

OSNOVNA ŠOLA ŠOŠTANJ
MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ ŠALEŠKE DOLINE

RAZISKOVALNA NALOGA

**JAZ SEM ZVEZDA SVOJEGA ŽIVLJENJA –
SPODBUJANJE UČENCEV K RAZMIŠLJANJU O SEBI**

Tematsko področje
PSIHOLOGIJA IN PEDAGOGIKA

Avtorji :
Hana Videmšek, 9. razred
Urška Katanec, 9. razred
Jernej Katanec, 8. razred

Mentorici:
Jelka Peterlin, prof.
Lidia Frelj, predm.učit.

Šoštanj, 2009

Hana Videmšek, Osnovna šola Šoštanj

Urška Katanec, Osnovna šola Šoštanj

Jernej Katanec, Osnovna šola Šoštanj

Raziskovalna naloga: JAZ SEM ZVEZDA SVOJEGA ŽIVLJENJA – SPODBUJANJE UČENCEV K
RAZMIŠLJANJU O SEBI

Raziskovalna naloga je bila opravljena na Osnovni šoli Šoštanj.

Mentorici: Jelka Peterlin
Lidia Frelih

Datum predavitve:

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA (KDI)

- KG psihologija/mladi/samozavedanje/potrebe
AV VIDEMŠEK, Hana /KATANEC, Jernej/KATANEC, Urška
SA PETERLIN, Jelka/FRELIH, Lidia
KZ 3325 Šoštanj, SLO, Koroška 7
ZA Osnovna šola Šoštanj
LI 2009
IN JAZ SEM ZVEZDA SVOJEGA ŽIVLJENJA
TD RAZISKOVALNA NALOGA
OP VI, 54 s., 0 tab., 56 graf., 18 slik, 5 ref., 2 pril.
IJ sl
JI sl
AI Namen raziskovalne naloge ni bil le ugotavljanje in pridobivanje podatkov, ampak predvsem spodbujanje pri zavedanju občutka lastne vrednosti. Uporabili smo metodo anketiranja. Anketo smo izvedli v četrth in devetih razredih Osnovne šole Šoštanj. Primerjali smo odgovore anketirancev, ki šele prihajajo v puberteto, s tistimi, ki so se že seznanili z njo. Ugotovili smo, da imajo četrtošolci veliko boljše mnenje o sebi kot pa devetošolci. Menimo, da se to navezuje na stopnjo samozavedanja, ki je povezana z načinom razmišljanja glede na starost. Na splošno pa imajo anketirani učenci na Osnovni šoli Šoštanj razmeroma dobro mnenje o sebi. Anketiranci prebrodijo stisko tako, da se pogovorijo z bližnjim, poslušajo glasbo, se umaknejo v samoto ... Da bi spodbudili učence k razmišljanju o sebi, svojih težavah, vrednotah in ciljih, smo jim predlagali, da bi ustanovili debatni krožek. Ker je bilo interesentov veliko, smo se odločili, da ga bomo izvajali. Menimo, da lahko tudi na takšen način komu pomagamo priti iz stiske. Izvedli smo tudi intervju z mag. Mašo Naraločnik, ki dela v otroški posvetovalnici Zdravstvenega doma Velenje. Upamo, da bosta naša naloga in praktično delo z učenci pomagali le-tem pri razvijanju pozitivnega občutka lastne vrednosti.

KAZALO VSEBINE

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | UVOD..... | 1 |
| 1.1 | Namen..... | 1 |
| 1.2 | Cilji | 1 |
| 1.3 | Hipoteze..... | 2 |
| 2 | PREGLED OBJAV | 3 |
| 2.1 | Kdo sem? | 3 |
| 2.2 | Samozavedanje | 4 |
| 2.3 | Samopodoba..... | 6 |
| 2.4 | Samozavest | 7 |
| 2.5 | Spoznaj samega sebe..... | 8 |
| 2.6 | Kaj so čustva ali emocije? | 9 |
| 2.6.1 | Ljubezen kot eno najpomembnejših čustev..... | 10 |
| 2.7 | Kaj je občutek lastne vrednosti? | 12 |
| 2.7.1 | Zakaj se ljudje premalo cenijo?..... | 12 |
| 2.7.2 | Kako vem, da ima nekdo slabo mnenje o sebi?..... | 13 |
| 2.8 | Kako si pomagati v stiski? | 15 |
| 2.9 | Kam po pomoč? | 18 |
| 3 | METODOLOGIJA | 19 |
| 4 | REZULTATI | 20 |
| 4.1 | Analize anketnih vprašalnikov..... | 20 |
| 4.1.1 | Anketa četrtošolcev | 20 |
| 4.1.2 | Anketa za devetošolce | 30 |
| 4.2 | Intervju z gospo Mašo Naraločnik Sinur | 41 |
| 5 | RAZPRAVA..... | 44 |
| 6 | ZAKLJUČEK / SKLEPI | 47 |
| 7 | POVZETEK | 48 |
| 8 | ZAHVALA..... | 49 |
| 9 | PRILOGE | 50 |
| 9.1 | Vzorec ankete za devetošolce | 50 |
| 9.2 | Vzorec ankete za četrtošolce..... | 52 |
| 10 | VIRI IN LITERATURA..... | 54 |
| 10.1 | Literatura | 54 |
| 10.2 | Viri slik..... | 54 |

KAZALO GRAFIKONOV

| | |
|---|----|
| Grafikon 1: Spol anketiranih četrtošolcev | 20 |
| Grafikon 2: Zadovoljnost četrtošolcev ob pogledu v ogledalo | 20 |
| Grafikon 3: Zadovoljnost četrtošolcev z njihovo postavo | 21 |
| Grafikon 4: Četrtošolci počnejo oz. ne počnejo stvari, ki so zdrave za njihovo telo | 21 |
| Grafikon 5: Četrtošolci se imajo oz. nimajo radi | 21 |
| Grafikon 6: Četrtošolčevo spoštovanje samega sebe | 22 |
| Grafikon 7: Mnenje četrtošolcev, da jih imajo drugi radi | 22 |
| Grafikon 8: Samoodpuščanje četrtošolcev ob napaki | 22 |
| Grafikon 9: Učenje četrtošolcev ob storjeni napaki | 23 |
| Grafikon 10: Mnenje četrtošolcev, da so kljub napakam dobri ljudje | 23 |
| Grafikon 11: Odgovarjanje četrtošolcev za njihova dejanja | 23 |
| Grafikon 12: Zagovarjanje stališč četrtošolcev | 24 |
| Grafikon 13: Zavedanje četrtošolcev, da so edinstveni | 24 |
| Grafikon 14: Četrtošolci o sebi ne razmišljajo negativno | 24 |
| Grafikon 15: Sprejemanje čustev s strani četrtošolcev | 25 |
| Grafikon 16: Razmislek četrtošolcev pred storjenim dejanjem | 25 |
| Grafikon 17: Mirnost četrtošolcev | 25 |
| Grafikon 18: Pomembnost življenja za četrtošolce | 26 |
| Grafikon 19: Četrtošolci spoštujejo mnenja drugih | 26 |
| Grafikon 20: Četrtošolci radi pomagajo | 26 |
| Grafikon 21: Mnenje četrtošolcev, da so vredni zaupanja | 27 |
| Grafikon 22: Želja četrtošolcev po občasni samoti | 27 |
| Grafikon 23: Želje četrtošolcev, da bi jih drugi imeli radi | 27 |
| Grafikon 24: Pisanje dnevnika pri četrtošolcih | 28 |
| Grafikon 25: Dejanja četrtošolcev v stiski | 28 |
| Grafikon 26: Zainteresiranost četrtošolcev za obisk debatnega krožka | 29 |
| Grafikon 27: Spol anketiranih devetošolcev | 30 |
| Grafikon 28: Zadovoljnost devetošolcev z njihovo podobo v ogledalu | 30 |
| Grafikon 29: Mnenje devetošolcev o njihovi postavi | 31 |
| Grafikon 30: Početje stvari, ki so dobre za telo devetošolca | 31 |
| Grafikon 31: Devetošolci se imajo oz. nimajo radi | 31 |
| Grafikon 32: Devetošolčevo spoštovanje samega sebe | 32 |
| Grafikon 33: Mnenje devetošolcev, da jih imajo drugi radi | 32 |
| Grafikon 34: Samoodpuščanje devetošolcev ob storjeni napaki | 32 |
| Grafikon 35: Učenje devetošolcev iz njihovih napak | 33 |
| Grafikon 36: Mnenje devetošolcev, da so kljub napakam dobri ljudje | 33 |
| Grafikon 37: Odgovornost devetošolcev za njihova dejanja | 33 |
| Grafikon 38: Zagovarjanje stališč devetošolcev | 34 |
| Grafikon 39: Zavedanje devetošolcev, da so edinstveni | 34 |
| Grafikon 40: Devetošolci o sebi ne razmišljajo negativno | 34 |
| Grafikon 41: Sprejemanje čustev s strani devetošolcev | 35 |
| Grafikon 42: Razmislek devetošolcev pred storjenim dejanjem | 35 |
| Grafikon 43: Mirnost devetošolcev | 35 |
| Grafikon 44: Pomembnost življenja za devetošolce | 36 |

| | |
|---|----|
| Grafikon 45: Devetošolci spoštujejo mnenja drugih | 36 |
| Grafikon 46: Devetošolci radi pomagajo..... | 36 |
| Grafikon 47: Mnenje devetošolcev, da so vredni zaupanja..... | 37 |
| Grafikon 48: Želje devetošolcev po občasni samoti..... | 37 |
| Grafikon 49: Želje devetošolcev, da bi jih imeli drugi radi..... | 37 |
| Grafikon 50: Želje devetošolcev po denarju..... | 38 |
| Grafikon 51: Želje devetošolcev po veselju do njihovega poklica..... | 38 |
| Grafikon 52: Želje devetošolcev po uglednem poklicu..... | 38 |
| Grafikon 53: Sedanji trud devetošolcev za dobro prihodnost in cilje | 39 |
| Grafikon 54: Pisanje dnevnika pri devetošolcih..... | 39 |
| Grafikon 55: Dejanja devetošolcev v stiski..... | 40 |
| Grafikon 56: Zainteresiranost devetošolcev za obisk debatnega krožka..... | 40 |

KAZALO SLIK

| | |
|--|----|
| Slika 1: Podoba v ogledalu | 6 |
| Slika 2: Rad se imam | 7 |
| Slika 3: Piramida potreb po Maslowu | 8 |
| Slika 4: Ljubezen in jeza | 9 |
| Slika 5: Darilo..... | 10 |
| Slika 6: Povezanost..... | 11 |
| Slika 7: Negativne misli | 13 |
| Slika 8: Prizadeti otrok | 14 |
| Slika 9: Osamljeni | 14 |
| Slika 10: Dnevnik | 16 |
| Slika 11: Meditacija in sproščanje v naravi..... | 17 |
| Slika 12: Sproščanje v kadi | 17 |
| Slika 13: Telefon | 18 |
| Slika 14: Intervjuvanka..... | 43 |
| Slika 17: Igra klopčič..... | 45 |
| Slika 16: Izobraževanje v krožku | 46 |
| Slika 15: Skupinska fotografija enega izmed srečanj udeležencev debatnega krožka | 46 |
| Slika 18: Avtorji | 47 |

1 UVOD

V obdobju pubertete se z najstniki dogaja marsikaj: pojavijo se fizične spremembe na telesu, spremembe v tonu glasu, otrok spolno dozoreva v odraslo osebo ... Vendar pa ne dozoreva le spolno, ampak tudi psihično, saj se razvije osebnost človeka. K temu spada pospešeno razvijanje samozavedanja in samopodobe. To dvoje je velikokrat odvisno od življenjskega okolja in od pritiskov družbe, v kateri otrok živi. Dandanes se vsem nekam mudi, zato si velikokrat sploh ne vzamemo časa zase, pozabljamo na naše želje in cilje ali pa niti ne vemo, kaj si sploh želimo.

Tudi mi smo se spomnili, kako pomembno je, da smo samozavestni ter imamo pozitivno samopodobo. Ob branju knjige pisateljice Suzzane E. Harrill z naslovom *Ti si zvezda svojega življenja* smo dobili idejo, da bi na Osnovni šoli Šoštanj spodbujali učence k razmišljanju o sebi. Ideja je prerasla v pravo raziskovalno nalogo, ki smo ji dali podoben naslov, kot ga je uporabila pisateljica Harrill.

1.1 Namen

V raziskovalni nalogi smo anketirali učence druge in tretje triade na Osnovni šoli Šoštanj. Tako smo želeli ugotoviti, kako se otroci zavedajo samega sebe, kakšna je njihova samopodoba, kako se znajdejo, ko so v stiski ipd.

K celotnemu procesu raziskovalne naloge je spadalo tudi delo v razredih skozi vse leto. Namen tega pa ni bil le ugotavljanje stopnje samozavedanja, temveč da učence Osnovne šole Šoštanj spodbudimo tudi k razmišljanju o sebi in si tako poglobijo svoje samozavedanje. V debatnem krožku, ki smo ga ustanovili, smo želeli učencem pokazati, da niso edini, ki imajo kdaj težave in da le-te lahko skupaj razrešimo.

1.2 Cilji

V procesu raziskovalne naloge smo želeli doseči naslednje cilje:

- izvedeti, kakšno mnenje imajo o sebi, svojem življenju in videzu učenci na Osnovni šoli Šoštanj;
- ugotoviti, kakšna je razlika med samopodobo in samozavedanjem mlajših otrok (starih okoli 10 let), ki šele prihajajo v puberteto, in samopodobo tistih, ki se že spopadajo s puberteto;
- ugotoviti, kako mladi ravna in si pomagajo, ko se znajdejo v stiski;
- izvedeti, kakšna je razlika v ravnanju ob stiski med mlajšimi in starejšimi učenci na Osnovni šoli Šoštanj;
- ugotoviti, ali je veliko učencev, ki se v stiski obrnejo na katerega izmed svetovalnih telefonov;

- izvedeti, koliko je takšnih, ki pomoč v stiski poiščejo tudi pri psihologu, in pridobiti informacijo o starosti mladostnikov, ki se najpogosteje odločijo za obisk pri psihologu;
- ugotoviti, katere metode so najbolj učinkovite pri samospoznavanju mladostnikov in jih tudi uporabiti;
- ustanoviti debatni krožek, v katerem bi se samo otroci pogovarjali o ciljih, željah in težavah;
- spodbujati učence k razmišljanju o sebi, svojih ciljih, težavah in željah.

1.3 Hipoteze

Hipoteza 1:

Anketiranci so v večini zadovoljni sami s seboj.

Hipoteza 2:

Večina anketirancev si odpusti, ko naredi napako in se iz nje veliko nauči.

Hipoteza 3:

Starejšim anketirancem na Osnovni šoli Šoštanj je bolj všeč njihov videz in boljše skrbijo za svoje telo kot mlajši.

Hipoteza 4:

V stiski se več kot polovica anketirancev pogovori s svojim bližnjim.

Hipoteza 5:

Anketirani učenci si želijo pogovora, zato bi se jih več kot polovica udeležila debatnega krožka.

2 PREGLED OBJAV

2.1 Kdo sem?

**» Ti si najdragocenejše premoženje.
Ne pozabi tega.
Ti si najboljše, kar imaš. «
Gary Paulsen**

Ko se pogledamo v ogledalo, vidimo svojo zunanjo podobo. Kaj pa, ko pogledamo vase? Morda vidimo nekoga, ki je pogosto prijazen, pošten, nasmejan, dober, odgovoren, srečen. Ali pa vidimo nekoga, ki zna biti včasih siten, sebičen, pozabljiv, nesrečen. Morda pa se v nas skriva vsakega malo. Ne glede na to, kakšna je naša notranja podoba, moraš za srečo storiti dvoje.

1. Vse, kar si, sprejmi in vzljubi. Nihče na tem svetu ni popoln, tudi ti ne, in to dobro veš. Veš, da imaš ogromno dobrih lastnosti. Si enkrat en človek in svojo neponovljivost moraš ceniti. Da pa je to lažje, je dobro vedeti čim več o sebi in o svojih dobrih lastnostih, zaradi katerih si nekaj posebnega.
2. Okrepi svoj značaj. Če hočeš plavati, skakati, plezati, teči, moraš imeti močne mišice. Podobno velja tudi za značaj. Samo ljudje z močnim značajem so lahko odgovorni, se pravilno odločajo in se razumejo z drugimi ljudmi. Vsak pa lahko svoj značaj okrepi. Med izvajanjem vaj za krepitev značaja se bo tvoj odnos do drugih ljudi izboljšal. Ljudje se bodo raje družili s tabo, v šoli ti bo šlo bolje, najpomembnejše pa je, da se bo okrepila tudi tvoja samozavest.

Značajske poteze so lahko vse človekove dobre lastnosti, kot so ljubezen, poštenost, odkritosrčnost, spoštovanje in odgovornost. Človek lahko razvije veliko značajskih potez, ni pa potrebno, da strmi po popolnosti. Razvijanje močnih značajskih potez ni enostavno. Dober značaj je treba vzgajati in negovati vse življenje.

**» Nikomur se ne bo zdelo, da si kaj posebnega,
če o tem nisi prepričan sam. «
Afriško-ameriški pregovor**

2.2 Samozavedanje

Samozavedanje je poznavanje samega sebe in zavedanje, da smo sami odgovorni za naše odločitve in dejanja. Ta dejanja moramo razumeti in vedeti vzroke zanje.

Poznamo:

- zasebno samozavedanje, ki daje poudarek na naše notranje misli in lastna čustva, ki jih moramo prepoznati in obvladovati,
- javno samozavedanje, katerih pozornost se preusmeri na znake, ki jih lahko vidijo tudi drugi (zunanja podoba, izražanje čustev ...).

Če smo v življenju zelo pogosto jezni in se želimo tega odvaditi, se moramo naučiti obvladati svoja čustva. Da to lahko storimo, moramo poznati vzroke za jezo in dejanja, kar pa storimo s spraševanjem samega sebe. To nas privede do samozavedanja, ki nam omogoča lažje obvladovanje, saj vemo, kje je naša šibka točka. Nekateri učenci imajo v šoli strah pred ustnim spraševanjem, pri katerem učitelj preverja znanje otroka. V tem primeru najbolj pomagajo pozitivne spodbude, kot na primer: zavedam se, da sem veliko vadil, zato nimam razloga za strah; dobro mi bo šlo; situacijo obvladam in podobno.

Samozavedanje pri otrocih zna biti problem, zato obstajajo nasveti in priporočila, kako ga spodbujati.

Spodbujanje samozavedanja

V prvem in drugem triletju osnovne šole učitelji, starši ali druge odrasle osebe spodbujajo otroka k razmišljanju:

- o sebi,
- o pomenu prijateljstva za vsakogar (kaj pomeni biti dober prijatelj in kaj pomeni imeti dobre prijatelje),
- o tem, da je vsak med nami popolnoma enkratno in neponovljiv,
- o tem, kako vidijo same sebe in kako jih vidijo drugi,
- o stvareh in dejavnostih, pri katerih so zadovoljni in uspešni,
- o stvareh, ki jim niso všeč in jih ne marajo,
- o svojih sposobnostih in o tem, kaj zmorejo,
- o družini in njenih članih,
- o pomenu ciljev, ki si jih zadajo in uresničenja teh ciljev,
- o tem, kako jih drugi vidijo, kako jih zaznavajo in kaj cenijo pri njih,
- o pomenu pohvale učenca,
- o svojih željah,
- o pomenu pozitivne samopodobe (predvsem za 2. triletje),
- o razumevanju pomena lastnih sposobnosti (predvsem za 2. triletje).

Namen vsega tega razmišljanja je, da si otrok sestavi jasno podobo o tem, kdo je, kaj rad počne, kaj mu gre dobro in da je prav vsak poseben ter drugačen od drugih - neponovljiv.

V tretjem triletju osnovne šole odrasla oseba spodbuja učenca k razmišljanju:

- o pomenu vzornikov,
- o pomenu osebnih ciljev, o učinkovitem zastavljanju uresničljivih ciljev,
- o osebnih zmožnostih, močnih področjih in doseženih uspehih,
- o uresničevanju pomembnih ciljev,
- o pomenu samozaščitnega in varnega ravnanja,
- o izogibanju sebi in drugim nevarnim tveganjem,
- o pomenu pozitivnega razmišljanja in osredotočanja na pozitivne, prijetne stvari in dogodke,
- o pomenu pozitivnega vrednotenja samega sebe, prepoznavanja in izogibanja samozaničevanju,
- o pomenu pozitivnih povratnih informacij za medosebne odnose, samopodobo in vrednotenje samega sebe,
- o pomenu in odgovornosti osebne neodvisnosti,
- o pomenu samozavesti,
- o razumevanju pomena prevzemanja odgovornosti,
- o družini, vlogah in odnosih v njej,
- o odzivih, ki jih pri drugih sproži naše vedenje in ravnanje ter o njihovem pomenu,
- o stvareh, ki jih učenci zmorejo sami brez pomoči drugih ali odraslih,
- o pomenu upoštevanja drugih v pogovoru in pri pripovedovanju,
- o osebnem slogu pripovedovanja,
- o tem, kako naša dejanja in odnos do drugih vplivajo na to, kako nas drugi zaznavajo, vidijo, in kak odnos imajo do nas,
- o svojih voditeljskih spretnostih in sposobnostih,
- o uspešnosti svojega opravljenega dela,
- o pomenu posredovanja tretje osebe pri iskanju rešitve.

2.3 Samopodoba



Slika 1: Podoba v ogledalu

Samopodoba je predstava, ki jo imamo o sebi, doživljanje samega sebe. Z drugimi besedami je to posameznikovo doživljanje samega sebe. Tudi predstava o lastnem telesu je sestavni del celotne samopodobe. Tesno je povezana s samospoštovanjem – z oceno samega sebe. Samospoštovanje nam pove, koliko smo zadovoljni s seboj, ali se ocenjujemo pozitivno ali negativno, koliko se sprejemamo, takšni kot smo.

Pri oblikovanju samopodobe imajo pomembno vlogo lastne izkušnje, pri mladih pa še posebej odnosi z drugimi ljudmi in njihovo mišljenje o njih. Drugi pogosto besedno ali pa tudi nebesedno pokažejo, kakšno mnenje imajo o nas. Če so npr. pozorni do nas, se pogovarjajo z nami, nam zaupajo, bomo mladi dobili nekakšno potrditev in si bomo gradili pozitivno samopodobo. Za človeka s takšno samopodobo je značilno, da si postavlja visoke, a dosegljive cilje, se laže spopada s problemi v življenju, ohranja dobre medsebojne odnose ter je bolj pripravljen sodelovati, je bolj neodvisen, pogumnejši in bolj radoveden pri sprejemanju novih izzivov. Kdor se ceni, se ima rad in se doživlja kot vredno človeško bitje, pozitivno sprejema tudi svoje telo. Odklonilen odnos do telesa, vcepljen odpor do telesnega, sram in boleče izkušnje različnih vrst, odločilno znižujejo tudi človekovo vrednotenje samega sebe. Zato je še bolj pomembno spodbujanje pozitivne samopodobe pri mladih.

2.4 Samozavest

Samozavestna je tista oseba, ki je v stanju zavedanja samega sebe, svoje osebnosti. To pomeni, da ta oseba pozna svoje sposobnosti in svoje vrednosti. Samozavesten otrok zaupa v svoje sposobnosti in vase. Sem spada tudi ustvarjanje lastnega mnenja. Otrok, ki se zaveda svojih sposobnosti, si bo upal spopasti z novimi izzivi. Samozavest si lahko krepimo tako, da se soočimo z življenjem. Če gre kdaj kaj narobe, še ne pomeni, da smo izgubili bitko, toda za plahe ljudi pomeni vsak neuspeh že osebni poraz.

K samozavesti pa sodita tudi zaupanje in gotovost vase. Zaupamo lahko tistemu, kar poznamo ali smo doživeli. Prvi pogoj za učenje samozavesti je, spoznavanje samega sebe. Pri tem nam lahko pomaga ogledalo. V njem se lahko natančno opazujemo, se spakujemo ali pačimo. Otrok bo postal negotov vase, če mu ne bomo zaupali, kajti takrat tudi sam sebi ne bo mogel zaupati. Negotovost je lahko tudi posledica pomanjkanja pohval. Prav tako je lahko vzrok tudi telesna hiba ali zasmehovanje s strani sovrstnikov.

»Če mislite, da zmorete, ali če mislite, da ne zmorete – v obeh primerih imate prav.«

»Če si ugajaš, si samozavesten, če si samozavesten, si tudi uspešen.«

Ljudska pregovora



Slika 2: Rad se imam

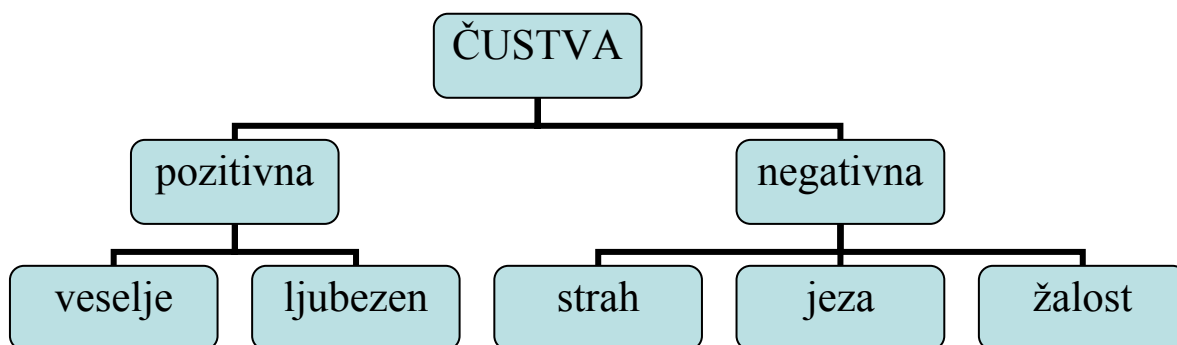
2.6 Kaj so čustva ali emocije?

Ljudje smo čustvena bitja. Bolj pogosto kakor druga živa bitja izražamo veselje, strah, jezo, ljubezen, presenečenje, sovraštvo, upanje ...

Čustva so očitno nekaj, pri čemer občutimo že čisto telesno vzbujenost povezano z določenimi fiziološkimi telesnimi spremembami. Če se nečesa ustrašimo, nam močno začne razbijati srce, v hudi zadregi nas oblijeta pot in vročica. Pojavijo se tudi spremembe v našem obnašanju. Ob žalosti nam gre na jok, ob radosti na smeh, ob jezi stiskamo pesti in zobe ... Torej so čustva celostni odzivi našega organizma, pri katerih se pojavljajo znaki fiziološkega vzbujenja, vedenjski izrazi in zavestno doživljanje. Čustva nas usmerjajo in motivirajo. Imajo pomembno vlogo pri medsebojnih odnosih. Razlikujemo jih glede na njihov vrednostni značaj (ugodje – neugodje). Govorimo lahko v pozitivnih in negativnih čustvih. Razlikujejo se tudi po jakosti, globini in trajnosti. Lahko smo manj ali bolj veseli, žalostni, presenečeni ...



Slika 4: Ljubezen in jeza



2.6.1 Ljubezen kot eno najpomembnejših čustev

Ljubezen je čustvo, ki ga kažemo z obnašanjem do drugih ljudi. Da jih imamo radi, jim pokažemo tako, da smo do njih pozorni, jim pomagamo, z njimi delimo svoj čas in stvari. Svojo ljubezen kažemo na veliko načinov, predvsem pa z besedami, dejanji, mislimi in darili.

- **Prijazne besede**

Te besede lahko namenimo tudi ljudem, ki nam niso tako pri srcu. Pogosto mislimo, da človeka ne maramo, v resnici pa nam samo ni všeč, kar počne, ali pa nas moti kakšna njegova lastnost. Večina ljudi si želi, da bi jih imeli radi. Če jim mi dajemo ljubezen, jo bodo zagotovo kmalu povrnili.

Z besedami lahko svojo naklonjenost podarimo na veliko načinov. Lahko nekoga poslušamo, ko je žalosten, in mu rečemo: »Vem, kako se počutiš.« Ko vidimo, da je prijatelj prijetno vznemirjen, mu lahko rečemo: »Res me veseli, da si tako dobre volje.«

- **Prijazna dejanja**

Lahko pomagamo komu in mu posodimo kakšno svojo stvar, z drugimi delimo svoje priboljške, igrače, čas ipd.

**»Nobeno dobro dejanje,
naj je še tako majhno, ni nesmiselno.«
Ezop**

- **Prijazne misli**

Včasih ljudem pomaga že samo dobra misel, saj čutijo, da jim želiš dobro, čeprav tega ne poveš na glas. Dobre misli o drugih ti zagotavljajo večjo srečo in notranji mir.

- **Darila**

Lahko jih kupimo, vendar so še lepša in vrednejša, če jih naredimo sami. Ni nujno, da se obdarujemo samo za praznike in rojstne dneve. Darilo lahko podarimo, če smo dobre ali slabe volje. Kadar nekaj storimo za druge, se počutimo bolje. Morda nas prav izdelava daril naredi boljše volje.



Slika 5: Darilo

Šest pravil, ki se jih držijo ljubeznivi ljudje

1. Misli na druge. Vedno po svojih močeh pomagaj drugim in deli z njimi, kar imaš.
2. Sprašuj. Nauči se poslušati.
3. Spoštuj vse ljudi, lastnino, živali in okolje.
4. Bodi pozoren na osamljene in pozabljene ljudi in jim pomagaj, da se bodo lažje vključili v družbo.
5. Nikoli ne kuhaj zamere. Opuščaj drugim pa bodo najbrž tudi oni tebi.
6. Ne boj se dajati. Pomagaj ljudem, da se bodo dobro počutili, da se bodo učili in rasli.

(LEWIS 2002)



Slika 6: Povezanost

2.7 Kaj je občutek lastne vrednosti?

To je občutek, ki ga imaš o sebi. Ta občutek ja lahko pravilen, vzpodbuden in koristen, lahko pa je tudi zelo napačen, negativen in škodljiv. Da je občutek pravilen in zdrav, je prav, da o sebi ljudje razmišljajo pozitivno in pošteno.



Pozitivni občutki lastne vrednosti

- Biti zadovoljen sam s seboj.
- Poznati samega sebe in se truditi biti to, kar sem.
- Biti prijazen do sebe in drugih.
- Sprejemati tveganje in izzive ter se učiti novih stvari.
- Sprejeti samega sebe, čeprav bi določene stvari želel spremeniti.
- Pošteno ovrednotiti svoje sposobnosti brez pretiranega ponosa ali sramu.
- Prevzeti odgovornost za svoje življenje.
- Priznati, kadar imam problem ali naredim napako.
- Truditi se, da popravim krivice, ki sem jih storil drugim.
- Razvijati svoje sposobnosti in gojiti svoje interese.
- Uravnovežiti dejavnosti in počitek.
- Učiti se iz svojih napak.
- Biti pripravljen sprejeti posledice odločitev, ki izvirajo iz mojih misli, občutkov, dejanj.
- Postaviti se zase.
- Imeti rad samega sebe.

(HARRILL 1999 a)

2.7.1 Zakaj se ljudje premalo cenijo?

Nekaj najpogostejših razlogov

- Verjamejo negativnim in škodljivim besedam in dejanjem drugih.
- Živijo z ljudmi, ki jih ne marajo in ne spoštujejo sami sebe.
- Gojijo negativne misli o svoji zunanji podobi, inteligenci, finančnem položaju ...
- Kot otroci so bili prepuščeni samim sebi ali pod prevelikim nadzorom staršev.
- Nikoli jim niso povedali, da so dobri, vredni in ljubljene, ne glede na ostalo.

- Dvomili so v ljubezen enega ali obeh staršev (tudi odsotnost enega od staršev je škodljiva).
- Bili so kaznovani, ne da bi jih naučili razlikovati med njihovo osebnostjo in njihovem vedenju.
- Primerjali so jih z drugimi ali z ideali, ki jih ni bilo moč doseči.
- Odraščali so v motenih družinah.
- Pozabili so na svojo modrost in na glas intuicije.
- Poistovetili so se z lastnino, obleko, ocenami, avtom, službo ...
- Živijo v strahu.
- Ne učijo se na svojih napakah.

(HARRILL 1999 b)



Slika 7: Negativne misli

2.7.2 *Kako vem, da ima nekdo slabo mnenje o sebi?*

Slabo mnenje o sebi se kaže v vedenju, mislih in čustvih.

Vedenje

- Na kakršen koli način zlorablja sebe.
- Namerno prizadene druge ljudi.
- Je nesramen in zmerja druge ljudi.
- Zanemarja svoje telo.
- Ni se pripravljen postaviti zase.
- Posmehuje se drugim.
- Uničuje stvari ali lastnino.
- Jemlje stvari, ki mu ne pripadajo.
- Je preveč ali premalo.
- Čuti potrebo, da je vedno prvi ali zadnji.



Slika 8: Prizadeti otrok

Misli

- Misli, da je boljši od tistih, ki so drugačni, ali misli, da so vsi boljši od njega.
- O sebi misli najslabše.
- Misli, da je ničvreden.
- Upa, da bo naredil napako ali se poškodoval.
- Misli, da ima vedno prav.
- Ne razmišlja o lepoti življenja.
- Misli, da ne potrebuje pomoči.
- Misli, da ne potrebuje nikogar ali da mora imeti dekcle oziroma fanta.



Slika 9: Osamljeni

Čustva

- Obdaja ga občutek zamere, sovraštva in maščevanja.
- Je posesiven in ljubosumen.
- Je užaljen in prizadet, ko ga drugi z negativno samopodobo žalijo.
- Pogosto občuti jezo in žalost brez razloga.
- Čeprav ni naredil nič narobe, čuti osramočenost in zadrego.
- Pogosto joka.
- Se izolira od drugih.
- Je pogosto osamljen.

2.8 Kako si pomagati v stiski?

- **Poznamo osem načel za razvijanje občutka lastne vrednosti. Ti nam pomagajo pri izboljšanju počutja in zdrave samozavesti.**
 1. Prav ta trenutek se sprejmi takšnega, kot si. Saj si v redu, prav takšen, kot si.
 2. Če pogledaš vase, se zanesesh nase in nisi odvisen od drugih, se boš bolje počutil.
 3. Ne kritiziraj samega sebe in sprejmi odgovornost.
 4. Na podlagi svojih potreb izboljšaj vedenje.
 5. Ne primerjaj se z drugimi, saj si edinstven.
 6. Delaj najboljše, kar zmoreš. Pridobi si informacije iz knjig, od učiteljev, svetovalcev ali z opazovanjem drugih. Delaj na področju, ki ga moreš utrditi. Odpusti si svoje napake in si vzemi čas za novosti in spremembe.
 7. Zavedaj se, da si vreden ljubezni in spoštovanja ne glede na vse drugo.
 8. Prevzemi odgovornost za svoje življenje in si reči: »Jaz sem zvezda svojega življenja.«

- **Besede, ki zdravijo**

»Kar izrečemo, to dobimo.« Ta stavek prikazuje sredstvo samorazvoja ali afirmacijo. Afirmacija je pozitivna zamisel ali ideja, izražena v obliki izreka, na katero se zavestno osredotočimo.

Afirmacije temeljijo na:

1. našem zunanjem življenju, ki je neposreden odsev naših prevladujočih misli in prepričanj;
2. spremenitvi svojih negativnih misli, ki slabo vplivajo na naše življenje;
3. izražanju misli s pisano in izgovorjeno besedo.

Življenje postane z afirmacijami izpolnljiva napoved. Afirmacije lahko uporabite v določen namen ali izid. Na primer: »Našel sem odličen dom.«, » Imam novo zaposlitev v velikem podjetju.« ...

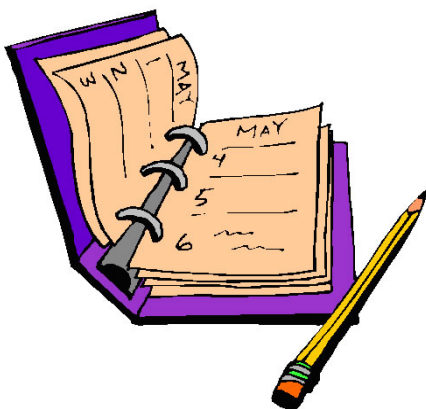
Z njimi se lahko usmerite v pozitivno usmerjenost ali prepričanje. Primeri: »Vreden sem prijateljstva.«, »Odpuščam svojim staršem.« ...

- **Pisanje dnevnika**

Pisanje dnevnika zelo pomaga pri spoznavanju samega sebe. Vanj se lahko zapišejo občutki, misli, čustva, odzivi na ljudi ter spoznavanja o sebi. V dnevniku se lahko zastavijo tudi različni cilji, ki se jih skuša doseči. Lahko so povsem enostavni: o boljšem počutju, lepših ocenah ali boljših odnosih. Spoznanje samega sebe in zdrav občutek lastne vrednosti sta zelo pomembna.

Predlogi za pisanje dnevnika

1. Naštej svoje pozitivne in negativne lastnosti.
2. Napiši seznam kratkoročnih in dolgoročnih ciljev, ki jih želiš izpolniti. Napiši, kaj moraš storiti, da jih boš izpolnil.
3. Zapiši na katerem področju si dober in kje imaš težave (telesno, čustveno, umsko, duhovno). Premisli, ali kje potrebuješ pomoč.
4. Napravi seznam svojih težav. Napiši, kdaj so se začele, kaj je vzrok zanje in ali potrebuješ pomoč. Če jo, potem jo poišči.
5. Zapiši, kaj je v družini prijetno in kaj ti je nejasno ali neprijetno.
6. Opiši osebo, ki ti je najbližje in pojasni, zakaj ti je.
7. Razmisli in zapiši, kaj bi spremenil pri sebi, da bi bil boljši človek.
8. Zapiši stvari, ki jih delaš za svoj osebni razvoj.
9. Zapiši, če si discipliniran ali potrebuješ zunanjo prisilo.
10. Zapiši seznam svojih potreb in želja.
11. Zapiši, kaj ti daje občutek, da si ljubljen.
12. Zapiši, česar te je najbolj strah in kako obvladaš svoja čustva.
13. Zapiši svojo najbolj negativno misel in jo spremeni v pozitivno.
14. Zapiši, če si religiozen in opiši svoj odnos do vere.
15. Razmisli o najbolj bolečem dogajanju in zapiši, kaj si se iz njega naučil.



Slika 10: Dnevnik

- **Sprostimo se**

Če smo dobro razpoloženi in sproščeni, se počutimo bolje in smo tudi bolj učinkoviti pri delu, športu, učenju ... Pozitivno čustvovanje je povezano z duševnim in tudi telesnim zdravjem. Pozitivna čustva ustvarjajo dobro razpoloženje, negativna pa slabo. Naše čustvovanje je pod nadzorom čustvenih središč v možganih in avtonomnega živčevja, na delovanje teh struktur pa običajno ne moremo zavestno vplivati s svojo voljo. A raziskave so pokazale, da se do neke meje lahko naučimo vplivati na naše čustvene in fiziološke reakcije. Psihologi že več desetletij uporabljajo posebne sprostitvene tehnike, ki omogočajo posamezniku, da se nauči sproščanja. Med takšne tehnike spada avtogeni trening, pri katerem se učimo postopnega telesnega in duševnega sproščanja. Posodobili pa so tudi nekatere stare načine sproščanja - npr. meditacijo. Tako lahko odpravimo posledice vsakodnevnih razburjanj in stresov. Tudi sprehod v naravo, kopel ali joga so lahko učinkovite sprostitvene tehnike.



Slika 11: Meditacija in sproščanje v naravi

Recepti za sproščanje v kadi

Kad napolnite z vročo vodo in vanjo kapnite največ deset kapljic čistega eteričnega olja. Katero boste izbrali, je odvisno od tega, kakšne učinke želite s kopeljo doseči:

1. sproščujoča in pomirjujoča kopel: dve kapljici sivke + dve kapljici bergamotke + dve kapljici cedrovine,
2. zmanjšanje živčnosti: šest kapljic geranije + štiri kapljice bazilike,
3. proti nespečnosti: štiri kapljice kamilice + dve kapljici sivke + dve kapljici nerolija + dve kapljici majarona
4. poživljajoča kopel: tri kapljice rožmarina + dve kapljici limone + dve kapljici kadila, za utrujene noge pa v posodo z vročo vodo kanite tri kapljice mete.

(Spletna stran: <http://www.zurnal24.si/cms/zstil/modalepota/index.html?id=35602>)



Slika 12: Sproščanje v kadi

2.9 Kam po pomoč?

- Šolska svetovalna služba: Jelka Peterlin 898-66-10 ali Maja A. Požegar 898-66-12
- Šolski center Velenje: 896-0600
- Center za socialno delo Velenje: 898-45-00
- Center za preprečevanje in zdravljenje odvisnih od nedovoljenih drog, Velenje: 8995-612
- Društvo Zarja Slovenj Gradec: 02/883-14-17
- Medobčinska LAS (lokalno akcijska skupina) Velenje, Šoštanj in Šmartno ob Paki: 896-16-76
- Ustanova Odsev se sliši: 01/542-13-55 ali 080/63-738
- Zasebna svetovalnica (Celje): 03/482-520
- Društvo STIGMA: 01/425-62-22
- Društvo Projekt ČLOVEK: 01/540-31-74
- Društvo UP: 01/432-10-55
- Zavod Vir Celje: 548-50-57
- TOM-Telefon za otroke in mladostnike: 080/12-34
- SOS-telefon za ženske, otroke in žrtve nasilja: 080-11-50, 01/544-35-13
- Zaupni telefon SAMARIJAN: 080-11-13, 01/239-16-73
- TIN-telefon za vse, ki so v stiski: 01/234-83-50
- Društvo TVOJ telefon: 05/720-17-20
- Društvo staršev za pomoč mladini Žalec: 031/505-606
- Urad vlade RS za droge: 01/244-12-08



Slika 13: Telefon

3 METODOLOGIJA

Naša naloga temelji na opisni neeksperimentalni vzročno posledični metodi dela. Uporabili smo anketni vprašalnik in intervju.

Anketirani so bili učenci in učenke devetih in četrth razredov Osnovne šole Šoštanj.

Med učence in učenke četrth razredov je bilo razdeljenih 82 anket. Odziv je bil zelo dober, saj so anketo izpolnili vsi učenci. Anketiranci so anketo izpolnjevali vodeno, kar pomeni, da smo jim vprašanja brali na glas in jim sproti razložili nejasne pojme.

Med učence in učenke devetih razredov je bilo razdeljeno 87 anket. Odziv je bil 100 %. Anketiranci so anketo izpolnjevali resno in z zanimanjem.

Ker so učenci pokazali zanimanje za debatni krožek, smo se odločili, da ga bomo izvajali in tako pri otrocih spodbujali razmišljanje o sebi, svojih ciljih, željah, potrebah, težavah.

Intervjuvanka je bila mag. Maša Naraločnik Sinur, spec. klin. psihologije. Od leta 2001 dela v Zdravstvenem domu v Velenju z otroki, mladostniki in njihovimi starši. Zaupala nam je metode njenega dela z otroki in njeno mišljenje o razvoju človeka na čustveni ravni.

Zbrane podatke smo uredili in oblikovali smiselno celoto.

4 REZULTATI

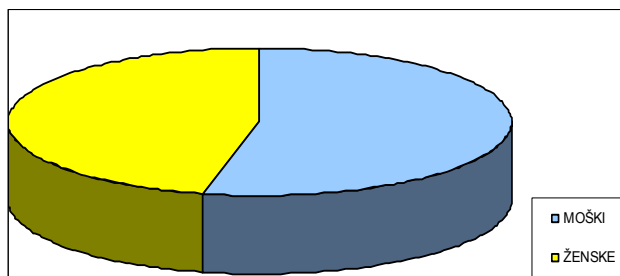
4.1 Analize anketnih vprašalnikov

4.1.1 Anketa četrtošolcev

Anketirali smo učence in učenke četrtyh razredov Osnovne šole Šoštanj. Anketiranih je bilo 82 učencev in učenk, njihova povprečna starost pa je 9 let.

1. Obkroži spol:

Grafikon 1: Spol anketiranih četrtošolcev

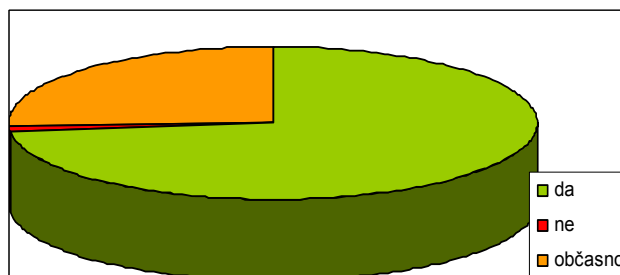


V četrtyh razredih je bilo anketiranih 54 % otrok moškega spola in 46 % ženskega spola, to je skupno 82 učencev.

2. Ali se strinjaš s trditvijo?

Ko se pogledam v ogledalo, sem zadovoljen/a s seboj.

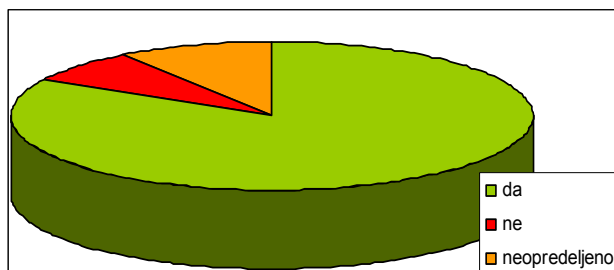
Grafikon 2: Zadovoljnost četrtošolcev ob pogledu v ogledalo



73 % anketiranih je zadovoljno s svojim videzom, kar je zelo dobro. Nekaj je tudi takšnih, ki so z njim zadovoljni občasno. Zelo malo pa je tistih, ki z njim sploh niso zadovoljni.

Moja postava je lepa.

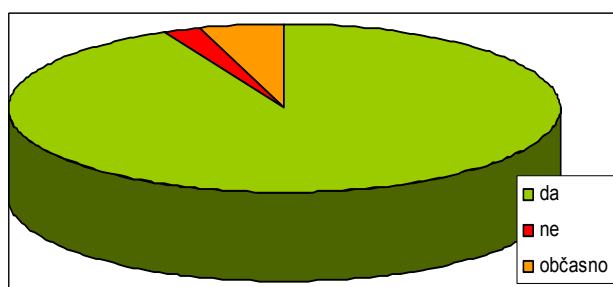
Grafikon 3: Zadovoljnost četrtošolcev z njihovo postavo



83 % anketiranih učencev se zdi njihova postava lepa. Dobro je, da večina učencev sprejema svoje telo takšno, kot je.

Počnem stvari, ki so dobre za moje telo.

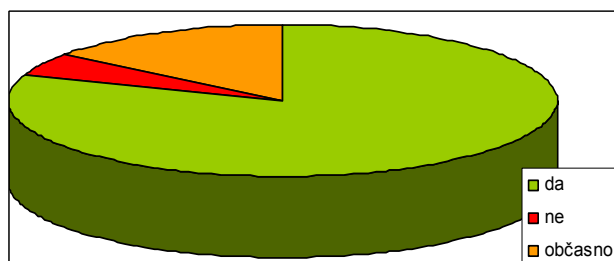
Grafikon 4: Četrtošolci počnejo oz. ne počnejo stvari, ki so zdrave za njihovo telo



Kar 76 % anketiranih četrtošolcev se zaveda, kako pomemben je zdrav odnos do telesa.

Imam se rad/a.

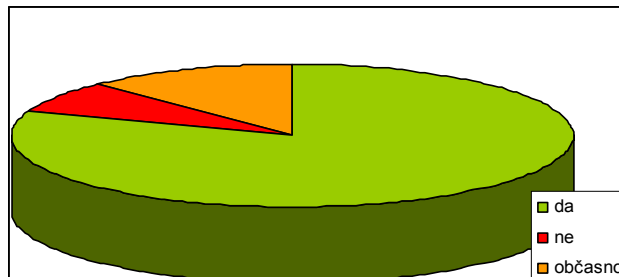
Grafikon 5: Četrtošolci se imajo oz. nimajo radi



Rezultati so pokazali, da se ima večina četrtošolcev iz Osnovne šole Šoštanj rada, kar je dobro. 15 % anketirancev se ima občasno rada, 5 % pa nikoli.

Spoštujem se.

Grafikon 6: Četrtošolčevo spoštovanje samega sebe



Če spoštujemo samega sebe, tudi druge lažje spoštujemo, kar je zelo pomembno za medsebojne odnose. 81 % anketiranih se spoštuje.

Drugi me imajo radi.

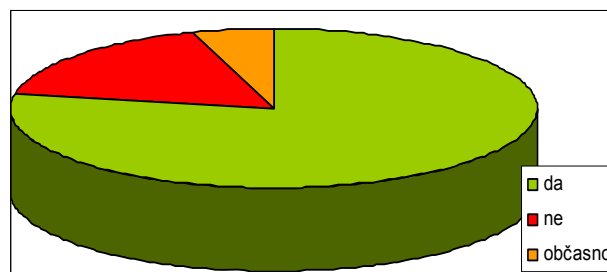
Grafikon 7: Mnenje četrtošolcev, da jih imajo drugi radi



Zanimivo je, da kar 28 % anketiranih ne ve, ali jih imajo drugi radi. Ljudem okoli sebe je dobro večkrat povedati, da jih imamo radi. Tako se vsi počutimo boljše.

Ko naredim napako, si odpustim.

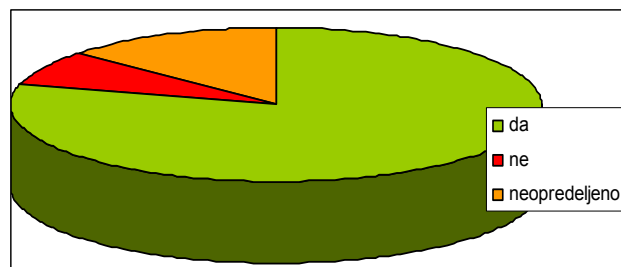
Grafikon 8: Samoodpuščanje četrtošolcev ob napaki



Večina napak, ki jih naredimo, je nenamernih. Skoraj 80 % anketirancev iz četrtega razreda si napake odpustijo.

Iz svojih napak se učim.

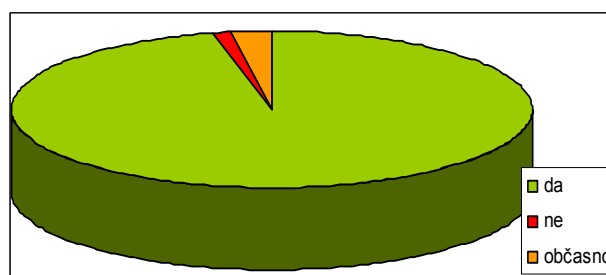
Grafikon 9: Učenje četrtošolcev ob storjeni napaki



79 % anketirancev se iz svojih napak uči, 7 % pa tega ne počne. Kadar naredimo napako, se počutimo neprijetno in prav gotovo ne bomo napake še enkrat hote ponovili.

Čprav včasih delam napake, sem dober človek.

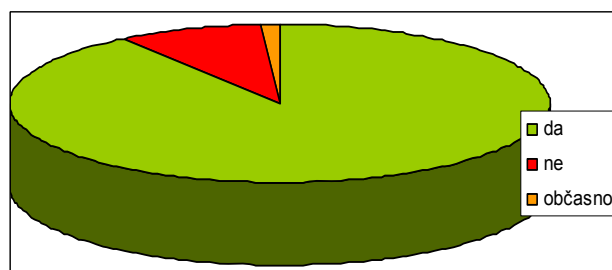
Grafikon 10: Mnenje četrtošolcev, da so kljub napakam dobri ljudje



Nihče od nas ni popoln in tudi ni potrebno, da stremimo po popolnosti. Čprav delamo napake, smo še vedno dobri ljudje in tega se zaveda tudi 97 % anketirancev.

Odgovarjam za svoja dejanja.

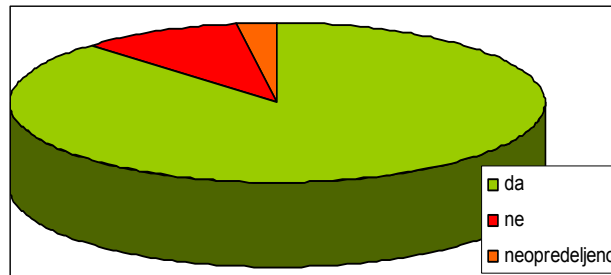
Grafikon 11: Odgovarjanje četrtošolcev za njihova dejanja



90 % anketiranih iz četrtega razreda odgovarja za svoja dejanja. To je pri njihovi starosti zelo pohvalno.

Zagovarjam svoja stališča.

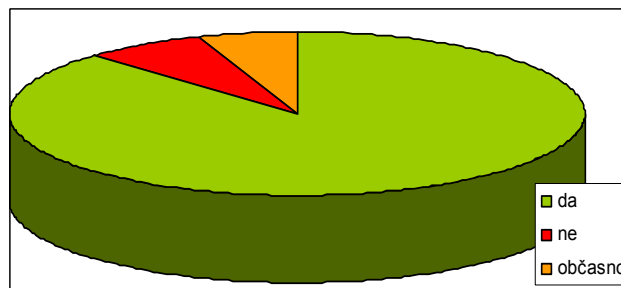
Grafikon 12: Zagovarjanje stališč četrtošolcev



88 % četrtošolcev je napisalo, da je dobro, če zagovarjajo svoja stališča. Prav je, da si ustvarjamo svoja mnenja.

Zavedam se, da sem edinstven/a

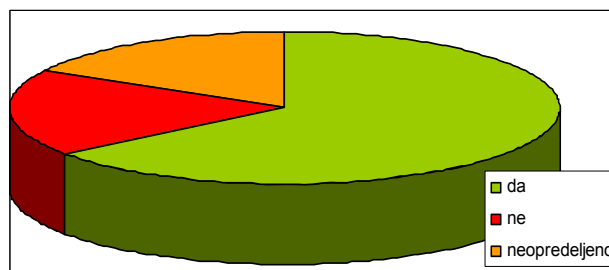
Grafikon 13: Zavedanje četrtošolcev, da so edinstveni



Vsak izmed nas je edinstven in neponovljiv. Dobro je, da se že 88 % četrtošolcev zaveda tega.

Ne razmišljam negativno o sebi.

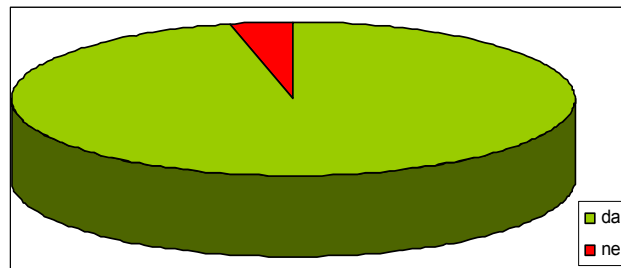
Grafikon 14: Četrtošolci o sebi ne razmišljajo negativno



Negativno razmišljanje o sebi zelo spodbija našo samozavest. 18 % anketirancev se tega ne zaveda, 17 % pa se občasno zaveda.

Sprejemam vsa čustva, saj so vsa v redu.

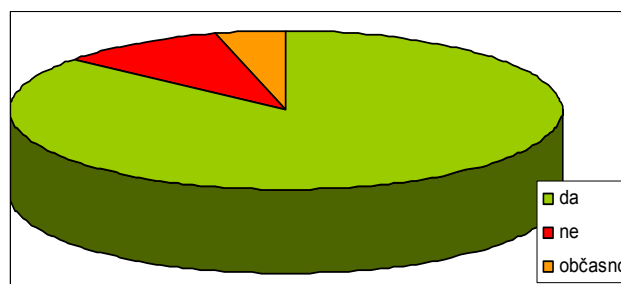
Grafikon 15: Sprejemanje čustev s strani četrtošolcev



Sprejemanje in izražanje vseh čustev je zelo pomembno tudi za kasnejše zavedanje in kontroliranje le-teh. Zatiranje teh nas lahko še bolj potre. Mlajši otroci so pogosto zelo neposredni pri izkazovanju čustev.

Razmislim, preden rečem besedo ali storim dejanje.

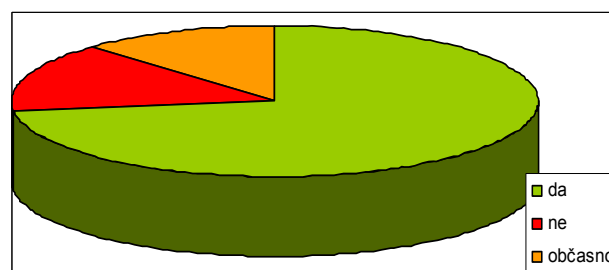
Grafikon 16: Razmislek četrtošolcev pred storjenim dejanjem



Razmislek pred dejanjem ali izrečeno besedo je zelo pomemben, saj lahko hitro koga nehote užalimo. Zelo nas je presenetilo, da kar 86 % anketirancev razmisli pred dejanjem ali izrekom besede.

Sem miren/a.

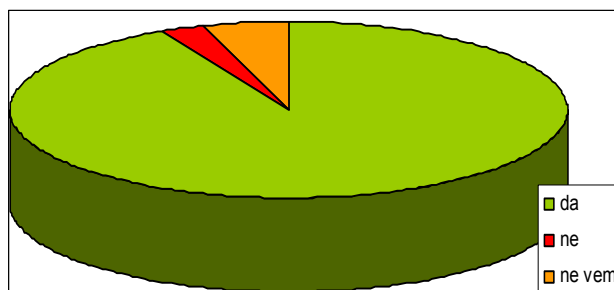
Grafikon 17: Mirnost četrtošolcev



V šoli imamo otroci zelo stresen urnik in veseli nas, da se jih kljub temu večina počuti mirnih, saj je zelo pomembno, da tudi pred testi, tekmovanji ... ostajamo mirni. Če smo mirnejši, je tudi rezultat boljši in tega se zaveda 73 % anketiranih.

Moje življenje je pomembno.

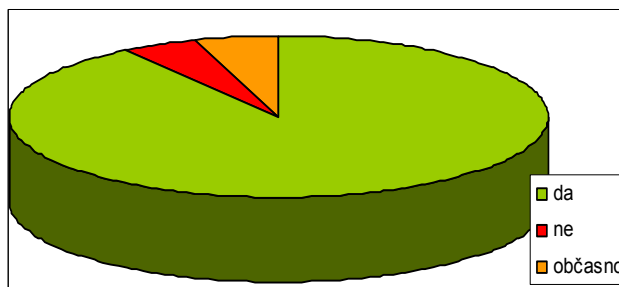
Grafikon 18: Pomembnost življenja za četrtošolce



Vsi se moramo zavedati pomembnosti našega življenja in ga tudi ceniti. Anketiranci se v 93 % tega zavedajo, kar je zelo dobro.

Spoštujem mnenja drugih.

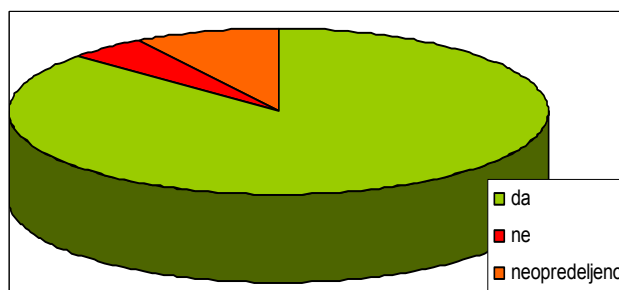
Grafikon 19: Četrtošolci spoštujejo mnenja drugih



Vsak izmed nas ima pravico do svojega mnenja. Četudi se z mnenjem drugega ne strinjamo, smo ga dolžni spoštovati tako, kot so tudi drugi dolžni spoštovati naše mnenje. 90 % anketiranih mnenja drugih spoštuje.

Rad/a pomagam.

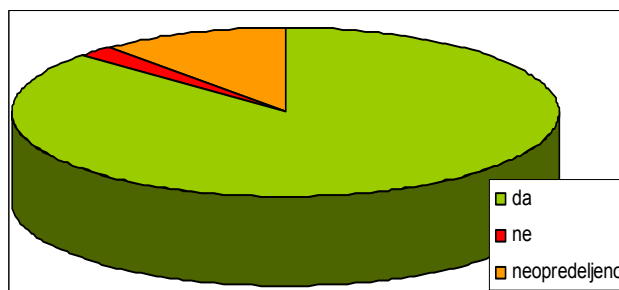
Grafikon 20: Četrtošolci radi pomagajo



Pomoč sočloveku je zelo pomembna. S tem pa tudi sami ogromno dobrega pridobimo in se naučimo. Zato nas veseli, da 86 % anketiranih radi pomagajo.

Lahko mi zaupajo.

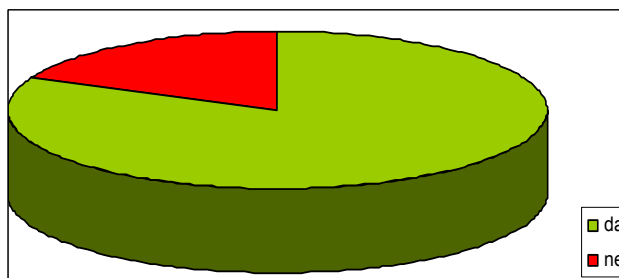
Grafikon 21: Mnenje četrtošolcev, da so vredni zaupanja



V 87 % anketiranci menijo, da jim drugi lahko zaupajo. Zaupanje med nami je zelo pomembno in ne smemo ga izrabljati.

Včasih si želim biti sam/a.

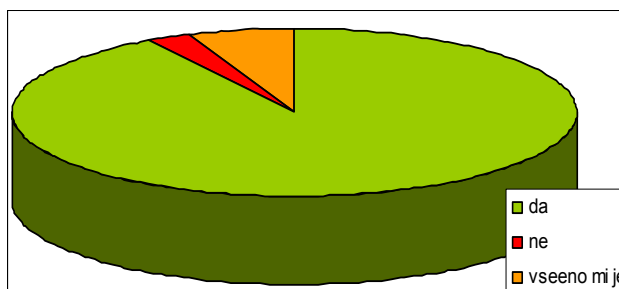
Grafikon 22: Želja četrtošolcev po občasni samoti



To, da si včasih želimo samote, ni nič slabega. Čeprav smo ljudje družabna bitja, se moramo kdaj umakniti v samoto in razmisliti. Samo 18 % anketirancev, si tega ne želi.

Želim si, da bi me drugi imeli radi.

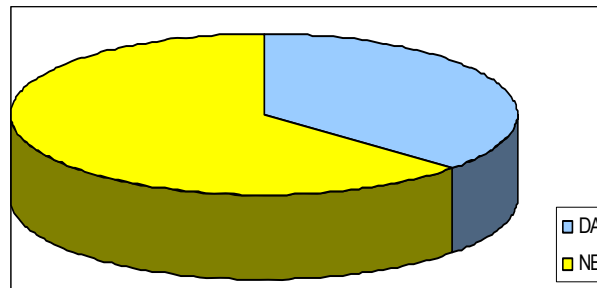
Grafikon 23: Želje četrtošolcev, da bi jih drugi imeli radi



Ljubezen je ena izmed največjih potreb ljudi. Presenetilo nas je, da si 2 % anketiranih ne želi, da bi jih drugi imeli radi. Sprašujemo se, zakaj si tega ne želijo.

3. Ali pišeš dnevnik?

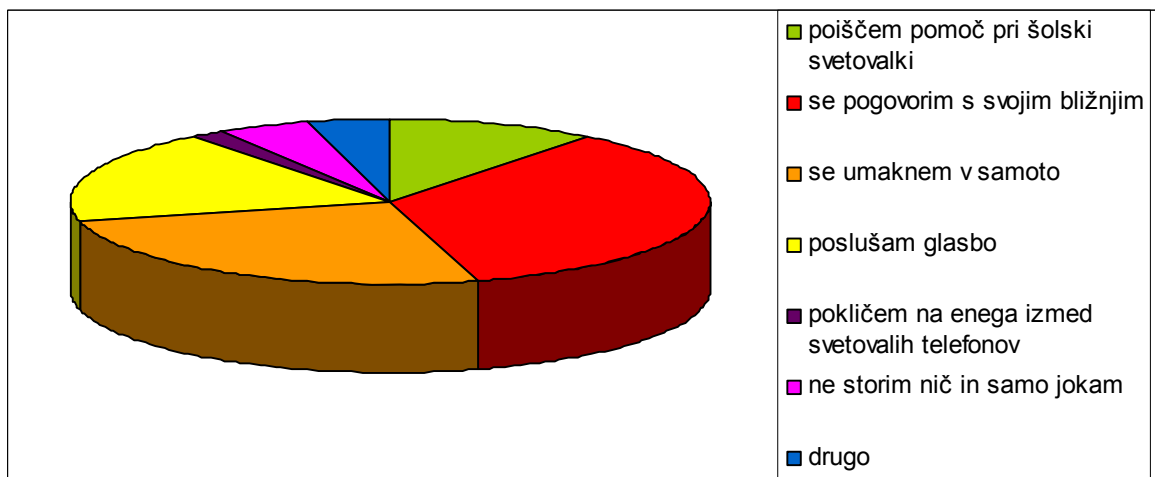
Grafikon 24: Pisanje dnevnika pri četrtošolcih



Pisanje dnevnika je lahko zelo dober način za spoznavanje samega sebe. 63 % anketirancev iz četrtega razreda ga ne piše. Mogoče zato, ker je pisanje za njih še prezahtevno ali prezamudno.

4. Ko sem v stiski ...

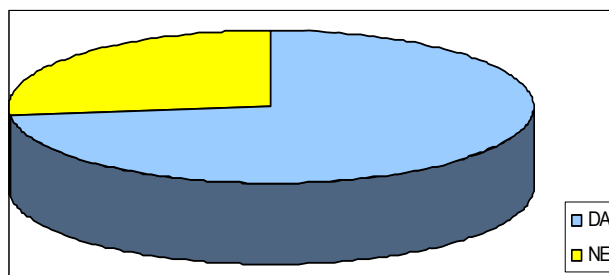
Grafikon 25: Dejanja četrtošolcev v stiski



Anketirani so lahko izbrali več trditev. Največ pa se jih v stiski umakne v samoto in pogovori z bližnjim. Zelo nas je presenetilo, da jih velik delež v stiski posluša glasbo. Ob tem odgovoru se nam je pojavilo vprašanje, če glasba res tako vpliva na naše razpoloženje.

5. Na šoli bi ustanovili debatni krožek, kjer bi se pogovarjali o naših težavah doma in v šoli, o puberteti ... Vsak bi zaupal le tisto, kar bi želel. V tem krožku bi bili samo otroci, brez učiteljev. Ali bi se udeležil/a tega krožka?

Grafikon 26: Zainteresiranost četrtošolcev za obisk debatnega krožka



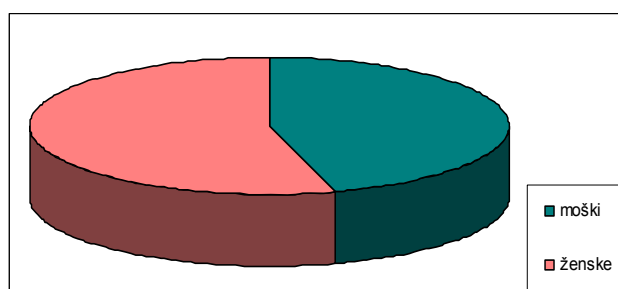
Več kot polovica anketiranih se je zainteresirala za naš debatni krožek. Ta podatek nas je zelo razveselil, zato smo pričeli z izvajanjem le-tega.

4.1.2 Anketa za devetošolce

Anketirali smo vse štiri paralelke devetih razredov, tj. 88 učencev. Njihova povprečna starost je bila 14 let. Vse razdeljene ankete so bile izpolnjene in upoštevane za raziskavo ter rezultate.

1. Obkroži spol

Grafikon 27: Spol anketiranih devetošolcev

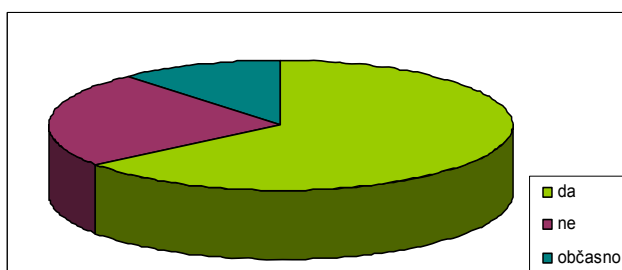


Zanimivo je, da je več anketirank deklet (55 %), čeprav je v generaciji na Osnovni šoli Šoštanj skupno več fantov.

2. Ali se strinjaš s trditvijo?

Ko se pogledam v ogledalo, sem zadovoljen/a s seboj.

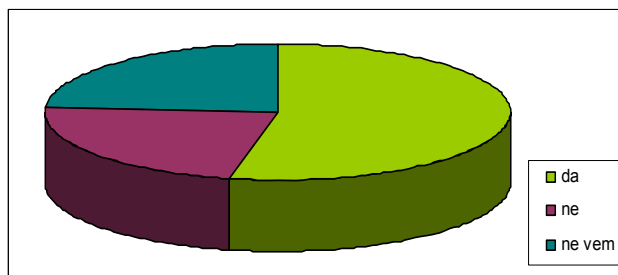
Grafikon 28: Zadovoljnost devetošolcev z njihovo podobo v ogledalu



Razveseljuje nas, da je več kot polovica anketirancev zadovoljnih s seboj, vendar pa je ena četrtnina takšnih, ki jim ni všeč njihova podoba v ogledalu, še vedno preveč.

Moja postava je lepa.

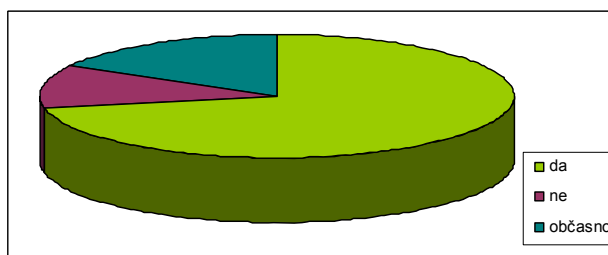
Grafikon 29: Mnenje devetošolcev o njihovi postavi



Približno enak odstotek (23 %) je anketirancev, ki se jim njihova postava ne zdi lepa, in tistih, ki se ne morejo opredeliti. Ta podatek nas niti ni tako presenetil, saj vemo, da smo v obdobju pubertete mladi še posebej obremenjeni s svojim videzom in tem, kako nas vidijo drugi.

Počnem stvari, ki so dobre za moje telo.

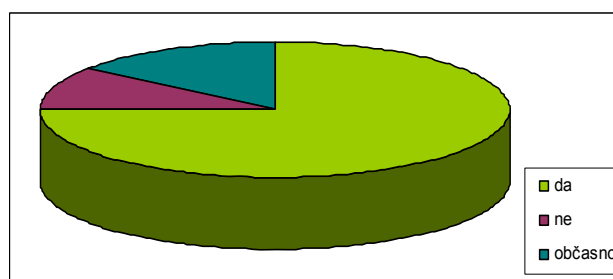
Grafikon 30: Početje stvari, ki so dobre za telo devetošolca



Zdi se nam spodbudno, da skoraj tri četrtine učencev anketirancev redno skrbi zase in za svoje zdravje. Če pa primerjamo ta podatek s četrtošolci, ugotovimo, da je pri njih 20 % več anketirancev obkrožilo odgovor da. Sklepamo, da je temu tako, ker se kot mlajši veliko manj srečujejo s snovmi, ki obremenjujejo naše telo (drogami, alkoholom, cigaretami ...), pa tudi več časa posvetijo gibanju, igranju ipd.

Imam se rad/a.

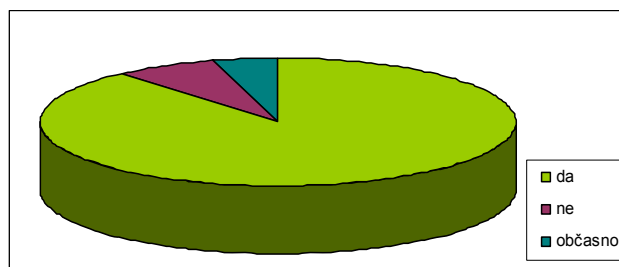
Grafikon 31: Devetošolci se imajo oz. nimajo radi



Zaskrbljujoče je, da 25 % anketiranih devetošolcev še vedno ni popolnoma prepričanih, da se imajo radi.

Spoštujem se.

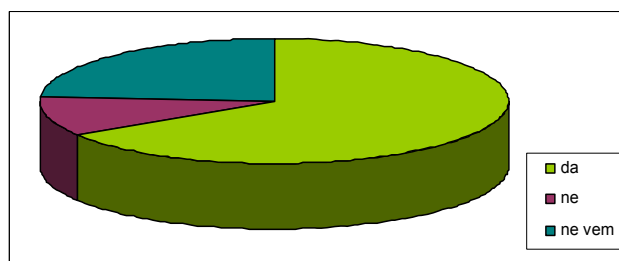
Grafikon 32: Devetošolčevo spoštovanje samega sebe



Iz grafa je razvidno, da se 89 % anketirancev spoštuje. Spodbudno je, da devetošolci vedo, da je spoštovanje samega sebe zelo pomembno.

Drugi me imajo radi.

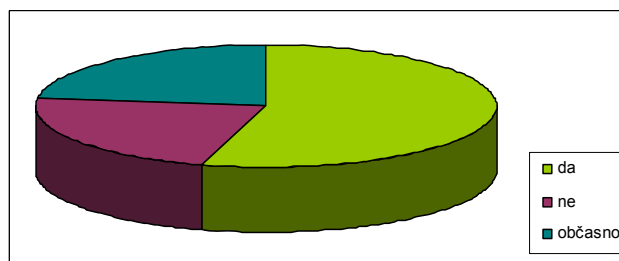
Grafikon 33: Mnenje devetošolcev, da jih imajo drugi radi



Prav je, da se 66 % anketirancev zaveda, da jih imajo drugi radi. Menimo, da imajo tisti, ki mislijo, da jih drugi nimajo radi, slabšo samopodobo.

Ko naredim napako, si odpustim.

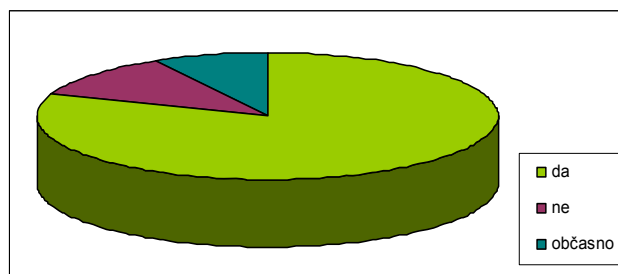
Grafikon 34: Samoodpuščanje devetošolcev ob storjeni napaki



Veliko je teh, ki si storjenih napak ne odpuščajo (23 %), zato se slabo počutijo in posledično imajo tudi slabo mnenje o sebi. Sklepamo, da pripisujejo storjenim napakam preveliko vrednost, kar pa lahko vpliva na samozavest.

Iz svojih napak se učim.

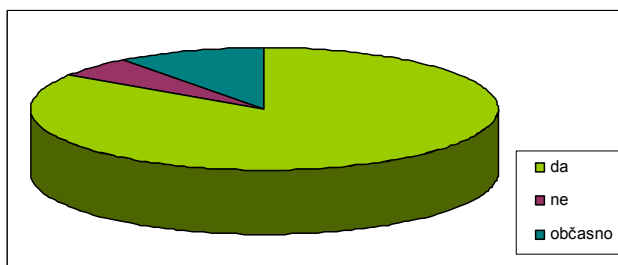
Grafikon 35: Učenje devetošolcev iz njihovih napak



Iz tega grafa in grafa številka 34 je razvidno, da se anketiranci bolj učijo iz svojih napak, kot pa si jih odpuščajo. Dobro je, da se učenci iz svojih napak nekaj naučijo, saj je potem možnost, da napako ponovijo, veliko manjša. 77 % anketiranih se uči iz svojih napak.

Čeprav včasih delam napake, sem dober človek.

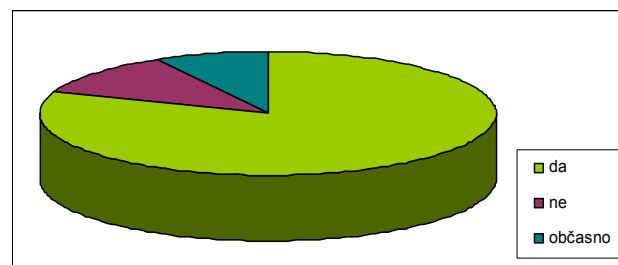
Grafikon 36: Mnenje devetošolcev, da so kljub napakam dobri ljudje



Več kot 75 % anketiranih devetošolcev ve, da so kljub napakam dobri ljudje, toda vsi bi se morali zavedati tega.

Odgovarjam za svoja dejanja.

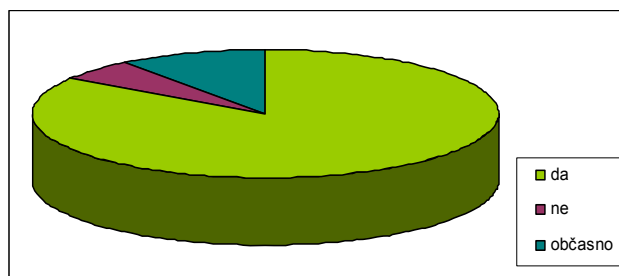
Grafikon 37: Odgovornost devetošolcev za njihova dejanja



Spodbudno je, da veliko (81 %) anketirancev stoji za svojimi dejanji, saj je to dokaz, da odraščajo in že znajo prepoznati, kaj je dobro.

Zagovarjam svoja stališča.

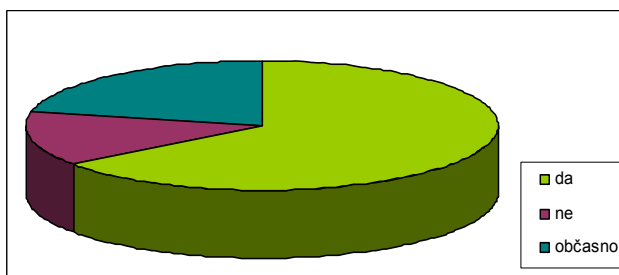
Grafikon 38: Zagovarjanje stališč devetošolcev



6 % anketiranih oseb ne zagovarja svojih stališč. Menimo, da so te osebe bolj sramežljive narave in si ne upajo povedati svojega stališča o določeni stvari še posebej, če družba meni drugače.

Zavedam se, da sem edinstven/a.

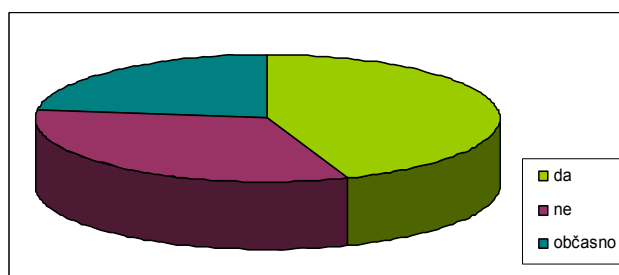
Grafikon 39: Zavedanje devetošolcev, da so edinstveni



Vsi bi se morali zavedati, da smo edinstveni, neponovljivi, zato je ta rezultat nekoliko zaskrbljujoč kljub 64 %, ki se tega zavedajo.

Ne razmišljam negativno o sebi.

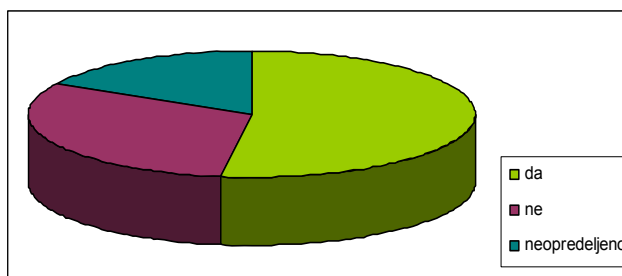
Grafikon 40: Devetošolci o sebi ne razmišljajo negativno



Razumljivo je, da nimamo vedno pozitivnega mnenja o sebi, kot tudi nismo vedno dobre volje. Razmišljanje o sebi je odvisno od trenutnega razpoloženja, zato je možno, da je po naključju v času reševanja naše ankete bilo toliko takšnih (33 %), ki so bili tako ali drugače nezadovoljni sami s seboj.

Sprejemam vsa čustva, saj so vsa v redu.

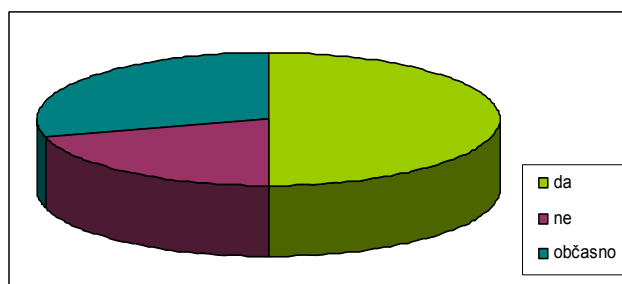
Grafikon 41: Sprejemanje čustev s strani devetošolcev



Le nekaj več kot polovica anketirancev sprejema vsa čustva. Rezultat se nam je zdel zanimiv. V tej starosti se nam na tem področju veliko dogaja in to bi lahko bila tudi tema nove raziskave.

Razmislim, preden rečem besedo ali storim dejanje.

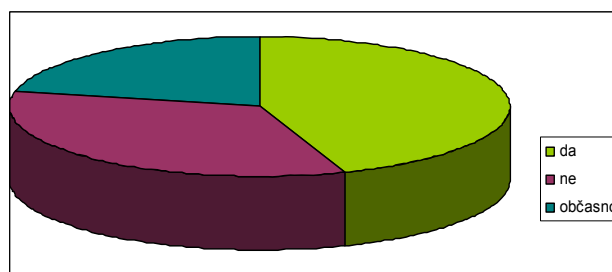
Grafikon 42: Razmislek devetošolcev pred storjenim dejanjem



Samo polovica anketirancev vedno razmisli, preden stori dejanje, vendar pa je lepo, da si priznamo, če kdaj storimo nepremišljeno dejanje.

Sem miren/a.

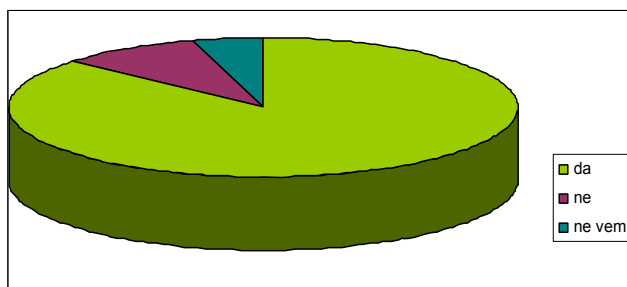
Grafikon 43: Mirnost devetošolcev



Ob hitrem ritmu, ki ga danes živimo, nas ne čudi, da je velik delež tistih anketirancev, ki niso mirni (34 %). Tem anketiranim priporočamo sprostivne vaje, kot so meditacija, sproščujoča kopel, sprehod v naravo ... V primerjavi s četrtošolci se več devetošolcev počuti mirne. Mogoče je to povezano s puberteto in večjim samozavedanjem.

Moje življenje je pomembno.

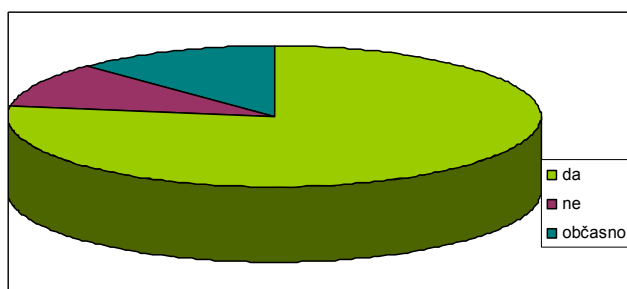
Grafikon 44: Pomembnost življenja za devetošolce



Vsak izmed nas je neponovljiv in pomemben del celega sveta, zato so naša življenja pomembna. Veseli nas, da se večina tega zaveda. Še vedno pa nekateri anketirani ne priznavajo pomembnosti svojega življenja.

Spoštujem mnenja drugih.

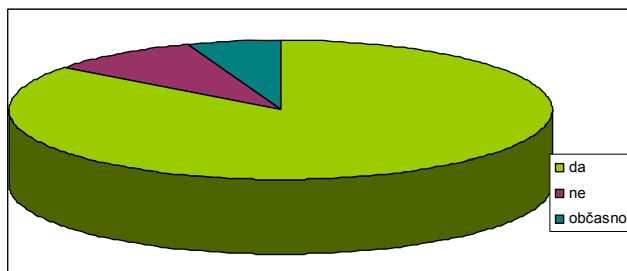
Grafikon 45: Devetošolci spoštujejo mnenja drugih



Veseli nas, da več kot polovica anketiranih iz devetega razreda spoštuje mnenja drugih. Lepo je, da se anketirani zavedajo, da nobeno mnenje ni napačno, ampak se lahko mi z njim samo strinjamo ali ne strinjamo. Spoštovanje mnenja drugih je pomembno za razumevanje in sprejemanje drug drugega.

Rad/a pomagam.

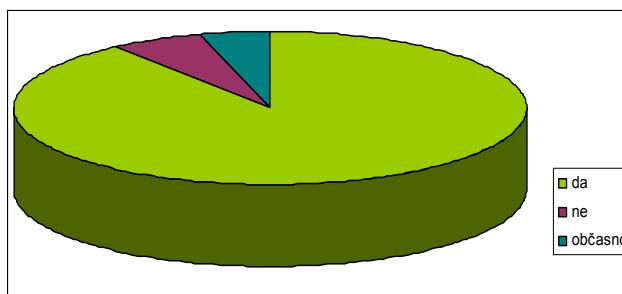
Grafikon 46: Devetošolci radi pomagajo



Dobro se nam zdi, da več kot 75 % anketiranih rada pomaga. Prav kmalu se nam lahko zgodi, da tudi sami potrebujemo pomoč in tako jo bomo tudi hitreje dobili.

Lahko mi zaupajo.

Grafikon 47: Mnenje devetošolcev, da so vredni zaupanja



Več kot 75 % anketirancev iz devetega razreda se čuti odgovorne in vredne zaupanja.

Včasih si želim biti sam/a.

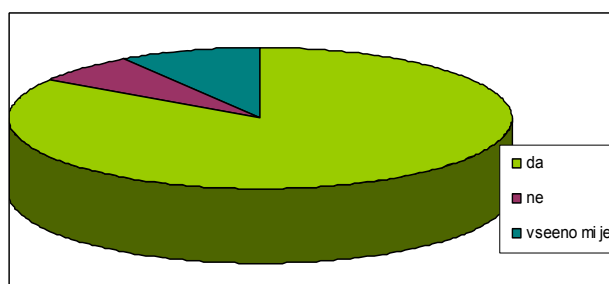
Grafikon 48: Želje devetošolcev po občasni samoti



Večina nas kdaj potrebuje samoto za razmislek. 13 % je tistih, ki si ne želijo biti sami. Sklepamo, da so ti anketiranci mogoče osamljeni in si zato ne želijo več samote.

Želim si da bi me drugi imeli radi.

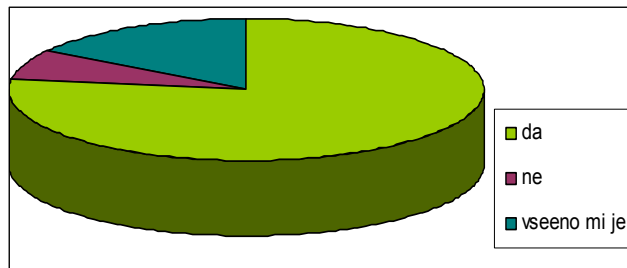
Grafikon 49: Želje devetošolcev, da bi jih imeli drugi radi



Ljubezen je ena izmed največjih potreb človeka. Zato nas ne preseneča, da si 84 % anketirancev želi ljubezni.

Želim si, da bi zaslužil/a veliko denarja.

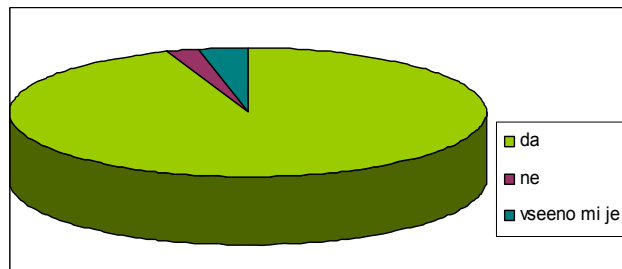
Grafikon 50: Želje devetošolcev po denarju



Danes denar igra pomembno vlogo v življenju, čeprav za pravo srečo ni potreben. Nekaj anketirancev (7 %) meni, da nimajo želje po denarju. Še vedno pa si 77 % želi zaslužiti veliko denarja.

Želim si, da bi z veseljem opravljal/a svoj poklic.

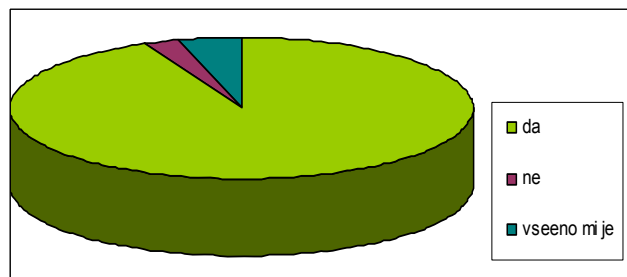
Grafikon 51: Želje devetošolcev po veselju do njihovega poklica



To, da z veseljem opravljamo svoj poklic, je zelo pomembno in lepo. 93 % anketiranih devetošolcev si želi poklic, ki bi ga z veseljem opravljali.

Želim si, da bi imel/a ugleden poklic.

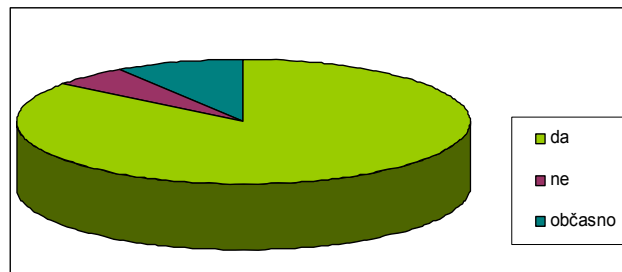
Grafikon 52: Želje devetošolcev po uglednem poklicu



Kar 95 % anketiranih iz devetega razreda ugleden poklic veliko pomeni.

Že zdaj se trudim, da bom imel/a lepo prihodnost in poskušam uresničiti cilje.

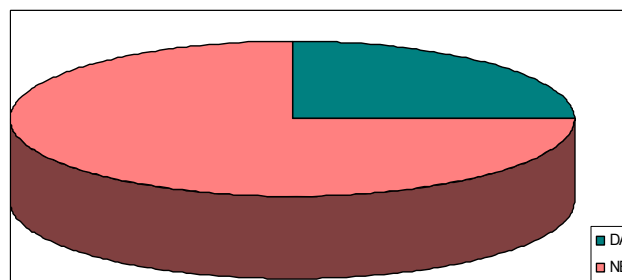
Grafikon 53: Sedanji trud devetošolcev za dobro prihodnost in cilje



Večina anketirancev se že zavedajo, da končujejo devetletno šolanje in da se morajo resneje odločati za svojo prihodnost, zato pa tudi vložiti veliko napora. Kar 75 % anketiranih se trudi za lepo prihodnost in za uresničitev svojih ciljev.

3. Ali pišeš dnevnik?

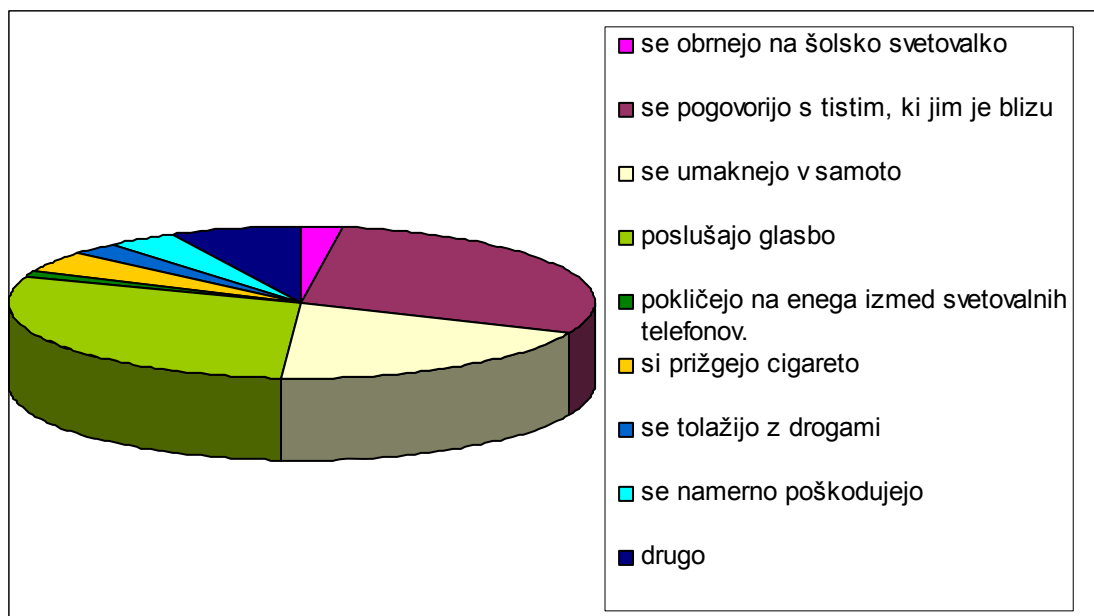
Grafikon 54: Pisanje dnevnika pri devetošolcih



Pisanje dnevnika je zelo dobra metoda za samospoznavanje, saj lahko vanj izpovemo vsa svoja čustva. Te metode se poslužuje 25 % anketiranih devetošolcev. Sklepamo, da se anketiranci tega ne poslužujejo v večji meri, ker je pisanje zamudno in zahteva koncentracijo.

4. Ko sem v stiski ...

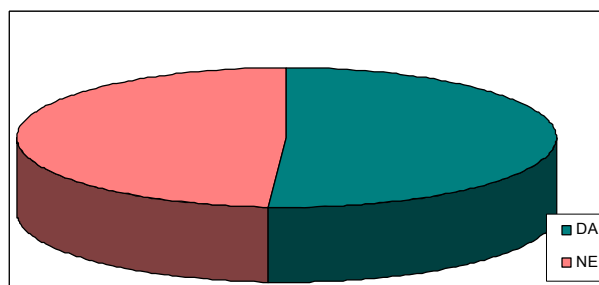
Grafikon 55: Dejanja devetošolcev v stiski



Anketiranec je lahko obkrožil več odgovorov. Največ je tistih, ki se v stiski pogovorijo s svojim bližnjim, in tistih, ki poslušajo glasbo. Pogovor mladostnikom veliko pomeni in ga zelo potrebujejo. Presenetil pa nas je velik delež tistih, ki stisko skušajo prebroditi s pomočjo glasbe. Sprašujemo se, če glasba res tako močno vpliva na naše počutje. Nekaj se jih umakne tudi v samoto. Delež tistih, ki so pod drugo napisali, da se tolažijo z alkoholom, in pa delež tistih, ki se v težavah obrnejo na cigarete, droge in se namerno poškodujejo, pa bi bilo dobro posebej raziskati.

5. Ali bi se udeležil/a debatnega krožka?

Grafikon 56: Zainteresiranost devetošolcev za obisk debatnega krožka



51 % anketirancev iz devetega razreda je bilo zainteresiranih za debatni krožek. To nam dokazuje, da si devetošolci želijo več pogovora z vrstniki. Podatek, da si tega želijo, nas je razveselil in še bolj vzpodbudil k temu, da ustanovimo debatni krožek.

4.2 Intervju z gospo Mašo Naraločnik Sinur

Maša Naraločnik Sinur je univerzitetna diplomirana psihologinja z magisterijem in specializacijo iz klinične psihologije, ki od leta 2001 dela v Zdravstvenem domu Velenje. Ker dela z otroki, mladostniki in njihovimi starši, smo jo prosili, če nam zaupa njene izkušnje v delu z le-temi in tudi kako potekajo obiski pri psihologu.

1. Ali je število ljudi, ki prihajajo k vam, večje ali to število upada?

Vedno več je takšnih, ki pridejo k meni po pomoč.

2. Koliko so stari otroci, ki vas največkrat obiščejo? Zakaj ravno pri teh letih?

Največ je osnovnošolcev, predvsem otrok iz nižjih razredov. V tem obdobju pridejo bolj do izraza težave na področju pozornosti in koncentracije ter hiperaktivnost, saj prej, v vrtcu, še niso imeli toliko pravil, ki bi se jih morali držati, zato jim je v šoli npr. težko dalj časa sedeti pri miru in poslušati. Učenci iz višjih razredov pa pridejo največkrat zaradi raznih stisk odraščanja, težav v odnosih s starši, vedenjskih težav, kot so npr.: eksperimentiranje z drogami, špricanje in drugih notranjih stisk. V vseh obdobjih prihajajo otroci zaradi strahov, ki se nanašajo na različne situacije.

Sicer pa pridejo vsi otroci pri treh letih na sistematski pregled, kjer preverimo otrokov razvoj - govor, motoriko, čustva in vedenje. Če se že takrat odkrijejo problemi, otroka naročimo na redne preglede.

3. Kako se razlikuje samozavedanje otrok glede na starost?

Otrokova zavest o sebi se razvija od rojstva dalje. Pri treh letih pa rečemo, da psihološko dozori do te mere, da se zaveda, da je osebek zase. A zavedanje samega sebe se razvija in pogloblja še naprej. V najstniških letih pa je ta proces še posebej pospešen.

4. Kako bi ocenili samopodobo tistih, ki pridejo k vam prvič? Ali se ta po večkratnih obiskih izboljša?

Namen terapije je, da se samopodoba otroka izboljša. Zelo veliko je takih primerov, kjer je problem ravno v slabi samopodobi. Otroci z vedenjskimi težavami imajo pogosto slabo samopodobo in z neustreznim vedenjem skušajo pridobiti pozornost – nimajo veščin, da bi to naredili na bolj ustrezen način. Pri plašnejših pa je izboljšanje samopodobe še posebej v ospredju. Če dobiva oseba pozitivne povratne informacije o sebi, se sama počuti bolje in se samopodoba počasi izboljšuje.

5. Kako pridobite zaupanje osebe, ki ne želi sodelovati?

Večinoma je tako, da so tisti, ki sami čutijo stisko, precej motivirani in pripravljeni sodelovati. Več težav je s tistimi, ki imajo težave z neustreznim vedenjem in pridejo k meni na željo okolice. Pri teh se trudim poiskati vzrok in motiv za njihovo vedenje ter jim poskušam povedati, zakaj bi bilo dobro sodelovati oziroma kaj lahko s tem pridobi in kaj so negativne posledice njegovih dejanj.

6. Ali sodelujete tudi s šolami ali večjimi skupinami otrok?

Da, z nekaterimi posameznimi primeri s soglasjem staršev in usklajenim delovanjem s šolo. S skupinami pa trenutno ne delam.

7. Kje pa imajo otroci največ težav?

Če imajo težave v šoli, je potem tudi doma vse narobe. Učne težave imajo v nekaterih primerih organski vzrok – npr. motnja aktivnosti in pozornosti. Ti otroci so ves čas v gibanju, ne zmorejo slediti pouku, zato so moteči za učitelja in sošolce. Kritiki učitelja pogosto sledi kritika doma. Posledično lahko razvijejo tudi čustvene in vedenjske težave.

8. Kaj je največkrat vzrok za težave?

To je lahko vzgoja s premalo pravili in prevelikim popuščanjem s strani staršev. Otroci tako dobijo občutek, da so za vse odgovorni starši. Spoznati morajo, da vse delajo zase in ne za druge (starše). Prav tako je lahko vzrok tudi premalo nežnosti, ljubezni in topline v domačem okolju.

9. Kaj pa mladostniki najbolj pogrešajo, katere potrebe so najmanj zadovoljene?

Najstniki pogrešajo predvsem razumevanje, predvsem razumevanje njihovih staršev. Včasih ga pogrešajo upravičeno, saj nekateri starši ne morejo sprejeti, da se v puberteti njihovi otroci psihično in tudi fizično spreminjajo.

10. Kaj menite o svetovanju po internetu in v revijah?

Kadar svetuje strokovnjak, je to svetovanje popolnoma na mestu.

11. Ali so ljudje, ki jim pomagate, zmeraj hvaležni?

O tem se pravzaprav sploh ne pogovarjamo. Saj ne pridejo k meni zaradi mene, ampak zaradi sebe, da bi zagotovili svoje cilje. Nimam čarobne palčke, lahko pa pomagam, da dosežejo te cilje. Koliko pa mi je kdo hvaležen, je verjetno odvisno od vsakega posameznika.

12. Kaj lahko storimo že sami, da bi se počutili bolje?

Vprašajmo se, kaj radi počnemo, kaj si želimo in se trudimo te želje ter življenjske cilje čimbolj uresničevati. Poleg tega pa se moramo ob vsaki dobro opravljeni stvari znati sami pohvaliti in si odpustiti, če se kdaj zmotimo.



Slika 14: Intervjuvanka

5 RAZPRAVA

Ljudje skozi vse življenje rastemo, tako fizično kot tudi psihično. V času pubertete pa se ta rast še posebej pospeši. Presenetilo nas je, da kljub težavam v puberteti pomoč pri psihologinji poiščejo predvsem starši mlajših otrok. Intervjuvali smo mag. Mašo Naraločnik Sinur, spec. klin. psihologinjo. Dejala nam je: »Največ je osnovnošolcev, predvsem otrok iz nižjih razredov, saj jim je šola nov svet, katerega niso navajeni.« Zanimivo je tudi, da večina mlajših otrok z vedenjskimi težavami pride h gospe na željo drugih iz okolice, predvsem staršev in učiteljev.

Zanimalo nas je, na kakšen način nekoga pripraviti k sodelovanju, še posebej, če ima ta vedenjske težave. Po izkušnjah intervjuvanke se je dobro potruditi, poiskati vzrok in motiv za njihovo vedenje ter jim poskusiti povedati, zakaj bi bilo dobro sodelovati oziroma kaj lahko s tem pridobijo in kaj so negativne posledice njihovih dejanj.

V tej nalogi smo se omejili predvsem na učence devetih in četrth razredov na Osnovni šoli Šoštanj. Naš namen pa ni bil le ugotavljanje in pridobivanje podatkov o samozavesti učencev, temveč predvsem spodbujanje in pomoč pri spoznavanju samih sebe in krepitvi lastne vrednosti ter boljše samopodobe. Tako se je naša prva hipoteza glasila, da so anketiranci v večini zadovoljni sami s seboj. Nismo bili presenečeni, da so rezultati pokazali, da so v obeh populacijah anketirancev sami s seboj zadovoljni. Vendar pa naše razpoloženje niha, zato je povsem odvisno od trenutnega počutja, kako bo nekdo reševal vprašalnik, podoben našemu. Dejstvo je, da nismo vedno enake volje in tudi ne razmišljamo vedno enako.

Vemo, da nihče ni popoln in da vsi kdaj delamo napake in se učimo biti dobri ljudje. Tega se zavedajo tudi naši anketiranci, kar se nam zdi zelo dobro. V zvezi z napakami smo si postavili hipotezo: ko učenci naredijo napako, si odpustijo in se iz te napake veliko naučijo. Hipotezo smo sicer potrdili, saj si večina odpušča, vendar pa je po našem mnenju 23 % tistih devetošolcev, ki si napak ne odpustijo, še vedno veliko. V obeh populacijah pa je več kot 75 % takih, ki se učijo iz svojih napak.

Zaskrbljujoča je tudi slaba skrb za svoje telo. Naše telo je obremenjeno, če kadimo, pijemo alkohol, se drogiramo, jemo premastno hrano, slabo skrbimo za higieno, smo premalo telesno aktivni in preživimo preveč časa pred monitorjem. Postavili smo si hipotezo, da je starejšim anketirancem bolj všeč njihov videz in bolj skrbijo za svoje telo kot mlajši anketiranci. Hipotezo smo ovrgli, saj so rezultati pokazali popolnoma drugačno sliko. Mlajšim je namreč bolj všeč njihov videz in bolj skrbijo za svoje telo kot anketiranci iz devetih razredov. Menimo, da je to zaradi vpliva družbe in sprememb, ki delujejo na pubertetnika.

V tretji hipotezi smo dejali, da se v stiski več kot polovica anketirancev pogovori s svojim bližnjim. Hipotezo smo potrdili, saj pri obeh populacijah anketirancev rezultat preseže polovico. Ta podatek dokazuje, da je pogovor tisti, ki mladostnikom največ pomeni in si ga najbolj želijo. Vzporedno s tem pa nas je presenetilo, da veliko anketirancev v stiski poslušajo glasbo. Ali glasba res tako zelo vpliva na naše razpoloženje?

Ker smo predpostavili, da si učenci želijo pogovora in bi se jih več kot polovica udeležila debatnega krožka, smo jih v anketi vprašali, če so zainteresirani za obisk krožka. Pri četrtošolcih je bilo zanimanje za krožek 73 %, pri devetošolcih pa 51 %. Izsledek nas je zelo razveselil, saj smo potrdili hipotezo, hkrati pa je tu še podatek, da so mlajši bolj pripravljeni sodelovati - kot nam je že povedala psihologinja. Takoj smo začeli z izvajanjem krožka na Osnovni šoli Šoštanj. Obisk le-tega je bil prostovoljen, v razredih pa smo izvajali vaje za spoznavanje samega sebe (igra Ogledalo: učenci sedijo v krogu in vsak na list napiše nekaj dobrih lastnosti za vsakega soudeleženca igre, tudi za sebe). Še posebej se učenci radi udeležujejo krožka, ker v njem ni prisotnosti učiteljev, saj se tako počutijo bolj sproščene in nimajo občutka, da bi jih kdo ocenjeval. Sami pravijo, da lažje zaupajo nam mladim, ki smo jim bližje po letih in razmišljanju. Sedaj, ko so dnevi toplejši, gremo skupaj tudi v naravo ali na šolsko dvorišče in se tam spoznavamo preko športnih iger. Ena zanimivih iger je Klopčič. Pri tej igri si podajamo klopčič volne tako, da pridržiš nit pri sebi, ko podaš naprej. Nazadnje nastane mreža, ki jo v obratni smeri podajanja skušamo razvozlati in med zvijanem volne vsak pove čim več o sebi, svojem življenju in prijateljih, svojih interesih, željah, hobijih ... Pomen te igre je, da se učenci preko zabave poglobijo v svoje življenje in ugotovijo, da imajo podobne interese, cilje in težave, ki jih lahko skupaj dosežemo oz. premostimo. Seveda pa se v našem krožku tudi izobražujemo. Pripravljamo referate, plakate in diapozitive o puberteti, reševanju stisk, drogah in podobnih temah, o katerih se mladi radi pogovarjamo in želimo izvedeti čim več. V primerih, ko se nam kaj zaplete ali ne znamo poiskati prave rešitve, se obrnemo na šolsko psihologinjo, ki nam pomaga rešiti težavo.



Slika 15: Igra klopčič



Slika 16: Izobraževanje v krožku

Vsi smo že sodelovali v gibanju Mladih raziskovalcev in se kljub starim izkušnjam naučili tudi veliko novega. Dosegli smo naš namen, ki je bil, da otroci in mladostniki naše šole preko ankete in debatnega krožka začnejo razmišljati o sebi bolj poglobljeno. S pomočjo naše raziskovalne naloge lahko tudi druge šole in posamezniki uporabijo naše metode reševanja ankete in debatnega krožka. V nalogi pa lahko najdejo tudi uporabne načine reševanja stisk, kam se lahko obrnemo v stiski in kako se lahko pomirimo s pomočjo metod, ki smo jih navedli v pregledu objav.



Slika 17: Skupinska fotografija enega izmed srečanj udeležencev debatnega krožka

6 ZAKLJUČEK / SKLEPI

V obdobju pubertete, ko smo vsi malo razdraženi, hitimo in ne želimo ničesar zamuditi, je dobro, če se malo umirimo in si vzamemo čas samo zase ter za naše bližnje. Čim večkrat se vprašamo, zakaj smo na svetu, česa si želimo in kakšni so naši cilji.

**»Če mislite, da zmorete, ali če mislite, da ne zmorete –
v obeh primerih imate prav.«
Ljudski pregovor**

Naša raziskava je pokazala, da imajo na Osnovni šoli Šoštanj učenci precej dobro mnenje o sebi. Seveda je nekaj izjem, ki niso dovolj prepričani vase. Vendar pa naš cilj ni bil le pridobivanje podatkov, temveč predvsem spodbujanje in nudenje pomoči pri iskanju samega sebe. Upamo, da so ure našega debatnega krožka, ki so že bile in še bodo, pomagale učencem Osnovne šole Šoštanj.

Vsem pa želimo sporočiti: Četudi kdaj ne gre vse tako, kot bi moralo iti, in imamo občutek, da so vsi proti nam, se moramo spomniti, da nekje obstaja rešitev. Naj vas ne bo strah prositi za pomoč. Vedite, da bo vse še dobro. Takrat si jasno povejte: »JAZ SEM ZVEZDA SVOJEGA ŽIVLJENJA!«

**» Ti si najdragocenejše premoženje.
Ne pozabi tega.
Ti si najboljše, kar imaš. «
Gary Paulsen**



Slika 18: Avtorji

7 POVZETEK

Kdo sem? Kakšen sem? Zakaj sem? Kaj si želim? To so vprašanja, s katerimi se spopadamo številni mladostniki. Naša želja je spodbuditi mlade in jim pomagati pri iskanju odgovorov na vprašanja o sebi.

V teoretičnem delu smo razvozlali pojme, kot so samozavest, samozavedanje, samopodoba, čustva, potrebe ... Navedli smo nekaj metod, kako si pomagati iz stiske, kot so pozitivno razmišljanje o sebi, sproščanje na različne načine in nenazadnje tudi pisanje dnevnika. Včasih pa je stiska tako velika, da iz nje ne znamo priti sami. Takrat se lahko obrnemo na šolsko svetovalno službo, na društva za socialno pomoč ali na enega izmed svetovalnih telefonov.

Uporabili smo metodo anketiranja. Anketo smo izvedli v četrtilih in devetih razredih Osnovne šole Šoštanj. Primerjali smo odgovore anketirancev, ki šele prihajajo v puberteto, s tistimi, ki so se že seznanili z njo. Ugotovili smo, da imajo četrtošolci veliko boljše mnenje o sebi kot pa devetošolci. Menimo, da je to povezano s stopnjo samozavedanja, ki je povezana z načinom razmišljanja glede na starost. Anketiranci prebrodijo stisko tako, da se pogovorijo z bližnjim, poslušajo glasbo, se umaknejo v samoto ... Zaskrbljujoče je, da nekaj anketirancev iz devetega razreda skuša na težave pozabiti s pomočjo cigaret in alkohola. Da bi spodbudili učence k razmišljanju o sebi, svojih težavah, vrednotah in ciljih, smo jim predlagali, da bi ustanovili debatni krožek. Ker je bilo interesentov veliko, smo se odločili, da ga bomo izvajali. Menimo, da lahko tudi na takšen način komu pomagamo priti iz stiske. Izvedli smo tudi intervju z mag. Mašo Naraločnik, ki dela v otroški posvetovalnici v Velenju.

Upamo, da bosta naša naloga in praktično delo z učenci pomagali učencem pri razvijanju pozitivnega občutka lastne vrednosti.

8 ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujemo mentoricama Jelki Peterlin in Lidii Frelih, ki je nalogo tudi lektorirala, za pomoč, usmerjanje, vzpodbudo in vodenje pri opravljanju raziskovalne naloge.

Zahvaljujemo se tudi vsem učencem in učenkam četrtil in devetih razredov Osnovne šole Šoštanj za sodelovanje v krožku in pri anketi.

Iskrena hvala intervjuvanki mag. Maši Naraločnik Sinur spec. klin. psihologije za pogovor.

Zahvaljujemo se tudi staršem za vzpodbudo in pomoč pri delu.

9 PRILOGE

9.1 Vzorec ankete za devetošolce

ANKETA

Pozdravljen/a!

Smo Hana Videmšek, Urška Katanec in Jernej Katanec. Delamo raziskovalno nalogo o samozavesti mladostnikov, katere cilj je spodbujanje mladih k razmišljanju o samem sebi. Anketa je anonimna. Prosimo te, da si za vprašanja vzameš čas in na njih odgovoriš iskreno.

1. Obkroži spol:

- a) moški
- b) ženski

2. Tukaj imaš nekaj trditev o sebi. Če se z njo strinjaš, na črto pred trditvijo napiši +, če si neopredeljen 0 in če se ne strinjaš s trditvijo, napiši -.

- ___ Ko se pogledam v ogledalo, sem zadovoljen/a s seboj.
- ___ Moja postava je lepa.
- ___ Počnem stvari, ki so dobre za moje telo (telovadim, skrbim za higieno, ne kadim, ne pijem in se ne drogiram, ne jem premastnih jedi ...)
- ___ Imam se rad/a.
- ___ Spoštujem se.
- ___ Drugi me imajo radi.
- ___ Ko naredim napako, si odpustim.
- ___ Iz svojih napak se učim.
- ___ Čprav včasih delam napake, sem dober človek.
- ___ Odgovarjam za svoja dejanja.
- ___ Zagovarjam svoja stališča.
- ___ Zavedam se, da sem edinstven/a.
- ___ Ne razmišljam negativno o sebi.
- ___ Sprejemam vsa čustva, saj so vsa v redu.
- ___ Razmislim preden rečem besedo ali storim dejanje.
- ___ Sem miren/a.
- ___ Moje življenje je pomembno.
- ___ Spoštujem mnenja drugih.
- ___ Rad/a pomagam.
- ___ Lahko mi zaupajo.
- ___ Včasih si želim biti sam/a.
- ___ Želim si, da bi me drugi imeli radi.
- ___ Želim si, da bi zaslužil/a veliko denarja.
- ___ Želim si, da bi z veseljem opravljaj/a svoj poklic.
- ___ Želim si, da bi imel/a ugleden poklic.

_____ Že zdaj se trudim, da bom imel/a lepo priložnost in se trudim uresničiti svoje cilje.

3. Ali pišeš dnevnik?

- a) DA.
- b) NE.

4. Nadaljuj poved. Obkrožiš lahko več odgovorov.

Ko sem v stiski ...

- a) Poiščem pomoč pri šolski svetovalni službi.
- b) Se pogovorim s svojim bližnjim.
- c) Se umaknem v samoto.
- d) Poslušam glasbo.
- e) Pokličem na enega izmed svetovalnih telefonov (TOM-telefon, TIN-telefon, SOS-telefon ...).
- f) Si prižgem cigareto.
- g) Se tolažim z drogami.
- h) Se namerno poškodujem.
- i) _____

5. Na šoli bi ustanovili debatni krožek, kjer bi se pogovarjali o naših težavah doma in v šoli, o puberteti ... Vsak bi zaupal le tisto, kar bi želel. V tem krožku bi bili samo otroci, brez učiteljev. Ali bi se udeležil/a tega krožka?

- a) DA.
- b) NE.

Hvala za iskreno sodelovanje!

9.2 Vzorec ankete za četrtošolce

ANKETA ZA 4. RAZRED

Pozdravljen/a!

Smo Hana Videmšek, Urška Katanec in Jernej Katanec. Delamo raziskovalno nalogo o samozavesti mladostnikov, katere cilj je spodbujanje mladih k razmišljanju o samem sebi. Anketa je anonimna. Prosimo te, da si za vprašanja vzameš čas in na ta odgovoriš iskreno.

1. Obkroži spol:

- a) moški
- b) ženski

6. Tukaj imaš nekaj trditev o sebi. Če se z njo strinjaš, na črto pred trditvijo napiši +, če si neopredeljen 0 in če se ne strinjaš s trditvijo, napiši -.

- ___ Ko se pogledam v ogledalo, sem zadovoljen/a s seboj.
- ___ Moja postava je lepa.
- ___ Počnem stvari, ki so dobre za moje telo (telovadim, skrbim za higieno, ne kadim, ne pijem in se ne drogiram, ne jem premastnih jedi ...).
- ___ Imam se rad/a.
- ___ Spoštujem se.
- ___ Drugi me imajo radi.
- ___ Ko naredim napako, si odpustim.
- ___ Iz svojih napak se učim.
- ___ Čeprav včasih delam napake, sem dober človek.
- ___ Odgovarjam za svoja dejanja.
- ___ Zagovarjam svoja stališča.
- ___ Zavedam se, da sem edinstven/a.
- ___ Ne razmišljam negativno o sebi.
- ___ Sprejemam vsa čustva, saj so vsa v redu.
- ___ Razmislim preden rečem besedo ali storim dejanje.
- ___ Sem miren/a.
- ___ Moje življenje je pomembno.
- ___ Spoštujem mnenja drugih.
- ___ Rad/a pomagam.
- ___ Lahko mi zaupajo.
- ___ Včasih si želim biti sam/a.
- ___ Želim si, da bi me drugi imeli radi.

7. Ali pišeš dnevnik?

- a) DA.
- b) NE.

8. Nadaljuj poved. Obkrožiš lahko več odgovorov.

Ko sem v stiski ...

- a) Poiščem pomoč pri šolski svetovalki.
- b) Se pogovorim s svojim bližnjim.
- c) Se umaknem v samoto.
- d) Poslušam glasbo.
- e) Pokličem na enega izmed svetovalnih telefonov (TOM-telefon, TIN-telefon, SOS-telefon ...).
- f) Ne storim nič in samo jokam.
- g) _____

9. Na šoli bi ustanovili debatni krožek, kjer bi se pogovarjali o naših težavah doma in v šoli, o puberteti ... Vsak bi zaupal le tisto, kar bi želel. V tem krožku bi bili samo otroci, brez učiteljev. Ali bi se udeležil/a tega krožka?

- a) DA.
- b) NE.

Hvala za iskreno sodelovanje!

10 VIRI IN LITERATURA

10.1 Literatura

1. MUSEK LEŠNIK, K. / LEŠNIK MUSEK, P., 2007. Samozavedanje - didaktična mapa za 1. triletje osnovne šole. Ljubljana, Inštitut za psihologijo osebnosti.
2. MUSEK LEŠNIK, K. / LEŠNIK MUSEK P., 2007. Samopodoba, samovrednotenje - didaktična mapa za 2. triletje osnovne šole. Ljubljana, Inštitut za psihologijo osebnosti
3. MUSEK LEŠNIK, K. / LEŠNIK MUSEK, P., 2007. Samopodoba, samovrednotenje, identiteta, cilji; Modul 2 - didaktična mapa za 3. triletje osnovne šole. Ljubljana, Inštitut za psihologijo osebnosti.
4. BLOCH, D., 1999. Besede, ki zdravijo. Ljubljana, Založba Gangeš, str. 3
5. KLUGE, I. / PFEIFER, G., 2001. To znam že sam. Radovljica, Didakta. Radovljica.
6. DE ANGELIS, B., 2004. Samozavest. Ljubljana, Karantanija, str. 45-75
7. MERKLE, R., 1996. Tako postanemo samozavestnejši. 1. izdaja, Celje, Mavrica, str. 40-60
8. HUMPHREYS, T., 2002. Otrok in samozavest - kako doseči in utrditi samospoštovanje že v mladih letih. Ljubljana, Mladinska knjiga, str. 15-20
9. KOBAL, D., 2000. Temeljni vidiki samopodobe. 1. izdaja, Ljubljana, Pedagoški inštitut, str. 42- 53
10. MUSEK, J. / PEČJAK, V., 2001. Psihologija. Ljubljana, Educy, str. 83
11. PEČJAK, V., 2007. Psihologija staranja. 1. izdaja, Bled, samozaložba.
12. LEWIS, B. A., 2002. Kako postati čim boljši. Ljubljana, Mladinska knjiga, str. 17-30
13. HARRILL, S. E., 2000. Ti si zvezda svojega življenja. Ljubljana, Inštitut za razvijanje osebne kakovosti
14. <http://www.zurnal24.si/cms/zstil/modalepota/index.html?id=35602>, 24. feb. 2009.

10.2 Viri slik

Slike: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13

<http://office.microsoft.com/sl-si/clipart/default.aspx>

Slika 8: <http://www.zurnal24.si/cms/novice/slovenija/osrednja/index.html?id=38318>

(objav. 14. 3. 2009, upor. 19. mar. 2009).

Slike: 14, 15, 16, 17, 18, osebni arhiv.