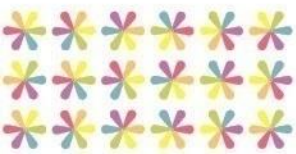


# Občutek varnosti kot pogoj za učinkovito učenje

Cvetka Bizjak, ZRSŠ



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT

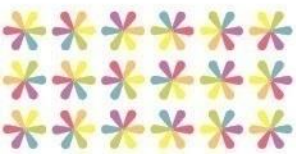


EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

**1. OTROCI SE RODIJO  
POPOLNOMA NEMOČNI.**

**2. PREŽIVIJO LAHKO SAMO  
TAKO, DA VZPOSTAVIJO  
ODNOS S SKRBNIKOM.**



**Soustvarjamo razredni pouk**



**REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT**



**EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST**

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

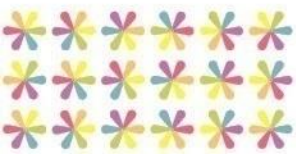
## NAVEZANOST...



... je težnja otroka, da vzdrži bližino s preferiranim objektom, ki je v pogojih naravne prilagojenosti navadno mama.

(John Bowlby, povzeto po M. Žvelc)

Oblikuje se v sistem za uravnavanje čustev - še posebej občutka varnosti.



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT

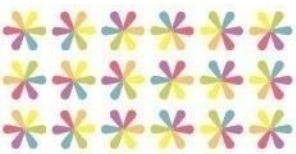
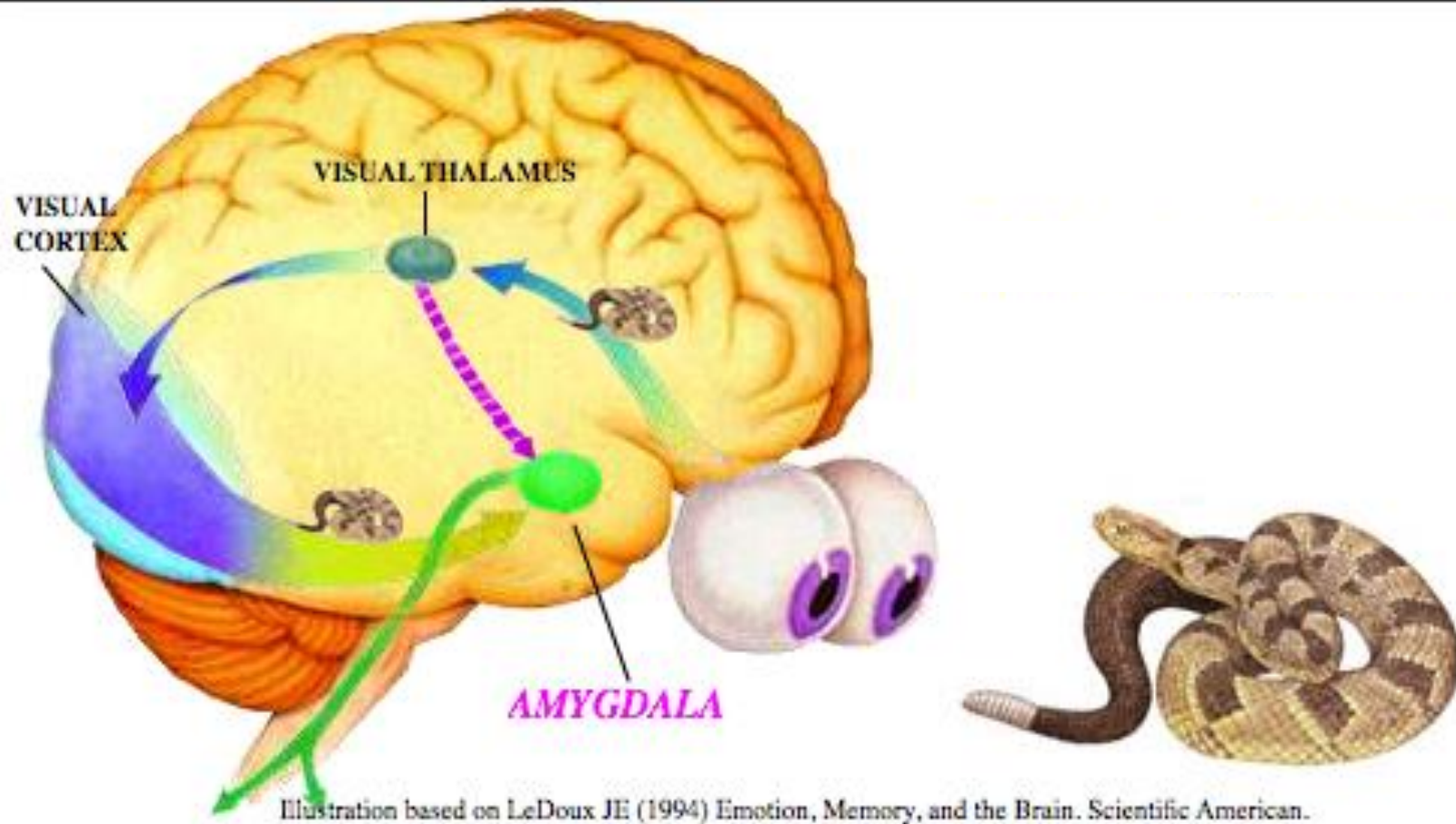


EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada



# ODZIV MOŽGANOV NA GROŽNJO (LeDoux, 1994)



Soustvarjamo razredni pouk



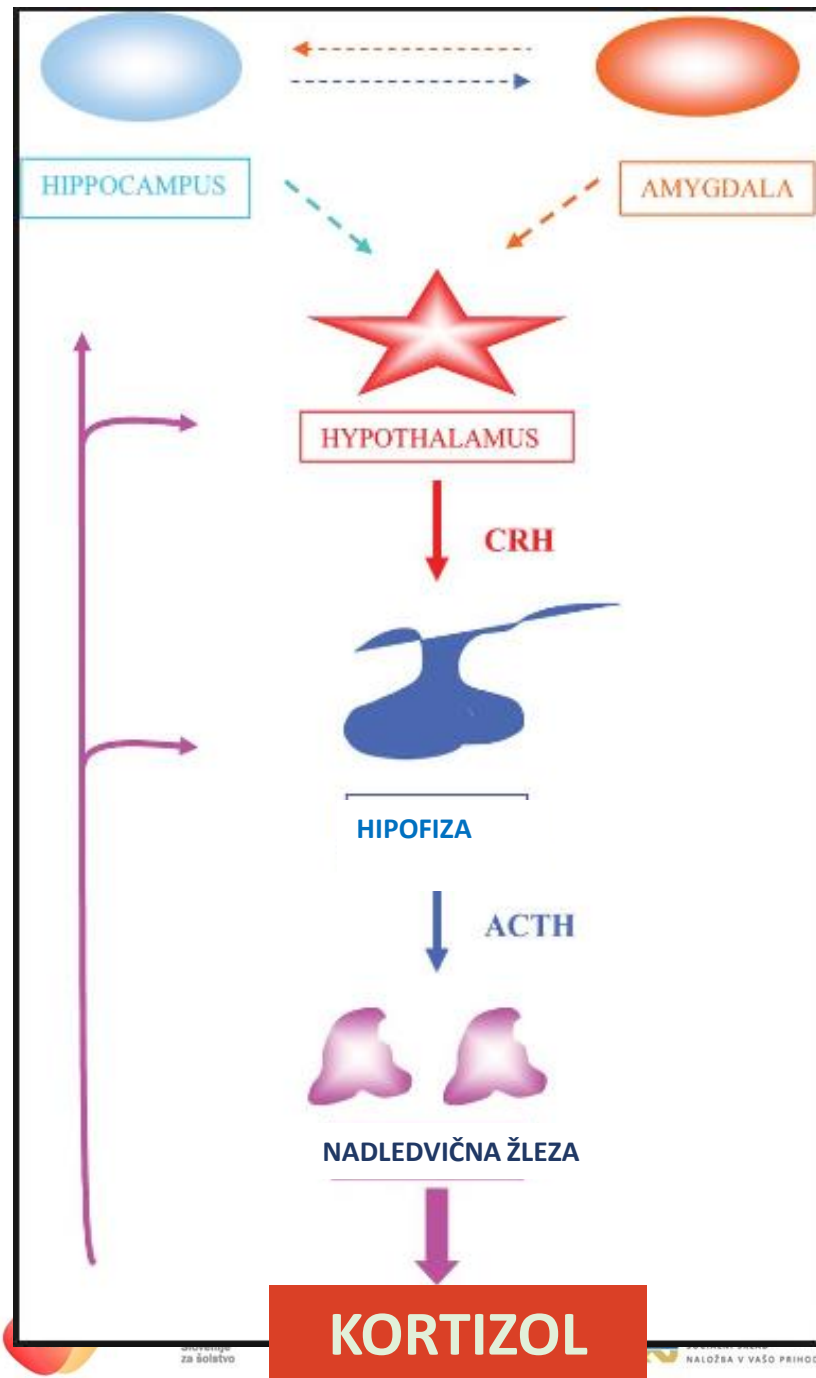
REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

# STRESNA OS



# UČINKI KRONIČNEGA STRESA - upad zmožnost razmišljanja in učenja

## Kronično povišan kortizol:

### 1. Znižuje zmožnost delovanja višjih miselnih procesov:

- a. povečanje števila prostih radikalov → propad možganskih celic,
- b. zmanjšuje se velikost hipokampusa → slabitev spominske funkcije,
- c. slabi delovanje prefrontalnega režnja - predvsem izvršilnih funkcij na treh področjih: slabša se zmožnost inhibicije impulzov, prožnega odzivanja in zmožnost reflektiranja o svojem razmišljanju

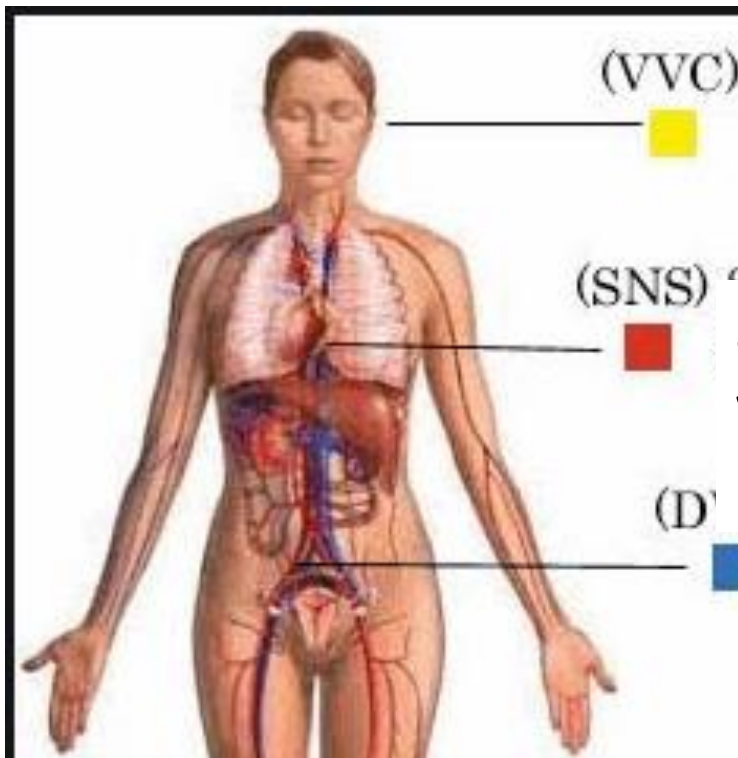
### 2. Krepi čustveno odzivnost našega uma: povečanje amigdale

- a. intenzivnejši strah
- b. depresija in anksioznost

### 3. Slabi imunski sistem in vpliva na pojav prekomerne telesne teže.



# VLOGA AVTONOMNEGA ŽIVČNEGA SISTEMA PRI URAVNAVANJU ČUSTEV – polivagalna teorija (S. Porges)



**Ventral Vagal Complex:** Signalni sistem za gibanje, čustva, komunikacijo  
(Sistem socialnega vključevanja)

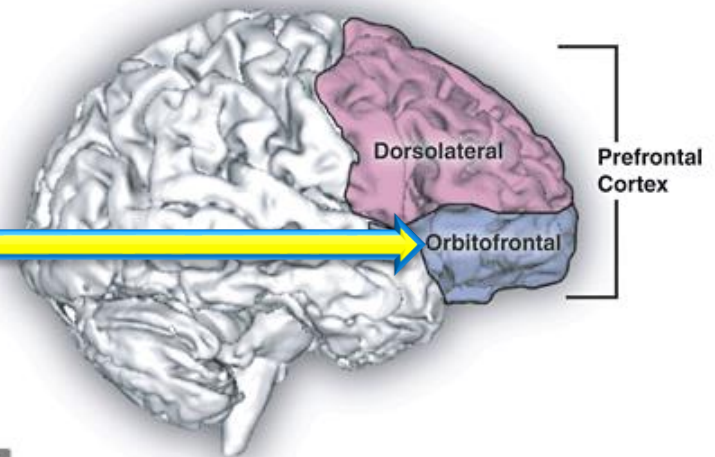
**Simpatični živčni sistem:** mobilizacija vedenja „boj ali beg“

(Sistem za agresivnost in obrambo)

**Dorsal Vagal Complex:** Imobilizacijski sist. za zaščito z odmikom  
(Pasivni obrambni sistem)

Avtonomni živčni sistem aktivira mišično napetost, ki jo spodbudijo povratne informacije iz zunanjega sveta ali naše notranjosti. To se podzavestno zgodi v milisekundi. Mišična napetost aktivira naše razmišljanje.

# ORBITOFRONTALNA SKORJA...

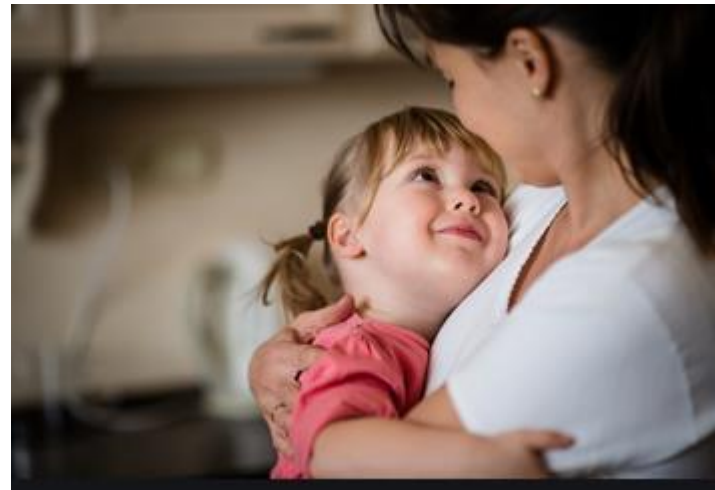


278

1. skoraj v celoti se razvije:
  - po rojstvu
  - v odnosu z drugo osebo
2. ima pomembno vlogo pri:
  - zavedanju svojega stanja
  - samouravnavanju čustev
  - empatičnem doživljanju
3. deluje v tesni povezavi s subkortikalnimi deli možganov (npr. limbični sistem)



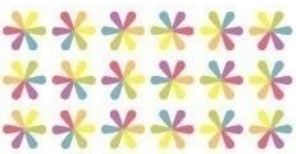
# **ZNAČILNOSTI ODNOSA OBLIKUJEJO OTROKOVE MOŽGANE**



**Sistem navezanosti omogoča organizacijo nevronov v možganih, ki se še razvijajo.**

**Uglašen odnos staršev z otrokom otroku omogoča, da možgane staršev „uporabi“ za organizacijo svojih še nezrelih možganov.**

**To mu omogoča izgraditev čustvene samoregulacije.  
(Siegel, 1999)**



**Soustvarjamo razredni pouk**



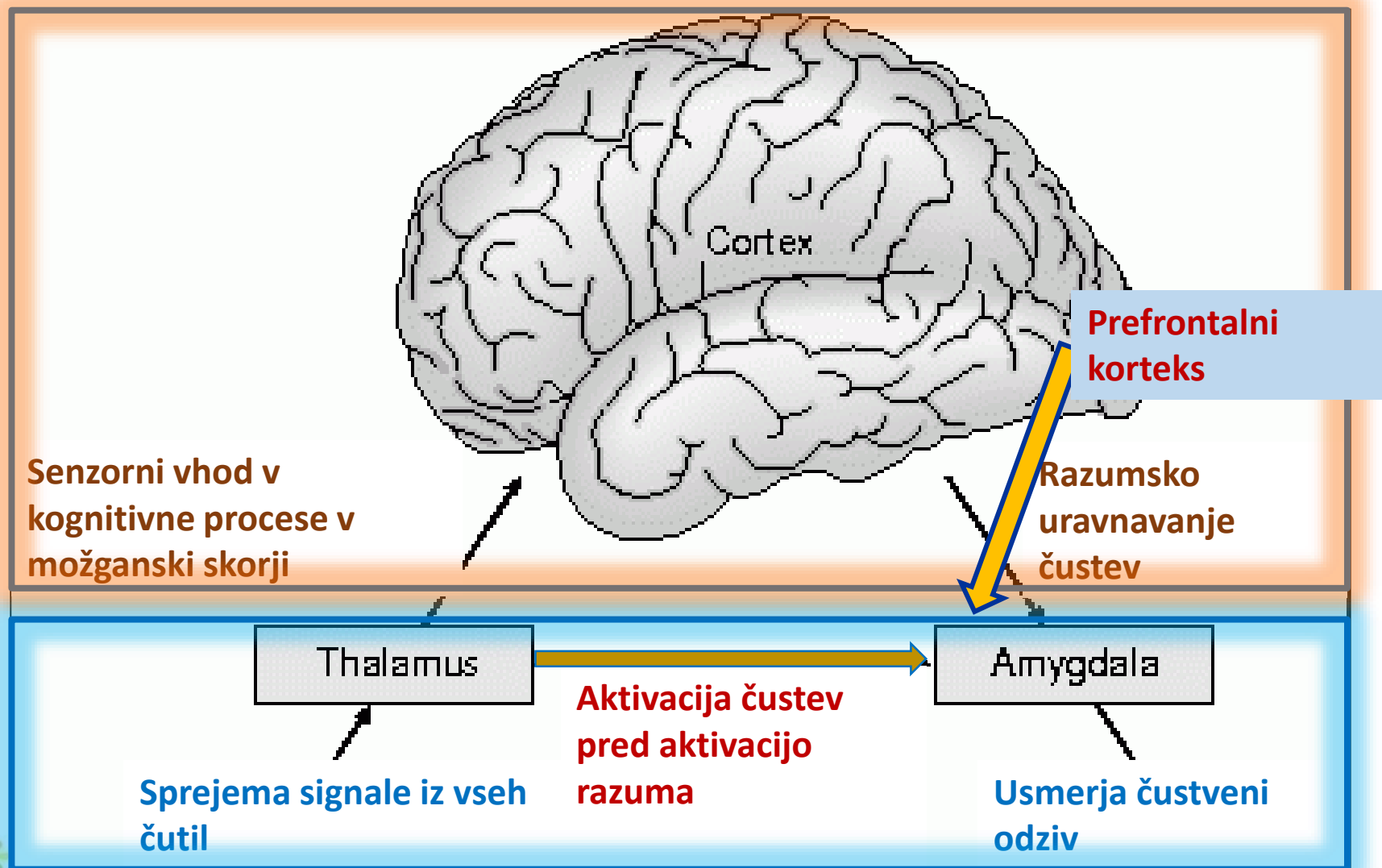
**REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT**



**EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST**

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

# ČUSTVENA SAMOREGULACIJA



# MISELNI MODEL NAVEZANOSTI

## 1. Kako razumem sebe

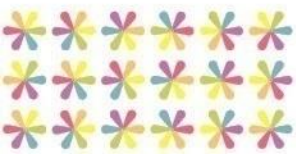
- sem ljubljen, vreden...
- sem nevreden, „neviden“, nemočen, nikomur ni mar zame, nihče ne bo poskrbel zame, zato moram to storiti sam...

## 2. Kako razumem druge in svet

- ljudje so praviloma dobri, nudijo pomoč in zaščito; svet je zanimiv, poln izzivov...
- ljudje so sebični, brezobzirni, če se ne zmoreš braniti, te pregazijo, izkoristijo; svet je poln nevarnosti...



Otrok ga do 7. meseca starosti oblikuje preko ponavljajočih se izkušenj odnosa s pomembnimi drugimi.



Soustvarjamo razredni pouk



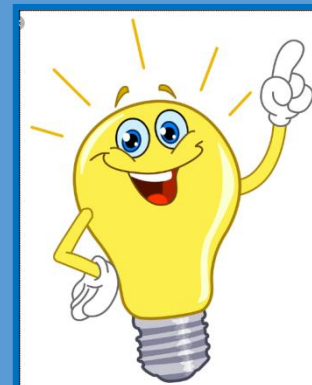
REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

Raziskave kažejo, da otrok z različnimi osebami lahko razvije različen stil navezanosti.



Varna navezanost s katerokoli odraslo osebo (UČITELJ!) je zelo pomemben varovalni dejavnik!



# KROG VARNOSTI

## ODRASLI SE ODZIVAJO NA OTROKOVE POTREBE

Potrebujem  
te da...

VARNO  
IZHODIŠČE

...podpiraš moje  
raziskovanje

- ...paziš name
- uživaš z mano
- mi pomagaš
- se veseliš z mano

Potrebujem  
te da...

VARNO  
ZAVETJE

...me toplo  
sprejmeš,  
ko pridem  
k tebi

- ... me zaščitiš
- me potolažiš
- uživaš z mano
- organiziraš moja čustva

**Vedno:** bodi večji, močnejši, bolj moder in prijazen  
**Kadarkoli je mogoče:** sledi otrokovim potrebam  
**Kadar je potrebno:** prevzemi pobudo

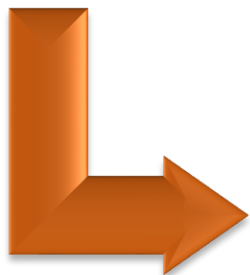
**STARŠI:** - čustveno in miselno ušlašeni z otrokovim notranjim svetom

- hitro se odzivajo na njegove potrebe

- uravnavajo otrokova čustva

- zmorejjo ponovno vzpostaviti prekinjen odnos z otrokom

**VARNA  
NAVEZANOST**  
(povzeto po M. Źvelc)

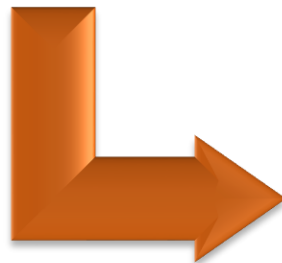


**OTROK OBLIKUJE PREDSAVO:**

- da je vreden ljubezni in varnosti

- da so drugi ljudje odgovorni/zanesljivi

- zaupanje, da je oseba vedno dosegljiva, odzivna, da mu pomaga



**SVET** je praviloma varen, zanimiv ➡ raziskovanje in navezovanje stika z drugimi



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŹEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



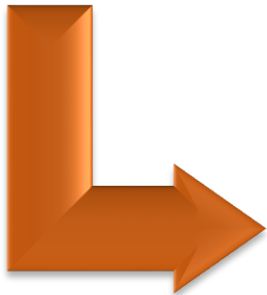
EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŹBA V VAŠO PRIHODNOST

NaloŹba sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

## STARŠI:

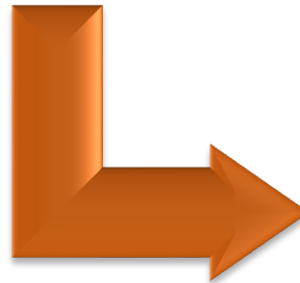
- čustveno nedostopni, neodzivni na otrokove potrebe (hladni, brezбриžni, otroka zavračajo)
- vsiljivi, vdirajo v otrokovo območje intimnosti

**IZOGIBAJOČA  
NAVEZANOST**  
(povzeto po M. Žvelc)

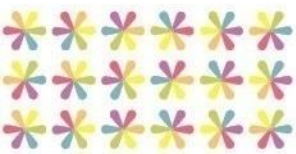


## OTROK :

- se nauči biti samozadosten (manjša stopnja stresa ob ločitvi), zelo samozavestni
- če so starši prisotni, jih ignorira, zavrača
- izogibajo se intimnim odnosom saj v njih sprožajo tesnobo



**SVET:** z izzivi se spopada sam



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT

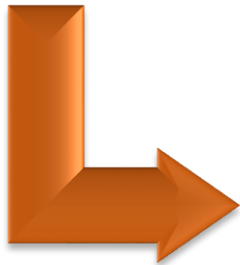


EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

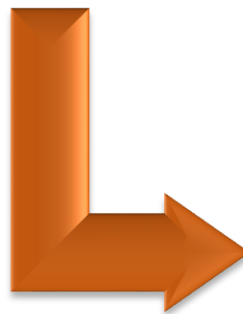
## STARŠI:

- v odnosu z otrokom so nekonsistentni, saj se nanj odzivajo v skladu s svojimi potrebami (in ne otrokovimi); trudijo se biti povezani, vendar so neuglašeni
- ne podpirajo otrokove samostojnosti



## OTROK :

- niha med zavračanjem in močno potrebo po bližini → uporništvo ali pretirana ustrežljivost
- samospoštovanje je odvisno od potrditev drugih



**SVET** je negotov → raziskovanje in navezovanje stika z drugimi je ogrožujoče, saj „varno zatočišče“ ni vedno dosegljivo

Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

## STARŠI:

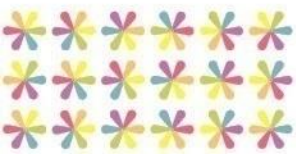
- niso prisotni (izguba staršev)
- zloraba otroka (npr. nasilnost)
- imajo psihične težave, odvisnosti
- v otroštvu pogosto travmatizirani

## DEZORGANIZIRANA NAVEZANOST

## OTROK :

- v odnosu s skrbnikom je v protislovni situaciji: osebe, ki bi mu morala nuditi občutek varnosti se boji; vedenje te osebe je popolnoma nerazumljivo, nepredvidljivo
- poišče način, kako obvladovati skrbnika in se s tem izogniti strašljivim situacijam
- impulziven, destruktiven

**SVET** je ogrožujoč



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

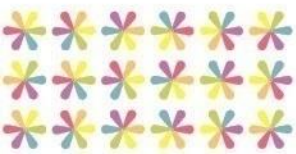


# PROFESIONALNA (UČITELJEVA) ODNOSNA KOMPETENCA je...



zmožnost pedagoškega delavca, da **VIDI** vsakega posameznega otroka takega kot je in **PRILAGODI** svoje vedenje otrokovemu, ne da bi se pri tem odpovedal **VODENJU**. Vključuje tudi zmožnost biti **AVTENTIČEN** v odnosu z otrokom in zmožnost **POSKRBE TI ZASE**.

(Jul, Jensen)



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

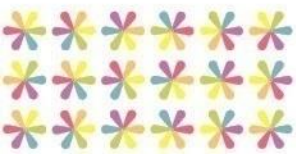
Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

# KAKO UČITELJ SPOROČA OTROKU, DA "DI"



## NAPRAVITE EKSPERIMENT:

V naslednjem tednu skušajte vsaj enkrat ISKRENO pohvaliti vsakega otroka v vašem razredu.



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada



Vstop v šolo, prehodi med ravnmi šolanja so za otroke zelo stresni, saj pomenijo prekinitev varnih odnosov s pomembnimi odraslimi. Otrok, ki se zaradi ločitve ne počuti dobro, ne raziskuje (se ne uči) – tudi če ne protestira. (Cugmas)

Občutljivi (uglašeni) in predvidljivi odzivi vzgojiteljice/učiteljice:

- sporočila, da se veselita otrokovega prihoda v šolo
- telesni stik (mlajši kot je otrok, bolj je pomemben)
- redni rutinski postopki
- pogovor o njihovi ločitvi od staršev, vzgojiteljice in otrok iz vrtca (uporaba ročnih lutk)
- otroci lahko podoživljajo ločitev od staršev v simbolni igri ali preko pravljič
- uglašen odnos vzgojiteljica/učiteljica – starši (pomoč staršem s separacijsko anksioznostjo)



# KAKO UČITELJICA RAZUME DOŽIVLJANJE OTROKA?

**Dejan, zakaj ne delaš domačih nalog?**

Ker ne znam?

**Pa si morda pomislil, da je to zato, ker pri pouku nič ne poslušaš in klepetaš s sošolci?**

Če pa nič ne razumem, ker tako hitro razlagate.

**Pa misliš, da je vseh dvajset učencev v razredu takega mnenja?**

Ja, saj Andrej in Marko tudi nič ne razumeta.

**Ja, z njima skupaj delate nered v razredu. Nihče od vas pa ne pride na dopolnilni pouk, kjer še enkrat preletimo obravnavano snov.**

Če pa ne vem, kdaj je.

**Na začetku šolskega leta smo se dogovorili, da bo v četrtek in vsak teden to tudi povem v razredu. Dopolnilni pouk je za učence, ki česa ne razumejo, zato bi bilo lepo, če prideš tudi ti.**

**Dobro, pojdi zdaj na malico in v četrtek se vidiva. Velja?**

Ja, če se bom zbudil.

# KAKO UČITELJICA RAZUME DOŽIVLJANJE OTROKA?

Včeraj sem pregledala tvoj spis. Videla sem, da izpuščaš veliko črk. Tudi na velike začetnice pozabljaš. Veš, rada bi videla, da prideš v petek pred poukom k meni, da bova skupaj vadila pisanje.

V petek pa ne morem priti.

Potem pa mi povej, kdaj lahko prideš?

Ne vem, če bom sploh kdaj lahko prišel.

Potem pa imam en predlog. Dala ti bom seznam besed, ki ga bosta skupaj z mamico vadila pisati. Mamica naj ti ga narekuje. Jutri mi prinesi pokazat, kako ti je šlo.

Mamica nima časa, ker je ves dan v službi in pride pozno domov.

Kaj pa, če ti na pomoč priskoči sošolec? Lahko poveš, s kom bi se rad učil pisati?

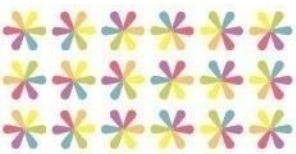
To bi bil lahko moj najboljši prijatelj Luka.

Ideja se mi zdi super. Če vama ne bo šlo, pa bova poiskala novo rešitev.



# KOMENTAR UČITELJICE

**Učiteljev glavni cilj je, nuditi pomoč. Učitelj skuša poiskati rešitev, a otrok sprva zavrača pomoč in zato je učitelj razočaran, a ne odneha. Volje, da mu pomaga, mu ne zmanjka. Učitelj išče ugodne rešitve, ki bi jih otrok sprejel, rešitve, za katere se bo otrok sam odločil, s katerimi se bo strinjal, zato je uspeh na vidiku. Učitelj doseže, da se bo učenec učil skupaj s svojim prijateljem.**



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

# KAKO UČITELJICA RAZUME DOŽIVLJANJE OTROKA?

Učiteljica, jaz pa nimam domače naloge. Nisem znal.

Kaj pa smo imeli za nalogo?

Pet besed o mucih.

Pa imate doma muco?

Ja.

Kakšna je tvoja muca?

Črna.

Napiši to na tablo. *(napiše)*

Kakšna je še tvoja muca?

Ima rep ... in tačke.

Napiši še to. *(napiše)*

Kaj pa tvoja muca jè?

Mleko ... lovi miši. *(napiše na tablo)*

Sedaj pa poglej, kaj imava na tabli!

Pet besed o mucih.

Poglej, da znaš!

Do jutri sam napiši pet besed o kužku. Boš?



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

# ZAVZETOST UČITELJEVEGA POUČEVANJA ZA UČENCA OSEBNO V RAZISKAVI TIMSS 2015



Zavzetost poučevanja = učenčeva ocena razlage, individualnih povratnih informacij, prilagajanja poučevanja znanju in potrebam učenca, (zanimivosti pouka)

## MAT:

## NAR.

### Četrtošolci:

zelo zavzeto: 58% (med. pov. 68%)

62% (62%)

manj zavzeto: 5% (5%)

### Osmošolci:

zelo zavzeto: 20% (43%)

med 20 in 26% (45 do 50%)

manj zavzeto: 21% (17%)

### Dijaki:

zelo zavzeto: 18% (41%)

manj zavzeto: 25% (14%)

# KAJ PA MOTIVIRANOST UČITELJEV

## (TIMSS 2015)



Zadovoljstvo učiteljev s svojim delom:

**Razredni uč.: povprečno**

Predmetni uč. MAT in NAR: **podpovprečno**

Gimnazijski uč. MAT:

- zelo zadovoljen: **31%** (medn. popv. **45%**)
- zadovoljen: 56% (46%)

Gim uč. FIZ:

- zelo zadovoljen: **29%** (**40%**)
- nezadovoljen: 13% (10%)

**Iz praznega  
kozarca NE  
MOREŠ  
NALIVATI.**

**NAJPREJ  
POSKRBI  
ZASE!**

PREDSTAVLJAJTE SI, KAKŠNI  
NAJ BI POSTALI VAŠI OTROCI...

Bodite takí...



[facebook.com/theenlightenedmomma](https://facebook.com/theenlightenedmomma)



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

# Viri:

- Zlatka Cugmas (2001). Nova spoznanja o vlogi staršev pri razvoju otrokove navezanosti. ([http://psiholoska-obzorja.si/arhiv\\_clanki/2001\\_2/cugmas.pdf](http://psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2001_2/cugmas.pdf), 28. 2. 20120).
- Zlatka Cugmas (2010). Uporaba teorije navezanosti v vrtcih. ([http://www.pedagoskaobzorja.si/revija/Vsebine/PDF/DSP0\\_2010\\_25\\_1.pdf](http://www.pedagoskaobzorja.si/revija/Vsebine/PDF/DSP0_2010_25_1.pdf), 28. 2. 20120).
- Daniel Siegel (1999). The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape who We are. Guilford Publications.
- Maša Žvelc. Razvojna psihologija. <https://www.slideserve.com/trula/razvojna-psihologija-r-azvoj-otroka-mag-ma-a-velc-univ-dipl-psih-as-za-razvojno-psih>, 28. 2. 2020).

