

Čustva in literatura skozi princip čuječnosti

Priročnik za učitelje

Neža Bohinc, Karmen Strel

September, 2019



Univerza v Ljubljani
FILOZOFSKA
FAKULTETA

KAJ JE ČUJEČNOST?



Čuječnost je princip **samozavedanja** in **poslušanja** lastnega telesa in uma. Je proces zavedanja lastnih **notranjih doživljanj** (misli, čustev, telesnih občutkov) in **zunanjega dogajanja**. Gre za sprejemanje lastnega doživljanja, brez da bi ga poskušali spremeniti, obsojati ali se mu izogniti.



Čuječnost lahko sistematično razvijamo s **formalnimi** in **neformalnimi** vajami.

dihalne vaje
pregled telesa

vožnja z avtomobilom
čakanje v vrsti
umivanje zob



Na ta način otroci bolj jasno zaznavajo dogodke v svojem življenju, svoja čustva in reakcije. Čuječnost:

pomaga vzbuditi občutke **notranje mirnosti**

zmanjšuje **stres, tesnobo, depresivnost**

pripomore k višjemu **vrednotenju samega sebe**



Gre za princip, ki ga lahko uporabljamo v vseh aktivnostih v našem vsakdanu. Sami sva čuječnost povezali z branjem, saj sva otrokom poskušali prikazati **nov odnos in pristop do literature**.

VIZUALIZACIJA DELOVANJA MOŽGANOV

Naše misli, delovanje in čustvovanje nadzorujejo možgani, zato je pri razlagi čuječnosti ključno razumevanje njihovega delovanja. Razlago lahko otrokom približamo z **vizualizacijo možganov z lastno roko** in jih ob razlagi spodbujamo, da tudi sami sodelujejo.



Možgane si bomo najlažje predstavljali, če dvignemo roko in **naredimo pest**. To je sedaj model naših možganov. Naše zapestje v tem primeru predstavlja **možgansko deblo**, ki nam omogoča dihanje in bitje srca.

Ko se zelo razburimo, se razveselimo ali smo zelo navdušeni, iz našega pametnega dela preidemo v obrambni del. Ne moremo umirjeno razmišljati, ampak naša dejanja narekujejo čustva, ki jih ponavadi ne moremo dobro kontrolirati. Prehod iz »pametnega« v »obrambni« del možganov ponazorimo z roko.



Dlan odpremo in jo s palcem **prečkamo**. Tukaj vidimo »obrambni del možganov«. To je glavni nadzornik prometa v naših možganih. Ta del možganov je stalno na preži in raziskuje okolico. Išče nevarnosti v naši neposredni bližini. Zaradi njega lahko hitro tečemo, se močno borimo ali »zamrznemo,« če se česa zares bojimo.



Sedaj dlan zapremo in **naredimo pest**. Tukaj imamo velike možgane. To je »**pametni del možganov**«. S tem delom sprejemamo odločitve, rešujemo matematične naloge in beremo črke. Ta del nam tudi omogoča, da lahko sedimo pri miru in poslušamo razlage ter jih razumemo.

RECEPT ZA BLEŠČIČNI ORKAN

Sestavine:

- bleščice
- destilirana voda
- kozarec za vlaganje
- dekoracija za okrasitev

V kozarec za vlaganje vlijemo destilirano vodo in vanjo nastresemo bleščice. Kozarec neprodušno zapremo z okrašenim pokrovčkom in pripravljen je na uporabo.

S kozarcem lahko ponazorimo, na kakšen način delujejo naši možgani.



Če kozarec **pretresemo**, se bodo bleščice razporedile po vodi in tvorile bleščični orkan. Na tak način delujejo možgani, ko dobimo iz okolice **preveč informacij** ali pa so naša čustva zelo razburkana. V takih trenutkih **težko razmišljamo** in naš **razum prevladajo čustva**.

Če kozarec **pustimo** na mestu nekaj časa, se bodo bleščice umirile in postavile na dno kozarca. Tako lahko pokažemo, kako je, če se **umirimo in zadihamo** ter na ta način situacije rešujemo bolj umirjeno in **razumno**.



O IZBORU LITERATURE



Izbor literature je poglavitno vezan na: **starost otroka in na njegovo sposobnost koncentracije.**

Sami sva delavnice opravljali v prvem razredu, zato sva za literaturo izbrali slikanice oz. krajša besedila.

Na delavnicah sva uporabili naslednja besedila:

- *Ida Mlakar: Kako sta Bibi in Gusti porahljala prepir*
- *Anja Štefan: Bobek in barčica*
- *Gerda Marie Scheidel: Škoržek*

Osredotočali sva se na osrednjo tematiko čustev in doživljanja ter tako vse delavnice povezali v smiselno celoto. Otrokom sva želeli prikazati **pestro čustveno paleto** in poskušali **zabrisati mejo vrednotenja negativnih in pozitivnih čustev.**

Pri izbiri literature sva bili osredotočeni tudi na povezavo z vajami, ki sva jih potem izvajali na delavnici. Najin cilj je bil prikazati **raznoverstno recepcijo literature, ki jo lahko otrokom podamo s pomočjo različnih medijev** (glasba, gib, dramatizacija, ...). Poleg tega sva želeli iz izbrano literaturo **vplivati na pozitivno oddelčno klimo**, ki je ključnega pomena za uspešno pedagoško delo in otrokov razvoj.

Izkazalo se je, da otroci bolje odreagirajo na še nepoznano literaturo, saj je zanje bolj zanimiva. Besedila, ki so jih že spoznali pri pouku v šoli, namreč težje obravnavajo z drugačnim pristopom.





V RAZMISLEK

V sklopu čuječnih vaj bi bilo smiselno obravnavati tudi literaturo, ki se dotika **tabuiziranih tem**. Na ta način se lahko otroci bolje zavedajo svojih čustev in doživljanj, jih ne obsojajo, temveč se z njimi konstruktivno spoprimejo. Vseeno je potrebno **upoštevati, da otroci prihajajo iz različnih okolij in imajo različne izkušnje**. Kot izvajalci aktivnosti moramo otrokom dati **dovolj osebnega prostora** in jim omogočiti izražanje doživljanj na različne načine.

smrt
ločitev
begunstvo, brezdomstvo

prezaposlenost
revščina
osamljenost

nasilje v družini

S katero temo bi se sprijeli vi?

ODNOS DO KNJIGE

Z otroki je na začetku priporočljivo splesti pogovor o knjigah, da izvemo kakšna sploh je njihova dosedanja **bralna kultura**, saj jih na ta način bolje spoznamo in vse nadaljnje vaje prilagodimo dinamiki skupine.

Poleg tega jih je dobro opozoriti tudi na **knjižni bonton**.

Pri rokovanju s knjigami imamo čiste roke.

Zraven knjig ne jemo in ne pijemo.

S knjigami lepo ravnamo, jim ne delamo ušes, jih ne trgamo in ne ceframo.

VAJA ČUJEČNOSTI S KNJIGO

Branje je edinstveno doživetje, ki ga sooblikuje vsebina knjige, njena fizična podoba, okolje, v katerem se nahajamo, naše trenutno počutje itd.

Osnovna vaja s knjigo je namenjena prav **spodbujanju celostnega pristopa k branju** – da torej ob branju nismo pozorni le na vsebino, temveč tudi na vse ostale dejavnike, ki vplivajo na našo izkušnjo.

Otrokom ponudimo **nabor najrazličnejših knjig** – uporabimo lahko senzorne knjige, knjige z različnimi pisavami in jeziki, debele atlase, kuharice, knjige z braillovo pisavo – uporabite domišljijo.



Sledi vodena vaja:

Osredotočite se na knjigo. Opazujte njene platnice, natančno, kot da jih še nikoli prej niste videli. Sedaj knjigo prelistajte in si oglejte njeno notranjost. Ali je pisana? Ali je v njej veliko ilustracij? Kakšne so črke?

Sedaj zaprite oči in na knjigo položite roke ter z blazinicami prstov občutite kakšna je na otip. Ali je hrapava? Ali so listi gladki? So debeli, tanki? Kaj občutite na blazinicah? Je knjiga topla, hladna? Vzemite jo v obe roki. Ali je knjiga težka ali lahka kot pero?

Sedaj knjigo nesite k nosu. Povonjajte jo. Kakšen je njen vonj? Na kaj vas ta vonj spominja? Vam je prijetno ali ne?

Nesite knjigo k ušesom in jo poslušajte. Ali vam kaj sporoča? Še enkrat prelistajte njene strani in poslušajte kakšne zvoke oddaja knjiga.

Sedaj knjigo nežno stisnite k sebi.

KAKO SE POČUTIŠ?

Kako otrokom razložiti, kaj so čustva?

Izberimo osnovna čustva in jih predstavimo skozi pantomimo, otroci pa naj pri tem ugotavljajo, katero čustvo prikazujemo. Nato otroke razdelimo v dvojice. V paru se otroke obrneta drug proti drugemu. Eden od njiju prikazuje čustvena stanja, drugi pa ga poskuša kar najhitreje in natančno posnemati, kot da je njegova slika v ogledalu. Vlogi nato tudi zamenjata.

Po končani vaji se je z otroki dobro pogovoriti o tem, kako prepoznamo, da je nekdo vesel, žalosten, prestrašen itd. V krogu lahko nato vsi skupaj ta čustva še enkrat prikažemo. Na ta način bodo otroci bolje prepoznavali različna čustvena stanja in se jih tudi zavedali.



Sledi branje zgodbe *Kako sta Bibi in Gusti porahljala prepir* avtorice Ide Mlakar, ki odpira prostor **širokemu naboru najrazličnejših čustev**, ki jih doživljamo ob prijateljstvu in reševanju težav.



Poleg branja zgodbice lahko uprizorimo tudi **dramatizacijo**. S tem otrokom prikažemo različne medije in možnosti obravnave literature.



Po branju naj otroci **narišejo** prizor, ki jim je najbolj ostal v spominu in naj slike nato drug drugemu tudi predstavijo.

Čas, ko otroci rišejo, izkoristimo in se z njimi **pogovarjamo** o sami zgodbi ter pri tem izpostavimo različna čustvena stanja in občutenja – pogovarjamo se o tem, kdaj smo jezni, kako se takrat počutimo, kaj nam najbolj pomaga, da se z jezo spopademo, kako so se otroci počutili ob branju in dramatizaciji, kako se počutijo sedaj...

Učencem nato razdelimo **obrise cvetov rož**, ki jih okrasijo in pobarvajo, nato pa nanje zapišejo, kaj bodo storili, da bodo nekemu polepšali dan, kot se to zgodi v pravljici – zopet se pogovarjamo o tem, kako se sami počutijo takrat, ko oni nekemu polepšajo dan ali pa ga nekdo drug polepša njim.



Za konec sledi kratka vaja, pri kateri otroci s **pantomimo** pokažejo, kako se počutijo v danem trenutku. Otrok pri tem nikar ne izpostavljaite, vsak naj to naredi **na mestu, kjer se počuti udobno**.

POŠLJI MI PISMO

Ko govorimo o čuječnosti, se je dobro spoznati tudi s tehnikami sproščanja, s katerimi umirimo in skoncentriramo svoj um ter nenazadnje tudi telo. Na ta način se namreč lažje zavedamo trenutnega notranjega in zunanjega dogajanja.

Otrokom je zanimiva vaja **pošlji pismo prijatelju**. Otroci se posedejo v krog, tako da drug drugemu gledajo v hrbet. Mi pripovedujemo zgodbo, ki je lahko uvod v tematiko tokratnega srečanja, otroci pa naj pri tem s prstom prijatelju rišejo po hrbtu. Nato 'pismo' odpošljemo.



Pismo prepognemo: z obema dlanema se dotaknemo sosedovega pasu in ramen.

Pismo damo v ovojnico: potegnemo z dlanmi po hrbtu navzdol.

Pismo zalepimo: potegnemo z obema dlanema diagonalno po hrbtu.

Napišemo naslov: pišemo s kazalcem po hrbtu.

Zalepimo znamko: z dlanjo nežno udarimo po sosedovem ramenu.

Sledi prebiranje zgodbi *Bobek in barčica* avtorice Anje Štefan, ki prav tako vsebuje pester nabor čustvenih stanj.

Otroci naj **prvič** skušajo zgodbi čimbolj **zbrano prisluhniti**, nato pa zgodbo **še enkrat obnovimo** – pri tem damo otrokom prostor, po katerem se lahko svobodno gibljejo in s telesom izražajo, kako se počutijo ob posameznem delu zgodbe. S to vajo jih spodbujamo, da znajo svoje **misli in občutja izraziti skozi gib**.

Nato otroci iz papirja **izdelajo kapitansko kapo** in nanjo **napišejo** svoje ime ter **narišejo** prizor, ki se jim bo najbolj vtistnil v spomin. Tudi tokrat ta čas izkoristimo za **pogovor** o tem, kako smo se ob prebiranju zgodbe počutili, kaj se nam je najbolj vtisnilo v spomin in zakaj.



Vzamemo kos blaga in ga položimo na tla. Kapitanske kape shranimo v škatlo in jih nato naključno vlečemo ven. Otroka, čigar kapo potegnemo ven, povabimo, da se nam pridruži na »ladji«. Pri tem spodbujamo njegove sošolce, da povedo, zakaj ga imajo radi in bi ga vzeli na ladjo – tako kot so to storile živali v zgodbi. To počnemo toliko časa, dokler vsi ne postanejo člani posadke.



Na koncu se odpravimo na potovanje – zavrtimo si pesem Barčica po morju plava ter **pojemo in plešemo**.

S takšnimi vajami vsebinsko zaokrožimo naše srečanje in poleg tega spodbujamo tudi **prijetno oddelčno klimo** – dobro počutje otrok v oddelku je namreč **ključnega pomena za čimboljše delovanje in razvoj** otrok.

SPREHOD PO GOZDU

Na zaključnem srečanju boste dinamiko svoje skupine že mnogo bolje poznali, zato vaje prilagodite le-tej. Najina skupina je bila zelo živahna in gibalno aktivna, zato sva na zadnjem srečanju največ pozornosti posvetili **prav tematiki giba in umiritve telesa**.



Na začetku otrokom predstavimo **vodeno vajo sprehoda po gozdu**. Otroci naj se pri tem prosto sprehajajo po prostoru in dobro prisluhnejo. S to vajo se bodo otroci lažje sprostiti in umirili.



Vodena vaja: Predstavljajte si, da se sprehajate po gozdu. Kar naenkrat naletite na mravljišče. Po nas prične lesti množica nadležnih mravelj, ki se jih lahko znebimo le s temeljitim otresanjem. Z vsega telesa se jih lahko otresemo le tako, da se stresamo tako močno, kot le moremo.



Nato se otroci razdelijo v pare ter drug drugemu iztegnejo roke, na katerih izvajajo gozdno masažo – preko masaže prikažemo hojo medveda, zajca, miške, prav tako naj otroci prikažejo, kako piha burja in kako jih greje toplo sonce, nanje padajo tudi listi in ledene snežinke itd.



Otroke spodbujamo, da so pri vaji kreativni in prikazujejo različne živali.

Nato se otroci uležejo na tla, mi pa izvedemo vajo vizualizacije, da otroci kasneje lažje sledijo zgodbici. Med vizualizacijo si otroci poskušajo predstavljati situacijo, o kateri poslušajo.

Pri vizualizaciji ni nujno, da otroci ležijo, temveč se lahko tudi prosto gibljejo po prostoru - paziti moramo le, da pri tem ne motijo ostalih udeležencev.

Vaja vizualizacije: Sprehod po gozdu

Si v gozdu. Veter rahlo pihlja. Naenkrat pred seboj zagledaš žival. Na glavi ima velike rogove. Srnjak se ustavi. Plaho nadaljuje svojo pot. Vzpenjaš se po hribu, ko slišiš znani glas. Ku-ku, ku-ku, ku-ku se oglašča kukavica. Pogledaš naokrog in poskušaš ugotoviti na katerem drevesu se skriva. Tečeš naprej. Spotakneš se ob kamen. Skloniš se. Zagledaš veliko mravljišče. Ustaviš se. Opazuješ majhne, pridne mravlje. Hodiš naprej, dokler ne prideš do roba gozda. Usedeš se pod veliko drevo in poslušаш različne glasove. Šššššš, šššš, ššš... ku-ku, ku-ku, ku-ku, bzzzzz, bzzzzz...

Nadaljujemo tako, da otrokom pričnemo pripovedovati zgodbo **Škoržek** avtorice Gerde Marie Scheidl.

Po končani zgodbi se otroci razdelijo v pare in drug drugemu **pripovedujejo**, kako so se med zgodbo počutili, kaj so doživljali, kako so se imeli na tej dogodivščini itd.



Otrokom razdelimo barvne liste, iz katerih izrežejo **drevesne liste**, na katere narišejo dogodek iz knjige, ki se jim je najbolj vtisnil v spomin. Mi ta čas na velik šeleshamer narišemo **drevesno deblo in krošnjo**, kamor otroci nato nalepijo drevesne liste.

Midve sva poleg šeleshamerja pustili tudi šop flomastrov in zanimivo je bilo, kako so otroci sami od sebe pričeli dopolnjevati drevo z elementi, ki so bili opisani v zgodbi. Čudovito jih je bilo opazovati, kako so se pogovarjali in povezovali.

Skozi ta sklop otrokom pokažemo še nekaj dodatnih vaj, s katerimi lahko umirijo svoj um in telo ter sebi in literaturi bolj prisluhnejo. S skupnim končnim izdelkom oddelek med sabo bolj povežemo in krepimo njihovo sodelovanje, poleg tega pa jih spodbudimo za nadaljnjo uporabo metod.

UČITELJU NA POT

Za uspešno izvajanje vaj čuječnosti v razredu je najprej potrebna posebna **priprava**. Zavedati se moramo, da **pravilnih in napačnih odgovorov ni**. Poleg tega je otroke treba spodbujati k **vsem oblikam izražanja**, ki so lahko drugačne od našega.



Pri vajah čuječnosti učencem odpremo **svoboden prostor**, v katerem se lahko izražajo skozi **različne medije** (slika, gib, zvok...) in na način, skozi katerega se v danem trenutku počutijo udobno.



Pri izvajanju vaj moramo upoštevati **dinamiko skupine** in različne zadolžitve je potrebno prilagoditi odzivanju učencev. Najina skupina je bila bolj živahna in sva se zato pri vajah osredotočili predvsem na gib in njihovo aktivnost.



Vaje čuječnosti lahko uspešno medpredmetno povezujemo, ne pozabimo pa, da so lahko uporabne tudi pri razrednih urah. Na ta način se lahko učimo **reševanja konfliktov, stisk ter uspešnega (so)bivanja**.

Kot izvajalci se moramo zavedati, da velikokrat **stvari ne gredo po načrtu** in prav v teh trenutkih je velikega pomena to, da smo tudi sami čuječi - skozi sam proces se bomo tako tudi sami o sebi ogromno naučili. Zato je **pomembno, da učiteljem princip čuječnosti v vsakdanjem življenju ni tuj**.

Pomembno je, da ob izvajanju delavnic vodimo **refleksijo in supervizijo**, v kateri ovrednotimo naše delo. Ob morebitnih neuspehih se je treba pogumno podati k ponovnim poskusom, saj je učenje čuječnosti celosten in zahteven proces učenja.

NAJINA ČUJEČNA POT



Neža Bohinc, študentka slovenistike, primerjalne književnosti in literarne teorije
neza.bohinc@gmail.com

V sklopu Študentskega inovativnega projekta za družbeno korist sva na osnovni šoli Trnovo izvajali delavnice na temo čustva in literatura. S principom čuječnosti sva hoteli učencem prvega razreda prikazati drugačen pristop obravnavanja literature, ki jim dovoljuje večjo mero svobode in jih spodbuja k odkrivanju širokega spektra čustvovanja.

Sama sem k projektu pristopila preko Oddelka za primerjalno književnost in literarno teorijo in sem se zato ukvarjala predvsem z **izbiro obravnavane literature**. Nostalgичno se je bilo vrniti med slikanice na otroškem oddelku in prebirati **čudovite otroške zgodbe**, ki **odkrivajo veliko novih svetov in obzorij**. Že otroška literature odpira mnogo tem, ki kar kličejo po čuječni obravnavi. Sama sem se pri izboru osredotočala na čustva in sem na ta način hotela vse delavnice povezati v smiselno celoto. Pri izboru sem posegala po **literaturi, ki ni vključena v učni načrt** in jo vsaj večina otrok v skupini še ni poznala. Na ta način sva najlažje pridobili njihovo pozornost in sva preko različnih medijev in s čuječnimi vajami otrokom podali vsebino književnih del. S tem sva želeli učence **spodbuditi k poseganju po literaturi izven učnega procesa** in jih **navdušiti za glasno branje doma**. Želeli sva pokazati, da je lahko **branje odlična aktivnost** za preživljanje prostega časa in odkrivanje novih dogodivščin.

Že na prvi delavnici sva se naučili, da **tudi midve** v pedagoškem procesu **potrebujeva veliko mero čuječnosti**. S prvim obiskom energičnih prvošolcev sva odkrili, kako je pomembno **poslušati skupino in ostati fleksibilen**, hkrati pa ohraniti mirnost in postopoma bo cilj vseeno dosežen. Zame (bodočo učiteljico) je bil ta projekt čudovita izkušnja, v kateri sem spoznala, da je včasih potrebno preprosto **dihati, se sprostiti in pogumno nadaljevati**.



Karmen Strel, študentka pedagogike in andragogike ter slovenistike
karmen.strel@gmail.com

Projekt mi bo v spominu ostal kot **neprecenljiva izkušnja**, ki mi je dala vpogled v čudovito področje čuječnosti, hkrati pa tudi možnost, da mnogo bolje spoznam samo sebe in svoje delovanje.

Pri srečanjih nama je bilo ključnega pomena, da otroke seznaniva s principom čuječnosti in da tako **na nekoliko drugačen način vstopijo v svet literature**, ki prinaša pisano paletu znanj.

Želeli sva **poslušati dinamiko skupine** ter jih pri tem **opomniti na širino čutov in čustev**, ki jih imamo, saj sem sama mnenja, da smo v hitro se spreminjajočem svetu na vse to premalokrat pozorni.

Ker se zavedava, da sta **šolska in oddelčna klima** velikega pomena za dobro počutje in uspehe otrok v šoli, sva želeli skozi naša srečanja in vaje pozornost nameniti tudi temu.

Poleg tega sva želeli, da bi učenci notranje občutke, ki so jih spoznavali preko čuječnosti z literaturo, **izražali skozi različne umetnosti** – od naracije, do slik, plesa itd. Prav umetnost je namreč lahko eden od 100 jezikov, s katerimi se v svetu sporazumevamo – verjameva, da lahko učenci marsikatero stvar, ki je ne znajo ubesediti, povedo na drugačen način.

Zavedava se, da je **pred nami še polno izzivov**, pri tem pa se nama ključnega pomena zdi, da s čuječnostjo (v literaturi) **ne seznanjamo samo učencev, temveč tudi njihove starše in učitelje** – sodelovalna klima ima namreč na koncu koncev zelo veliko moč. Kljub temu, da smo še zelo na začetku in da je to tek na dolge proge **srčno upava, da nam skupaj tudi po končanem projektu uspe priteči čim dlje**.

Za konec bi se radi najlepše zahvalili vsem, ki ste bili v projektu pripravljeni sodelovati in z nama odkrivati nove svetove.

Projekt sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.



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



Javni študijski, razvojni,
invalidski in preživninski
sklad Republike Slovenije



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST