

Jaz in drugi

Others and I

Nancy Bohak

OŠ Toneta Čufarja Jesenice
nbohak@gmail.com

Povzetek

Učitelji in starši stremimo k temu, da bi otroci znali reševati konflikte in komunicirati na nenasilen način. Žal se konfliktom v medčloveških odnosih ne moremo izogniti, zato je prav, da otroke naučimo pravilnega reševanja le-teh. S tem začnemo že v vrtcu ali takoj v prvem razredu. V predstavitvi želim predstaviti dejavnosti, ki jih skoraj vsakodnevno vključujem v pouk in s katerimi razvijam različne socialne veščine in tako otroke navajam na nenasilno reševanje konfliktov. Pri tem mi je v pomoč tudi i-tabla.

Ključne besede: nenasilna komunikacija, socialne veščine, i-tabla

Abstract

Teachers and parents together strive to teach children to solve their problems and deal with conflicts through non-violent communication. Unfortunately, we cannot avoid conflicts therefore it is necessary to teach children the right way of solving them. The learning process starts in the first grade or if possible also in the preschool years. The presentation will show you different activities which are almost daily used on the classroom, often with the help of the interactive board, to help develop different social skills and through them children learn how to solve the conflicts in calm, non-violent way.

Keywords: non-violent communication, social skills, interactive whiteboard

1 Uvod

Nenasilna komunikacija vzpostavlja in ohranja sorazmerje moči

Nenasilno komuniciranje je način komunikacije, pri kateri človek izraža svoje želje, čustva, potrebe, mnenja, kritike na način, s katerim poskrbi, da se sam v celoti izrazi in da se obenem sogovornik čuti sprejetega, slišane, predvsem pa varnega. Bistvo je komunikacija, ki za nikogar ni ogrožajoča. Gre za postavljanje osebnih mej posameznika, z zavedanjem, da imajo tudi drugi ljudje osebne meje, ki jih moramo upoštevati. Ker so te meje pri ljudeh postavljene različno, moramo tiste, s katerimi stopamo v stik, na njih opozoriti, ko ali preden jih prestopijo. Velik pomen ima nenasilna komunikacija pri reševanju konfliktov. Ko trčijo nasprotni interesi, želje, potrebe in meje dveh ali več posameznikov, govorimo o konfliktu. Mnogi konflikt napačno enačijo ali ga direktno povezujejo z nasiljem. Nobenega razloga ni, da bi konflikte, ki jih imamo znotraj sebe ali do katerih pride med ljudmi, reševali z nasiljem.

Reševanja konfliktov na nenasilen način se da naučiti. Konfliktom se v medčloveških odnosih ne moremo izogniti. Zmotno je prepričanje, da konflikti oslabijo ali poškodujejo medčloveške odnose. Dobro rešeni konflikti, pri katerih sta obe strani zadovoljni, tako s potekom reševanja konflikta kot z rešitvijo samo, osvežijo in poglobijo odnose. Ker z reševanjem konfliktov prilagajamo odnose spremembam, so ti še bolj trdni.

V predstavitvi vam želim predstaviti dejavnosti, ki jih skoraj vsakodnevno vključujem v pouk in s katerimi razvijam različne socialne veščine in tako otroke navajam na nenasilno reševanje konfliktov. Pri tem mi je v pomoč tudi i-tabla.

Dejavnosti sem razdelila na naslednje sklope:

1. Vaje za razvijanje občutkov pripadnosti, razvijanje občutkov za čas
2. Vaje za razvijanje občutka zadovoljstva zaradi srečanj z drugimi, razvijanje odnosa do sočloveka
3. Vaje za spoštovanje samega sebe in drugih, razumevanje in občutenje energije besed, navajanje na lepe besede
4. Vaje za spreminjanje negativne energije v pozitivno, umirjanje z gibanjem – imeti rad sebe, imeti rad druge, dati možnost, da izrazijo vse vrste čustev, učenje preklapljanja
5. Vaje za zavedanje osebnega prostora
6. Vaje za razvijanje zaupanja v sočloveka, razvijanje potrebe po pripadnosti, razvijanje odnosov do drugih, razvijanje odnosov do stvari, reševanje problemov na različne načine

2 Vaje za razvijanje občutkov pripadnosti, razvijanje občutkov za čas

Sonček

Na i- tablo začnem risati sonček, ki je hud, žalosten, zadovoljen, vesel, zelo vesel. Poslušam, gledam po razredu in rišem, brišem in končam, ko je sonček nasmejan, kar pomeni, da so se učenci hitro umirili in sem zadovoljna tudi jaz.

Sklenjen krog

Stopim pred otroke in dvignem roki v sklenjen krog, kar pomeni, da jih vabim k sebi. Mirno čakam, da me vsi opazijo in se mi pridružijo.

Če so se hitro zbrali, jih pohvalim. Če sem čakala malo dlje časa, jim povem samo to, koliko časa so potrebovali.

Šepetanje

Stopim pred skupino in začnem govoriti samo z odpiranjem ust. Z mimiko obraza ne pokažem ničesar. Ko se umirijo, stopnujem glas do normalne višine glasu. Ko so učenci popolnoma mirni, zopet govorim čisto tiho in preverjam, ali me slišijo.

Moja opažanja:

V vsej svoji pedagoški praksi že ves čas poučujem v 1. triadi. Znano je, da se otroci v tem obdobju še zelo radi igrajo in učitelj lahko potrebuje kar nekaj časa, da učence po odmoru umiri in pripravi za nadaljnje delo. Meni so pri umirjanju pomagale omenjene aktivnosti. Pomembno je, da učitelj vztraja in ne obupa takoj, temveč umirjeno in potrpežljivo čaka, da se vsi učenci umirijo in sodelujejo pri aktivnosti.

3 Vaje za razvijanje občutka zadovoljstva zaradi srečanj z drugimi, razvijanje odnosa do sočloveka

Napisan in šepetajoč pozdrav

Ko vstopim v učilnico, na i-tablo zapišem pozdrav. Pri tem vsako jutro, ko to naredim, spreminjam obliko črk, velikost črk, smer pisanja. Besedilo zapišem enkrat navpično, drugič vodoravno ali diagonalno. Uporabim tudi drugo barvo črk.

Nato stopim pred otroke in jim šepetam zapisan pozdrav. Pozdrav ponavljam šepetaje tako dolgo, dokler se vsi učenci ne usedejo in mi šepetaje odgovarjajo pozdrav. Zatem počasi preidem na normalno glasnost, glasnost stopnujem, vsi skupaj si damo duška in nato vsi skupaj končamo z normalno glasnim pozdravom.

Pomembno je, da učitelj pri tej vaji ne hiti, temveč opazuje učence in njihov odziv.

Pozdrav sošolca

Dežurni učenec vsako jutro pozdravi svoje sošolce in mene in nam nekaj zaželi.

Pozdravljanje

Otroci odigrajo jutranje srečanje in pozdravljanje. Učenci hodijo po razredu in ko se z nekom srečajo, se ustavijo, si pogledajo v oči in se pozdravijo, lahko si tudi kaj lepega rečejo.

Srečanja

Otroci v svojem ritmu hodijo po razredu, pri srečanju s sošolcem se ustavijo in se ga dotaknejo, ga pobožajo, mu nekaj popravijo.

Odvijam trak

Na velikem traku imam napisan pozdrav. Trak počasi odvijam, ga dvignem nad glavo, levo, desno, pokažem ga posameznim skupinam, posameznemu otroku in pri tem kažem zadovoljstvo, da smo skupaj.

Moja opažanja:

Dandanes se velikokrat zgodi, da hodimo drug mimo drugega, ne da bi se pogledali ali celo pozdravili. Eden izmed mojih ciljev je, da naučim otroke pozdravljati in gledati sogovornu v oči. Pri vajah, ki zahtevajo gibanje po prostoru, se mi je večkrat na začetku pripetilo, da so si učenci med seboj nagajali. To so bili velikokrat učenci, ki so imeli v sebi neko napetost ali so se pri tem počutili nelagodno. Ugotovila sem, da je najbolje, če to napetost pri učencih

odpravim na miren način, saj grobo reagiranje lahko izzove odklonilen pristop do vaje. Po nasvetu S. Peternel sem se učencem priključila in začela nakazovati grobe gibe. Učenci so me počasi začeli posnemati. Nato sem počasi prešla na mehke, mirne gibe. Učenci so mi sledili. Vajo smo lahko uspešno zaključili.

Zelo pa so mi pomagala tudi pravila, ki smo jih dorekli skupaj z učenci.

4 Vaje za spoštovanje samega sebe in drugih, razumevanje in občutenje energije besed, navajanje na lepe besede

Grde – lepe besede

Ko zaslišim v skupini grde besede, razdelim interaktivno tablo na desno in levo polovico. Na levi strani zapišem besedo, ki sem jo slišala, na drugo stran pa neko ljubeznivo besedo. Otrokom brez besed pokažem, da želim, da pišejo besede na tablo. Sami se odločijo, na katero polovico bodo pisali.

Ko vsi napišejo besede na tablo, skupaj preberemo besede z leve polovice in nato še z desne. Ugotavljamo, kako določene besede zvenijo, kako se ob njih počutijo, na kaj mislijo, kako jim je pri srcu.

Zaključim s sklopom lepih besed.

Obrni sliko

Na interaktivno tablo napišem povedi s konfliktnimi besedami, ki jih moji učenci pogosto uporabljajo.

Eden izmed otrok izbere poved s konfliktno besedo, razmisli in to misel spremeni v miroljubno, lepo poved. Poved lahko glasno pove ali pa jo zapiše.

Moja opažanja:

Učenci se komunikacijskih veščin začnejo učiti v domačem okolju. Vsi vemo, da so med družinami velike razlike. Tako posamezni učenci pridejo v šolo z že določenim načinom komuniciranja. Žal so vmes lahko tudi neprimerne besede, za katere se otrok sploh ne zaveda, da jih ne smemo uporabljati med pogovorom.

S pomočjo omenjenih vaj sem pri učencih dosegla, da so občutili razliko med besedami. Počasi, v enem letu, sem dosegla, da se v razredu ni pojavila skoraj nobena neprimerna beseda več. Seveda pa sem pri tem imela tudi podporo staršev, ki je zelo pripomogla k doseženemu rezultatu.

5 Vaje za spreminjanje negativne energije v pozitivno, umirjanje z gibanjem – imeti rad sebe, imeti rad druge, dati možnost, da izrazijo vse vrste čustev, učenje preklapljanja

Modro – rumeno

Vajo izvajam s pomočjo interaktivne table.

Pripravim povedi, ki jih različno obarvam, na primer modro in rumeno. Modro so obarvane povedi, ki izražajo jezo, nezadovoljstvo, žalost... z rumeno barvo pa obarvam povedi, ki izražajo zadovoljstvo, veselje, mir... sama imam pripravljena dva trakova: modrega in

rumenega. Najprej dvignem moder trak, učenci na znak preberejo jezo, nato dvignem rumeni trak. Učenci poved preberejo mirno.

Učenci imajo možnost, da iz sebe iztisnejo jezo in nato dobijo povratno informacijo, ki je pozitivna in pomirjujoča. Na koncu otroke vprašam, kdaj se počutijo bolje in ali občutijo razliko.

Kaj piše

Kadar so otroci sovražno razpoloženi drug proti drugemu, pogosto uporabim pripravljene drsnice z napisi kot so:

- nagubaj čelo in pokaži jezik.
- Stisni pest in zagrozi nevidnemu sovražniku.
- Zakriči na vse grlo.
- Topotaj z nogami.
- Poglej skozi okno, poglej drevo.
- Položi roko na srčno stran.
- Poglej svojega sošolca in se mu nasmej.
- Sošolcu popravi ovrtnik.
- Sošolca poglej v oči in mu stisni roko.

Iščemo rešitve

Izberem popolnoma drugačen problem, ki ga imamo trenutno v učilnici. Na tablo čisto počasi pišem misel, da ustvarim pričakovanje in zanimanje.

Jurček je splezal na vrh droga. Ne upa se spustiti.

Vprašam: Kaj lahko stori on?

Kaj lahko storimo mi?

Kaj smo se iz tega naučili?

Jurček se je zaletel v rob mize. Zlomil si je zob.

Vprašam: Kaj lahko stori on?

Kaj lahko storimo mi?

Kaj smo se iz tega naučili?

Minuta za pohvale, zahvale, čestitke

Otrokom dam nekaj časa, da razmislijo, koga morajo pohvaliti, komu se morajo za kaj zahvaliti ali komu morajo čestitati za dosežek.

Danes nas čaka lep dan

Doma pripravim drsnice z različnimi lepimi mislimi. Vsak dan uporabimo drugo misel.

Otroke razdelim v tri skupine. Prva skupina to misel – npr: danes je lep dan – zelo glasno pove, druga jo pove šepetaje, tretja pa samo zaploska ritem. Vloge menjamo.

Obris dlani

Na tablo narišem obris svoje dlani. Brez besed povabim po vrsti vse otroke, da tiho hodijo k tabli in rišejo svoje dlani. Ko so gotovi, si ogledajo umetnijo in napišem eno misel.

Na primer:

- Vidim, da je v slogi moč.
- Skupaj smo močni in uspešni.

- Ta umetnija smo mi. Čudovito!
- Ali lahko pričnemo z delom?

Poglejmo roke

Stopim pred otroke in pokažem svoje roke. Tiho si jih ogledujem. Ko vidim, da me opazujejo, začnem počasi govoriti:

»Kadar nam je kaj dobro znano, pravimo, da poznamo to kot svojih pet prstov. Ali jih res poznamo?

Oglejte si svoje prste zelo natančno. Vsakega posebej. Spredaj, zadaj, ob straneh, kožo, dlačice, nohte...

Poglejte še dlani. Primerjajte desno dlan z levo? Ali je razlika? V čem? V čem se razlikujeta levi mezinec od desnega?...«

Roke ustvarjajo

Otroci si pripravijo list papirja. Tudi jaz imam svoj malo večji list. List z eno roko držim na tabli in narišem obris ene roke. S pantomimo pokažem naj isto storijo tudi oni. Narišem še svojo drugo roko, otroci me posnemajo. Ko vsi narišejo, povem, da morajo na vsak prst desne roke napisati, česa ne delajo radi, na drugih pet prstov pa, kaj radi delajo, kaj jih veseli, kaj radi ustvarjajo. Odgovore pregledamo.

Srečen – nesrečen

S to vajo učim otroke preklapljanja. Sebe vidijo in čutijo enkrat srečne, drugič nesrečne, enkrat težke, drugič lahke, enkrat velike, drugič majhne... to nekajkrat ponovim, da pusti v otroku močnejšo sled.

Govorim: » Pokažite mi, kakšni ste, kadar ste nesrečni. Vidim, vidim te kisle obraze. Kakšni pa ste, kadar ste srečni? O, kako mi je lepo, ko vidim tako sijoče obraze. No, pa bodite zopet nesrečni. Ne, ne. Bodite srečni. Tako, tako.«

Prepir brez besed

Otroci se med odmorom prepirajo.

Brez komentarja razdelim te otroke v dve skupini s pomočjo izštevanja na prvi in drugi. Med skupinama narišem črto. Skupini se smeta kregati brez besed in brez dotikanja. Ko se strasti umirijo, se učenci rokujejo in objemajo, se potrepljajo po ramenih in odidejo na svoja mesta.

Lutka govori

Učenci z lutko prihajajo na lutkovni oder in lutka pove, kaj jo teži, veseli, kaj jo je razjezilo, kaj jo skrbi, kako se počuti, kako je začela dan...

Moja opažanja:

Otroci se velikokrat znajdejo v situacijah, v katerih ne vedo, kako bi odreagirali. Njihova čustva pravijo nekaj, razum pa se oglašča čisto drugače. Največkrat zmagajo negativna čustva. S pomočjo omenjenih dejavnosti sem pri učencih dosegla, da so sprostili svojo napetost, se razbremenili, povedali, kar jim je ležalo na duši in se začeli zavedati sami sebe. Velikokrat sem doživela, da je kdo izmed otrok po dejavnosti prišel k meni in me objel. Takrat sem vedela, da delam prav.

6 Vaje za zavedanje osebnega prostora

Obroči

Po eni nogi, s sonožnimi poskoki, počasi, hitro, po vseh štirih gredo otroci v svoj krog, kjer morajo sedeti, stati, ležati v klobčiču, čepeti, klečati in dobijo različne naloge. Nihče ne sme iz obroča, dokler ni naloge konec.

Sklenjena oblika

Uporabim sklenjene elastike. Učenci z elastiko oblikujejo najrazličnejše oblike. V tej sliki se igrajo, razmišljajo, poslušajo tišino, telovadijo, ponavljajo učno snov. Nikogar ne smejo motiti.

Oblike s kartona

Učenci od doma prinesejo: kartonaste škatle, izrezane oblike pravokotnikov, kvadratov, trikotnikov, oblačke, hišice... kadar vidim, da učenci posegajo v prostor drugega, jim rečem, naj položijo na tla svoje oblike s kartona. To so njihovi domovi, kjer upoštevajo pravila.

Moja opažanja:

Ko sem po omenjenih dejavnostih pogledala po učilnici, sem v marsikaterih očeh zagledala zahvalo. Zakaj? Ker sem učencem dala možnost, da so se lahko v miru, v svojem kotičku, brez motenja ostalih otrok, igrali ali se učili.

7 Vaje za razvijanje zaupanja v sočloveka, razvijanje potrebe po pripadnosti, razvijanje odnosov do drugih, razvijanje odnosov do stvari, reševanje problemov na različne načine

Dotik

Ko otroci mirno sedijo v krogu, se vsakega otroka na nek način dotaknem, ga pobožam, ga primem za ramo, mu nekaj popravim, ga potrepljam, ga primem za roke, mu čestitam. Ni otroka, ki ne bi bil vreden pohvale.

Zrcalo

Otroke razdelim v dve enaki skupini. Otroci napravijo dva kroga, zunanjšega in notranjšega. Obrnejo se drug proti drugemu. Eden izmed otrok v zunanjem krogu dela razne gibe, drugi, ki mu stoji nasproti, pa ga v vsem posnema. Na določen znak se premaknejo v smeri urinega kazalca za enega naprej, dokler ne pridejo vsi na vrsto.

Moj sošolec

Dobro pogledjte svojega sošolca na desni.

Govorim: » Najdite na sosedu to, česar doslej niste opazili. Kakšne ima oči? Kakšne barve so oči? Kakšne oblike so oči?

In lasje? Kakšne barve so lasje? Kakšne dolžine so lasje?

Poglejte obliko ušes, brade. Kakšne ima roke? Dolžina prstov, velikost in oblika nohtov...

Obrnite se. Opišite svojega sošolca.«

Vsak si izbere partnerja in ga dobro opazuje.

Pokličem enega otroka. Ta opisuje sošolca, drugi morajo ugotoviti, koga ima v mislih.

Vodi me

Otroci delajo v parih. Eden ima zavezane oči, drugi ga varno pripelje na svoje mesto. Vlogi zamenjata.

Skozi tunel

Otroci naredijo z rokami in telesi tunel. Zadnji otrok gre skozi tunel in se postavi spredaj. Šele sedaj gre skozi tunel naslednji. Pravilo te igre je, da ne sme nihče ovirati ali nagajati sošolcu, ki hiti skozi tunel. Kdor nagaja, mora iz igre za eno minuto.

Posnemanje

Otrokom razdelim lističe.

Otroci rišejo v parih. Eden nariše potezo, drugi ga v vsem posnema. Po določenem času prvi konča in skupaj si ogledata risbi. Koliko sta risbi res enaki? Vlogi zamenjata.

Moja opažanja:

Učenci so vse omenjene vaje radi izvajali. Na prijeten način so se naučili, kako pravilno komuniciramo med seboj in da spore lahko rešimo s pomočjo pogovora. Naučili so se drugim povedati, kaj jim je všeč in kaj jih moti ter upoštevati občutja drugih. Postali so bolj povezani med seboj.

Izvajanje omenjenih dejavnosti priporočam vsem učiteljem, saj z njimi lahko celostno oblikujejo otroka. Potrebna je le vztrajnost in doslednost ter nekaj minut.

Literatura

- A. Uranjek, **Sprostitutvene igre – za vrtec in šolo**, Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše v Ljubljani, Ljubljana, 1995
- B. Badegruber, **Učenje brez prisile**, Regionalni izobraževalni center, Radovljica, 1995
- S. Peternel, **Prvih pet minut**, Educa, Ljubljana, 1995