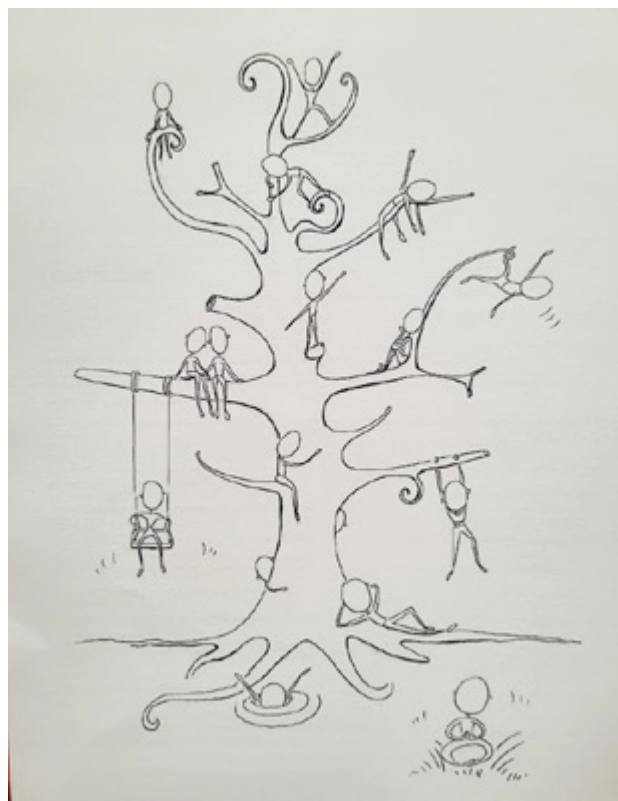
Naslovi in cilji posameznih delavnic po Erjavec Bizjak in Strniša (2022):

- Spoznajmo se (spoznavanje in skupinska dinamika)
- Kdo sem jaz in kakšen želim postati? (krepitev pozitivne samopodobe)
- Misli – čustva – vedenje (prepoznavanje vpliva misli na vedenje)
- Čustva (prepoznavanje in izražanje čustev)
- Kako se pogovarjati? (učenje učinkovite komunikacije)
- Kako lahko rešim problem? (strategije reševanja učnih problemov)
- Poti iz konfliktov (reševanje sporov in iskanje rešitev)
- Sproščenost in čuječnost (tehnike sproščanja)
- Imeti rad sebe in druge (ohranjanje ljubečih in skrbnih odnosov)
- Moje želje in cilji (zaključek in evalvacija)

Pri izvajanju delavnic je bilo najpomembnejše pravilo zaupnosti. Učiteljici sva otroke seznanili, da vse, kar se bomo pogovarjali, ostane v skupini, in tega, kar nam zaupajo, ne nosimo v zunanji svet. Počutiti se morajo popolnoma varne in sprejete.

V času izvajanja delavnic sva bili osredotočeni na odzivnost četrtošolcev, saj je bilo zanje vse novo. Bili so zelo motivirani za sprejemanje neznanega, sodelovali so, spraševali in se pogovarjali. Po vsaki izvedeni delavnici so otroci dobili DREVO RAZPOLOŽENJA (Slika 1), na katerem so merili in opredelili svoje razpoloženje, tako da so označili ali pobarvali lik, ki jih označuje (kje na drevesu sem jaz).

Ko so označili in pobarvali svoj lik na drevesu, je sledil zaključek delavnice z umirjanjem ob vizualizaciji.



Slika 1: Drevo razpoloženja

Vir: Monika Erjavec Bizjak, Branka Strniša, 2022

1. Spoznajmo se (spoznavanje in skupinska dinamika)

Namen te delavnice je medsebojno spoznavanje, ustvarjanje skupinske dinamike, povezovanje in krepitev občutka pripadnosti ter seznanjanje s pravili znotraj delavnic (Erjavec Bizjak in Strniša, 2022).

V tej delavnici so si otroci preko gibov zapomnili imena drugih.

Otroci so stali v krogu. Vsak je predstavil svoje ime in naredil en zanimiv gib. Gibi naj se ne ponavljajo. Vsi ostali so naprej ponovili njegovo ime in izbrani gib, ki ga določa, nato pa še svoje ime in gib. Najprej so šli vsi po vrsti en krog, na koncu pa smo vajo ponovili še naključno. Vaja je videti zelo enostavna, vendar ni, če je v krogu 21 učencev.

2. Kdo sem in kaj želim postati? (krepitev pozitivne samopodobe)

V tej delavnici smo krepili pozitivno samopodobo in zdravo samozavest. Zelo smo poudarjali besede samopodoba, samozavest in samospoštovanje, kaj cenimo in katere lastnosti želimo razvijati. Z učiteljico Majo sva spodbujali otroke, da pripovedujejo, kako vidijo sami sebe in svoje pozitivne lastnosti. Pomembno je, da se sprejmejo takšne kot so, da imajo ljubeč odnos do sebe in tudi do nekoga, ki ga spoštujejo (Erjavec Bizjak in Strniša, 2022).

Izvedli smo vajo Moje pozitivne lastnosti. Namen je bil spodbuditi jih za iskanje lastnih pozitivnih lastnosti.

Vsak otrok je naredil obris svoje roke in na vsak prst je napisal eno pozitivno lastnost, ki jo vidi na sebi. Ko so vajo končali, sva jih povabili, da so z nami delili pozitivne lastnosti, ki so jih zapisali v obris dlani.

3. Misli – čustva – vedenje (prepoznavanje vpliva misli na vedenje)

Namen delavnice je bil, da spoznajo povezanost med mislimi, čustvi in vedenjem. Da spoznajo, kaj je misel, kaj čustvo in kaj naša reakcija. Kajti za lažje obvladovanje različnih situacij nam pomaga, da se

naučimo, kako so povezane naše misli, čustva in reakcije (Erjavec Bizjak in Strniša, 2022).

Z vajo Papirnata zgibanka spodbude sva otrokom predstavili, da si lahko tudi sami govorijo spodbudne besede, misli, ki jim pomagajo v težkih situacijah, pri doseganju ciljev in izpolnjevanju nalog.

Po najinih navodilih so izdelali papirnato zgibanko in vanjo so vpisali spodbudne stavke (Vse bo v redu. Zmorem. Dobro se počutim. Uspelo mi bo. Zaupam vase.) ali pa so narisali spodbudne motive. Dogovorili smo se, da bodo vedno pokukali vanjo, če bodo imeli težek dan ali če se bodo znašli v stiski (Slika 2).

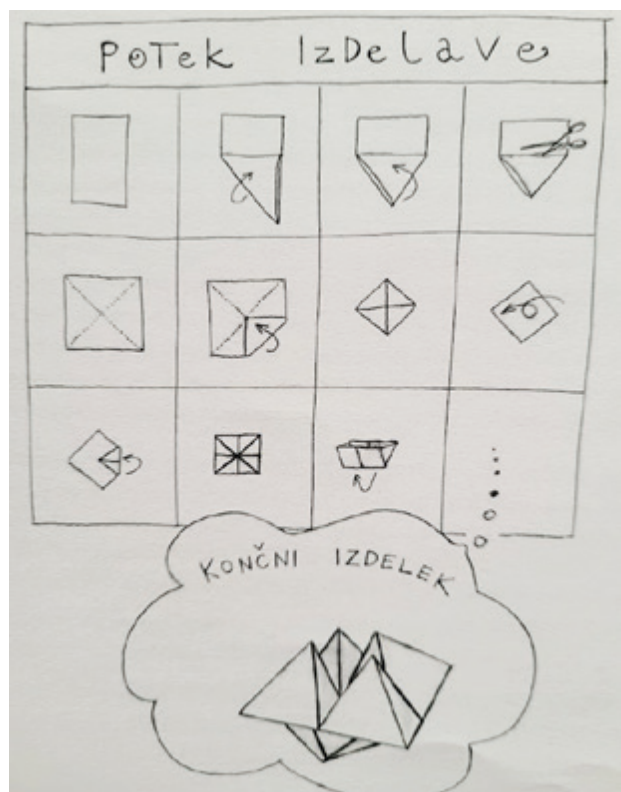
4. Čustva (prepoznavanje in izražanje čustev)

Za lažje prepoznavanje in razumevanje čustev smo si ogledali film Vrvež v moji glavi. Namen je bil ugotoviti, kako se liki iz filma odražajo v naših življenjih. Z učiteljico sva potem povabili otroke, da podelijo svoje mnenje o filmu. Pomagali sva jim tudi s pomočjo vprašanj. (Kako so doživeli glavno junakinjo, ki se mora preseliti v popolnoma novo mesto in zapustiti svoj dom, svoje prijatelje? Kako bi se vi počutili na njenem mestu?) Otrokom sva potem razložili, da če so žalostni, s tem ni čisto nič narobe, hkrati pa lahko najdejo veselje v novih stvareh in novih izkušnjah (Erjavec Bizjak in Strniša, 2022).

V delavnici čustva smo izvedli še eno vajo z naslovom Čustvenčki v maskah. Namen te vaje je bil, da otroci prepoznavajo različna čustva in jih povežejo z besedami za označevanje čustev. Pripravili smo papirnate krožnike, lesene palčke, škarje, flomastre ali voščenke in lepilo. Prebrali smo pesmico: »Jezan na Jana, doma je ljubeč, poln sem čustev, čisto sem preč. Srečen sem, ko zmagam, potr, ko izgubim, čustva se mi menjajo tako, kot oblaki mimo gredo.«, v kateri so omenjena čustva, na katera naj bodo pozorni. Opisana čustva smo potem izpisali na tablo. Sami pa so izdelali masko, ki prikazuje eno od čustev, zapisano na tabli. Dejavnost smo zaključili v pogovornem krogu: Katera čustva ste najlažje izrazili? Katera najtežje? Kako ste se počutili, ko ste predstavljali svoje čustvo na maski? Zakaj je pomembno, da se zavedamo čustev in jih izražamo? (Slika 3)

5. Kako se lahko pogovarjamo? (učenje učinkovite komunikacije)

Med izvajanjem delavnic sva z učiteljico ugotavljali, kako pomembno je pogovarjanje. Razmišljali sva, kako vaditi učinkovito dvosmerno komunikacijo s



Slika 2: Potek izdelave
Vir: Monika Erjavec Bizjak, Branka Strniša, 2022



Slika 3: Ne moremo se odločiti, kaj bomo čutili
Vir: Monika Erjavec Bizjak, Branka Strniša, 2022

pomočjo dejavnega poslušanja in govornih veščin. Pri komunikaciji namreč sprejemamo sporočila preko različnih kanalov: način govorjenja, stik s pogledom, izraz obraza, drža telesa, kretnje in dotik. Izvedli smo dve vaji (Komunikacijska past in Aktivno poslušanje), s katerima spoznavamo in izboljšamo ustrezno komunikacijo tako pri sebi kot pri sogovornikih in kako se izognemo komunikacijski pasti.

Namen vaje Komunikacijska past je, da otroci spoznajo komunikacijske pasti, ki se jim je treba izogibati: NE prekinjamo pogovora. NE nudimo nasvetov, če niso zaželeni. NE obsojamo. NE zasmehujemo. NE kritiziramo. NE skačemo v besedo (Erjavec Bizjak in Strniša, 2022).

Odigrali smo igro vlog ovir pri sporazumevanju. Povabila sem enega otroka, da se mi je pridružil v pogovoru. Pripovedoval je zgodbo, jaz pa sem medtem ves čas uporabljala eno od komunikacijskih pasti. Ko je ugotovil, katero past sem uporabila, sem v pogovor povabila naslednjega otroka, in začela uporabljati drugo past.

Zelo pomembna se nama je zdela vaja Trening aktivnega poslušanja. Namen vaje je otroke naučiti aktivnega poslušanja.

Otroci so se usedli v pare in se dogovorili, kdo bo v paru A in kdo B. A-ji so začeli pogovor o temi, ki so si jo izbrali sami (kako so preživeli počitnice, katera je njihova najljubša žival, kaj me najbolj nasmeje). A-ji so govorili 2-4 minute, nato so vloge zamenjali.

Po končani vaji smo se pogovorili o naslednjih vprašanjih: Kako ste se počutili, ko ste poslušali? Kako ste se počutili, ko ste govorili?

Ugotovili so, da je zelo težko od 2 do 4 minute poslušati sogovorca, ne da ga vmes prekinejo, govorijo o svojih doživetjih, v najslabšem primeru celo zasmehujejo.

6. Reševanje problemov (strategije reševanja učnih problemov)

Otroci spoznajo, da so problemi vedno prisotni in da se jih da reševati na različne načine. V tej delavnici se naučijo iskati možnosti za rešitev problema. Zastavili smo si vprašanje, kaj lahko storimo s problemom. Potem smo prebrali zgodbico o problemu iz knjige K. Yamada *Kaj storiš s problemom?*, ki nam je na koncu razkrila, da vsak problem prinaša priložnost za nekaj dobrega. Samo dobro je treba pogledati.

Izvedli smo vajo Viharjenje možganov. Namen vaje je bil spodbuditi otoke k iskanju različnih idej.

Otroke sva razdelili v manjše skupine, po 4-5 otrok. Za vsako stvar so navedli čim več možnosti uporabe. Kako bi lahko še drugače uporabili: časopisni papir, ribiško mrežo, plastično steklenico, otroško kolo ...

Po izvedbi vaje smo imeli skupno predstavitev. Imeli so zelo nenavadne ideje, pri nekaterih pa smo se tudi pošteno nasmejali in zabavali.

7. Konflikti in kako jih reševati? (reševanje sporov in iskanje rešitev)

V razrednih skupnostih se hitro lahko zgodi situacija, ki privede do konflikta. V ta namen je bila zasnovana delavnica, da lahko v različnih situacijah uporabljamo različne strategije reševanja konfliktov.

Pri vaji Snežinke smo spoznali, da lahko vsak isto stvar vidi različno. Vsak otrok je dobil list papirja. Med izvajanjem so bili osredotočeni samo na svoj papir in navodila. Nihče ni smel prositi za dodatna navodila, ampak je samo delal, kot je mislil, da je prav. Po končani vaji smo pogledali natrgane liste, ki so predstavljali snežinke. Vse snežinke so bile drugačne. Z učenci smo se pogovarjali o tem, zakaj so bili listi natrgani tako različno in ali je s tem kaj narobe. Ugotovili smo, da je ravno tako tudi pri konfliktih, saj gre za različne poglede na situacijo, ki pa niso napačni, ampak različni.

Nato smo izvedli vajo Kaj lahko naredim, ko sem jezen? S to vajo spodbujamo otroke k razmišljanju o tem, katere situacije jih razjezijo in kako se lahko s temi občutki soočijo (Erjavec Bizjak in Strniša, 2022).

Na sredino učilnice smo položili prazen plakat. Otroci so napisali ideje, kaj vse lahko naredijo v dani situaciji, če do konflikta pride ali če so jezni. Npr. Rečem oprost. Žal mi je. Prosim, potrebujem pomoč. Ne! Ni mi všeč! Ne želim tega! Odstranim se. Naredim vdiih ... izdihhh idr.

8. Sproščenost in čuječnost (tehnike sproščanja)

Že v osnovi velja, da so otroci bolj čuječi, saj pogosteje živijo za sedanjí trenutek in niso toliko obremenjeni s preteklostjo in prihodnostjo kot odrasli (Erjavec Bizjak in Strniša, 2022). Z delavnico sproščenost in čuječnost sva seznanili otroke, kaj je sproščanje, zakaj je potrebno in katere tehnike sproščanja so najbolj ustrezne. Povedali sva, da si lahko izdelajo svoj sistem sproščanja, kajti sproščanje pomeni za vsakega nekaj drugega. Pomembno je, da se naučijo zavedanja, kdaj začutijo napetost v svojem telesu.

Najprej smo izvedli vajo Kaj jim povzroča napetost? Namen vaje je bil, da otroke spoznamo z različnimi načini sproščanja.

Otroke sva posedli v krog in vodili pogovor: Kaj si predstavljaš pod sproščanjem? Ali ga kdo izvaja in na kakšen način? Otrokom sva potem razložili, da se tesnoba, strah, stres odražajo na štirih področjih: telesno, čustveno, miselno in vedenjsko. Otroci so nato napisali, kaj jim napetost povzroča in so opisovali svoje občutke.

Spoznali so, da se lahko sproščajo tudi z masažo. Namen te vaje je otroke naučiti alternativnih metod sproščanja.

Otroke sva povabili, da so zavzeli udoben položaj in sledili so navodilom za masažo:

Zmasirajte si lasišče: palce položite za ušesa, z drugimi prsti pa se nežno sprehajajte po lasišču. Zmasirajte si rame: otroci so naredili krog in drug drugemu so masirali ramena.

Njihovo počutje med masažo je bilo odlično. Delavnico smo zaključili z umirjanjem ob vizualizaciji »naj sneži«. (Zaprte oči in si predstavljate, da v mirnem zimskem dnevu stojite zunaj, ko začne nežno snežiti. Pozornost usmerite v mislih na vsako snežinko, ki vam pada na obraz. Jo čutite?) Z umirjenim glasom sva prebrali besedilo. Po koncu vizualizacije smo se pogovorili, kako so se počutili pred, med in po vizualizaciji. Dobro so jo sprejeli in izrazili željo, da jo še kdaj ponovimo.

9. Imeti rad sebe in druge (ohranjanje ljubečih in skrbnih odnosov)

V delavnici otroci spoznajo, kaj pomeni, da imaš nekoga

rad, kaj pomeni, da imaš rad sebe. Imeti nekoga rad, pomeni, da se nanj čustveno navežemo. Ta oseba nam postane pomembna. Z njo želimo preživeti veliko časa. Pomembno nam je, kako se ta oseba počuti, kaj se z njo dogaja, kaj misli, kaj počne. Vendar je tudi zelo pomembno, da imamo najprej radi sami sebe (Chapman, 2005).

Z vajo Pet jezikov ljubezni so otroci spoznali, kateri jezik ljubezni prevladuje pri posamezniku.

Otrokom sva predstavili pet načinov, kako drugemu pokažemo, da nam nekaj pomeni: z besedami potrditve, s posvečenim časom, s sprejemanjem daril, z nudenjem uslug, z dotikom. Spodbujali sva jih, da so razmislili o tem, kaj jim je najbolj všeč, kaj imajo najraje, da jim nekdo naredi in s tem pokaže, da jih ima rad.

V veliko veselje nama je bilo, ko sva prebrali, da je otrokom zelo pomemben posvečen čas, besede potrditve, dotiki, sprejemanje daril in na koncu usluge.

Z vajo Asociacije so se naučili prepoznavanja ljubečih vedenj in občutkov.

Otoke sva povabili v krog in jih pozvali, naj povejo prve tri misli, ko slišijo besedo ljubezen. Nato so pisno odgovarjali na vprašanja: Kdo so ljudje, ki me imajo radi? Kako mi mama pokaže, da me ima rada? Kako mi oče pokaže, da me ima rad? Katerega od ljubečih dotikov imam najraje? Ko so končali, smo imeli razpravo na temo zgornjih vprašanj. Otroci so sproščeno pisali in pripovedovali o svojih občutjih.

10. Moje želje in cilji (zaključek in evalvacija)

Moje želje in cilji je bila zadnja izvedena delavnica. Namen te delavnice je bil naučiti otroke, kako je treba načrtovati cilje, da si lahko uresničijo želje (Erjavec Bizjak in Strniša, 2022).

Izvedli smo vajo Seznam želja, pri kateri so ozavestili lastne želje. V razpredelnico so zapisali svoje želje. (Kaj bi počel, če bi imel neomejeno količino časa in denarja? Zapisali bi naj deset želja.)

Evalvacija opravljenega dela

Ob koncu delavnic smo skupaj opravili evalvacijo. Otroke sva spodbudili, da razmislijo, kaj so se novega naučili. Učiteljici sva vodili pogovor o tem, kaj pomembnega so se naučili v celotnem programu. Svoje misli so zapisovali v svoj priročnik. Pripovedovali so, kako po opravljenih delavnicah vidijo sami sebe.

Vse delavnice so bile zelo dobro zastavljene. Otroci

so jih dobro sprejeli. Pri nekaterih so bili zelo aktivni, pri nekaterih pasivni, odvisno od tega, kako so jih posamezne dejavnosti pritegnile. Radi so ustvarjali, pripovedovali s pomočjo izdelkov. Spoznali so veliko koristnih informacij in nasvetov, ki jih tudi udeležujejo. V delavnicah, kjer so morali izražati, opisovati svoja čustva (Čustva. Imeti rad sebe in druge. Moje želje in cilji.), so bili bolj zadržani.

Ta program bi lahko še bolj promovirali, da bi se ga udeležilo še več ljudi, sploh iz ranljivih skupin, saj bi bil zanje koristen.

Nekaj odgovorov in mnenj četrtošolcev po opravljenih delavnicah:

1. Kaj novega si se naučil/-a na delavnicah? Kaj ti je bilo bolj ali manj všeč?

»Kako se počutijo drugi in da moram verjeti vase.« (Jaka, učenec 4. b razreda)

»Naučila sem se, da moramo sprejemati samega sebe.« (Ela, učenka 4. b razreda)

»Všeč mi je bila vaja z masažo.« (Maj, učenec 4. b razreda)

»Bilo mi je všeč, da smo morali pisati dobre stvari o drugih.« (Metka, učenka 4. b razreda)

»Naučil sem se, da če te je nečesa strah, samo globoko dihaj in tako se sprostiš.« (Eva, učenka 4. b razreda)

2. Kaj si na skupini spoznal/-a novega o sebi?

Otroci so v skupini spoznali: da je pomembno, da sprejemajo same sebe, da so prijazni do sošolcev in da lahko konflikte rešijo na miren način s pogovorom.

3. Katero misel, idejo, predstavljeno na delavnicah, si uspešno vpeljal/-a v svoj vsakdan?

Otroci so v svoj vsakdan uspešno vpeljali pomen dihalnih vaj in masaže. Z objemom, prijaznostjo in spodbudno besedo so pomagali sošolcem.

4. Kakšno je bilo tvoje počutje v času izvajanja delavnic? Si se lahko počutil/-a sproščeno in varno ob trenerju in ostalih članih skupine?

V času izvajanja delavnic so se otroci počutili sproščeno, varno in sprejeto.



Sklep

Namen delavnic »Dobro sem« je bil, da otroci razvijajo svojo samopodobo, pozitivno razmišljajo o sebi in drugih, se naučijo upravljati s čustvi in jih lažje izražajo, skrbijo za izboljšanje medsebojnih odnosov, se naučijo sprejemati stresne situacije in premagovati ovire ter povečujejo socialno vključenost, sposobnost empatije in čustveno inteligenco. Dejavnosti v posameznih delavnicah učijo otroke prepoznavati prednosti sodelovanja in dela v skupini. Učili so se sprejemati skupinske odločitve, ocenjevali so vedenje članov skupine in prepoznavali uspešne strategije za reševanje nesporazumov.

Delavnice so bile zasnovane na pristopih, ki so vključevali igro, ustvarjalnost, razmišljanje in skupinsko delo. Po odzivih četrtošolcev ob zaključku evalvacije so se izvedene preventivne delavnice izkazale za koristne in učinkovite. Otroci so uporabljali zgibanko Spodbude, verjeli so vase, na miren način so skušali reševati konflikte, radi so izvajali vaje za sproščanje.

Otroci so se v delavnice bolj ali manj aktivno vključevali in pokazali interes za obravnavane teme.

Viri in literatura

Chapman, G. D. (2005). *Pet jezikov ljubezni. Kako pokažete, da ljubite.* Tuma.

Erjavec Bizjak, M., Strniša, B. (2022). *Dobro sem. Pa ti? Priročnik za izvedbo preventivnih delavnic za krepitev duševnega zdravja pri otrocih 6 – 12 let.* Zveza prijateljev mladine Ljubljana Moste Polje.

Vajdl, T. (2021). *Zapiski iz delavnic – Dobro sem – otroški modul za krepitev duševnega zdravja pri otrocih 6–12 let* (neobjavljeno gradivo).

Yamada, K. (2017). *Kaj storiš s problemom?* Založba BP.

