



UNHCR
The UN Refugee Agency

POUČEVANJE O BEGUNCIH

Smernice za delo z otroki
begunci, ki se soočajo
s posledicami stresa in travme

Za več gradiv obiščite: unhcr.org/teaching-about-refugees

© 2017 UNHCR

KAZALO

1	Uvod	3
2	Katera doživetja povzročajo stres in travme pri otrocih beguncih?	3
3	Katere simptome lahko ima otrok ali učenec?	4
4	Kako lahko pomagajo učitelji in šole?	8
5.A	Za osnovnošolsko stopnjo	12
5.B	Za srednješolsko stopnjo	28
	Dodatek	41

Za več gradiv obiščite: unhcr.org/teaching-about-refugees

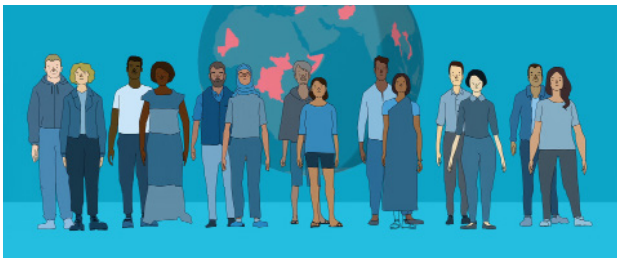
Te smernice je pridobila, prilagodila in napisala Mialy Dermish.

Dodatni prispevki:

Eva Alisic, Hayley Scrase, Laetitia Lemaistre,
Pieter Ventevogel, Maeve Patterson in Frederik Smets.

© 2017 UNHCR

1 Uvod



Čeprav se lahko nekateri begunski otroci v šoli in razredu vedejo težavno in zaskrbljujoče, vsi, ki so doživeli oborožene spopade in beg, vseeno ne trpijo zaradi travm in stresa.

V pričujočem dokumentu obravnavamo s stresom in travmami povezana vedenja otrok beguncev. Namen dokumenta je učiteljem pomagati razumeti, kako lahko stres in travme vplivajo na otroke begunce in učence, ter jim predstaviti nekaj namigov in nasvetov, kako v njihovih razredih uspešno vključevati otroke in učence, ki se soočajo s posledicami stresa ali travme.

2 Katera doživetja povzročajo stres in travme pri otrocih beguncih?

Doživetja, ki pri otrocih beguncih povzročajo travme in stres, segajo od življenja v nasilnih razmerah, bežanja iz njih in izgube bližnjih do prestajanja nevarnih in napornih potovanj, da bi prišli na varno.

Negotovost glede stalnosti statusa v novi državi, življenje v slabih stanovanjskih razmerah, z omejenimi viri in celo življenje s starši ali drugimi skrbniki, ki se lahko tudi sami soočajo s posledicami stresa in travm – vse to povečuje vsakdanji stres otrok beguncev in lahko poslabša travme, ki so jih že doživeli.

Kaj so PTSM, toksični stres, prilagoditvena motnja? Ali moram svojim učencem postavljati diagnoze, če jim želim pomagati?

Tega s svojimi učenci ne poskušajte – učitelji niso terapevti.

Če vas skrbi za duševno zdravje katerega od učencev, ga prek ustreznih mehanizmov napotite k strokovnjaku za duševno zdravje, svetovalcu ali zdravniku, kjer bo prejel ustrezno diagnozo ter potrebno oskrbo in zdravljenje.

Ne glede na to so lahko šola in, kar je najpomembneje, odnosi, ki se oblikujejo v njej, presenetljivo stabilizirajoča, pozitivna ter izkušnja pozitivne skrbi v življenju otroka ali učenca, ki mu pomaga pozabiti težje čase. Mnogi otroci s podporo, ki jo doma ali v šolskem življenju zagotavljajo starši, sorojenci, drugi družinski člani in skrbniki, zmorejo premagati svoje težave brez dodatne pomoči.

V nadaljevanju predstavimo številne vaje za učitelje razredov z otroki begunci, ki se morda spopadajo s posledicami stresa in travme, ter smernice za ustvarjanje okolja v razredu in šoli, ki spodbuja dobro počutje otrok, ki trpijo zaradi posledic travm in stresa.

Zakaj se otrokovo vedenje spremeni, ko doživi stres in travme?

Možgani otrok, tako kot možgani odraslih, obdelujejo doživetja in informacije ter se nanje odzivajo v več fazah. Faze običajno napredujejo od takojšnjih fizičnih odzivov, kot so potne roke ali cmok v grlu, in občutka jeze ali razburjenosti do trenutka, ko se končno vklopi »razmišljujoči del« naših možganov. Ko se to zgodi, lahko zberemo svoje misli, razmislimo o stvareh in ravnamo tako, da zagotovimo najboljše mogoče izid.

Otroci in učenci, ki so prestali travme ali zelo hud stres, se pogosto vedejo drugače, saj so njihovi možgani preplavljeni z nasilnimi in stresnimi doživljaji, ki prekinejo normalen pretok informacij in obdelavo izkušenj.

Pri njih se »razmišljujoči del« možganov izključi, deli, ki skrbijo za bolj čustvene in fizične odzive, pa še naprej delujejo. Rezultat je skrajnejše fizično in čustveno vedenje, kot bi lahko pričakovali v danih razmerah.

Učenca, ki se z nekom pogovarja, lahko denimo nenadoma preplavi jeza in bo nevede udaril drugega otroka, medtem ko lahko drugega otroka začne nenadoma boleti želodec ali pa se učenec do vseh okoli sebe vede čustveno nedostopno in ne želi imeti z njimi nobenih stikov.

3 Katere simptome lahko ima otrok ali učenec?

Na seznamu v nadaljevanju so opisani pogosti primeri vedenja otrok, ki se spopadajo z motnjami, povezanimi s travmami in stresom.

Podoživljanje dogodkov

Otroci in učenci lahko vedno znova razmišljajo o dogodkih, ki so jih doživeli oz. jih podoživljajo. Otroci med podoživljanjem situacije velikokrat poskušajo zbrati svoje misli in spremeniti konec situacije.

Nekateri med njimi lahko doživljajo nočne more. Nekateri se lahko burno odzovejo, če jih kakšna stvar spomni na dogodek. To so t. i. spominski prebliski. (Alisic, 2010)

»Nenadoma imam pred očmi slike, spet je vse pred mano, kot da bi se znova dogajalo, nato se tako prestrašim, da ne morem več dihati, in se počutim, kot da moram izbruhniti ali zbežati. Res je hudo. Nato hočem samo, da bi bilo vsega konec ali da bi bila mrtva.«

Mikaehla A., 16 let,
iz Ččenije zbežala v Avstrijo

(Siebert in Pollheimer-Pühringer, 2016)

Disociacija in težave s koncentracijo

Pri daljši izpostavljenosti se lahko zdi, da učenec sanja, kar je izrazito zlasti pri mlajših otrocih. Življenje lahko doživljajo kot film oz. dogodki pri njih potekajo upočasnjeno ali pohitreno. Nekateri otroci in mladi imajo občutek, da so zapustili svoje telo. Lahko imajo tudi težave s spominom in se zdi, kot da so pozabili ključne stvari iz svoje preteklosti. (Siebert in Pollheimer-Pühringer, 2016)

»Mostafa med poukom pogosto strmi v prazno. Ko ga učiteljica matematike ogovori, je videti zmeden in deluje, kot da ne ve, kje je. Prijatelji so opazili podobno. Ob koncu pouka Mostafa ni sposoben povzeti obravnavane snovi, saj ni ‚zares tam‘. Star je sedemnajst let, v Avstrijo pa je pobegnil sam iz Afganistana. Družino ima v Iranu, kjer je njegov oče pred kratkim umrl za posledicami nezdravljene sladkorne bolezni.«

(Siebert in Pollheimer-Pühringer, 2016)

Kako ravnati v primeru spominskih prebliskov in epizod, ko se zdi, da učenci »niso tam«?

(SIEBERT IN POLLHEIMER-PÜHRINGER, 2016)



Če učenec doživi spominski preblisk, lahko storite nekaj dejanj:

- Nekajkrat globoko vdihnite, da boste mirni, preden se lotite reševanja.
- Če se da, vzpostavite in vzdržujte očesni stik.
- Nežno pokličite učenca po imenu. V tej fazi se ga ne dotikajte.
- Učenca preusmerite tako, da mu poveste njegovo ime in da je na varnem. Povejte mu, kje je, datum in kdo ste vi. To ponavljajte, vse dokler se učenec ne vrne v sedanjost.
- Če je treba, ustvarite močnejši senzorični dražljaj. Govorite nekoliko glasneje ali mu recite, da se ga boste dotaknili, in ga nežno primite za roko. Če se to dogaja pogosto in imate možnost za to, položite hladno krpo na njegovo roko, da mu pomagata vrniti se v sedanjost.
- Ko se učenec vrne v sedanji trenutek, mu na kratko razložite, kaj se je zgodilo: »Spominjal si se nečesa slabega, ampak zdaj si tukaj in na varnem.«
- Če je mogoče, ga pošljite v zdravstveno oskrbo na počitek in pijačo ali sladek prigrizek. V nasprotnem primeru mu poskusite zagotoviti počitek ter pijačo in prigrizek v učilnici.
- Učenca pozneje na samem vprašajte, ali želi razložiti, kaj se je zgodilo, ali če želi pomagati to razložiti razredu, in pripravite načrt, kako boste to skupaj naredili.
- Razredu ponudite preprosto razlago dogodka, pri čemer si lahko pomagate z zgornjo razlago o tem, kako naši možgani obdelujejo informacije. Razložite, da se učenec fizično in čustveno odziva na nekaj, kar ga spominja na težko situacijo iz preteklosti.
- V primeru vprašanj lahko ponudite, da jih boste zapisali, in se nato posvetujete z učencem, če bi želel nanje odgovoriti pozneje bodisi pisno bodisi ustno pred razredom.

Izogibanje

Otroci in mladostniki s travmami se pogosto izogibajo situacijam, ljudem, pogovorom in mislim, ki se jim zdijo preteče ali preveč čustvene. To izogibanje je treba razumeti kot poskus, da se ne bi soočili z močnimi čustvi. Gre za pojav čustvene otopelosti. (Siebert in Pollheimer-Pühringer, 2016)

»Maryam si je močno prizadevala, da bi se naučila nemško, in bo pri tem predmetu letošnje šolsko leto tudi ocenjena. Dobro opravi prvo nalogo. Ko jo učiteljica pohvali, ne pokaže nobenega veselja. Videti je vznemirjena, kot da ne bi vedela, kako ravnati v tej situaciji.«

(Siebert in Pollheimer-Pühringer, 2016)

Izredna pozornost, razdražljivost ali pretirana opreznost

Nekateri otroci lahko imajo možgane v stanju nenehne prestrašenosti. Zdi se lahko nemirni in napeti. Hitro se lahko prestrašijo ob zvokih ali gibih. Prav tako se lahko negativno odzovejo na spremembe v razredu ali šolskem okolju, denimo na nove učitelje in nove sedežne rede. Ponoči lahko težko zaspijo, zato v šolo prihajajo utrujeni. (Alisic, 2010)

»Ko Mahtab sedi v učilnici, se zdi, da so njena čutila nenehno na preži. Vseskozi opazuje svoje sošolce, kako se gibljejo, kaj govorijo in kako gledajo druge. V svoji okolici išče morebitne nevarnosti in zelo je občutljiva na glasne zvoke, npr. zvonjenje šolskega zvonca. Zdi se, da jo moti celo šumenje in šepetanje ostalih otrok. Včasih zakriči ‚Dovolj!‘.«

(Siebert in Pollheimer-Pühringer, 2016)

Agresivno vedenje

Otroci in mladi se lahko vedejo tudi agresivno. To lahko vključuje fizične obračune, izbruhe jeze in grožnje. Po koncu lahko imajo velike težave s pomirjanjem. Mladostniki lahko agresivno vedenje usmerijo tudi proti sebi (npr. samopoškodovalno vedenje, poskusi samomora ter zloraba alkohola in drog). Agresivno vedenje je lahko tudi odziv na sprožilec. (Siebert in Pollheimer-Pühringer, 2016)

»Način, kako se mi je približeval, me je iznenada močno spomnil na preteklost, prestrašila sem se in sem ga udarila, ker sem mislila, da se moram braniti, sicer mi bo kaj storil.«

Mikaehla A., 16 let,
iz Čečenije zbežala v Avstrijo

(Siebert in Pollheimer-Pühringer, 2016)

Vedenje, ki je zunaj nadzora in nima omejitev

Pogosto se zdi tudi, da učenci nimajo nobenih vedenjskih omejitev in so zunaj nadzora. To lahko razumemo kot prošnjo, da bi jim kdo postavil tovrstne omejitve, s čimer bi imeli večji občutek stabilnosti in varnosti, ter kot prošnjo za več podpore in da bi jih drugi cenili. (Siebert in Pollheimer-Pühringer, 2016)

Učne težave

Pri otrocih in učencih, ki doživljajo stres in travme, se pogosto zdi, da imajo učne težave. Mednje spadajo nezmožnost za popolno osredotočanje na naloge, težave s pomnjenjem informacij pri reševanju problemov in težave z nadzorom svojih odzivov, npr. nezmožnost počakati, da bodo na vrsti oz. da bodo imeli možnost odgovoriti na vprašanje, ter težave s hitrim preklapljanjem z ene dejavnosti ali zamisli na drugo.

Strahovi

Šolski otroci včasih občutijo močnejši in dlje trajajoči strah pred zapustitvijo kot njihovi sošolci (npr. pri jutranjem poslavljanju od skrbnika ali staršev). Mnoge je strah, da se bo spet zgodilo nekaj slabega ali da so še vedno preganjani. Postavljajo lahko tudi več vprašanj o smrti in umiranju. (Siebert in Pollheimer-Pühringer, 2016)

Spremenjen odnos do ljudi, življenja in prihodnosti

Otroci in mladostniki med vojno in begom pogosto izgubijo zaupanje v ljudi. Od svojega življenja in prihodnosti mogoče ne pričakujejo ničesar več ali pa imajo samo negativna pričakovanja. Nekateri so prepričani, da morajo prezgodaj umreti. Negativen odnos lahko imajo zato, da se zaščitijo pred nadaljnjimi razočaranji in nevarnostmi.

To se dogaja zlasti pri otrocih in mladostnikih, ki so izgubili enega ali oba starša. Nekateri otroci imajo lahko tudi občutek krivde, ker so preživeli in zaradi pritiskov, povezanih s tem. (Siebert in Pollheimer-Pühringer, 2016)

»Hasan iz Somalije je v Avstrijo prišel kot mladoletni begunec brez spremstva. Nekoč je poskušal narediti samomor s skokom skozi okno v prvem nadstropju, vendar ga je na srečo ustavil prijatelj.

Po kratkem zdravljenju na psihiatričnem oddelku za mladostnike je bilo ugotovljeno, da je njegova mati v bolnišnici v Somaliji in da ga njegovi sorojenci prosijo za denar za materino operacijo.

Toda Hasan je prosilec za azil, ki živi v bivalnem domu in prejema osnovno zdravstveno varstvo, zato tudi sam nima skoraj nič denarja.«

(Siebert in Pollheimer-Pühringer, 2016)

Skrajno pomanjkanje samospoštovanja in samozavesti

Otroci, ki so doživeli stres in travme, lahko imajo težave s samopodobo, kar vpliva na njihovo zmožnost preizkušanja novih stvari ter občutek samozavesti pri dejavnostih in šolskem delu.

»Ko otroke pri pouku nemščine v ponedeljek vprašajo, kako so se imeli ob koncu tedna, enajstletna Khadeja ni sposobna obnoviti, kaj se je dogajalo zadnja dva dneva.

Njen štiriletni bratec, ki hodi v vrtec, po drugi strani z navdušenjem opiše družinsko srečanje s stricem in teto, ki zdaj živita v Nemčiji. Svoj zvezek izroči učiteljici in reče: »Tega jaz ne zmorem, neumna sem.«

Khadeja je bila ob prihodu v Avstrijo stara šest let, medtem ko se je njen bratec rodil eno leto po uspešnem pobegu. Nikoli ni hodila v vrtec. Njena mati je povedala učiteljici, da je bila Khadeja pogosto bolna, veliko je jokala in se ne mara igrati z drugimi otroki.«

(Siebert in Pollheimer-Pühringer, 2016)

»Neginah ne ve, kaj hoče; velikokrat reče: »Ne vem.« ali »Jaz tega ne morem!« Lepo se obnaša, nikoli se ne prereka, v razredu ne govori in med odmori se drži zase. Drži se tedenskega urnika, naloge dela eno za drugo. Če vaje ne razume, strmi v steno in ne prosi za pomoč. Nikoli se ne pritožuje in ni videti, da bi ji bilo kaj posebej všeč. Na ekskurzije ne želi iti, čeprav jo starši spodbujajo k temu.«

(Siebert in Pollheimer-Pühringer, 2016)

Regresivno vedenje

Pri otrocih se lahko pojavi regresivno vedenje, kar pomeni, da se vrnejo v katero od zgodnejših razvojnih faz (npr. ponovno močenje postelje, sesanje palca). Lahko kažejo tudi večjo potrebo po naklonjenosti in navezanosti. (Alisic, 2010; Siebert in Pollheimer-Pühringer, 2016)

Fizične težave

Otroci in učenci lahko postanejo omotični ali se tresejo še precej dolgo po stresnih dogodkih.

- Pri mlajših šolskih otrocih se velikokrat pojavijo želodčne bolečine, slabost in izguba teka.
- Mladostniki imajo pogosto glavobol, migreno ter bolečine v vratu, hrbtu in želodcu.

(Siebert in Pollheimer-Pühringer, 2016)

Druge težave otrok beguncev, ki lahko dodatno negativno vplivajo na njihovo doživljanje stresa in travm

Številne otroke begunce in učence, ki so trpeli, od ostalih otrok, ki so doživeli travme, ločuje to, da so velikokrat izpostavljeni dodatnim dejavnikom tveganja, npr.:

- Življenje s staršem ali skrbnikom, ki je prav tako doživel ali doživlja stres in travme.
- Pri prosilcih za azil – življenje v negotovosti (ne vedo, ali bodo ostali v državi).
- Življenje v težkih finančnih razmerah, ki v njihovo življenje vnašajo še več stresa.
- Življenje v novem kraju, kjer imajo nove ali omejene skupnosti in družabne

mreže.

- Izkušnje z več travmami in več stresa (nasilje v njihovi izvorni državi, izguba bližnjega, stresno potovanje do varnega kraja).

Ostali dejavniki, ki lahko dodatno poslabšajo izkušnjo stresa in travm pri otrocih, so spopadanje z drugimi izzivi na področju duševnega zdravja ali kognitivnimi izzivi (ADHD, učne težave). (Alisic, 2010; Siebert in Pollheimer-Pühringer, 2016)

4 Kako lahko pomagajo učitelji in šole?

Kot učitelj in posameznik

Otroci vseh starosti, ki so doživeli stres in travme, potrebujejo pomoč uravnovešenih in ljubečih odraslih.

To so lahko starši, družinski prijatelji, svetovalci, mladinski delavci in učitelji. Ugotovite, kdo bi lahko bil na voljo vašim učencem. Ali lahko tistim, ki iščejo podporo, predlagate kakšno društvo ali mladinsko skupino? Ne pozabite, da lahko odločitev, da boste poglobili odnos z učencem in mu zagotavljali več podpore, zahteva veliko napora.

Če odnos vzpostavite, nato pa ga opustite, lahko to škodljivo vpliva na učenca, ki se spopada s stresom in travmami, zato takega učenca raje usmerite v kakšno skupino ali h komu, ki ima več časa. Če se ne morete več dovolj posvečati odnosu z učencem, si vzemite čas in mu razložite, zakaj nimate več dovolj časa, ter poskrbite, da bo razumel, da se ne umikate zaradi njega. Učencu pomagajte najti druge, s katerimi se bodo lahko pogovarjali.

Otroci z izkušnjo stresa in travm se vam lahko nepričakovano zaupajo.

Na tej točki je pomembno, da ima učenec občutek, da ga poslušate in cenite ter da vi zmorate to usklajevati s svojimi potrebami in sposobnostmi kot učitelj. Če se vam zdi primerno poslušati učenca, zagotovite, da boste v mirnem prostoru oz. se tja prestavite.

Če na informacije niste pripravljeni ali če razmere niso primerne, uporabite naslednje smernice:

- Učencu dajte vedeti, da se vam to, kar vam želi povedati, zdi pomembno in da vidite njegovo potrebo, bolečino ali napor.

Primer: »Vidim, da se želiš z nekom pogovoriti, in me veseli, da si prišel k meni.«

- Razložite, da v tem trenutku nimate dovolj časa za pogovor in da imate kot učitelj nalogo, da mu najdete nekoga, s komer se bo lahko pogovoril.

Primer: »Na žalost moram zdaj narediti ,X' in mislim, da bi bilo bolje, če bi se o tem pogovoril z ,Y'. On ti bo lahko bolje prisluhnil in pomagal. Ali mi dovoliš, da te predstavim ,Y', s katerim se boš lahko pogovoril o tem?«

- Pazite, da boste upoštevali vse šolske protokole glede zaupnosti in zaščite otrok ter napotitve za učence s težavami, za katere menite, da potrebujejo diagnozo.

Na vprašanja otrok morate odgovarjati iskreno.

Otroci in učenci lahko imajo vprašanja o tem, kako se počutijo, kako vplivajo na sošolce ali kaj se bo zgodilo z njimi. Če na ta vprašanja ne morete odgovoriti, otroku ali učencu povejte,

da ne poznate odgovora nanje, in poskusite poiskati odgovor ali pa otroka ali učenca pošljite k nekemu, ki bo poznal odgovor. Nobenim težavam se ne izogibajte; upoštevajte smernice zgoraj, če imate občutek, da ne znate odgovoriti, oz. se vam to ne zdi primerno.

Sodelovanje s starši in skrbniki

Za podporo otrok in mladih je ključno, da se vzpostavi trden odnos s starši, s čimer se stabilno in ljubeče okolje razširi od doma do šole. V nadaljevanju podajamo nekaj predlogov, kako to storiti:

- Redna komunikacija s starši o učenčevem napredku, pozitivnih dosežkih in morebitnih izzivih (na pozitiven način).
- Poskusite razumeti, kako delujejo stvari doma, katere odgovornosti ima otrok doma, kakšni so odnosi, koliko časa ima za domačo nalogo in kakšna je domača kultura.
- Razmislite o organizaciji večernega srečanja za starše ali vsakomesečnega zajtrka za razred, pri katerem se bodo lahko starši spoznali med sabo. Poskrbite tudi za pripomočke za sorojence (nekaj knjig ali igrač), da jih bodo starši lahko pripeljali s sabo.
- Če so še kakšni drugi starši otrok v razredu, ki se zdijo pripravljeni navezati stike z begunskimi starši ali novimi starši, jih predstavite drug drugemu.
- Najdite tolmača (druge starše, lokalno organizacijo skupnosti), če obstajajo jezikovne ovire.
- Delite pomembne šolske koncepte in kulture, ki vplivajo na šolske in osebne dosežke.

Razložite npr. prednosti zunajšolskih dejavnosti, kakšna pomoč ali mentorstvo za domače naloge sta na voljo, zakaj je pomembno dovolj spanja in počitka.

- Spodbujajte komunikacijo in postavljanje vprašanj med starši in učenci ter razprave z učitelji in šolskim osebjem, kadar se pojavijo težave ali vprašanja.

Samopomoč je zelo pomembna pri delu z otroki s težavnim vedenjem.

Lahko je koristno, če uporabimo obstoječe vrste podpore (šolski svetovalni delavci ali psihologi, ki so na voljo učiteljem) ali sestavimo učiteljsko skupino za pogovor o težavnih izkušnjah. Če boste našli načine za polnjenje baterij (telovadba ali meditacija, druženje s prijatelji ali bližnjimi, preživljanje časa v naravi) po napornem dnevu, tednu ali daljšem časovnem obdobju, boste povečali svojo storilnost ter postali boljši učitelj in oseba.

V razredu

Pomagajte stabilizirati učence ali otroke, ki se spopadajo s posledicami travme ali stresa, ter oblikujte zanesljiv in pregleden dnevni urnik ali ritem v šolskih dneh.

Pregleden in zanesljiv dnevni ritem učencem pomaga, da ponovno pridobijo občutek nadzora nad svojim vsakodnevnim življenjem. Poskrbite, da boste skupaj čim bolj razvili vsakodnevne obrede in navade ter da bodo jasno predstavljeni. Z njimi si pomagajte takrat, ko se bodo otroci ali učenci počutili zmedene. Kadar morate spremeniti dnevni ritem ali razredno okolje, si vedno prizadevajte, da bodo otroci ali učenci upoštevanji pri odločanju ter da bodo razlogi za spremembe in prilagoditve jasni.

Z oblikovanjem obredov za prihod, odhod in potrditev boste spodbudili občutek pripadnosti, zaščite in varnosti.

Isti čas pozdravljanja ali poslavljanja, kjer učenci dobijo potrditev v različnih delih dneva, lahko pomaga vzpostaviti občutek pripadnosti in skupnosti. Če se naučite izgovoriti ime vsakega otroka tako, kot si želi sam ali kot si želi njegova družina, boste s tem potrdili pomembnost njegove kulture in ozadja ter pomagali razviti občutek zaupanja in varen odnos. Če se je treba posloviti za vedno, poskrbite, da bodo imeli vsi vpleteni učenci dovolj časa, da izrazijo svoja čustva, morda tako, da napišejo pesem, narišejo risbo ali da sodelujejo pri petju poslovilne pesmi.

Povečevanje samozavesti učencev s spodbujanjem sodelovanja

Otroci in mladostniki naj imajo čim več možnosti odločanja. Na začetku semestra ali pouka skupaj sestavite niz pravil in jih jasno predstavite v učilnici.

Ko bo kdo prekršil katero pravilo, izkoristite priložnost in učence opomnite na razredna pravila. Če je mogoče, se pogovorite o tem, kaj, kdaj in kako bi se učenci radi skupaj učili. To jim bo dvignilo samozavest in vzbudilo prepričanje, da so sposobni.

Lahko se zgodi, da kakšen učenec ne pokaže interesa za vajo ali pri njej ne želi sodelovati. Morda vam ga uspe prepričati s prijaznim pogovorom in spodbujanjem, vendar ga ne silite, če to ne deluje.

»Ali želiš poskusiti to? Ni pomembno, če ti ne uspe prvič. Če boš želel, lahko vedno poskusiva skupaj pozneje, če pa res ne želiš, ti ni treba.«

Učencem, ki pri nekaterih dejavnostih raje samo opazujejo, lahko dodelite vloge, ki spodbujajo in se osredotočajo na različne veščine, npr. »kartico za poslušanje«, »kartico za grajenje besedišča«

ali »kartico za opazovanje«, s katero se otroci ali učenci lahko posvetijo veččinam poslušanja, zapisovanja novih besed ali opazovanju stvari pri različnih dejavnostih, če v njih ne želijo neposredno sodelovati.

Ponovno vzpostavite zaupanje v odrasle, tako da pokažete, da so tudi učitelji ljudje in da se kdaj zmotijo.

Vsi se kdaj zmotimo. Nekateri otroci z vojnih in kriznih območij so videli, kako lahko odrasli širijo veliko strahu, in imajo celo občutek, da imajo pravico to početi.

Za take otroke je zelo osvobajajoče in pomirjujoče, če vidijo, da je njihov učitelj sposoben premisleka o svojih dejanjih in besedah ter da je povsem naravno, da se svojim učencem opraviči, kadar naredi napako.

Zaustavite govorice ter sošolcem pomagajte razumeti ozadje vedenj in incidentov

Kot veste, se govorice hitro širijo po šoli. Napačne predpostavke in negativne govorice, ki izvirajo od doma ali sošolcev, velikokrat negativno vplivajo na otroke in učence.

Poleg tega mediji in drugi viri velikokrat netočno poročajo o težavah, ki jih doživljajo otroci begunci, ter o težavah, ki jih predstavljajo za njihov razred, šolski sistem in skupnost.

Pred začetkom kakršne koli teme ali razlaganjem vedenja, ki je vplivalo na razred, je najbolje, da se o tem pogovorite z zadevnim otrokom ali otroki.

Vprašajte ga, ali želi sodelovati pri razlagi, ki jo boste podali. Zagotovite, da bodo razlage o posameznih dogodkih ali splošnem vedenju kratke, preproste in pozitivne.

Pomagate si lahko z znanstveno razlago o tem, kaj se dogaja v možganih (gl. zgoraj).

»Če smo doživeli težke dogodke, se razmišljujoči del naših možganov, ki nam običajno pomaga,

da se pomirimo, izklopi ali začasno neha delovati in zato se hitreje odzovemo z jeznim ali žalostnim vedenjem.


To ne traja večno.«


5.A Za osnovnošolsko stopnjo

V nadaljevanju so številne igre, dejavnosti, vaje in pedagoške metode, ki jih lahko uporabimo v razredu za premagovanje izzivov v zvezi s stresom in travmami. Usmerjene so v socialno in čustveno učenje ter v razvoj veščin, kot so samozavedanje, samouravnavanje, samospoštovanje, opolnomočenje in samozavest.

Poleg tega se ukvarjajo tudi s tem, kako dinamika celotnega razreda vpliva na posameznikovo dobro počutje, kar vključuje teme, kot so sprejemanje novih priseljencev, oblikovanje konstruktivnega učnega okolja za vse otroke ter razumevanje meja in vedenja v razredu.

5.A.1 Dejavnosti za razvoj čustvene inteligence otrok ter njihovih veščin in sposobnosti prepoznavanja lastnih čustev in čustev drugih

 **CILJI:** Razviti in okrepiti čustveno besedišče pri otrocih, katerih družbeni in čustveni razvoj je bil prekinjen zaradi travmatičnih in stresnih dogodkov.

 **TRAJANJE:** 10–15 minut za vaje 1.1, 1.2, 1.3. Vaja 1.4 se lahko po uvedbi uporablja ves šolski dan (10 minut).

1.1 Prepoznavanje čustev



presenečenost



navdušenje

Komplet slik za to dejavnost je na voljo na listu dejavnosti, ki si ga lahko naložite prek povezav pod povezavo na ta dokument. PDF-dokument natisnite, pokažite otrokom različne obraze in jih pozovite, naj povedo, s katerimi besedami bi jih opisali.

Na primer: veselje, žalost, jeza, utrujenost, navdušenje ali osuplost.

1.2 Pantomima čustev

Otroci se lahko igrajo v majhnih skupinah ali s partnerji. Prosite jih, naj oponašajo čustva, ki so se jih naučili, in druga, ki jih poznajo. Dovolite jim, da drug drugega naučijo novih besed, ki so poznane v njihovem gospodinjstvu in kulturi ali v primarnem jeziku. To lahko storite po dejavnosti 1.1 in potem spet po 1.3, ko bodo že poznali naprednejše besedišče.

1.3 Razvoj čustvenega besedišča

Predstavite kompleksnejše in bolj niansirano čustveno besedišče ter otroke vprašajte, ali poznajo ta kompleksna čustva. V nasprotnem primeru si pri razlagi čustva pomagajte s scenarijem in prosite otroke, da pokažejo ustrezen izraz na obrazu: nezadovoljstvo, izčrpanost, preobremenjenost, osuplost.

1.4 Izražanje lastnih čustev

Ko so otroci sposobni dobro prepoznati vsaj osem lastnih čustev (odvisno od starosti), v učilnici izobesite table s čustvi. Uporabite table za pripenjanje ali liste plastificiranega magnetnega papirja. Na vrhu vsake table naj bo zapisano eno čustvo. V košaro pod tablo vstavite fotografije ali listke z imeni otrok ali jih pripnite na tablo s čustvi.

Otroci lahko v odmorih med dnevom listek s svojim imenom prestavijo ali pripnejo na ustrezno tablo, da drugim sporočijo, kako se počutijo. Če opazite, da ima neki otrok težave pri reševanju miselnega oreha, mu lahko predlagate, na katero tablo naj postavi svoje ime. Enako lahko storite, če opazite otroka, ki je zelo vesel. Nekaj predlogov čustev na tablah: nezadovoljstvo, veselje, jeza, zapostavljenost, navdušenje, vznemirjenost.

5.A.2 Dejavnosti, ki bodo vsem otrokom pomagale bolje razumeti izkušnje novih prišlekov v razredu



CILJI: Olajšati stres otrok beguncev pri prilagajanju na novi razred ter izboljšati interakcijo med otroki begunci in otroki države gostiteljice.



TRAJANJE: 20 minut



POTREBNI MATERIALI: Delovni listi z »nerazumljivim« besedilom in kompletom »nerazumljivih« vprašanj.

2.1 Učenje novega jezika: nižji razredi osnovne šole

V razredu začnite skupinsko dejavnost ali otroke posedite v krog in pol minute govorite z nesmiselnimi ali izmišljenimi besedami. Nato vsakemu otroku dajte list z dvema nesmiselnima besedama ali nesmiselnim odstavkom. Prosite jih, naj na svoje liste papirja prevedejo ali narišejo te besede ali napišejo ali narišejo odgovore na ta vprašanja.

V razredu imejte skupinsko razpravo o tej vaji in otroke vprašajte, kako so se počutili. Skupaj izberite nekaj besed, ki opisujejo, kako bi se po njihovem mnenju počutil otrok, ki ne pozna jezika, v prvih dneh po prihodu v šolo.

Otroke vprašajte, kaj bi se še zdelo novo otroku, ki prihaja od drugod, in poskušajte iz njih izvabiti še več besed, ki opisujejo njihovo počutje.

2.2 Učenje novega jezika: višji razredi osnovne šole

Vsem otrokom izročite delovne liste z besedilom v jeziku, ki ga ne razumejo. Prosite jih, da napišejo odgovore na nekaj spremljajočih vprašanj na listu. Na voljo jim dajte 10 minut časa.

Če želite pripraviti besedilo in vprašanja za delovni list, najprej pripravite vprašanja ter jih nato prezrcalite in obrnite z orodjem na spletni strani

<http://textmechanic.com/text-tools/obfuscation-tools/reverse-text-generator/>

Ko končajo odgovarjanje, poberite liste in izdelke ocenite. Razred razdelite v manjše skupine in jih pozovite, naj razmislijo, zakaj ste jim dali to nalogo.

V razredu imejte skupinsko razpravo o tej vaji in otroke vprašajte, kako so se počutili. Skupaj izberite nekaj besed, ki opisujejo, kako bi se po njihovem mnenju počutil otrok, ki ne pozna jezika, v prvih dneh po prihodu v šolo.

Otroke vprašajte, kaj bi se še zdelo novo otroku, ki prihaja od drugod, in poskušajte iz njih izvabiti še več besed, ki opisujejo njihovo počutje.

Pri vajah 2.1 in 2.2 izobesite besede v učilnici ter imejte odprto tablo, pri kateri lahko otroci predlagajo, kaj bi lahko sami storili, da bi bilo novim otrokom lažje.

5.A.3 Dejavnosti za ustvarjanje mirne učilnice in konstruktivnega učnega okolja za vse



CILJI: Zagotovite, da bodo vsi otroci sodelovali pri oblikovanju meja in pravil, ki bodo pomagala ustvariti mirno učilnico.



TRAJANJE: 20–30 minut za vsako dejavnost

3.1 Ustvarjanje miru v sebi

Otroci naj kot skupina razmislijo o primerih, ko so se počutili žalostne, jezne, nejevoljne ali nezadovoljne. V okviru predhodno obravnavanih dejavnosti razložite jezik, scenarije, dejanja in odzive otrok v zvezi s temi čustvi.

Naredite seznam dejanj, ki jih lahko sami storijo, da bi se pomirili in predelali ta čustva, ter ga obesite na steno.

Če pri otrocih v šoli opazite težavno vedenje, jih spodbudite, da izvajajo ta dejanja (dajte jim knjigo, globoko dihanje skupaj z njimi, preusmerite jih na drugo, pomirjujočo dejavnost). Pohvalite jih, če opazite, da sami aktivno izvajajo te dejavnosti, ko so razburjeni.

3.2 Ustvarjanje miru v učilnici

Kot dodatek ali dopolnilo k poglavju 4.1 v nadaljevanju otroke vprašajte, ali bi bilo koristno imeti v učilnici ali šoli miren prostor, v katerem bi lahko predelali čustva ali se pomirili. Vprašajte, katere dejavnosti bi imeli v tem prostoru.

Poskusite postaviti ta prostor v učilnici. Ločen prostor lahko ustvarite z eno ali več košarami ali kartonastimi škatlami, ki jih razporedite po učilnici, vanje pa položite predmete, ki se jih bodo otroci lahko dotikali, jih obračali ali premikali, ali stvari za branje. Uporabite lahko hula hop obroč ali drug predmet ali prostor na tleh, kamor se otroci lahko usedejo, kadar potrebujejo čas ali prostor za pomiritev. Otroci naj imajo možnost sami izbirati, ali želijo v ta prostor za pomiritev ali sprostitvev, saj ne sme biti povezan z negativnim vedenjem. Če je vaša učilnica večja, lahko pomaga tudi prostor z rastlino in nečim mehkim za sedenje.

Otroci ne smejo biti nikoli poslani v ta prostor za kazen. Spodbudite jih lahko k preživljanju časa v prostoru za pomiritev, če sami menijo, da to potrebujejo. Tudi kdaj zapustijo ta prostor, naj bo njihova odločitev. S tem jih spodbujamo k samozavedanju o svojih mehanizmih soočanja.

3.3 Ustvarjanje niza razrednih pravil

Na podlagi predhodnih dejavnosti naj otroci kot razred ali v manjših skupinah pripravijo razredna pravila. Vsako pravilo, potem ko je pripravljeno, zapišite na velik kos papirja in ga imejte obešenega v učilnici skozi vse leto. Pomagajte si z njimi in spodbujajte otroke, da si z njimi pomagajo čez dan.

5.A.4 Orodja za uravnavanje čustev in vedenja v razredu ter orodja, ki otrokom pomagajo povečati zavedanje o lastnih čustvih in izkušnjah ter jih uravnavati in predelati

4.1 Lestvica napetosti

Uporablja se skupaj s škatlo za pomirjanje, glejte poglavje 4.2 spodaj. Lestvica napetosti in škatla za pomirjanje sta orodji za samozavedanje in samouravnavanje.



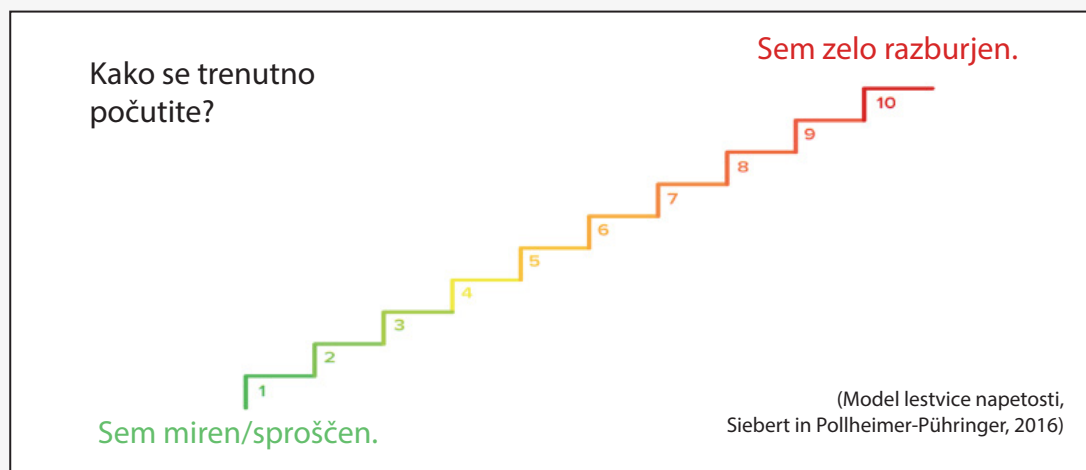
CILJI: Povečati zavedanje otrok o svojih čustvih in notranjem stanju ter jih seznaniti s tem, kaj lahko storijo, da se bodo pomirili.



TRAJANJE: 15–20 minut za pripravo lestvice napetosti in razlago, kako deluje. Idealno je lestvico napetosti uporabljati dve minuti dvakrat na dan.



POTREBNI MATERIALI: Velika slika, risba, fotografija ali drug prikaz lestvice napetosti z ocenami od 1 do 10 (gl. spodnji model).



Za pripravo lestvice napetosti se najprej z otroki v razredu usedite in oblikujte seznam besed, ki pomenijo stanja napetosti in čustva. Lahko začnete naštevati situacije, ki bi izzvale določena čustva. »Kako bi se počutil, če bi te nekdo udaril?« »Kako se počutiš, tik preden greš v posteljo?« Za opisovanje teh stanj uporabljajte starosti otrok primerne izraze. Besede lahko predstavite tudi z dejanji. Učence lahko prosite, naj odigrajo čustva ali situacije. Poskrbite, da bodo vsi učenci pripravljeni na morebitna »ekstremna dejanja«. Besede, ki jih lahko dodate na seznam in/ali odigrate, so: vznemirjenost, razdraženost, obremenjenost, nelagodje, napadalnost, nejevolja, jeza, utrujenost, napetost, razburjenost, bolečina, nemirnost, pa tudi mirnost, sproščenost, veselje in druge. Uporabite lahko besede, ki ste jih uporabili že prej pri dejavnostih socialnega in čustvenega učenja (kot v predhodnih poglavjih).

Poskusite skupaj z razredom postaviti besede s seznama na lestvico. Nekatere očitno spadajo bolj proti vrhu oz. proti bolj napetemu delu lestvice (npr. obremenjenost ali nelagodje). Druge besede lahko uvrstite bolj proti dnu oz. proti manj napetemu delu lestvice (npr. sproščenost ali mirnost). Otrokom vedno dajte vedeti, da ni napačnih odgovorov.

Besede napišite na primerno mesto na lestvici napetosti (oz. jih prilepite z lepilom, pripnite ali kako drugače pritrdite). Končano lestvico napetosti postavite nekam, kjer jo bodo lahko videli vsi v razredu.

Vzemite si dve minuti za razredno dejavnost in otroke vprašajte po počutju in ali znajo oceniti svoja čustva glede na lestvico napetosti. Otroci lahko denimo odgovorijo, da občutijo nelagodje ali veselje. Prosite jih, naj ocenijo svojo napetost na lestvici od 1 do 10, npr.: »Sem dokaj vesel, nisem žalosten. Ocenil bi se s 3 od 10 na lestvici.« ali »Danes sem zelo vznemirjen. Ocenil bi se s 7 od 10.«

Nato jih vprašajte, kaj bi bilo po njihovem treba storiti, da bi zmanjšali napetost. »Kaj morate storiti, da bi se pomirili za eno stopnjo ali več?« Učenci bodo imeli lastne zamisli o tem, kako bi si zmanjšali napetost. Nekateri bodo imeli že izdelane načine za pomiritev. Nekateri jih morda še ne bodo poznali. Predloge dejavnosti za zmanjšanje napetosti zapišite na kartice, ki jih nato uporabite pri dejavnosti škatle za pomirjanje (gl. poglavje 4.2 v nadaljevanju, kartice se odložijo v škatlo za pomirjanje).

Alternativna različica

Na tla položite vrv in označite ali si zamislite lestvico od 1 do 10, po kateri boste lahko hodili. Ko boste otroke spraševali o njihovih čustvih in notranjem stanju, naj se ocenijo tako, da stopijo na ustrezno stopnjo na vrvi (npr. bliže oznaki 10 na vrvi, če so bolj napeti). Na ta način lahko učenci sami, s svojo grobo motoriko, izkusijo »kje so trenutno«.

Ko otroci usvojijo koncept lestvice, dajte vsakemu izmed njih zatič ali priponko, ki si jo lahko prilagodijo po svoje. Vsako jutro ob prihodu otroke prosite, da svoj zatič ali priponko pripnejo na lestvico napetosti in s tem pokažejo, kako se počutijo. To jih lahko prosite tudi kadar koli čez dan. Če opazite, da je neki otrok čez dan pod stresom oz. ima težave s čustvi, ga lahko prosite, da se oceni, in nato poskusite najti kakšno dejavnost v škatli za pomirjanje, ki bi mu bila všeč.

4.2 Škatla za pomirjanje



CILJI: Pomiriti učence, ki so močno pod stresom. Če je neki učenec nagnjen k temu, da zapade v disociativno stanje, mu lahko s tem pripomočkom pomagata vrniti se v sedanost.



TRAJANJE: 20–30 minut za pripravo škatle za pomirjanje in razlago, kako deluje.



POTREBNI MATERIALI: Velika škatla ali posoda s pokrovom, lahko jo okrasite skupaj z otroki v razredu. 6–8 predmetov za v škatlo. Škatla za pomirjanje je škatla ali druga posoda v razredu, v kateri so pomirjujoči predmeti, ki učencem pomagajo, da se pomirijo in zberejo, če se počutijo napete. Vsebino škatle za pomirjanje pripravite skupaj z otroki.

Predstavitve med poukom:

Začnite razpravo in naredite seznam predmetov in dejanj, ki so pomagali učencem v težkih situacijah v preteklosti. Ali je to bila skodelica vroče čokolade? Mogoče igrača? Ali drug predmet, npr. najljubša odeja ali skladba? Učence pozovite, naj v šolo prinesejo materiale, ki jih želijo imeti v škatli.

Učenci naj nato izdelajo še kartice s pozitivnimi sporočili, ki jih boste dali v škatlo. Kartice lahko opisujejo dejanja, spomine ali druga pozitivna doživetja, ki zmanjšujejo napetost, denimo objemanje ali spomine na prijetno potovanje ali skupne trenutke. Dodajte tudi kartice z gibalnimi idejami, ki opisujejo dejanja, s katerimi si lahko učenci sprostijo napetost (npr. počasno dihanje, razgibavanje in fizične dejavnosti, kot so skakanje, premeti, tek in druge).

Sestava škatle:

Zbirko materialov za v škatlo za pomirjanje razstavite po mizi, dodajte materiale, ki so jih prinesli učenci, in jih pokrijte s krpo, da jih skrijete pred pogledi. Ne pozabite dodati kartic s pozitivnimi sporočili in kartic z gibalnimi idejami, te so ključne.

Nekaj materialov imejte pri roki v učilnici, če učenci doma ne bi našli primernih materialov, ki bi jih lahko prinesli. Nekaj primerov primernih materialov:

- senzorične žogice, žogice proti stresu, mehke žogice, žogice za žongliranje
- kosi materialov – svila, volna, mehko blago

- žvečilni gumi ali sladkarije z močnim okusom (mentolovi bonboni)
- suho sadje, oreščki, čokolada ali majhne sladkarije (npr. rozine, marelice, mandlji, lešniki)

Pri vseh prigrizkih se prepričajte glede alergij ali preobčutljivosti in upoštevajte verske prehranjevalne navade.

- plišaste živali
- eterična olja: sivka, japonska meta. Pazite, da bodo učenci vedeli, da si olja ne smejo dajati neposredno na kožo, ampak na robček ali oblačilo.
- napihljivi baloni. Po uporabi jih lahko vržete v smeti.
- vreče peska, ki si jih učenci postavijo na glavo in lovijo ravnotežje
- nobenih zdravil

Pazite, da bo zbirka predmetov prilagojena skupini, v kateri boste uporabljali škatlo za pomirjanje. Krpo odstranite z mize in dovolite otrokom, da si izberejo predmet in ga »preizkusijo«, kakor želijo. Pri vsakem predmetu se pogovorite, kakšen učinek bi lahko imel in kako bi lahko zmanjšal napetost.

Škatlo napolnite skupaj z otroki v razredu. Predmete z mize vstavite v škatlo. Škatlo lahko tudi skupaj okrasite.

Med rednim poukom:

Ko začnejo učenci kazati znake stresa (nemir, težave s koncentracijo, prerekanje ali agresivnost, strmenje v prazno itn.), lahko najprej poskusite uporabiti lestvico napetosti, na kateri naj izrazijo svojo raven napetosti in sami predlagajo, kako bi se znebili nekaj te napetosti. Primer vprašanja, ki ga lahko postavite: »Vidim, da postajaš nemiren, s katerim številom z lestvice napetosti bi se ocenil?« Lahko jih spodbudite, da vzamejo kaj iz škatle, če se jim zdi, da jim bo to pomagalo.




Če je napetost že dosegla raven 6 ali če vidite, da je učenec zelo napet ali se težko obvladuje, lahko takoj skupaj odprete škatlo za pomirjanje in poiščete nekaj primernega za pomiritev.

Občasno bo imel kakšen učenec zelo visoko raven napetosti, s samooceno med 7 in 10. V tovrstnih primerih je lahko fizična dejavnost edina mogoča rešitev. Ponudite mu kartice z gibalnimi idejami ali, če je mogoče, sprehod ali tek zunaj.

Če otroci še nimajo primernih veščin samouravnavanja za uporabo lestvice napetosti, bodite proaktivni. Preprosto opazujte, kaj se dogaja z njimi, in jim predlagajte, naj vzamejo en predmet iz škatle, če se morajo pomiriti.

5.A.5 Dejavnosti za razvoj samoobvladovanja in zaviralnega odziva pri otrocih – dejavnosti, s katerimi se možgani naučijo vklopiti razmišljujoči del, preden se otroci odzovejo na nekatere situacije

5.1 Pravilo stop

-  **CILJI:** Učence naučiti, da bodo poznali svoje meje in se bodo znali izražati, ko drugi prestopijo te meje.
-  **TRAJANJE:** 15–20 minut za predstavitev.
-  **POTREBNI MATERIALI:** Komplet tiskalniških izpisov, kartic ali drugih prikazov znaka stop (gl. model spodaj).



Z učenci začnite razpravo o dejavnostih, ki jih ljudje počnejo na otroških igriščih. Pomislite na tek, igranje nogometa ali podajanje žoge. Vprašajte jih, kaj se da storiti, če kdo začne preveč razgrajati ali nagajati drugim, npr. z zaletavanjem vanje ali porivanjem po igrišču.

Razložite razredno pravilo: če kateri učenec stori nekaj, kar drugega moti, vznemiri ali poškoduje, lahko drugi učenec reče stop.

Otroci lahko, če želijo, izberejo kretnjo ali besedo, s katero bodo to pokazali, npr. da predse dvignejo upognjeni roki in vzkliknejo stop. Pravilo se uporablja vedno, ko nekdo prestopi osebno mejo, torej ko se sošolčevo obnašanje šteje za neprijetno. To je lahko na igrišču, v učilnici ali kje drugje. Pogovorite se, kako pogosto se takšne stvari dogajajo, in otroke vprašajte, ali se jim to zdi običajen del življenja. Pogovarjajte

se o teh manjših prekrških (zaletavanje v ljudi, grdo govorjenje) kot o običajnih delih življenja in o tem, da je normalno, da se pojavljajo nesoglasja, spori in prepiri. Pri tem ne pozabite poudariti, da lahko otroci vedno rečejo stop, ko imajo dovolj.

Otroke razdelite v manjše skupine in jih prosite, da odigrajo situacijo, v kateri mora nekdo reči stop. Skupinam razdelite izrezane znake stop ali kartice z znaki stop (gl. zgoraj), da lahko začnejo dejavnost, nato preidite na uporabo kretnje ali samo dogovorjene besede. Zagotovite, da bodo tisti, ki igrajo »napadalca«, takoj nehali.

Učencem povejte, da naj uporabijo pravilo stop vedno, ko se nekaj zgodi v razredu ali na igrišču, in nato, če se vedenje nadaljuje, poiščejo odraslo osebo. Učenci naj razmislijo tudi o primerih morebitne zlorabe pravila stop, npr. če nekdo vzklikne stop, medtem ko učitelj daje domačo nalogo, ker se mu je ne ljubi delati.

Vajo prvih nekaj tednov v razredu ponovite večkrat, nato pa mogoče enkrat na teden. Otroke vprašajte, ali so pravilo kdaj uporabili na igrišču ali v razredu, in jih pohvalite, če so ga. Pozovite jih, da uprizorijo situacije, ki so se zgodile. »Napadalca« naj ne izpostavljajo poimensko, razen če je privolil v sodelovanje v uprizoritvi.

5.2 »1-2-3«



CILJI: Otroci se čedalje bolj zavedajo, kaj se dogaja v nekem trenutku, ter se vrnejo v sedanost prek vida, sluha in tipa. Otroci s hudimi težavami s pozornostjo si lahko razvijejo sposobnost koncentracije.



TRAJANJE: 10 minut nekajkrat na teden.

OPOMBA: Ta vaja zahteva visoko stopnjo koncentracije in je lahko na začetku prezahtevna za otroke, ki imajo težave s pozornostjo.

Otroke v skupini vprašajte: »Kaj vidite?« Na glas naj naštejejo nekaj stvari. Potem jih vprašajte: »Kaj slišite?« Otroci morajo zdaj biti čisto tiho in poslušati zvoke v prostoru. Potem jih vprašajte, kaj so slišali. Zdaj vprašajte: »Česa se dotikate?« Otroci naštejejo, kaj zaznavajo s tipom. To skupaj ponovite trikrat. V drugem krogu morajo otroci imenovati dve stvari, ki jih vidijo, slišijo in tipajo, v tretjem pa tri.

Ko bodo vsi otroci razumeli vajo, jim povejte, da bodo precej lažje opazili stvari, če bodo odgovore obdržali zase. Igro poskusite znova, vendar v tišini, ne da bi kdor koli na glas povedal, kaj vidi, sliši ali tipa.

Otrokom povejte, da si jim ni treba zapomniti odgovorov. Otroci, ki imajo drug primarni jezik, lahko stvari naštejejo v svojem jeziku ali jih celo narišejo.

Opomba: Tišina lahko prestraši otroke z izkušnjo stresa in travm. Vaja naj bo na začetku kratka in pazite, da bodo vsi otroci razumeli, da bo tišina.

5.3 Učiteljev otok



CILJI: Učenci bodo razvili zavedanje o osebnih mejah in kako pazljivo ravnati z njimi.



TRAJANJE: 5 minut za predstavitev, vendar se ohrani skozi celoten dan.

Mnogi učenci morda ne poznajo ali občutijo svojih meja ali meja drugih. To je lahko razlog, da ne spoštujejo osebne lastnine sošolcev, upoštevajo osebne prostora drugih in da ne pazijo, ko uporabljajo lastnino drugih. Z učiteljevim otokom lahko naredite kršitve meja opaznejše in otipljivejše za mlajše šolske otroke.

Otrokom razložite, da je učiteljev otok samo vaš prostor. Zajema vašo mizo in vse predmete na njej ter vse, kar se vam zdi pomembno, da se nihče ne dotika. Nihče npr. ne sme sedeti na vaš stol, niti med odmorom.

Razložite, da vam ni vseč, če kdo krši te meje. Dogovorite se za pravila in posledice: če kdo želi prestopiti te meje, mora najprej vprašati. Tisti, ki tega ne upoštevajo, bodo dobili dodatno majhno nalogo, glede katere se dogovorite z otroki med predstavitvijo pravila.

Otroci naj nato sami določijo prostor, za katerega želijo, da postane njihov osebni prostor. V parih ali majhnih skupinah naj se o tem pogovorijo in potem celotnemu razredu razložijo, kaj je njihovo.

Začnite razpravo, če menite, da njihova izbira ni realistična ali poštena.

5.A.6 Vaje za dvig samospoštovanja, samozavesti in razvoj pozitivne miselnosti

6.1 Dnevnik pozitivnih stvari



CILJI: Razviti samozavest z izpostavljanjem veselih trenutkov in dosežkov.



TRAJANJE: 20–30 minut za predstavitev; za uporabo na različnih točkah skozi celotno šolsko leto.



POTREBNI MATERIALI: En velik zvezek na razred, v katerega bodo vsi učenci zapisovali doživetja.

Po posebnem trenutku ali zabavni dejavnosti predstavite zamisel zvezka in učence vprašajte, kako so doživeli ta trenutek. Dejavnost naj poskusijo dokumentirati v majhnih skupinah, nato izdelke vložite v zvezek. Otrokom razložite, da lahko vsak izbere pozitivne trenutke in dosežke v njihovem šolskem dnevu ter jih zapiše v zvezek.

Ko posamezni otroci, ki se spopadajo s travmami in stresom, usvojijo novo nalogo, jih vprašajte, ali želijo to zapisati v zvezek.

Otroke spodbujajte k zapisovanju doživetij. Spomine lahko dokumentirajo v obliki risb, izrezkov iz časopisov ali revij, fotografij, drugih ročnih in umetniških izdelkov.

Ko bodo otroci seznanjeni s konceptom, spodbujajte tiste, ki so se spopadali s travmami in stresom, naj občasno preberejo zvezek.

Če imate čas, se z njimi pogovarjajte o teh dogodkih in poskusite pri njih razviti pozitivno miselnost. Pokažite jim tudi, kako pozitivno so se razvili v času, ki je preteklo.

6.2 Učni dnevnik



CILJI: Usmeriti pozornost učencev na napredek pri njihovem šolskem uspehu ter jim pomagati, da bi se zavedali svojih dosežkov in težav.



TRAJANJE: 20 minut ob koncu šolskega dneva ali tedna.



POTREBNI MATERIALI: Natisnjena predloga učnega dnevnika za vsakega otroka (gl. model v nadaljevanju).

Kaj se mi je zdelo zanimivo:	Kaj je bilo smešno:	Kaj je bilo težko:	Kaj sem dobro naredil:
Najboljši trenutek tega tedna:	Kaj mi je pomagalo:	Kaj lahko zdaj naredim bolje:	Kaj si želim dodatno izboljšati:
Pri čem sem lahko pomagal:	Zakaj sem bil pohvaljen:	Kaj me je zmotilo:	O čem se želim še več naučiti:


Razložite otrokom, da morajo zapisati dogodke, ki so se zgodili skozi teden, in se o njih pogovarjati. Razdelite liste z učnim dnevnikom in prosite otroke, da jih izpolnijo. Jasno povejte, da jim ni treba izpolniti vseh kategorij, če nimajo česa napisati.


Če vam je lažje, da se samo pogovarjate o dogodkih, ki bi morali biti zapisani v dnevniku, ali če je lažje narisati slike, otroke razdelite v skupine ali pare in to počnite v okviru skupne dejavnosti.


Z učnim dnevnikom lahko učitelj ugotovi, kakšne prioritete imajo posamezni učenci oz. kje imajo težave. Nekateri bodo lahko skoraj vsakič kaj vpisali pod »Pri čem sem lahko pomagal«, medtem ko se bodo drugi pritoževali, da je pri polju »težave« premalo prostora za pisanje.

Otroke poskusite spodbuditi, da bi imeli pozitiven odnos do dejanj, ki se jim zdijo težka, ali do področij, pri katerih s težavo kaj vpišejo, vendar jih ne silite k vpisovanju stvari, če se jim zdi, da ne morejo. Nič ni narobe, če neko polje pustijo prazno več tednov. Z rahlo spodbudo bodo učenci našli način, kako ga izpolniti.

6.3 Izbiranje vrlin

 **CILJI:** Učence spodbuditi, da bodo več časa razmišljali pozitivno o svojih sošolcih in prepoznali, da imajo tudi oni vrline.

 **TRAJANJE:** 10 minut.

 **POTREBNI MATERIALI:** Komplet kartic z napisanimi vrlinami, kompleti dveh kartic z imeni posameznih učencev (gl. model za kartice z vrlinami spodaj).

prijazen/-zna	vljuden/-dna	ekipni/-a igralec/-lka	ustrežljiv/-a
potrpežljiv/-a	razumevajoč/-a	radoveden/-dna	pogumen/-mna
zabaven/-vna	optimističen/-čna	usmerjen/-a v rešitve	odkrit/-a
zanesljiv/-a	skrben/-bna	samostojen/-jna	spontan/-a
točen/-čna	odgovoren/-rna	osredotočen/-a	nadarjen/-a za ...
spreten/-tna	pozoren/-rna	urejen/-a	vztrajen/-jna
športen/-tna	resen/-sna	prilagodljiv/-a	živahen/-hna
glasbeno nadarjen/-a	ustvarjalen/-lna	previden/-dna	uvideven/-vna

Vse kartice z napisanimi vrlinami postavite na vidno mesto ali na steno. Dodajte še druge vrline, če se razred domisli še kakšne.

V vrečo dajte dva listka z imenom vsakega otroka. Vsi v razredu iz vreče izvlečejo dve imeni in za vsakega učenca izberejo vrline.

O njih se lahko pogovarjajo z drugimi učenci v razredu. Poskrbite, da bodo vsi učenci dobronamerno izbrali vrline in da bodo svojo izbiro znali primerno utemeljiti. Vsem v razredu dajte priložnost, da kaj povedo o svojih sošolcih in o njihovih vrlinah.

Kartice z vrlinami lahko uporabite na koncu razrednega izleta, na katerem bodo učenci imeli priložnost bolj se spoznati in bodo morda imeli nove zamisli glede vrlin svojih sošolcev.

5.A.7 Razredne prakse za razvijanje občutkov kompetentnosti in samostojnosti

Poleg zgoraj opisanih dejavnosti in orodij lahko pri razvijanju čuječnosti in samozavedanja pri učencih pomagajo tudi razredne prakse, navedene v nadaljevanju.

7.1 Telovadba, gibanje in možganski odmori



CILJI: Vsakemu učencu med dnevom dati priložnost za zmanjšanje stresa in sprostitev napetosti za boljšo koncentracijo.

Če učenci čutijo potrebo po gibanju, jim dajte priložnost za to, kot pri karticah z gibalnimi idejami pri dejavnostih s škatlo za pomirjanje. Lahko delajo počepe, poskoke »jumping jack« ali druge gibe, npr. dotik desnega komolca z levim in obratno. Lahko tudi vključite glasbo in priredite razredni ples, kar bo vsem v razredu pomagalo ponovno se osredotočiti.

Če je mogoče, da gredo učenci ven, kjer bodo lahko tekli in se nadihali svežega zraka, jim to ponudite. Kadar želite, da so učenci dlje časa posebej pozorni, jim lahko s petminutnim možganskim odmorom pomagate ostati mirni, zlasti tistim, ki imajo težave s koncentracijo.

7.2 Biti viden in slišan



CILJI: Vsakemu učencu omogočiti, da se bo v šoli počutil povezanega ter imel občutek pripadnosti in večje samospoštovanje.

Včasih je potrebno boljše razumevanje s strani učiteljev vsega, kar učenec potrebuje. Če lahko, se poskusite vsak dan dve minuti pogovarjati z učenci, ki imajo po vašem mnenju težave, in sicer o čemer koli si želijo, deset dni zapored. Nato za približno en teden preidite na pogovore vsak drugi dan, klepeti pa naj postajajo čedalje bolj neformalni.

(Fisher in Frey, 2016)

7.3 Imeti vlogo, ne glede na to, kakšna je



CILJI: Vsem učencem omogočiti, da bi bili dejavnejši in produktivnejši tudi pri urah, pri katerih so sicer manj dejavni in produktivni.

Učenci včasih nimajo dovolj poguma za sodelovanje pri govorni ali drugi skupinski dejavnosti. Naredite verižice iz vrvice in s karticami z napisi »opazovalec«, »zapisovalec« ali »graditelj besedišča«. Verižice naj bodo na voljo vsem učencem.

Ti jih lahko vzamejo, če se jim zdi, da v neki dejavnosti nimajo vloge. Z verižico prevzamejo določeno vlogo in postanejo uradni zapisovalec, opazovalec ali tisti, ki je pozoren na nove in neznane besede, ki jih bodo pozneje poiskali v slovarju.

Poleg tega so splošne vloge koristne, saj otroci z njimi izkusijo prevzemanje različnih odgovornosti. Splošne vloge, npr. reditelj, reševalec sporov, kolega, učni asistent in mentor novih učencev, učencem zagotovijo občutek sposobnosti in da prispevajo k večjemu projektu.

5.B Za srednješolsko stopnjo

V nadaljevanju so številne igre, dejavnosti, vaje in pedagoške metode, ki jih lahko uporabimo v razredu za premagovanje izzivov, ki se pojavijo kot posledica stresa ali travm. Usmerjene so v socialno in čustveno učenje ter v razvoj veščin, kot so samozavedanje, samournavanje, samospoštovanje, opolnomočenje in samozavest.

Poleg tega se ukvarjajo tudi s tem, kako dinamika celotnega razreda vpliva na posameznikovo dobro počutje, kar vključuje teme, kot so sprejemanje novih priseljencev, oblikovanje konstruktivnega učnega okolja za vse dijake ter razumevanje meja in vedenja v razredu.

5.B.1 Dejavnosti, ki bodo vsem dijakom pomagale bolje razumeti izkušnje novih prišlekov v razredu



CILJI: Pomagati ustvariti okolje, v katerem se bodo vsi dijaki počutili varne.



TRAJANJE: 20 minut



POTREBNI MATERIALI: Delovni listi z »nerazumljivim« besedilom in kompletom »nerazumljivih« vprašanj.

Učenje novega jezika: srednja šola

Vsem dijakom izročite delovne liste z besedilom v jeziku, ki ga ne razumejo. »Nerazumljivo« besedilo lahko ustvarite sami, tako da naključno besedilo premešate s tem spletnim orodjem: <http://textmechanic.com/text-tools/obfuscation-tools/reverse-text-generator/>.

Na dnu delovnih listov je nekaj vprašanj o besedilu. Dijake prosite, naj odgovorijo na vprašanja. Seveda bo to zanje povsem nemogoče.

Ko končajo odgovarjanje, poberite liste in se delajte, da jih boste ocenili. Razred razdelite v manjše skupine in jih pozovite, naj razmislijo, zakaj ste jim dali to nalogo. Povežite jih v skupinsko razpravo.

Dijake prosite, da razmislijo o izkušnjah priseljencev, ki ne poznajo jezika v svojem razredu. Razmislijo naj še o kakšnih drugih stvareh, ki bi bile drugačne za priseljence v šoli, in se o njih pogovorite skupaj v razredu. Razmislite tudi o tem, da bi na tablo v učilnici zapisali nekaj skupaj ustvarjenih zamisli glede tega, kako izboljšati sprejemanje priseljencev in odprtost do njih.

5.B.2 Orodja za uravnavanje čustev in vedenja v razredu ter orodja, ki dijakom pomagajo povečati zavedanje o lastnih čustvih in izkušnjah ter jih uravnavati in predelati

2.1 Lestvica napetosti

(PODOBNO KOT PRI LESTVICI NAPETOSTI ZA OSNOVNOŠOLSKO STOPNJO, GL. 5.A)



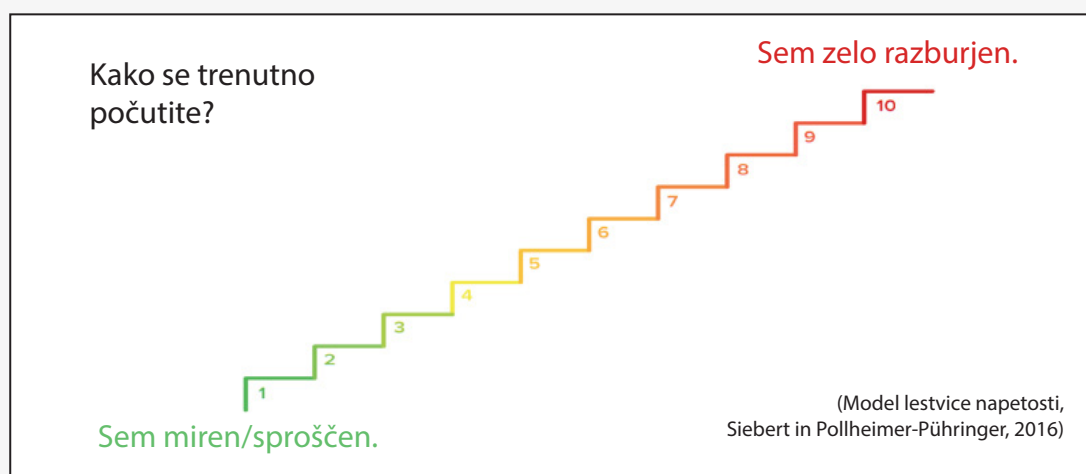
CILJI: Dijaki vadijo samozavedanje. Pridobijo sposobnost prepoznati lastna stanja napetosti na podlagi svojega vedenja in občutkov ter jih poimenovati in najti načine za soočanje z njimi.



TRAJANJE: 15–20 minut za predstavitev lestvice napetosti.



POTREBNI MATERIALI: Velika slika, risba, fotografija ali drug prikaz lestvice napetosti z ocenami od 1 do 10 (gl. spodnji model).



Razred vprašajte: »Kako se počutite? Ste živčni ali ste sproščeni?« Dijakom razložite, da 1 na tej lestvici pomeni »Sem popolnoma sproščen«, 10 pa »Zelo sem živčen in nemiren, ne vem, kako si pomagati, tako sem napet«. Vprašajte jih: »Na kateri stopnji ste zdaj?«

Nato v razredu naštejte nekaj besed na temo napetosti (npr. vznemirjenost, razburjenost, obremenjenost, nelagodje, nejevolja) in dijake vprašajte, ali poznajo še kakšno. Dijaki naj v skupinah pripravijo seznam besed in poskusijo ugotoviti, kje na lestvici napetosti bi morale biti posamezne besede. Napačnih odgovorov ni. Besede napišite na lestvico (ali jih kako drugače pripnite) in jo obesite na jasno vidno mesto.

Postavite vprašanje: »Glede na vaš prejšnji odgovor, kaj bi morali storiti, da bi se pomirili za eno stopnjo ali več na lestvici napetosti?« Dijaki bodo imeli lastne zamisli o tem, kako bi si zmanjšali napetost. Nekateri bodo imeli že izdelane načine za pomiritev. Njihove načine zapišite in jih uporabite kot osnovo za dejavnost s škatlo za pomirjanje (gl. 2.2).

Dijake vsako jutro in čez dan vprašajte, ali lahko ocenijo svojo stopnjo napetosti. Ko opazite dijaka, ki je napet ali ima čustvene težave, ga vprašajte, na kateri stopnji na lestvici napetosti je, in mu pomagajte s škatlo za pomirjanje.

Opomba: Z vajo bodo dijaki postajali čedalje boljši pri uporabi lestvice. Dijake spodbujajte, naj se čez dan redno ocenjujejo.

2.2 Škatla za pomirjanje



CILJI: Pomiriti dijake, ki so močno pod stresom. Če je neki dijak nagnjen k temu, da zapade v disociativno stanje, mu lahko s tem pripomočkom pomagata vrniti se v sedanost.



TRAJANJE: 20–30 minut za pripravo škatle za pomirjanje in razlago, kako deluje.



POTREBNI MATERIALI: Velika škatla ali posoda s pokrovom, lahko jo okrasite skupaj z dijaki v razredu. 6–8 predmetov za v škatlo. Škatla za pomirjanje je škatla ali druga posoda v razredu, v kateri so pomirjujoči predmeti, ki dijakom pomagajo, da se pomirijo in zberejo, če se počutijo napete. Vsebino škatle za pomirjanje pripravite skupaj z dijaki.

Začnite razpravo o tem, kaj je pomagalo dijakom v težkih situacijah v preteklosti, in naredite seznam teh predmetov in dejanj. Ali je to bila skodelica vroče čokolade? Mogoče igrača? Ali drug predmet, npr. najljubša odeja ali skladba? Dijake pozovite, naj v šolo prinesejo materiale, ki jih želijo imeti v škatli. Nekaj materialov imejte pri roki v učilnici, če dijaki ne prinesejo ničesar.

Dijaki naj nato izdelajo še kartice s pozitivnimi sporočili, ki jih boste dali v škatlo. Kartice lahko opisujejo dejanja, spomine ali druga pozitivna doživetja, ki zmanjšujejo napetost, denimo objemanje ali spomine na prijetno potovanje ali skupne trenutke.

Dodajte tudi kartice z gibalnimi idejami, ki opisujejo dejanja, s katerimi si lahko dijaki sprostijo napetost (npr. počasno dihanje, razgibavanje in fizične dejavnosti, kot so skakanje, premeti, tek in druge).

Prinesite dodatne materiale, npr.:

- senzorične žogice, žogice proti stresu, mehke žogice, žogice za žongliranje
- kosi materialov – svila, volna, mehko blago
- žvečilni gumi ali sladkarije z močnim okusom (mentolovi bonboni)
- suho sadje, oreščki, čokolada ali majhne sladkarije (npr. rozine, marelice, mandlji, lešniki). Pri vseh prigrizkih se prepričajte glede alergij ali preobčutljivosti in upoštevajte verske prehranjevalne navade.
- plišaste živali
- eterična olja: sivka, japonska meta. Pazite, da bodo dijaki vedeli, da si olja ne smejo dajati neposredno na kožo, ampak na robček ali oblačilo.
- napihljivi baloni. Po uporabi jih lahko vržete v smeti.
- vreče peska, ki si jih dijaki postavijo na glavo in lovijo ravnotežje
- nobenih zdravil

Pazite, da bo zbirka predmetov prilagojena skupini, v kateri boste uporabljali škatlo za pomirjanje. V razredu priredite »sejo preizkušanja«. Dijakom dovolite, da si izberejo predmet z mize in ga »preizkusijo«, kakor želijo. Pri vsakem predmetu se pogovorite, kakšen učinek bi lahko imel in kako bi lahko zmanjšal napetost.

Škatlo napolnite skupaj z dijaki v razredu. Predmete z mize vstavite v škatlo. Škatlo lahko tudi skupaj okrasite.

Med rednim poukom:

Ko začnejo dijaki kazati znake stresa (nemir, težave s koncentracijo, prerekanje ali agresivnost, strmenje v prazno itn.), lahko najprej poskusite uporabiti lestvico napetosti, na kateri naj izrazijo svojo raven napetosti in sami predlagajo, kako bi se znebili nekaj te napetosti. Primer vprašanja, ki ga lahko postavite: »Vidim, da postajaš nemiren, s katerim številom z lestvice napetosti bi se ocenil?« Lahko jih spodbudite, da vzamejo kaj iz škatle, če se jim zdi, da jim bo to pomagalo.

Če je napetost že dosegla raven 6 ali če vidite, da je dijak zelo napet ali se težko obvladuje, lahko takoj skupaj odprete škatlo za pomirjanje in poiščete nekaj primernega za pomiritev.

Občasno bo imel kakšen dijak zelo visoko raven napetosti, s samooceno med 7 in 10. V tovrstnih primerih je lahko fizična dejavnost edina mogoča rešitev. Ponudite mu kartice z gibalnimi idejami ali, če je mogoče, sprehod ali tek zunaj.

Če dijaki še nimajo primernih veščin samouravnavanja za uporabo lestvice napetosti, bodite proaktivni. Preprosto opazujte, kaj se dogaja z njimi, in jim predlagajte, naj vzamejo en predmet iz škatle, če se morajo pomiriti.

5.B.3 Dejavnosti za razvoj samoobvladovanja in zaviralnega odziva pri dijakih – dejavnosti, s katerimi se možgani naučijo vklopiti razmišljujoči del, preden se dijaki odzovejo fizično ali čustveno na nekatere situacije

3.1 Pravilo stop



CILJI: Dijake naučiti, da bodo poznali svoje meje in se bodo znali izražati, ko drugi prestopijo te meje. Dijake naučiti, da bodo znali prisluhniti potrebam drugih in jih upoštevali.



TRAJANJE: 15–20 minut za predstavitev.



POTREBNI MATERIALI: BREZ

Z dijaki začnite razpravo o dejavnostih, ki jih ljudje počnejo na igriščih, npr. tek, igranje nogometa ali podajanje žoge. Vprašajte jih, kaj se da storiti, če kdo začne preveč razgrajati ali nagajati drugim, npr. z zaletavanjem vanje ali porivanjem po igrišču.

Razložite razredno pravilo: če kateri dijak stori nekaj, kar drugega moti, vznemiri ali poškoduje, lahko drugi dijak reče stop.

Dijaki lahko, če želijo, izberejo kretnjo ali besedo, s katero bodo to pokazali, npr. da predse dvignejo upognjeni roki. Pravilo se uporablja vedno, ko nekdo prestopi osebno mejo, torej ko se sošolčevo obnašanje šteje za neprimerno. To je lahko na igrišču, v učilnici ali kje drugje.

Pogovorite se, kako pogosto se takšne stvari dogajajo, in dijake vprašajte, ali se jim to zdi običajen del življenja. Pogovarjajte se o teh manjših prekrških (zaletavanje v ljudi, grdo govorjenje) kot o običajnih delih življenja in o tem, da je normalno, da se pojavljajo nesoglasja, spori in prepiri. Pri tem ne pozabite poudariti, da lahko dijaki vedno rečejo stop, ko imajo dovolj. Dijake razdelite v manjše skupine in jih prosite, da odigrajo situacijo, v kateri mora nekdo reči stop. Zagotovite, da bodo tisti, ki igrajo »napadalca«, takoj nehali.

Dijakom povejte, da naj uporabijo pravilo stop vedno, ko se nekaj zgodi v razredu ali na igrišču, in nato, če se vedenje nadaljuje, poiščejo odraslo osebo. Dijaki naj razmislijo tudi o primerih morebitne zlorabe pravila stop, npr. če nekdo vzklikne stop, medtem ko učitelj daje domačo nalogo, ker se mu je ne ljubi delati.

Vajo prvih nekaj tednov v razredu ponovite večkrat, nato pa mogoče enkrat na teden. Dijake vprašajte, ali so pravilo kdaj uporabili na igrišču ali v razredu, in jih pohvalite, če so ga. Pozovite jih, da uprizorijo situacije, ki so se zgodile. »Napadalca« naj ne izpostavlja poimensko, razen če je privolil v sodelovanje v uprizoritvi.

3.2 »1-2-3-4-5«



CILJI: Dijaki se čedalje bolj zavedajo, kaj se dogaja v nekem trenutku, ter se vrnejo v sedanost prek vida, sluha in tipa. Dijaki s hudimi težavami s pozornostjo si lahko razvijejo sposobnost koncentracije.



TRAJANJE: 10–15 minut nekajkrat na teden, če je mogoče.

OPOMBA: Ta vaja zahteva visoko stopnjo koncentracije in je lahko na začetku prezahtevna za dijake, ki imajo težave s pozornostjo.

Dijake v skupini pozovite: »Naštejte pet stvari, ki jih vidite.« In počakajte, da na glas naštejejo nekaj stvari.

Potem recite: »Naštejte pet stvari, ki jih slišite.«

Dijaki morajo zdaj biti čisto tiho in poslušati zvoke v prostoru. Potem jih vprašajte, kaj so slišali.

Zdaj jih pozovite: »Naštejte pet stvari, ki se jih dotikate.« In dijaki naj naštejejo, kaj zaznavajo s tipom.

Vajo ponovite še enkrat, s to razliko, da si morajo dijaki zdaj svoje zaznave zapisovati.

Dijaki, ki imajo drug primarni jezik, lahko stvari naštejejo v svojem jeziku. Vajo poskusite izvesti tudi potihoma, tako da dijaki ne povedo, kaj zaznavajo.

Opomba: Tišina lahko prestraši dijake z izkušnjo stresa in travm. Vaja naj bo na začetku kratka in pazite, da bodo vsi dijaki razumeli, da bo tišina.

3.3 Učiteljev otok



CILJI: Dijaki bodo razvili zavedanje o osebnih mejah in kako pazljivo ravnati z njimi.



TRAJANJE: 5 minut za predstavitev, vendar se ohrani skozi celoten dan.

Mnogi dijaki morda ne poznajo ali občutijo svojih meja ali meja drugih. To je lahko razlog, da ne spoštujejo osebne lastnine sošolcev, upoštevajo osebne prostora drugih in da ne pazijo, ko uporabljajo lastnino drugih.

Dijakom razložite, da je učiteljev otok samo vaš prostor. Zajema vašo mizo in vse predmete na njej ter vse, kar se vam zdi pomembno, da se nihče ne dotika. Nihče npr. ne sme sesti na vaš stol, niti med odmorom.

Razložite, da vam ni vseč, če kdo krši te meje. Dogovorite se za pravila in posledice: če kdo želi prestopiti te meje, mora najprej vprašati.

Tisti, ki tega ne upoštevajo, bodo dobili dodatno majhno nalogo, glede katere se dogovorite z dijaki med predstavitvijo pravila.




Dijaki naj nato sami določijo prostor, za katerega želijo, da postane njihov osebni prostor. V parih ali majhnih skupinah naj se o tem pogovorijo in potem celotnemu razredu razložijo, kaj je njihovo.

Začnite razpravo, če menite, da njihova izbira ni realistična ali poštena.

Če je mogoče, se o tej dejavnosti pogovorite z drugimi učitelji in jo poskusite spremeniti v dejavnost za celotno šolo.

5.B.4 Vaje za dvig samospoštovanja, samozavesti in razvoj pozitivne miselnosti

4.1 Dnevnik pozitivnih stvari

-  **CILJI:** Razviti samozavest z izpostavljanjem veselih trenutkov in dosežkov.
-  **TRAJANJE:** 20–30 minut za predstavitev; za uporabo na različnih točkah skozi celotno šolsko leto.
-  **POTREBNI MATERIALI:** En velik zvezek na razred, v katerega bodo vsi dijaki zapisovali doživetja.

Po posebnem trenutku ali zabavni dejavnosti predstavite zamisel zvezka in dijake vprašajte, kako so doživeli ta trenutek. Dejavnost naj poskusijo dokumentirati v majhnih skupinah, nato izdelke vložite v zvezek.

Dijakom razložite, da lahko vsak izbere pozitivne trenutke in dosežke v njihovem šolskem dnevu ter jih zapiše v zvezek. Ko posamezni dijaki, ki se spopadajo s travmami in stresom, usvojijo novo nalogo, jih vprašajte, ali želijo to zapisati v zvezek. Dijake spodbujajte k zapisovanju doživetij.

Spomine lahko dokumentirajo v obliki risb, izrezkov iz časopisov ali revij, fotografij, drugih ročnih in umetniških izdelkov.

Ko bodo dijaki seznanjeni s konceptom, spodbujajte tiste, ki so se spopadali s travmami in stresom, naj občasno preberejo zvezek.

Če imate čas, se z njimi pogovarjajte o teh dogodkih in poskusite pri njih razviti pozitivno miselnost. Pokažite jim tudi, kako pozitivno so se razvili v času, ki je preteklo.

4.2 Učni dnevnik



CILJI: Usmeriti pozornost dijakov na napredek pri njihovem šolskem uspehu ter jim pomagati, da bi se zavedali svojih dosežkov in težav.



TRAJANJE: 20 minut ob koncu šolskega dneva ali tedna.



POTREBNI MATERIALI: Natisnjena predloga učnega dnevnika za vsakega dijaka (gl. model v nadaljevanju).

Kaj se mi je zdelo zanimivo:	Kaj je bilo smešno:	Kaj je bilo težko:	Kaj sem dobro naredil:
Najboljši trenutek tega tedna:	Kaj mi je pomagalo:	Kaj lahko zdaj naredim bolje:	Kaj si želim dodatno izboljšati:
Pri čem sem lahko pomagal:	Zakaj sem bil pohvaljen:	Kaj me je zmotilo:	O čem se želim še več naučiti:

Razložite dijakom, da morajo zapisati dogodke, ki so se zgodili skozi teden, in se o njih pogovarjati. Dijakom razdelite liste z učnim dnevnikom in jih prosite, da jih izpolnijo. Jasno povejte, da jim ni treba izpolniti vseh kategorij, če nimajo česa napisati.

Če vam je lažje, da se samo pogovarjate o dogodkih, ki bi morali biti zapisani v dnevniku, ali če je lažje narisati slike, dijake razdelite v skupine ali pare in to počnite v okviru skupne dejavnosti.

Z učnim dnevnikom lahko učitelj ugotovi, kakšne prioritete imajo posamezni dijaki oz. kje imajo težave. Nekateri bodo lahko skoraj vsakič kaj vpisali pod »Pri čem sem lahko pomagal«, medtem ko se bodo drugi pritoževali, da je pri polju »težave« premalo prostora za pisanje.

Dijake poskusite spodbuditi, da bi imeli pozitiven odnos do dejanj, ki se jim zdijo težka, ali do področij, pri katerih s težavo kaj vpišejo, vendar jih ne silite k vpisovanju stvari, če se jim zdi, da ne morejo. Nič ni narobe, če neko polje pustijo prazno več tednov. Z rahlo spodbudo bodo dijaki našli način, kako ga izpolniti.

4.3 Izbiranje vrlin



CILJI: Dijake spodbuditi, da bodo več časa razmišljali pozitivno o svojih sošolcih in prepoznali, da imajo tudi oni vrline.



TRAJANJE: 10 minut.



POTREBNI MATERIALI: Komplet kartic z napisanimi vrlinami, kompleti dveh kartic z imeni posameznih dijakov (gl. model za kartice z vrlinami spodaj).

prijazen/-zna	vljuden/-dna	ekipni/-a igralec/-lka	ustrežljiv/-a
potrpežljiv/-a	razumevajoč/-a	radoveden/-dna	pogumen/-mna
zabaven/-vna	optimističen/-čna	usmerjen/-a v rešitve	odkrit/-a
zanesljiv/-a	skrben/-bna	samostojen/-jna	spontan/-a
točen/-čna	odgovoren/-rna	osredotočen/-a	nadarjen/-a za ...
spreten/-tna	pozoren/-rna	urejen/-a	vztrajen/-jna
športen/-tna	resen/-sna	prilagodljiv/-a	živahen/-hna
glasbeno nadarjen/-a	ustvarjalen/-lna	previden/-dna	uvideven/-vna

Vse kartice z napisanimi vrlinami postavite na vidno mesto ali na steno. Dodajte še druge vrline, če se razred domisli še kakšne.

V vrečo dajte dva listka z imenom vsakega dijaka. Vsi v razredu iz vreče izvlečejo dve imeni in za vsakega dijaka izberejo vrline. O njih se lahko pogovarjajo z drugimi dijaki v razredu. Poskrbite, da bodo vsi dijaki dobronamerno izbrali vrline in da bodo svojo izbiro znali primerno utemeljiti. Vsem v razredu dajte priložnost, da kaj povedo o svojih sošolcih in o njihovih vrlinah.

Kartice z vrlinami lahko uporabite na koncu razrednega izleta, na katerem bodo dijaki imeli priložnost bolje se spoznati in bodo morda imeli nove zamisli glede vrlin svojih sošolcev.

5.B.5 Razredne prakse za uravnavanje vzdušja v razredu ter zagotavljanje občutka dejavnosti in pozitivnosti pri vseh dijakih

Poleg zgoraj opisanih dejavnosti in orodij lahko pri razvijanju pozitivne samopodobe in občutka sposobnosti v razredu in življenju pomagajo tudi razredne prakse, navedene v nadaljevanju.

5.1 Telovadba in gibanje



CILJI: Vsakemu dijaku med dnevom dati priložnost za zmanjšanje stresa in sprostitev napetosti za boljšo koncentracijo.



TRAJANJE: 10 minut.

Če dijaki čutijo potrebo po gibanju, jim dajte priložnost za to, kot pri karticah z gibalnimi idejami pri dejavnostih s škatlo za pomirjanje.

Lahko delajo počepe, poskoke »jumping jack« ali druge gibe, npr. dotik desnega komolca z levim in obratno.

Lahko tudi vključite glasbo in priredite razredni ples, kar bo vsem v razredu pomagalo ponovno se osredotočiti. Če je mogoče, da gredo dijaki ven, kjer bodo lahko tekli in se nadihali svežega zraka, jim to ponudite.

5.2 Možganski odmori



CILJI: Vsakemu dijaku med dnevom dati priložnost za zmanjšanje stresa in sprostitev napetosti za boljšo koncentracijo.



TRAJANJE: 5 minut.

Kadar želite, da so dijaki dlje časa posebej pozorni, lahko s petminutnim možganskim odmorom za vse pomagate razredu, da ostane miren in osredotočen, kar koristi zlasti dijakom, ki so se spopadali s stresom in travmami. Nekaj zamisli za možganske odmore:

- Kamen, papir, škarje; dijaki izvajajo igro v parih.
- Risbe v zraku; dijaki naj v parih s prsti rišejo po zraku. Njihov partner nato ugiba, kaj je narisal.
- Pripovedovanje zgodb v skupini; po osem dijakov se usede v krog, nato vsak pove eno besedo, da se zgodba nadaljuje. Lahko uporabljajo tudi celotne povedi.

5.3 Biti viden in slišan



CILJI: Vsakemu dijaku omogočiti, da se bo v šoli počutil povezanega ter imel občutek pripadnosti in večje samospoštovanje.

TRAJANJE: Deset ali pet dni po dve minuti na dan.

Včasih morajo dijaki biti videni in čutiti, da jih nekdo ceni. Če lahko, se poskusite vsak dan dve minuti pogovarjati z dijaki, ki imajo po vašem mnenju težave, in sicer o čemer koli si želijo, deset dni zapored.

Nato za približno en teden preidite na pogovore vsak drugi dan, klepeti pa naj postajajo čedalje bolj neformalni.

5.4 Imeti vlogo, ne glede na to, kakšna je



CILJI: Vsem dijakom omogočiti, da bi bili dejavnejši in produktivnejši tudi pri urah, pri katerih so sicer manj dejavni in produktivni.

Dijaki včasih nimajo dovolj poguma za sodelovanje pri govorni ali drugi skupinski dejavnosti. Naredite verižice iz vrvice in s karticami z napisi »opazovalec«, »zapisovalec« ali »graditelj besedišča«.

Verižice naj bodo na voljo vsem dijakom. Ti jih lahko vzamejo, če se jim zdi, da v neki dejavnosti nimajo vloge. Z verižico prevzamejo določeno vlogo in postanejo uradni zapisovalec, opazovalec ali tisti, ki je pozoren na nove in neznane besede, ki jih bodo pozneje poiskali v slovarju.

Poleg tega so splošne vloge koristne, saj dijaki z njimi izkusijo prevzemanje različnih odgovornosti. Splošne vloge, npr. reditelj, reševalec sporov, kolega, učni asistent in mentor novih dijakov, dijakom zagotovijo občutek sposobnosti in da prispevajo k večjemu projektu.

5.5 Dejavnosti v zvezi s čuječnostjo



CILJI: Vsem dijakom dati priložnost, da se pomirijo, zberejo in vrnejo v zdajšnji trenutek.

Dijaki se lahko z jogo in meditacijo vrnejo v sedanji trenutek. Če imate izkušnje s tem, dajte dijakom priložnost, ko so videti razburjeni, ali celo v obliki dnevne ali tedenske dejavnosti.

Poleg tega lahko dodate jogo, meditacijo ali dihanje kot kartico ali možnost v škatlo za pomirjanje (gl. ustrezna predhodna poglavja).

V nadaljevanju je nekaj primerov vaj za začetek:

- Z vdihom odštevajte od 50. Dijaki naj vstanejo in se eno minuto gibajo. Potem jih prosite, da obstanejo na mestu z nogami rahlo v razkoraku.

Dijaki naj eno roko položijo na srce, drugo pa na trebuh. Zaprejo naj oči in z vsakim vdihom začnejo odštevati od 50 do 0. Na začetku bo težko, zato lahko začnete odštevati tudi od 10 do 0.

- Kvadrat z vdihom. Dijake prosite, naj si predstavljajo, da rišejo kvadrat od spodnjega levega kota navzgor. Nato naj med vdihom štejejo do tri in dorišejo levo stran. Potem naj zadržijo dih za tri sekunde in si predstavljajo, kako rišejo zgornjo stranico kvadrata od leve proti desni.

Med izdihom naj spet štejejo do tri in si predstavljajo, kako rišejo desno stran kvadrata od zgoraj navzdol, nato zadržijo dih in štejejo do tri, medtem ko v mislih dorišejo spodnjo stranico od desne proti levi.

Dodatek

Izčrpnější seznam simptomov otrok in mladostnikov, ki se spopadajo s stresom in travmami.

Majhni otroci: Strah pred temo ali živalmi; hud nemir ponoči; motnje spanja; močenje postelje ali odvajanje blata, čeprav že znajo uporabljati stranišče; težave pri govorjenju; težave s tekom (prekomerno ali zmanjšano prehranjevanje); povečano jokanje ali kričanje; premraženost; tresenje; močan strah pred tem, da bi ostali sami; oklepanje staršev; strah pred neznanci; nazadovanje v razvoju.

Šolski otroci: Ponavljajoče se misli, podobe, vprašanja; stokanje; oklepajoče vedenje; povečana pazljivost, refleksna odzivnost; premočni fizični odzivi; nemir; povečana razdražljivost in agresivno vedenje doma in v šoli; tekmovanje s sorojenci za pozornost staršev; nočne more; strah pred temo; nočni nemir; težave pri uspavanju in vzdrževanju spanca; ne želijo iti v šolo; močenje postelje; odvajanje blata; umik od vrstnikov; izguba zanimanja; težave s koncentracijo; zmanjšana pozornost in spomin (vključno z učnimi težavami); medosebne težave v šoli, ki so posledica nemirnega in agresivnega vedenja; vedenje na stopnji majhnega otroka, npr. sesanje palca; psihosomatske težave (glavobol, bolečine v želodcu, kožni izpuščaji itn.); prehranjevalne težave (preveč ali premalo); nesrečnost (depresija, potrtost, žalost); strahovi glede varnosti na področjih, kjer prej sploh niso čutili strahu; ponavljajoče se odigravanje in podoživljanje travmatičnih izkušenj; občutki krivde; tvegano vedenje.

Mladi: Motnje spanja; nočne more; ponavljajoči se spomini in misli v zvezi s travmatično situacijo (podoživljanje); motnje teka; slabost; naraščajoče uporniško vedenje; zavračanje gospodinjskih del in obveznosti ali pretirano odgovorno ravnanje ali občutek odgovornosti za družino ali druge ljudi; težave v šoli (pretepi, zaprtost vase, iskanje pozornosti, izostajanje od pouka itn.); zmanjšana koncentracija, pozornost, spomin in vzdržljivost; izguba zanimanja; umik iz svoje skupine prijateljev; občutki osamljenosti; zamišljenost; strahovi in napadi panike; psihosomatske težave; občutek, da nimajo prihodnosti (včasih tudi samomorilne misli); morebitno zatekanje k zdravilom, alkoholu ali drogam za olajšanje; samopoškodovalno vedenje; včasih seksualizirano in promiskuitetno vedenje.

Viri

Fisher, D. in Frey, D. (September 2016) Show & Tell: A Video Column / Two Times Ten Conversations. Educational Leadership, Volume 74 (1), str. 84–85.

Siebert in Pollheimer-Pühringer (2016) Flucht und Trauma im Kontext Schule, Handbuch für PädagogInnen. Wien: UNHCR Österreich

Alisic (2010) Toolkit Kind en Trauma Informatie voor leerkrachten van groep 5 t/m 8. Utrecht: Universitair Medisch Centrum