

OSNOVNA ŠOLA KARLA DESTOVNIKA-KAJUHA ŠOŠTANJ  
Koroška cesta 7, 3325 Šoštanj

MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ SAŠA REGIJE

RAZISKOVALNA NALOGA

**RADI BI TE SLIŠALI**

Tematsko področje: PSIHOLOGIJA

Avtorici:

Gaja Goršek, 9. razred

Pia Ramšak, 9. razred

Mentorica: Helena Plazl, mag. prof. socialne pedagogike  
Somentorica: Jelka Peterlin, prof. pedagogike in sociologije

Šoštanj, 2023

Goršek, G., Ramšak, P. Radi bi te slišali.  
Raziskovalna naloga, OŠ Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj, 2022/23

---

Raziskovalna naloga je bila opravljena na OŠ Karla Destovnika - Kajuha Šoštanj.

Mentorica: Helena Plazl, mag. prof. socialne pedagogike

Somentorica: Jelka Peterlin, prof. pedagogike in sociologije

Datum predstavitve: marec 2023

## KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

ŠD	OŠ Karla Destovnika - Kajuha Šoštanj, šolsko leto 2022/2023
KG	komunikacija / pogovor / govorjenje / poslušanje / počutje / doživljanje
AV	GORŠEK, Gaja / RAMŠAK, Pia
SA	PLAZL, Helena / PETERLIN, Jelka
KZ	3325 Šoštanj, SLO, Koroška cesta 7
ZA	OŠ Karla Destovnika – Kajuha Šoštanj
LI	2023
IN	<b>RADI BI TE SLIŠALI</b>
TD	Raziskovalna naloga
OP	V, 53 str., 8 pregl., 11 graf., 9 sl., 5 pril., 11 vir.
IJ	SL
JI	sl/en

AI Raziskovalna naloga je nastala z namenom prisluhniti učencem na naši šoli. Za začetek sva se vprašali: »Kako bi lahko prisluhnili učencem?«. Tako sva nekega jutra, ko sva hodili po avli, zagledali klopco za pogovore, ki je samevala. Takoj sva vedeli, da je to uvodna točka za pričetek najinega raziskovanja. Zato sva se odločili, da bova izvajali pogovore za učence od drugega do četrtega razreda, učence od petega, šestega in devetega razreda bova intervjuvali (določene posameznike), za tretjo triado pa sva pripravili anketo. Dodatno sva se odločili za merjenje počutja z Likertovo lestvico. Zanimalo naju je, o čem pripovedujejo učenci naše šole in kakšen učinek ima pogovor na njihovo počutje ter kako doživljajo pogovor. Želiva si, da bi se počutje in kvalitete pogovora na naši šoli izboljšale, to pa bi lahko pripomoglo k prijetnejšem okolju.

## KEY WORDS DOCUMENTATION

- ND OŠ Karla Destovnika – Kajuha Šoštanj, 2022/2023
- CX communication / conversation / speaking / listening / feeling / experiencing
- AU GORŠEK, Gaja / RAMŠAK, Pia
- AA PLAZL, Helena / PETERLIN, Jelka
- PP 3325 Šoštanj, SLO, Koroška cesta 7
- PB OŠ Karla Destovnika – Kajuha Šoštanj
- PY 2023
- TI **WE WOULD LIKE TO HEAR YOU**
- DT Research work
- NO V, 53 p., 8 tab., 11 graf., 9 fig., 5 ann., 11 ref.
- LA SL
- AL sl/en
- AB The research paper was created with the intention of listening to the students at our school. To begin with, we asked ourselves how we could properly listen to the students. So, one morning, when we were walking through the hall, we saw the lonely conversation bench. We immediately knew that this was the starting point for our research work. That is why we decided to perform conversations for students from the second to the fourth grade. Students from the fifth, sixth and ninth grade would be interviewed (certain individuals) and we would prepare a survey for the students from the seventh to the ninth grade. Additionally, we decided to measure their well-being with Likert's scale. We were wondering about what the students are talking, how the conversation affects their well-being and how they experience it. We would like the well-being and quality of conversations at our school to improve, which could contribute to a more pleasant environment.

**KAZALO VSEBINE**

<b>KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA .....</b>	<b>II</b>
<b>KEY WORDS DOCUMENTATION .....</b>	<b>III</b>
<b>KAZALO VSEBINE .....</b>	<b>IV</b>
<b>KAZALO SLIK .....</b>	<b>V</b>
<b>KAZALO TABEL .....</b>	<b>V</b>
<b>1 UVOD .....</b>	<b>1</b>
<b>2 PREGLED OBJAV .....</b>	<b>3</b>
2.1 KOMUNIKACIJA.....	3
2.2 POGOVOR.....	4
2.3 TELESNA KOMUNIKACIJA.....	6
2.4 BESEDNA KOMUNIKACIJA .....	8
2.5 POMEN POGOVORA .....	10
<b>3 METODE DELA .....</b>	<b>11</b>
3.1 PREGLED OBJAV IN INTERVJU S KLINIČNO PSIHOLGINJO .....	11
3.2 VZOREC .....	11
3.3 INSTRUMENT ZBIRANJA PODATKOV .....	11
3.4 POTEK RAZISKOVANJA .....	12
<b>4 REZULTATI IN DISKUSIJA.....</b>	<b>13</b>
4.1 INTERVJUJI ZA UČENCE OD 2. DO 4. RAZREDA .....	13
4.2 INTERVJUJI UČENCEV 5. IN 6. RAZRED .....	19
4.3 INTERVJUJA DVEH DEVETOŠOLCEV .....	24
4.4 INTERVJU Z MAG. MAŠO NARALOČNIK SINUR .....	26
4.5 REZULTATI ZA INTERVJUJE OD 2. DO 4. RAZREDA .....	32
4.6 REZULTATI INTERVJUJEV ZA UČENCE 5. IN 6. RAZREDOV .....	33
4.7 REZULTATI INTERVJUJEV 9. RAZRED .....	35
4.8 ANALIZA ANKETE (7., 8. IN 9. RAZRED).....	35
<b>5 PREGLED HIPOTEZ .....</b>	<b>44</b>
<b>6 ZAKLJUČEK.....</b>	<b>45</b>
<b>7 POVZETEK.....</b>	<b>47</b>
<b>8 SUMMARY.....</b>	<b>49</b>
<b>9 ZAHVALA.....</b>	<b>51</b>
<b>10 VIRI IN LITERATURA .....</b>	<b>52</b>
<b>11 PRILOGE</b>	

## KAZALO SLIK

Slika 1: Pogovor .....	6
Slika 2: Telesna komunikacija.....	7
Slika 3: Verbalna komunikacija .....	8
Slika 4: Pogovor z družino .....	10
Slika 5: Center za duševno zdravje mladostnikov .....	31
Slika 6: Slika s mag. Mašo Naraločnik Sinur .....	32
Slika 7: Pogovor na klopci .....	46
Slika 8: Klopca za pogovore.....	48
Slika 9: Prostor za izvajanje pogovorov .....	48

## KAZALO GRAFOV

Graf 1: Grafični prikaz tem pogovora .....	32
Graf 2: Grafični prikaz Moti pri pogovoru.....	33
Graf 3: Grafični prikaz pomembnosti pri pogovoru.....	34
Graf 4: Grafični prikaz spola analiziranih .....	35
Graf 5: Tortni prikaz starosti vprašanih.....	36
Graf 6: Grafični prikaz mnenja vprašanih o pogovoru.....	37
Graf 7: Grafični prikaz kaj je pomembno pri pogovoru.....	39
Graf 8: Tortni prikaz kako se vprašani raje pogovarjajo .....	40
Graf 9: Grafični prikaz mnenja s kom se najraje pogovarjaš .....	41
Graf 10: Grafični prikaz kaj te največkrat zmoti pri pogovoru .....	42
Graf 11: Grafični prikaz kako doživljaš pogovor.....	43

## KAZALO TABEL

Tabela 1: Spol anketirancev .....	35
Tabela 2: Razred anketirancev .....	36
Tabela 3: Se ti zdi, da se na naši šoli dovolj pogovarjamo med seboj?.....	37
Tabela 4: Kaj je pomembno pri pogovarjanju?.....	38
Tabela 5: Se raje pogovarjaš.....	39
Tabela 6: S kom se najraje pogovarjaš (mu zaupaš)?.....	40
Tabela 7: Kaj te največkrat zmoti pri pogovoru?.....	41
Tabela 8: Kako doživljaš pogovor? .....	42

## 1 UVOD

Pogovor je vrednota, ki jo potrebujemo v vsakdanjem življenju. Z njim se sporazumevamo med seboj. Uporabljamo ga za vsakdanjo komunikacijo, tolažbo, zabavo, reševanje težav ... Mi živimo v »modernem svetu«, kjer se večja uporaba tehnologije in s tem manjša komuniciranje z vrstniki. Vedno bolj se oddaljujemo drug od drugega, ne vemo več, kako se počutimo, ne vemo, kako se sploh sporazumevati med seboj na kakšen drug način kakor preko pametnih naprav.

Vsa ta omenjena miselna podlaga naju je vodila do izbire splošne teme raziskovanja – psihologije – in ideje, kako bi lahko z raziskovanjem prispevali h kakovostnejši komunikaciji in počutju učencev na naši šoli. Po uvodnih razgovorih in iskanju sva se odločili, da bi želeli uresničiti, nadaljevati in nadgraditi idejo za pogovore na klopci iz lanske raziskovalne naloge naše šole *Kako si? Povej mi.* avtorjev Bora Goloba in Eve Plešnik.

Želeli sva izvedeti pogoste teme pogovorov izvedenih na klopci za pogovore, učinek pogovora na počutje in kako učenci naše šole doživljajo pogovor na splošno. Na klopci za pogovore sva izvajali pogovore za otroke od 2. do 4. razreda z namenom, da bi jih poslušali. Poleg tega sva jim ponudili Likertovo lestvico, da bi ugotovili, kako je pogovor vplival na njihovo počutje. Za učence od 7. do 9. sva izvedli anketo, v kateri sva želeli izvedeti, kaj njim pomeni pogovor, kaj jih pri komunikaciji moti in s kom se najraje pogovarjajo ter komu najbolj zaupajo. Dodatno sva izvedli še 2 poglobljena intervjuja iz 9. razredov, intervjujali tudi učence 5. in 6. razreda ter izvedli intervju z magistrico Mašo Naraločnik Sinur, univerzitetno diplomirano psihologinjo, specializirano za klinično psihologijo.

Predvidevali sva, da bodo učenci na klopci najpogosteje govorili o problemih povezanih s šolo in šolskim življenjem, da se bodo vprašani učenci po pogovoru počutili bolje kot pred pogovorom in da bodo anketirani učenci pogovor doživljali kot pozitivno stvar.

Iz najinih predvidevanj sva sestavili hipoteze, ki so zapisane na naslednji strani.

## **HIPOTEZE**

**H1:** Učenci bodo najpogosteje govorili o težavah in problemih povezanih s šolo in šolskim življenjem.

**H2:** Vprašani učenci se bodo po pogovoru na klopci počutili bolje kot pred pogovorom.

**H3:** Anketirani učenci bodo pogovor doživljali kot pozitiven.



## 2 PREGLED OBJAV

### 2.1 KOMUNIKACIJA

Čisto na začetku sva se vprašali, kaj je sploh komunikacija. Brajša (1993) pojasnjuje, da je to proces, ki je sestavljen iz štirih osnovnih elementov: pošiljatelja sporočila, sporočila, prejemnika sporočila in konteksta. Avtor (prav tam, str. 21) v nadaljevanju dodaja: »Peter R. Day (Day, 1976) opisuje komunikacijo kot organiziranje, prenos in sprejem sporočila in vidi v njej glavno sredstvo medčloveških odnosov, ki rabi zbiranju informacij in potencialnemu učinku na vse sodelujoče v odnosu.«

Na drugem mestu Musek in Pečjak (2001) razlagata, da človek ne bi bil človek, če ne bi sporočal drugim svojih misli, opažanj, presoj itd. drugim ljudem, ker je komunikacija podobno kot delo ena od temeljnih lastnosti Homo Sapiensa.

Zanimivo se nama je zdelo pravilo, ki ga je izpostavil Brajša (1993), da ne moremo ne komunicirati, saj komuniciramo z besedami ali brez oziroma dejansko komuniciramo že s samo prisotnostjo v odnosu, ne da bi karkoli izrekli.

Musek in Pečjak (2001) kot tudi Brajša (1993) ločita besedno in nebesedno komunikacijo. Zanimivo je dejstvo, da je nebesedno sporočanje razvojno starejše od besednega. Sestavljajo ga mimike, kretnje, položaj telesa, plesi, noša, intonacija glasu, glasovno poudarjanje; konkretno so to na primer tudi: nasmeh, stisk pesti, gledanje v oči (Musek in Pečjak, 2001). Če povzameva in ponoviva, komuniciramo lahko z besedami ali brez njih. Pod neverbalno komunikacijo štejemo predvsem vso telesno vedenje; pod verbalno pa pogovor z besedami.

V literaturi sva poleg delitve na besedno in nebesedno komunikacijo zasledili še številne druge vrste komunikacije. Omenili bi naslednjo delitev, za katero meniva, da zajame več vidikov komunikacije:

- medosebna komunikacija je komunikacija, ki se zgodi med ljudmi ali med skupinami, intrapersonalna komunikacija pa je komunikacija, ki se zgodi v lastnem umu;

- verbalna komunikacija je pogovor z govornimi ali neizrečenimi besedami (znakovni jezik pri gluhih), neverbalna komunikacija zavzema vse, kar v verbalni komunikaciji ni zavzeto – to je ton glasu, s katerim govorimo, obrazna mimika, govorica telesa, očesni stik;
- pisna komunikacija je oblika verbalne komunikacije, razlika je le v tem, da zavzema vse kar napišemo ali vtipkamo v pisma, e – sporočila, zapiske, besedila;
- vizualna komunikacija je izmenjava podatkov, sporočil s pomočjo vizualnih predstavitev, kot so na primer risbe, računalniške predstavitve, ilustracije, diagrami;
- poslušanje je prav tako kot govorjenje zelo pomemben del pogovora, saj je pomembno, da sogovornika pozorno poslušamo in se osredotočimo na to, kar govori, saj ga bomo le tako lažje razumeli;
- ločimo pa lahko pa tudi uradni pogovor, ki se dogaja med uradnimi osebami ter starejšimi osebami in neuradni pogovor, ta pa se dogaja s sorodniki, prijatelji, znanci (Types of Communication – Back to Basics, b.d.).

Po vsem prebranem se strinjava s Strojnin (1992), da je komunikacija zapleten proces. Avtorica (prav tam) našteva bistvene elemente komunikacije, ki jih povzemava: je proces, značilen za človeško bitje; odvija se preko simbolov npr. jezika; je proces interakcije, recipročnosti; vključuje sporočanje in sprejemanje, vrši se preko besednih znakov, nebesednih znakov in tehničnih sredstev; do nje pride, ko imajo udeleženci pod nekim sporočilom usklajeno predstavo in je nujen proces za obstoj družbe.

Enostavneje Strojnin (prav tam) prikaže komunikacijski krog kot namizni tenis, saj igralec A pošlje sporočilo (žogico) igralcu B, ki mora žogico prestreči (razumeti sporočilo) in jo odbiti igralcu A, ki jo zopet sprejme in dešifrira odgovor – krog je sklenjen.

## 2.2 POGOVOR

»Najpogostejša izkušnja vsakdanjega komuniciranja je razgovor med ljudmi, vendar ne bo odveč poudariti, da vsak pogovor ni nujno komunikacija v pravem pomenu besede.« (prav tam, str. 39) Za pogovor mora biti značilna dvosmerna komunikacija. Pri dvosmerni komunikaciji se informacije širijo v obe smeri od sporočevalca k naslovniku in nazaj, tako da je sporočevalec tudi naslovník in naslovník sporočevalec (Musek in Pečjak, 2001).

Juul in Jensen (2002) pogovor definirata širše v povezavi z življenjem v družbi in kot sopomenko dialogu v smislu, da si udeleženci pogovora med seboj izmenjujejo nekakšne resnice, da bi ustvarili novo, razširjeno resnico v skupnosti. V nadaljevanju bova predstavili elemente pogovora: govorjenje, poslušanje in kot dodatek povratno informacijo.

Pečjak (1996) je ocenila govor kot zelo pomembno dejavnost za razvoj človeka pa tudi za njegovo aktualno življenje v njem. »S pomočjo govora se človek na eni strani oblikuje kot posameznik, na drugi strani pa mu govor služi kot sredstvo za vzpostavljanje komunikacije s svetom.« (prav tam, str. 59) Kratka definicija govora bi bila kot sta jo opisala Musek in Pečjak (2001), da gre za besedno sporočanje, ki je uporaba jezika v razne namene. Poleg sporočanja ali pripovedovanja, je pri pogovoru zelo pomembno tudi sprejemanje ali poslušanje, ki pa je po najinih sklepih pogosto spregledano in zapostavljeno. Strnjeno bi lahko poslušanje razdelili v tri kakovostne ravni, začetno zaznavanje, nadaljevalno razumevanje besed in najvišje razumevanje sporočila (Kotnik, b.d.). Z drugimi besedami poslušamo lahko z ušesi (slišano), možgani (miselno) in srcem (celostno) (prav tam). Za kakovostni pogovor meniva, da bi po poslušanju in celostnem razumevanju sogovornika sledila tudi kakovostna povratna informacija s strani poslušalca. Brajša (1993, str. 79) izpostavlja, da naj bo povratna informacija verbalna, pozitivna, prilagojena sogovorniku, konkretna, opisna, jasna, objektivna, realna, popolna, direktna, neposredna, iskrena, pravočasna, informativna, konstruktivna, dobronamerna, uporabna, dovoljena, kontaktibilna in vzajemna.

Opazili sva, da je naštetih precej kvalitet pogovora. Razmišljava, da je v realnosti precej zahtevno slediti vsem tem idealom in zahteva nekaj energije ter vaje, da postanemo dobri poslušalci oziroma sogovorniki v pogovoru.

Meniva, da bi bilo morda enostavneje slediti naslednjim pravilom pogovarjanja s poudarkom na poslušanju:

- pozorno poslušaj, kot si želiš biti sam slišan;
- vzpostavi očesni stik;
- ne segaj v besedo;

- ne spreminjaj teme;
- postavljalj dodatna vprašanja;
- ne obsojaj, bodi spoštljiv (Pogovarjanje, b.d.).

Če povzameva, je pogovor interakcija izmenjave informacij in mnenj med dvema ali več osebami. Komunikacije ne smemo jemati za samoumevno. Je osnovna potreba človeka, ki jo je potrebno ohranjati še posebej v tem času, ko se tehnologija vedno bolj razvija in vedno več časa preživimo na elektronskih napravah.



Slika 1: Pogovor

### 2.3 TELESNA KOMUNIKACIJA

Posebno pozornost bi namenili še telesni komunikaciji. Strinjava se, da je komunikacija s telesom zelo pomembna, saj pogosto izraža naše občutke, razpoloženje, izraža stopnjo zainteresiranosti. Sogovorniki nas pogosto tudi ocenijo po prvem vtisu. V nadaljevanju bova povzeli mehčalne tehnike, kot jih opisuje Gabor (2006), ki lahko spodbujajo ljudi k pogovoru.

Za mehčanje uporabljamo svojo telesno govorico. Moramo videti dostopni in odprti, da se bo sogovornik počutil dobrodošel v naši družbi. Nasmeh zelo dobro prikaže odprtost osebe in komunikativnost. Nakazuje, da smo na sogovorniku opazili nekaj pozitivnega. Če bomo mi uporabljali prijazno telesno govorico do drugih, jo bomo najverjetneje dobili tudi nazaj. Naše roke morajo biti odprte, ne prekrižane. Ob prekrižanih rokah oddaja oseba

nedostopnost, medtem ko pri odprtih izraža dobrodošlost. Če položaja rok med pogovorom ne spreminjamo pa bo sogovornik začutil občutek dostopnosti in poslušnosti. Zainteresiranost in zanimanje med pogovorom nam nakaže rahel nagib naprej. Dotik je pri npr. rokovanju zelo pomemben, saj se ne smemo rokovati premočno ali prelahko, kar nakazuje nezainteresiranost. Najmočnejši med verbalnimi gestami je očesni stik. Z njim sogovorniku nakažemo, da z zanimanjem poslušamo. Očesni stik mora biti prijeten in iskren ter ne prisiljen. Pri pogovoru je pomembno tudi kimanje z glavo. Nakazuje, da nas oseba posluša in razume, kaj pripovedujemo. Kimanje je tudi zelo dober nebesedni pozdrav (prav tam).

Neverbalne geste pa same ne morejo nadomestiti verbalne komunikacije. Če sogovornik dojame le eno vrsto komunikacije, nas lahko hitro napačno razume. Razumevanje sogovornikove govornice telesa nam lahko pomaga prepoznati stopnjo njegove zavzetosti za pogovor z nami (prav tam).



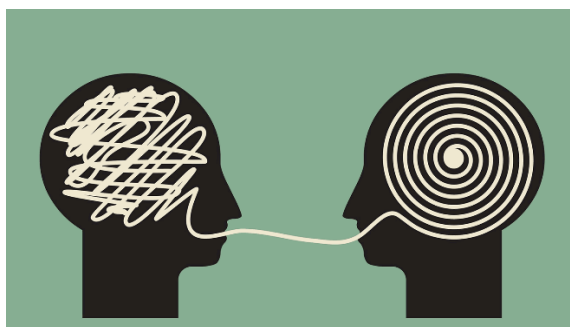
Slika 2: Telesna komunikacija

## 2.4 BESEDNA KOMUNIKACIJA

Da bi dosegli celostno komunikacijo, se je smiselno vprašati, kakšna naj bo še kakovostna besedna komunikacija. Kako sploh začeti pogovor?

Ponovno bova povzeli nasvete, ki jih je podal avtor Gabor (prav tam). Potrebno je prevzeti pobudo, saj bo večina ljudi ob prvem stiku čakala, da kdo drug prebije led in ogovori sogovornika. Lahko začnemo zelo enostavno, kot je pozdrav. Če sami začnemo pogovor, dobimo bolj pozitivne odzive in strah pred zavrnitvijo se nam zmanjša. Med pogovorom moramo biti samozavestni, prijazni in odprti. Tako pokažemo željo po komunikaciji (prav tam).

Kako postaviti osnovna vprašanja? Z osnovnimi vprašanji želimo izvedeti določene informacije, s katerimi osebo bolje spoznamo. Lahko začnemo s komplimentom. Vzpostavimo nekaj posebnega in unikatnega na sogovorniku. Če ima v roki kakšen predmet, kot je knjiga, lahko vprašamo po tem in hkrati izvemo nekaj o sogovornikovih hobijih. Tako lažje nadaljujemo pogovor in sprašujemo podvprašanja. Pogovor pa lahko začnemo tudi s temo, ki se nanaša na neko določeno situacijo, v kateri je sogovornik prisoten. Najprej lahko vprašamo zaprta vprašanja, ki imajo odgovor da ali ne, dopolnjujemo jih lahko z odprtimi vprašanji, ta pa zahtevajo natančnejši, bolj opisan odgovor. Če bomo poslušali, o čem sogovornik govori, bomo imeli manjši problem iskati teme za pogovor, zato je zelo pomembno tudi aktivno poslušanje. Ni potrebno preveč razmišljati, kaj bomo rekli, temveč je pomembno biti pozorni na ključne besede, mnenja, občutke in prostovoljne informacije, ki jih posreduje sogovornik (prav tam).



Slika 3: Verbalna komunikacija

Ključne besede:

- a) za ljudi lahko vprašamo po družini, prijateljih, učiteljih, znancih, ...;
- b) za kraje lahko vprašamo po domu, šoli, državah, ...;
- c) za predmete lahko vprašamo po oblačilih, računalnikih, knjigah, glasbenih instrumentih, ...;
- d) za dejavnosti lahko vprašamo po hobijih, rekreaciji, zabavi, izobraževanju itd. (prav tam).

Za bolj pristen pogovor moramo sogovornika dobro poslušati, postavljati smiselna vprašanja, ki se navezujejo na temo pogovora, uporabljati primere, predvidevati, povzemati, se aktivno vključevati v pogovor (prav tam).

Gabor (prav tam) poudarja tudi pomembnosti primernega zaključevanja pogovora. Se strinja, da tako kot je pomembno pogovor začeti dobro, ga je pomembno tudi dobro končati (prav tam). V nadaljevanju bova povzeli avtorjeve misli.

Kdaj je sploh pravi trenutek za zaključek pogovora? Pozorni moramo biti na to, da pogovor zaključimo na pozitivni točki komunikacije. Lahko ponovimo nekaj zanimivega, kar je bilo že prej povedano, povemo, da smo v pogovoru uživali, predlagamo ponovno srečanje, se poslovimo. Če se zaradi negativne situacije želimo izključiti iz pogovora, moramo to narediti spoštljivo, tako da sogovornika ne užalimo. Samozavestni moramo biti z ljudmi, ki nas želijo manipulirati. Potrebno jih je spoštljivo zavrniti in biti trden pri svojih odločitvah. Ne smemo se jim pustiti manipulirati. Zadnje besede pogovora morajo biti izrečene v prijaznem tonu, dodan je lahko kakšen kompliment, dogovorimo se lahko za ponovno srečanje, povemo lahko, da smo uživali v pogovoru, poslavljanje pa naj bo kratko in prijazno (prav tam).



Slika 4: Pogovor z družino

## 2.5 POMEN POGOVORA

Širše znana in sprejeta je misel, da pogovor lahko izboljšuje razpoloženje. Martinez (2022) izpostavlja, da raziskovanje kaže, da lahko tudi pogovor z neznanci dobro vpliva na naše počutje, ima pozitivne koristi za zdravje, poveča srečo in veselje, zmanjša občutke osamljenosti in izboljša zaupanje.

Dodatno meniva, da Brajša (1993) zajame še druge bistvene pomene pogovora, ki jih povzemava v nadaljevanju. Pogovor potrebujemo tudi za razvoj. Namreč pri prvih korakih otroka je pogovor pomemben, saj velja, da več besedne spodbude kot dobi, hitreje bo shodil. Enako je pri razvoju možganov. Pogovor je zelo pomemben še pri razvoju človekove osebnosti. Potrebno je postopno sprejemanje različnosti v komuniciranju, eksperimentiranje, pri katerem preizkušamo nove, nam še neznane stvari, pridobivamo izkušnje. Rezultat uspešnega razvoja osebnosti je različno, spremenjeno vedenje, samostojno mišljenje, svobodno in aktivno komuniciranje ter trdna stališča. S pogovorom prav tako razvijemo našo identiteto, pri čem se moramo naučiti v pogovoru informacije sprejemati in jih tudi dajati, pri čemer pa potrebujemo medsebojno zaupanje. K razvoju identitete pripomore aktiven pogovor s pobudo, pogovor z drugimi ljudmi in sprejemanje samega sebe (prav tam).



### 3 METODE DELA

Podatke, ki sva jih zbirali skozi raziskovanje sva pridobivali s pomočjo spletne in književne literature. Literatura je bila tako domača kot tuja. Uporabili sva metodo intervjuvanja, merjenja počutja z Likertovo lestvico in anketiranja. Podatke sva zbirali s pomočjo vprašalnika iz ankete. Intervjuvali sva tiste, ki so se javili prostovoljno, to so bili učenci od 2. do 9. razreda. Vsem intervjuvanim sva ponudili Likertovo lestvico počutja (mlajšim slikovno, starejšim številčno). Že v začetku intervjuvanja sva si zastavili cilj 20 ali več intervjujev, katerega sva tudi izpolnili in opravili 23 intervjujev. Kot rečeno je bila tretja metoda še anketa za višješolce, učence od 7. do 9. razreda. V nadaljevanju bova predstavili še postopek pregleda objav, vzorec, raziskovalni inštrument in obdelavo podatkov.

#### 3.1 PREGLED OBJAV IN INTERVJU S KLINIČNO PSIHOLGINJO

Preden sva začeli z raziskovalno nalogo, sva iskali ogromno knjig na temo pogovora, počutja in poslušanja. Dolgo sva potrebovali, da sva našli prave knjige. Poleg tiskanih in spletnih virov, nama je izredno koristil tudi pogovor z magistrico Mašo Naraločnik Sinur, univerzitetno diplomirano psihologinjo, specializirano za klinično psihologijo. Vse omenjeno nama je predstavljalo podlago za raziskovanje.

#### 3.2 VZOREC

V najini raziskovalni nalogi sva uporabili kvalitativno metodologijo kot tudi kvantitativno metodologijo, iz njunih značilnosti je izhajal tudi vzorec udeležencev v raziskavi. Vsi udeleženci so bili k intervjujem vabljeni na prostovoljni ravni, prav tako je bilo to značilno za reševanje anket. V raziskavo sva zajeli učence od 2. do 9. razreda. Od 2. do 6. razreda sva opravljali intervjuje, od 7. do 9. razreda pa sva izvedli anketo. Intervjuje sva izvajali osebno, medtem ko je bila anketa objavljena na spletni strani šole. Vseh odgovorjenih anketnih vprašalnikov sva dobili vrnjenih 205, od tega je bilo pravilno izpolnjenih 174 anketnih vprašalnikov.

#### 3.3 INSTRUMENT ZBIRANJA PODATKOV

Izvajali sva intervjuvanje, Likertovo lestvico in anketiranje. Intervjuvanci od 2. do 4. razreda so pripovedovali sami, intervjuvancem 5. in 6. razreda sva postavili 10 vprašanj in dvema

intervjuvancema iz 9. razreda sva postavili 13 vprašanj. Likertovo lestvico za merjenje počutja sva najprej oblikovali s pomočjo slikovnega materiala s spleta in jo ponudili za označevanje intervjuvancem. Anketa ja vsebovala 13 vprašanj. Vprašanja so bila o pomenu pogovora, dovolj pogovora na naši šoli, najpogostejših temah pogovora, izboljšanju komunikacije, pomembnih stvareh pri pogovarjanju, motečih stvareh pri pogovoru in njihovem doživljanju pogovora. Pri določenih vprašanjih so morali anketirani svoj odgovor pojasniti. Nekatera vprašanja so spraševala tudi po osnovnih podatkih. Anketo je opravilo bistveno več deklet kot fantov.

### 3.4 POTEK RAZISKOVANJA

Najino raziskovanje se je pričelo na podlagi navodil za izdelavo raziskovalne naloge že na začetku šolskega leta, v letu 2022. Postavili sva si raziskovalna vprašanja in hipoteze ter izbrali metode, ki bi nama lahko pomagale rešiti vprašanja. Svoja opažanja sva si nameravali zapisovati še v zvezek. Sestavili intervjuje za pogovore na klopici in poleg tega Likertovo lestvice, s katero sva nameravali meriti počutje pred in po pogovorih. Sestavili sva tudi vprašanja za bolj poglobljene intervjuje z učenci in še posebej poglobljen intervju s klinično psihologinjo iz Centra za duševno zdravje otrok in mladostnikov Velenje. Na tem mestu bi še izpostavili, da sva se glede pogovorov na klopici dodatno posvetovali v šolski svetovalni službi. Dogovorili sva se, da v primeru zaupane zahtevnejše težave, učenca napotiva do katere izmed šolskih svetovalnih delavk. Intervjuje sva analizirali tako, da sva iskali najpogostejše teme pogovora, medtem, ko sva z Likertovo lestvico pregledali številčne spremembe pred in po pogovoru. Čisto nazadnje v procesu raziskovanja sva sestavili anketo, ki je bila objavljena na spletni strani šole od 7. 2. 2023 do 19. 2. 2023. Vsi odgovori v anketi so bili anonimni, učenci pa so imeli za reševanje ankete 10 minut časa. V opisu pred začetkom reševanja sva dopisali, da je ta anketa namenjena najini raziskovalni nalogi. Zbrane podatke iz ankete sva analizirali s pomočjo programa Excel. Vsako vprašanje sva obdelali zase in izračunali odstotke. Svoje ugotovitve sva prikazali tudi s pomočjo grafov, ki jih lahko vidimo v analizah.

## 4 REZULTATI IN DISKUSIJA

V nadaljevanju so predstavljeni intervjuji od 2. do 4. razreda, 5. in 6. razreda ter 9. razreda.

### 4.1 INTERVJUJI ZA UČENCE OD 2. DO 4. RAZREDA

Intervjuje sva izvajali tudi med najmlajšimi, torej med učenci od 2. do 4. razreda. Kot lahko razberemo iz intervjujev sva na klopci za pogovore opravljali dobro delo za počutje učencev. Saj se je njihovo počutje ob koncu pogovora bistveno izboljšalo v primerjavi z začetkom, odpravili pa smo tudi kar nekaj problemov in težav. **Najpomembneje pa je seveda, da so bili učenci slišani.**

Pogovori dne: 11. 10. 2022

#### 1. Sogovornica številka 1.:

Sogovornica obiskuje: 4. razred

Počutje pred začetkom pogovora: **4**

Počutje po koncu pogovora: **5**

(Na začetku pogovora sva ji ponudili igrače, da se je sprostila.)

Sogovornica nama je pripovedovala o svojih problemih v šoli, natančneje o svojih ocenah. Povprašali sva jo o njenih najljubših živalih, knjigi in o stvareh, ki jih rada počne, ki so ji všeč. Zaupala nama je tudi, da jo vrstniki zbadajo in da ima tremo pri ocenjevanju.

Pri pogovoru sva jo pozorno poslušali in na koncu podali nasvet, kako se lahko sprosti in kaj narediti v primeru, če jo vrstniki zbadajo.

Ko sva jo ob koncu pogovora povprašali, ali sva ji kaj pomagali, je povedala, da sva ji pomagali in da bo upoštevala nasvete, ter da ji je bil pogovor z nama prijeten.

#### 2. Sogovornica številka 2.:

Sogovornica obiskuje: 4. razred

Počutje pred začetkom pogovora: **3**

Počutje po koncu pogovora: **5**

(Na začetku pogovora sva ji ponudili igrače, da se je sprostila.)

Sogovornica nama je govorila o podobnih stvareh kot prva sogovornica. Pripovedovala nama je o svojih ocenah, tremi, o stvareh, ki jih ima rada in da jo vrstniki zbadajo.

Tudi njo sva pozorno poslušali in ji ob koncu pogovora podali nasvet, kako se izogniti tremi.

### **3. Sogovornica številka 3.:**

Sogovornica obiskuje: 2. razred

Počutje pred začetkom pogovora: **2**

Počutje po koncu pogovora: **5**

(Na začetku pogovora sva ji ponudili igrače, da se je sprostila.)

Sogovornico sva ob začetku pogovora vprašali, zakaj se počuti slabo. Začela nama je pripovedovati o družinskih težavah. Ko sva jo povprašali, kaj misli z družinskimi težavami, nama je zaupala, da misli da je ona vzrok za ločitev njenega strica in njene tete ter da je po ločitvi ne bosta imela več rada. Sogovornica tudi pravi, da ne hodi rada v šolo, saj jo zbadajo vrstniki in tega noče zaupati staršem, saj misli, da bodo jezni nanjo.

Med pogovorom sva ji prisluhnili in ji poskusili pokazati, da nama lahko zaupa, da ji bova poskusili pomagati. Podali sva ji nekaj nasvetov, ki meniva, da bi lahko rešili zbadanje med vrstniki in ji povedali, da ni ona kriva za ločitev njenega strica in njene tete in da jo bosta imela rada tudi, če sta ločena. Poslali sva jo do svetovalne delavke, ki se je z njo še podrobno pogovorila glede družinskih zadev.

Sogovornica se nama je zahvalila, da sva ji prisluhnili in ji priskočili na pomoč.

### **4. Sogovornica številka 4.:**

Sogovornica obiskuje: 4. razred

Počutje pred začetkom pogovora: **5**

Počutje po koncu pogovora: **5**

(Na začetku pogovora sva ji ponudili igrače, da se je sprostila.)

Z sogovornico je bil pogovor sproščen in družaben. Pripovedovala nama je o vsakdanjih stvareh, o dogajanju v preteklem tednu, o svojih ocenah. Pokazala nama je tudi svoje zvezke in pomagali sva ji z vprašanjem pri nalogi.

Za na konec je še povedala, da ji je klopca za pogovore všeč in da bo še prišla, če bo želela kaj povedati, se pogovoriti z nama.

### **5. Sogovornica številka 5.:**

Sogovornica obiskuje: 3. razred

Počutje pred začetkom pogovora: **1**

Počutje po koncu pogovora: **5**

(Na začetku pogovora sva ji ponudili igrače, da se je sprostila.)

Ob začetku pogovora sva vprašali, zakaj se sogovornica počuti zelo slabo. Najprej je bila tiho, nato pa sva ji povedali, da ji bova prisluhnili in pomagali ter, da nama lahko zaupa. Ko je spregovorila nama je potožila, da pogreša očeta, ki je v službi ter da nima prijateljev, je osamljena in da ima slabe ocene. Poizkusili sva igranje z igračami, saj sva menili, da bi lahko igra izboljšala njeno počutje. Ko pa sva izboljšali njeno počutje in je bila bolj sproščena, sva nadaljevali z pogovorom. Povedali sva ji, da je oče v službi in ni pozabil nanjo, ter da jo bo kmalu prišel iskati. Predlagali sva ji, da sva lahko midve njene prijateljice in je privolila. Dodala je še, da jo moti, ker njeni starši kadijo. Ob koncu pogovora sva ji dale nasvete, kako naj pove svojim staršem, da jo kajenje moti.

Sogovornica je bila ob koncu pogovora občutno boljše volje in imela je dve novi prijateljici.

Pogovori dne: 12. 10. 2022

### **6. Sogovornica številka 6.:**

Sogovornica obiskuje: 3. razred

Počutje pred začetkom pogovora: **1**

Počutje po koncu pogovora: **3**

(Na začetku pogovora sva ji ponudili igrače, da se je sprostila.)

Sogovornico sva vprašali, kaj je razlog za njeno slabo počutje. Začela nama je pripovedovati o svojih problemih v šoli, o svojih interesih, kaj želi postati po poklicu in da jo vrstniki zbadajo v šoli. Povedali sva ji, da mora povedati svojim staršem ali pa učiteljici povedati, da jo vrstniki zbadajo, a ona si tega ni upala. Zato sva ji predlagali, da gremo do svetovalne delavke. Svetovalna delavka je potem odšla do njenega razreda in povedala vsem otrokom, kako morajo biti prijazni drug do drugega.

Ko naju je sogovornica čez nekaj dni obiskala nama je povedala, da se je vedenje vrstnikov in s tem tudi njeno počutje izboljšalo in da se sedaj veliko bolje počuti ter raje hodi v šolo.

### **7. Sogovornica številka 7.:**

Sogovornica obiskuje: 3. razred

Počutje pred začetkom pogovora: **3**

Počutje po koncu pogovora: **5**

(Na začetku pogovora sva ji ponudili igrače, da se je sprostila.)

Sogovornica je bila dobre volje in je začela s pripovedovanjem o svojih željah ter svojih domačih živalih. Čez nekaj časa pa nama je zaupala, da jo je strah in postane živčna ob ocenjevanju ter da med njenimi vrstniki prihaja do nasilja. Pozorno sva jo poslušali nato pa sva ji svetovali, da o tem nasilju takoj pove svojim staršem, midve pa sva sporočili svetovalni delavki in njeni učiteljici. Glede strahu pa sva ji svetovali, da naj zaupa sama vase in da ji bo šlo. Ob koncu pogovora se je sogovornica počutila bistveno bolje. Nasilje se je končalo, ko sta se učiteljica in svetovalna delavka pogovorili z otroci.

### **8. Sogovornica številka 8.:**

Sogovornica obiskuje: 3. razred

Počutje pred začetkom pogovora: **5**

Počutje po koncu pogovora: **5**

(Na začetku pogovora sva ji ponudili igrače, da se je sprostila.)

Sogovornica nama je pripovedovala o svojih ocenah, o svojem sanjskem poklicu in o športu, ki ga trenira. Pogovor je tekel sproščeno in sogovornica je povedala, da je uživala na klopci za pogovore, ter da bo še prišla, ko bo imela čas.

### **9. Sogovornik številka 9.:**

Sogovornik obiskuje: 3. razred

Počutje pred začetkom pogovora: **3**

Počutje po koncu pogovora: **5**

(Na začetku pogovora sva mu ponudili igrače, da se je sprostil.)

Sogovornik nama je pripovedoval o smrti svojih starih staršev in o šoli. Pogovor je tekel umirjeno, a vseeno sproščeno. Sogovornik je bil po pogovoru bistveno boljše volje, saj sva mu povedali, da je smrt nekaj vsakdanjega in da se je treba z njo sprijazniti.

Pogovori dne: 18. 10. 2022

### **10. Sogovornik številka 10.:**

Sogovornik obiskuje: 3. razred

Počutje pred začetkom pogovora: **4**

Počutje po koncu pogovora: **5**

(Na začetku pogovora sva mu ponudili igrače, da se je sprostil.)

S sogovornikom smo se pogovarjali o nogometu, o šoli, o simpatiji in o domačih živali.

Pogovor je tekel tekoče in prijetno. Sogovornika sva pozorno poslušali vse do konca pogovora.

### **11. Sogovornica številka 11.:**

Sogovornica obiskuje: 4. razred

Počutje pred začetkom pogovora: **5**

Počutje po koncu pogovora: **5**

(Na začetku pogovora sva ji ponudili igrače, da se je sprostila.)

Sogovornica nama je pripovedovala o šoli, ocenah, vsakdanjih stvareh in njenih hobijih.

Pogovor je tekel sproščeno. Sogovornici sva pomagali rešiti domačo nalogo, ki ji je delala preglavice. Klopca za pogovore ji je bila všeč in na koncu pogovora je dodala, da bo še prišla.

### **12. Sogovornik številka 12.:**

Sogovornik obiskuje: 4. razred

Počutje pred začetkom pogovora: **5**

Počutje po koncu pogovora: **5**

(Na začetku pogovora sva mu ponudili igrače, da se je sprostil.)

Sogovornik nama je pripovedoval o svojem kuncu, ter kako ga je kunec ugriznil. Spraševal naju je, zakaj izvajava te pogovore na klopci. Midve pa sva mu odgovorile, da zato, ker želiva prisluhniti učencem na naši šoli, če potrebujejo pomoč, poskusiva pomagati in seveda izboljšati počutje na naši šoli.

Omenile sva mu tudi raziskovalno nalogo in mu razložile, kaj je raziskovalna naloga. Sogovornik je na koncu dodal, da bo tudi on v prihodnosti delal raziskovalno nalogo.

Pogovori dne: 19.10.2022

### **13. Sogovornica številka 13.:**

Sogovornica obiskuje: 4. razred

Počutje pred začetkom pogovora: **3**

Počutje po koncu pogovora: **5**

(Na začetku pogovora sva ji ponudili igrače, da se je sprostila.)

S sogovornico smo se pogovarjale o šoli, zbadanju vrstnikov in o poklicih.

Pripovedovala nama je o zbadanju svojih vrstnikov, zbadajo jo predvsem fantje, a tega ne pove učiteljici. Zato sva midve pristopile do učiteljice in ji povedale o zbadanju, ona pa se je pogovorila s fanti. Izrazila je še, da bi rada bila po poklicu zdravnica in da ima rada šolo. Pogovor je tekel sproščeno in prijetno.

### **14. Sogovornica številka 14.:**

Sogovornica obiskuje: 3. razred

Počutje pred začetkom pogovora: **3**

Počutje po koncu pogovora: **5**

(Na začetku pogovora sva ji ponudili igrače, da se je sprostila.)

Sogovornica nama je pripovedovala o šoli, o prijateljih in o svoji najljubši živali. Povedala nama je, da ima doma psa po imenu Ron. Veliko je govorila tudi o tem, kako je pod stresom pred spraševanjem, midve pa sva ji povedali, da naj ne bo in da naj verjame vase in ji bo šlo. Omenila je tudi svoje prijatelje. Povedala je, da se z njimi dobro razume. Pogovor je bil prijeten.

### **15. Sogovornica številka 15.:**

Sogovornica obiskuje: 4. razred

Počutje pred začetkom pogovora: **5**

Počutje po koncu pogovora: **5**



(Na začetku pogovora sva ji ponudili igrače, da se je sprostila.)

Sogovornica je bila že ob prihodu zelo dobre volje. Pripovedovala nama je o odbojki, o šoli in o tem, kako se veseli današnjega treninga. Sogovornica zelo rada trenira odbojko in danes ima trening, ki se ga zelo veseli. Pripovedovala je o šoli, kako ji gre, kakšne ima ocene. Pogovor je bil sproščen in tekoč. Dodala je, da bo še prišla na klopco za pogovore.

#### 4.2 INTERVJUJI UČENCEV 5. IN 6. RAZRED

Tudi v 5. in 6. razredu sva izvedli šest intervjujev, ki sva jih izvedli s prostovoljkami. Tri prostovoljke obiskujejo 5. razred in tri 6. razred. Intervjuvanke pravijo, da jim je med pogovorom najbolj pomembno poslušanje in očesni stik. Najpogosteje pa jih moti skakanje v besedo in neposlušnost. Vse intervjuvanke bodo ostale anonimne.

Intervjuji dne: 20.2.2023

**Sogovornica 1.:**

**Razred: 5.razred**

**1. Kako se trenutno počutiš?**

Utrujeno.

**2. Zakaj se tako počutiš?**

Zato, ker je konec napornega dne.

**3. Kaj ti pomeni pogovor?**

Veliko, saj s tem izrazim svoje občutke in se potem bolje počutim.

**4. Ali se ti zdi pogovor pomemben?**

Da.

**5. Meniš, da pogovor pripomore k izboljšanju tvojega počutja?**

Da.

**6. S kom in o čem se najraje pogovarjaš?**

Z ljudmi, ki so mi blizu, o tem kar me muči.

**7. Kaj ti je pomembno in kaj te moti pri pogovoru?**

Pomembno mi je, da me sogovornik gleda v oči. Moti me če me sogovornik prekinja med pogovorom.

### **8. Kako doživljaš pogovor?**

Odvisno s kom in kaj se pogovarjam z njim.

### **9. Imaš kakšno dobro izkušnjo, ki bi jo rad delil/a, imaš kakšno slabo izkušnjo, ki bi jo rad delil/a, o pogovoru? (npr.: kako si rešil svojo težavo s pogovorom)?**

Nimam izkušnje.

### **10. Kako se počutiš po pogovoru?**

Bolje.

## **Sogovornica 2.:**

**Razred: 5. razred**

### **1. Kako se trenutno počutiš?**

Trenutno se počutim srečno.

### **2. Zakaj se tako počutiš?**

Ker sem obdana z vsemi prijatelji.

### **3. Kaj ti pomeni pogovor?**

Nekakšne vrste sprostitev.

### **4. Ali se ti zdi pogovor pomemben?**

Da.

### **5. Meniš, da pogovor pripomore k izboljšanju tvojega počutja?**

Zagotovo.

### **6. S kom in o čem se najraje pogovarjaš?**

Najraje se pogovarjam z očetom, pogovarjava se o težavah, skrivnostih in o ostalih zanimivih stvareh.

### **7. Kaj ti je pomembno in kaj te moti pri pogovoru?**

Da se pogovarjamo o resničnih stvareh. Moti me, če me kdo med pogovorom prekinja.

### **8. Kako doživljaš pogovor?**

Doživljam ga kot pozitivno resnično doživetje.

### **9. Imaš kakšno dobro izkušnjo, ki bi jo rad delil/a, imaš kakšno slabo izkušnjo, ki bi jo rad delil/a, o pogovoru? (npr.: kako si rešil svojo težavo s pogovorom)?**

Ne, nimam izkušnje.

## **10. Kako se počutiš po pogovoru?**

Počutim se dobro, mirno.

### **Sogovornica 3.:**

#### **Razred: 5.razred**

##### **1. Kako se trenutno počutiš?**

Slabo.

##### **2. Zakaj se tako počutiš?**

Ker bomo pisali test iz angleščine.

##### **3. Kaj ti pomeni pogovor?**

Veliko, pomeni mi, da se pogovarjam s prijateljicami.

##### **4. Ali se ti zdi pogovor pomemben?**

Da.

##### **5. Meniš, da pogovor pripomore k izboljšanju tvojega počutja?**

Da.

##### **6. S kom in o čem se najraje pogovarjaš?**

Z atijem. Pogovarjava se o kmetijstvu in o ostalih stvareh, ki so se zgodile.

##### **7. Kaj ti je pomembno in kaj te moti pri pogovoru?**

Pomembno mi je, da me sogovornik posluša. Moti me, če me ne poslušajo.

##### **8. Kako doživljaš pogovor?**

Pogovor doživljam kot dobro stvar.

##### **9. Imaš kakšno dobro izkušnjo, ki bi jo rad delil/a, imaš kakšno slabo izkušnjo, ki bi jo rad delil/a, o pogovoru? (npr.: kako si rešil svojo težavo s pogovorom)?**

Ne, nimam izkušnje.

##### **10. Kako se počutiš po pogovoru?**

Počutim se dobro.

#### **Sogovornica 4.:**

##### **Razred: 6.razed**

##### **1. Kako se trenutno počutiš?**

Počutim se srečno in veselo.

##### **2. Zakaj se tako počutiš?**

Ker sem v družbi s prijatelji.

##### **3. Kaj ti pomeni pogovor?**

Pogovor mi pomeni, da razčistimo stvari in se smejimo.

##### **4. Ali se ti zdi pogovor pomemben?**

Pogovor se mi zdi zelo pomemben.

##### **5. Meniš, da pogovor pripomore k izboljšanju tvojega počutja?**

Da.

##### **6. S kom in o čem se najraje pogovarjaš?**

Najraje se pogovarjam s prijateljicami, pogovarjamo se o prigodah, ki so se zgodile.

##### **7. Kaj ti je pomembno in kaj te moti pri pogovoru?**

Pomembno mi je, da me sogovorec posluša. Moti me skakanje v besedo.

##### **8. Kako doživljaš pogovor?**

Doživljam ga z veseljem, kot pozitivno stvar.

##### **9. Imaš kakšno dobro izkušnjo, ki bi jo rad delil/a, imaš kakšno slabo izkušnjo, ki bi jo rad delil/a, o pogovoru? (npr.: kako si rešil svojo težavo s pogovorom)?**

Nimam izkušnje, ki bi jo delila.

##### **10. Kako se počutiš po pogovoru?**

Žalostno, ker se je pogovor končal in sem osamljena. A po tem pogovoru z vama se dobro počutim.

#### **Sogovornica 5.:**

##### **Razred: 6.razred**

##### **1. Kako se trenutno počutiš?**

V redu.

**2. Zakaj se tako počutiš?**

Ker je pust.

**3. Kaj ti pomeni pogovor?**

Da se pogovarjam in se od tega kaj naučim.

**4. Ali se ti zdi pogovor pomemben?**

Da.

**5. Meniš, da pogovor pripomore k izboljšanju tvojega počutja?**

Da.

**6. S kom in o čem se najraje pogovarjaš?**

Najraje se pogovarjam z mamo, pogovarjava se o šoli.

**7. Kaj ti je pomembno in kaj te moti pri pogovoru?**

Pomembno mi je, da sem vesela med pogovorom. Moti me, če se prepiramo.

**8. Kako doživljaš pogovor?**

Včasih kot lepo včasih pa kot grdo stvar.

**9. Imaš kakšno dobro izkušnjo, ki bi jo rad delil/a, imaš kakšno slabo izkušnjo, ki bi jo rad delil/a, o pogovoru? (npr.: kako si rešil svojo težavo s pogovorom)?**

Jaz bi rešila težavo s pogovorom. Dobro bi bilo če se med pogovorom ne prepiramo.

**10. Kako se počutiš po pogovoru?**

Včasih lepo, včasih pa sem po pogovoru žalostna, npr.: po tem pogovoru se dobro počutim.

**Sogovornica 6.:**

**Razred: 6. razred**

**1. Kako se trenutno počutiš?**

Ne tako dobro.

**2. Zakaj se tako počutiš?**

Zaradi vsega stresa v šoli.

**3. Kaj ti pomeni pogovor?**

Veliko, saj mi pomaga rešiti probleme.

**4. Ali se ti zdi pogovor pomemben?**

Da.

**5. Meniš, da pogovor pripomore k izboljšanju tvojega počutja?**

Da.

**6. S kom in o čem se najraje pogovarjaš?**

Z družino se pogovarjamo o šoli.

**7. Kaj ti je pomembno in kaj te moti pri pogovoru?**

Pomembno mi je, da me poslušajo, ko govorim. Nič me ne moti.

**8. Kako doživljaš pogovor?**

Kot, da se rešim vsega bremena.

**9. Imaš kakšno dobro izkušnjo, ki bi jo rad delil/a, imaš kakšno slabo izkušnjo, ki bi jo rad delil/a, o pogovoru? (npr.: kako si rešil svojo težavo s pogovorom)?**

Nimam slabe izkušnje. Ampak težave vedno rešimo.

**10. Kako se počutiš po pogovoru?**

Prijetno.

#### 4.3 INTERVJUJA DVEH DEVETOŠOLCEV

Tudi v devetem razredu sva opravili dva intervjuja, z učenko in učencem, ki sta svoje težave rešila s pogovorom. Kot boste lahko prebrali v obeh intervjujih pravita, da sta se po pogovoru bistveno bolje počutila, torej s pogovorom res lahko izboljšamo počutje. Oba intervjuvana bosta ostala anonimna.

**Intervjuvanec:**

**1. Kako se trenutno počutiš?**

Trenutno sem sproščen, se dobro počutim.

**2. Zakaj se tako počutiš?**

Ker sem doma in doma je najboljše.

**3. Kaj ti pomeni pogovor?**

Pogovor mi pomeni, da se z osebo razumem ter da osebi lahko začnem zaupati.

**4. Ali se ti zdi pogovor pomemben?**

Da, ker če se pogovarjam z osebo, ki ji lahko zaupam, vem da ji lahko povem karkoli. Tudi če se s komurkoli pogovarjaš, si manj stresen in srečnejši.

**5. Meniš, da pogovor pripomore k izboljšanju tvojega počutja?**

Definitivno, ker lahko s pogovorom osebo bolje spoznaš.

## **6. S kom in o čem se najraje pogovarjaš?**

Najraje se pogovarjam s prijatelji in rad se pogovarjam o temi, ki jo določajo oni.

## **7. Kaj ti je pomembno in kaj te moti pri pogovoru?**

Pomembno mi je, da se oseba ne laže in govori primerno glasno, ni mi všeč, če me oseba med pogovorom vedno prekinja ali spreminja temo sredi pogovora.

## **8. Kako doživljaš pogovor?**

Pogovor doživljam kot pozitivno stvar, seveda je tudi govor odvisen od situacije oz. teme pogovora.

## **9. Imaš kakšno dobro izkušnjo, ki bi jo rad delil/a, imaš kakšno slabo izkušnjo, ki bi jo rad delil/a, o pogovoru? (npr.: kako si rešil svojo težavo s pogovorom)?**

Ne bi rad delil, a lahko povem, da sem že veliko svojih težav rešil s pogovorom, še posebej, ko sem slabe volje. Velikokrat, ko sem slabe volje, medtem ko se družim z najboljšo prijateljico, se pogovarjam z njo in takoj postanem boljše volje.

## **10. Kako se počutiš po pogovoru?**

Po navadi se počutim srečnejšega in ljubljenejšega (če gre za dober pogovor).

## **11. Kako so te kljub drugačnosti sprejeli vrstniki in kako si se počutil/a ob tem?**

Sošolke so me boljše sprejele kot sošolci, sicer je zdaj boljše kot je bilo.

## **12. Je ta izkušnja pustila posledice na tvojem počutju in kje si poiskal/a pomoč?**

Ne, ostal sem takšen kot sem bil prej.

### **Intervjuvanka:**

#### **1. Kako se trenutno počutiš?**

Počutim se utrujeno.

#### **2. Zakaj se tako počutiš?**

Ker imam veliko dela za šolo in ne spim dovolj.

#### **3. Kaj ti pomeni pogovor?**

Pogovor mi pomeni izražanje svojih čustev in mnenj.

#### **4. Ali se ti zdi pogovor pomemben?**

Pogovor je zame zelo pomemben.

#### **5. Meniš, da pogovor pripomore k izboljšanju tvojega počutja?**

Seveda, saj s pogovorom lahko tudi komu priskočimo na pomoč in se bo po pogovoru boljše počutil.

## **6. S kom in o čem se najraje pogovarjaš?**

Najraje se pogovarjam s svojo sestrično, ker vem, da mi bo prisluhnila in ker vem, da ji lahko zaupam. Pogovarjava se o vsakdanjih stvareh.

## **7. Kaj ti je pomembno in kaj te moti pri pogovoru?**

Pri pogovoru mi je zelo pomembno poslušanje sogovornika. Najbolj pa me moti, če mi sogovornik ne pusti do besede.

## **8. Kako doživljaš pogovor?**

Pogovor doživljam kot pozitivno stvar. Najbolj so mi všeč pogovori o resnih temah, o katerih se ne moreš pogovarjati z vsemi.

## **9. Imaš kakšno dobro izkušnjo, ki bi jo rad delil/a, imaš kakšno slabo izkušnjo, ki bi jo rad delil/a, o pogovoru? (npr.: kako si rešil svojo težavo s pogovorom)?**

Ne bi rada delila, ampak lahko povem, da svoje težave najpogosteje rešujem z umirjenim in iskrenim pogovorom.

## **10. Kako se počutiš po pogovoru?**

Večinoma pozitivno, ampak je vse odvisno, s kom in o čem se pogovarjam.

## **11. Kako so te kljub drugačnosti sprejeli vrstniki in kako si se počutil/a ob tem?**

Vrstniki so me lepo sprejeli. Počutila sem se sprejeto.

## **12. Je ta izkušnja pustila posledice na tvojem počutju in kje si poiskal/a pomoč?**

Izkušnja ni pustila velikih posledic in nisem poiskala pomoči.

### 4.4 INTERVJU Z MAG. MAŠO NARALOČNIK SINUR

Opravili sva tudi intervju z mag. Mašo Naraločnik Sinur, ki je klinična psihologinja na Centru za duševno zdravje otrok in mladostnikov Velenje.

#### **1. Kako poslušati?**

Da bo naš sogovornik imel občutek, da ga poslušamo in tudi slišimo, je pomembno, da v pogovor vstopimo z iskrenim zanimanjem za njegovo vsebino. Poslušamo in ne hitimo z neko povratno informacijo, s podajanjem nasvetov in receptov na sploh, kako bi se ta stvar dala rešiti, ampak smo preprosto tiho in prisluhnemo osebi. Vzpostavljamo očesni kontakt, tudi prikimamo, s kakšnim komentarjem potrdimo, da smo ga slišali, malo povzamemo, s tem mu damo vedeti, da ga aktivno poslušamo.



## **2. Ali menite, da se med seboj vrstniki dovolj pogovarjamo?**

Najbrž je odvisno od vsakega posameznika. Nekateri se pogovarjate veliko, drugi komunicirajo manj. Komunicirate v živo, preko spletnih aplikacij, ... Bolj kot količina pogovora pa je za posameznika najbrž pomembno to, kako je z obsegom in vsebino pogovorov, ki jih z drugimi ima, zadovoljen in pomirjen on sam.

## **3. Kaj je potrebno za uspešen pogovor?**

Menim, da sta iskreno zanimanje in zbrano poslušanje dva pomembna dejavnika, ki prispevata k temu, kako je pogovor uspešen. In morata biti prisotna pri vseh udeležencih pogovora.

## **4. Kako pridobimo zaupanje osebe, s katero se pogovarjamo?**

Da nekomu lahko zaupamo in se ob njem počutimo varno, ni nekaj, kar se zgodi na hitro. To je proces. Kako teče, pa je odvisno od predhodnih izkušenj, ki smo jih doživeli, z različnimi osebami v preteklosti npr.: izkušnje iz domačega okolja, med vrstniki ... Pomembne so tudi konkretne izkušnje s tem konkretnim posameznikom. Ko smo mu zaupali nekaj intimnega, ali nas je podprl, ali je stvar zadržal zase, ali se je držal tistega, kar smo se dogovorili. Tako lahko vidimo, kako je ta odnos zanesljiv. Nekaj pa je tudi stvar naše biologije. A, če imamo dobro izkušnjo iz prejšnjih odnosov, potem nam gre to lažje.

## **5. Kaj narediti, da se oseba med pogovorom sprosti?**

Pomembno je, da k pogovoru pristopimo s spoštovanjem do sogovornika. Če spoštujemo človeka, nam bo pomembno, kaj nam je povedal, mi pa se bomo potruditi in ga pozorno poslušali. S pozornim poslušanjem se bomo na njegove pripovedi lahko odzvali na način, ki bo sogovorniku dal vedeti, da smo ga slišali, na primer se bomo nasmejali šali ali pa o neki temi postavili dodatna vprašanja. To prispeva k sproščenosti v odnosu. Mislim, da lahko k sproščenosti prispeva tudi humor, ki nam lahko, če smo v tem spretni, pomaga prebiti začetno napetost in ustvariti bolj sproščeno vzdušje.

## **6. Kaj so najpogostejše pogovorne teme med mladostniki (problematike)?**

Pomembna tema v tem starostnem obdobju so vrstniški odnosi, vrstniki za mladostnike namreč predstavljajo pomemben del socialnega sveta. V obdobju mladostništva postane bolj pomembno, kako jih bodo ostali videli, kaj bodo rekli. Zato večina mladostnikov opazi nekaj več socialne tesnobe v tem starostnem obdobju, kadar pa govorimo, da so te skrbi izražene do te mere, da mladostnika to ovira, takrat govorimo o socialni anksioznosti.

Pomembne postanejo vsebine, ki so povezane z oblikovanjem identitete, predstave o tem, kdo sem, kaj sem, kaj hočem, kaj mi je pomembno, kako hočem, da me ostali vidijo. Tudi šola je pomemben del življenja mladostnikov. Pri šoli jim je pomemben učni uspeh, kakšna bo njihova profesionalna pot in prihodnost.

### **7. Kaj so vzroki za slabo počutje mladostnikov?**

V času po epidemiji je pri mnogih mladostnikih čustvena stiska povezana z vračanjem v šolsko okolje. Ne le v smislu soočanja z zahtevami šole in pridobivanjem znanja, ki so ga različni mladostniki v času šolanja na daljavo usvojili različno veliko, pač pa tudi v smislu prilagajanja na rutino, na učitelje in vrstnike, kar v času epidemije morda ni bilo potrebno. V času epidemije so se spremenili tudi načini komunikacije, še več te je potekalo preko različnih aplikacij in mnogi so imeli premalo priložnosti, da bi v živo urili svoje socialne veščine ter pridobivali izkušnje v odnosih z vrstniki, ki pa so v mladostništvu zelo pomembni. Za nekatere je tako prenos odnosov iz spleta v odnose v živo tako predstavljal izziv, saj je komunikacija v obeh pogojih drugačna, mnogi mladostniki bi rekli, da komunikacija preko socialnih omrežij in aplikacij lažje steče. Vir stiske je lahko tako tudi osamljenost ali pa občutek, da med vrstniki niso sprejeti. V tej stiski se mladostniki lahko umaknejo in opustijo različne zanje pomembne aktivnosti, kar pa stisko običajno še poglobi. Včasih so stiske vezane tudi na sam razvoj identitete in z odraščanjem povezan strah pred prihodnostjo. Včasih stiske tudi izhajajo iz domačega okolja. Pomemben vir stiske lahko predstavljajo konflikti v družini, predvsem napeti odnosi med starši, pa tudi občutek, da mladostnika starši ne razumejo, kar je v tem starostnem obdobju pogosto. Mladostniki se v procesu osamosvajanja spreminjajo in iščejo svojo identiteto, ki ni nujno skladna s predstavami staršev, ki pa se morajo na spremembe prilagoditi, kar je lahko zanje težko.

### **8. Kako izboljšati počutje posameznika?**

Najprej bi morda poudarila, da smo vsi kdaj slabo razpoloženi. To je normalno. Včasih brez večjih težav prepoznamo, kaj je razlog naše slabe volje, drugič ne.

Vedno pa je smiselno, da si to vprašanje zastavimo. Če ugotovimo, v čem je težava, jo lahko poskusimo rešiti. Npr., če vidim, da sem slabe volje, ker me čaka test iz matematike, pa se še nisem pripravila nanj, se lahko lotim učenja. Če sem slabe volje, ker me ne pokliče nihče od prijateljev, lahko poskusim in sama pokličem koga. Če se nihče ne odzove, grem lahko speči rolado. Včasih pa nas v slabo volj spravi kaj, kar ni tako preprosto rešljivo.

Npr., če opazimo da naše telo ne ustreza lepotnim merilom, ki nam jih ponuja instagram ali pa pogrešamo prijatelja/ico, ki se je odselila v drugi kraj.

Na splošno je dobro, če se znamo vprašati, kaj so stvari, ki jih radi počnemo, kaj so stvari, ki pozitivno vplivajo na naše počutje. Morda risanje, morda sprehod, morda drsanje ali klepet s sosedo? Če vemo, kaj so te stvari, so nam lahko v pomoč tudi takrat, ko smo v slabši koži. Preprosto jih vključimo v dnevni urnik. Ni nujno, da bo naše razpoloženje potem super, zelo verjetno pa je, da bo vsaj malo boljše. Med dejavniki, ki pomembno vplivajo na naše razpoloženje pa ne smemo pozabiti naših fizioloških potreb. Pomanjkanje spanja, gibanja, lahkota, ...

Na tem mestu bi izpostavila predvsem spanje. To je v obdobju mladostništva še posebej pomembno, hkrati pa je tema, pri kateri se ne tako redko zaplete. Pomanjkanje spanja vpliva tako na razpoloženje – postanemo bolj razdražljivi, črnogledi, ... kot tudi na zmožnost koncentracije. Neprespani se hitreje zapletemo v medosebne spore, težje se pripravimo k miselnemu delu, tudi učenju.

V času pouka na daljavo in kasneje vračanja v šolo, smo se tudi v našem centru pogosto srečevali z mladostniki in mladostnicami, ki se jim je ritem spanja povsem porušil. K temu so prispevali tudi elektronski mediji. Ti nam vsebine ponujajo 24 ur na dan in to na način, ki je za naše možgane zelo privlačen, zato se jim težko upremo in odložimo, ko je čas za spanje. V času epidemije pa so po drugi strani ponujali edino možnost za druženje. Mnogi mladostniki so se povezali z mladostniki iz druge strani zemeljske poloble, kjer je dan takrat, ko je pri nas noč. Če povzamem, je skrb za kvaliteten spanec, eden pomembnih prispevkov k dobremu počutju.

Naslednja koristna stvar je gibanje na svežem zraku. Čeprav nekateri mladostniki gibanje na svežem zraku vidijo kot nekaj zoprnega, raziskave kažejo, da zelo ugodno vpliva na naše razpoloženje.

Potem pa so tukaj tudi vse tiste stvari, na katere pomislimo, ko se vprašamo zgoraj že omenjeno vprašanje: kaj so stvari, ki jih rad/a počnem, kaj so stvari, ki pozitivno vplivajo na moje počutje? V primeru, da slabo razpoloženje vztraja, kljub temu, da smo poskusili že vse predhodno navedeno, je dobro, da pogledamo naokrog in se vprašamo ter o tem pogovorimo s kom, ki nam je blizu. Morda prijatelj, morda družinski član? V primeru, da stiska izvira iz domačega okolja lahko pogledamo, če je v šoli takšna oseba, ki ji zaupam. Morda razrednik

ali kak drug učitelj? Mogoče nam lahko ta oseba ponudi podporo in nas usmeri. Če to ni dovolj, potem pa je dobro, da razmislimo o tem, da poiščemo strokovne pomoči. En od virov strokovne pomoči je šolska svetovalna služba.

Strokovno pomoč lahko dobite tudi pri nas, v Centru za duševno zdravje otrok in mladostnikov v ZD Velenje. V primerih res hude čustvene stiske, ki je prisotna do te mere, da človek resno razmišlja o tem, da bi si vzел življenje pa predlagam, da se obrne neposredno na urgentno pedopsihiatrično službo v UKC Ljubljana in UKC Maribor.

### **9. Kako vi pomagate otrokom z resnimi težavami?**

Vedno najprej naredimo celostno oceno, ki nam pomaga razumeti, v čem je težava. To moramo raziskati, da bolje razumemo, kaj je vir otrokove stiske. Lahko je zaskrbljen, ker se prepirajo starši, ali pa je žalosten, ker se ne počuti sprejetega med vrstniki, morda nagaja, ker težko sledi pouku ... Kaj so nadaljnji koraki, pa je odvisno od narave težave in od starosti otroka oziroma mladostnika. Pri mlajših otrocih je poudarek na delu s starši. Pri mlajših otrocih je še posebej pomembno, da starši znajo z otrokom komunicirati na takšen način, da se bo otrok naučil, kako se učinkovito soočati s težavami.

Pri mladostnikih je odvisno. Neredko so sami motivirani in v obravnavo vstopijo z jasnim ciljem, kaj želijo spremeniti. Starši so pri mladostnikih lahko bolj ali manj vključeni. Odvisno od narave težav. Od narave težave oziroma motnje je odvisno tudi, za kakšno vrsto obravnave se bomo dogovorili. Včasih je dovolj že krajši posvet in informacije o naravi težav oziroma motnje. Spet drugič se dogovorimo za psihoterapevtsko obravnavo. Včasih pa delujemo širše in se povezujemo tudi z drugimi službami: šolo, centrom za socialno delo, nevladnimi organizacijami, ...

Mladostnikom, ki imajo težave z anksioznostjo, ponudimo program, Cool Kids. V tem programu se mladostniki naučijo veščin, kako se učinkovito soočati z anksioznostjo. Pravzaprav ta program ponudimo tudi družinam z mlajšim otrokom.

### **10. Nasveti za umirjen, prijeten pogovor? Kaj nama vi priporočate pri izvajanju pogovorov?**

Če sem prav razumela, vidve v okviru raziskovalne naloge, otrokom iz vaše šole ponujata možnost pogovora, lahko tudi o osebnih stvareh? Nisem pa povsem razumela, kaj je namen takega pogovora. Menim, da morata biti pri tem malo previdni.

Če pogovor z nekom vodimo na način, da bo delil z nami svoja bolj intimna občutja, je to kar odgovorno in tudi lahko tvegano, saj nikoli ne vemo, kaj bomo izvedeli. To so lahko tudi čustveno zelo zahtevne vsebine. Zato moramo biti dovolj usposobljeni, da vemo, kaj bomo naredili s tem, če bo on z nami podelil težko vsebino. V vajinem primeru pa to pomeni, da morata imeti z mentorico dogovorjen natančen protokol, kako ravnati, če vsebina, ki jo otrok oziroma mladostnik z vama podeli, presega okvirje medvrstniškega pogovora.

Če pa se vrnem na vajino vprašanje – kako ustvariti okoliščine za prijeten pogovor: pozorno in iskreno radovedno poslušanje, kot sem ga opisala v odgovoru na eno od predhodnih vprašanj. V kolikor želite otrokom ponuditi pogovor kot prijetno izkušnjo, lahko pogovor združite s kako prijetno aktivnostjo, morda družabno igro, ustvarjanjem, ročnimi deli, ... Predvsem pri mlajših otrocih.

Omenili sta pričakovanje, da bodo starejši povedali več in ne bo jih treba voditi, tako kot morata to delati pri mlajših otrocih. Mogoče je res, da mladostniki znajo več povedat kot mlajši otroci, ampak mladostniki bolj izbirajo, s kom bodo to delili.



Slika 5: Center za duševno zdravje mladostnikov

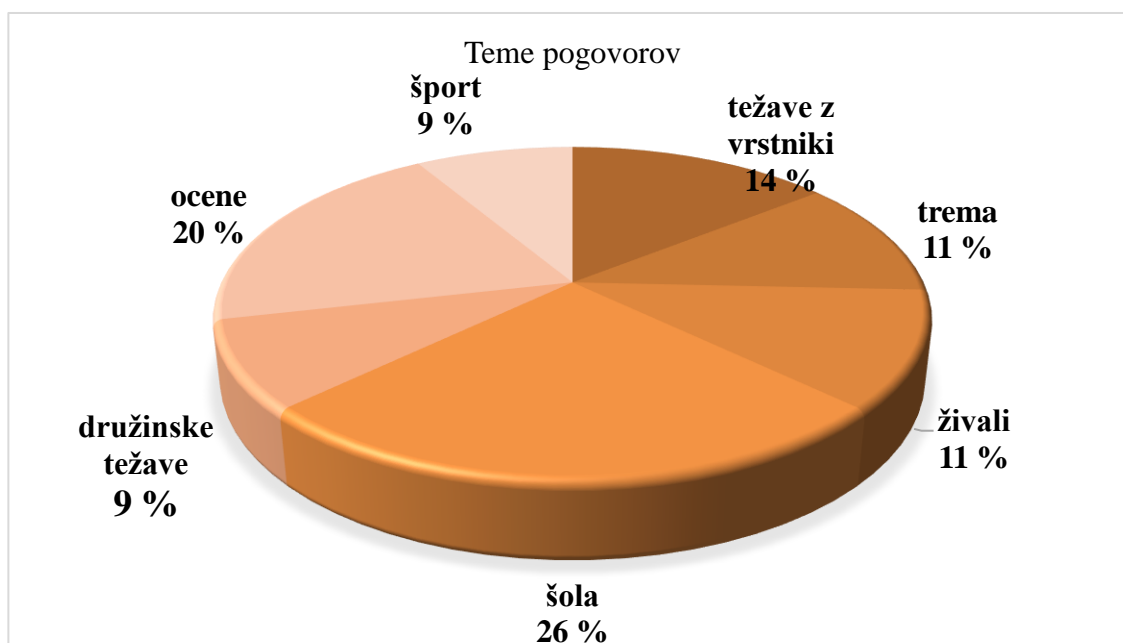
(Pia Ramšak, 2022)



Slika 6: Slika s mag. Mašo Naraločnik Sinur  
 (Pia Ramšak, 2023)

#### 4.5 REZULTATI ZA INTERVJUJE OD 2. DO 4. RAZREDA

Iz intervjujev lahko razberemo, da so bile najpogostejše teme pogovora: šola, trema, vrstniki in zbadanje. Po lestvici počutja pa lahko vidimo, da se je večina intervjuvanih po pogovoru počutila bistveno bolje. Torej sva s pogovori na klopci za pogovore opravljali dobro delo, pokazatelj dobrega dela pa je bistveno boljše počutje med učenci po izvedenih pogovorih na klopci.



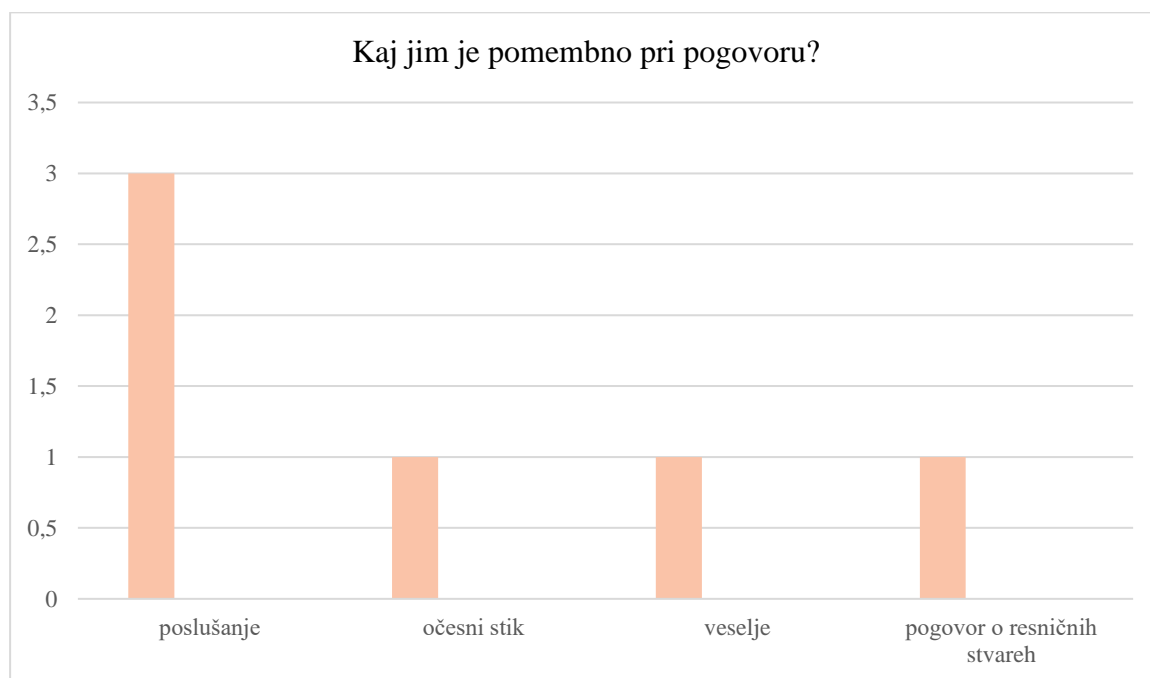
Graf 1: Grafični prikaz tem pogovora

#### 4.6 REZULTATI INTERVJUJEV ZA UČENCE 5. IN 6. RAZREDOV

Kot lahko razberemo iz intervjujev, intervjuvankam pogovor pomeni: sprostitvev, razčistiti stvari, smeh, izražanje občutkov, boljše počutje in reševanje problemov. Vse intervjuvane so mnenja, da je pogovor pomemben in da pogovor bistveno vpliva na počutje. Pogovor doživljajo kot pozitivno stvar, seveda pa je vse odvisno od situacije. Pri pogovoru jih moti predvsem neposlušnost in nenehno prekinjanje med govorom. Pomembno jim je, da jih sogovornik pozorno posluša in pomemben jim je tudi očesni stik. Nobena nima izkušnje, ki bi jo rada delila. Najpogosteje se pogovarjajo s svojimi bližnjimi in z prijateljicami, teme pogovora so pogosto vsakdanje, med njih spada tudi šola. Vse so se ob koncu pogovora počutile dobro.



Graf 2: Grafični prikaz Moti pri pogovoru



Graf 3: Grafični prikaz pomembnosti pri pogovoru



#### 4.7 REZULTATI INTERVJUJEV 9. RAZRED

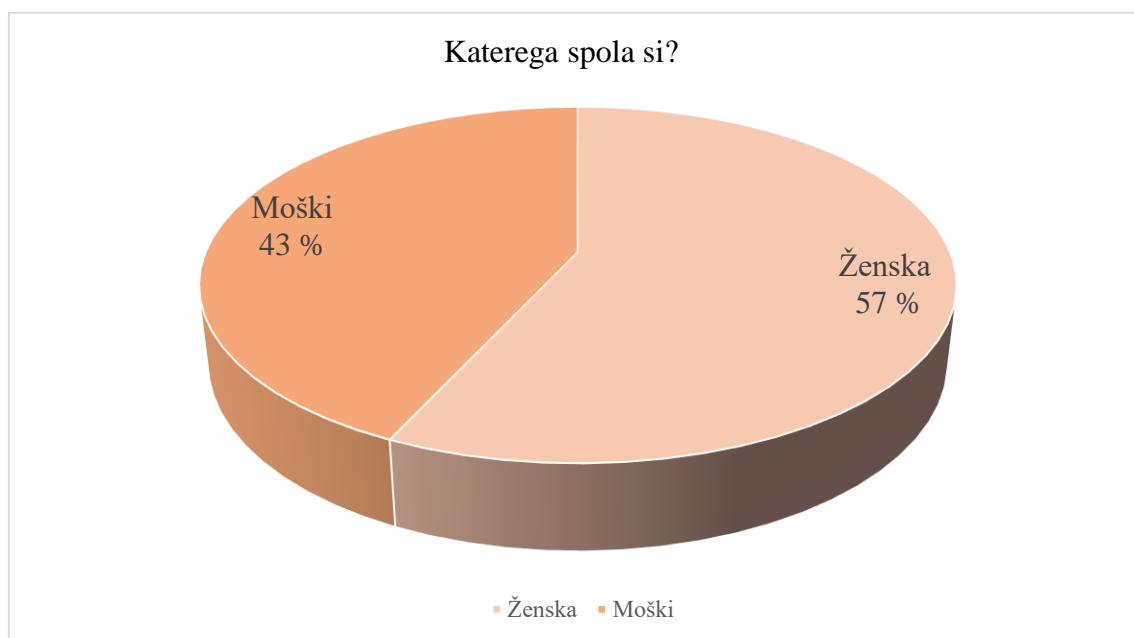
Kot lahko razberemo iz obeh intervjujev, je pogovor obema intervjuvancema zelo pomemben in za njiju predstavlja izražanje mnenj, čustev, zaupanje in da se z osebo razumeta. Pogovor doživljata kot pozitivno stvar, seveda pa je ves pogovor odvisen od teme in od osebe, s katero se pogovarjata. Pri pogovarjanju ju moti seganje v besedo, laganje, spreminjanje teme in pomembno jima je poslušanje sogovornika. Oba menita, da pogovor vpliva na počutje.

#### 4.8 ANALIZA ANKETE (7., 8. IN 9. RAZRED)

V nadaljevanju vam bova predstavili rezultate ankete in svoje ugotovitve raziskovanja. Rezultate bova prikazali v obliki grafov in tabel ter z dodatno diskusijo pri vprašanjih.

Tabela 1: Spol anketirancev

<b>Katerega spola si?</b>	<b>Moški</b>	<b>Ženska</b>
<b>Število odgovorov</b>	75	99
<b>Odstotek</b>	43 %	57 %

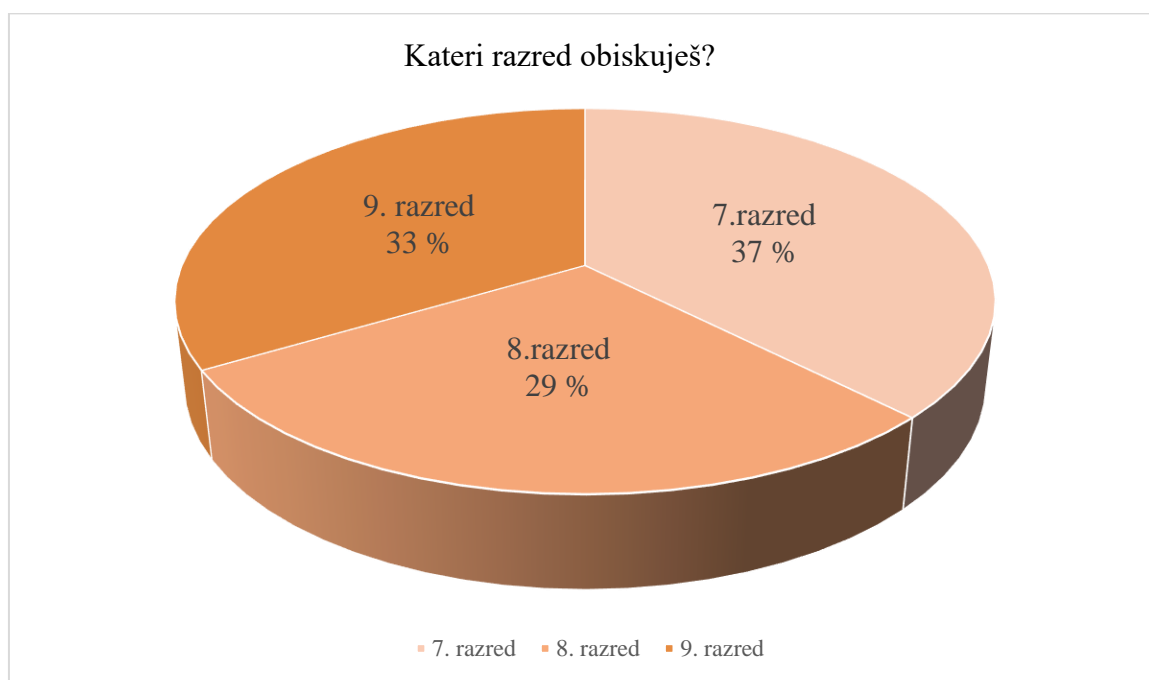


Graf 4: Grafični prikaz spola analiziranih

Pri **PRVEM vprašanju** v najini anketi sva anketirance vprašali, katerega spola so. Izvedeli sva, da je v anketi sodelovalo več žensk kot moških. V anketi je skupaj sodelovalo 174 učencev tretje triade, naše šole. Anketiranih je bilo 99 žensk, to je 57 % in 75 moških, ki predstavljajo 43 %. Anketa je bila objavljena na spletni strani šole, tako sva učencem omogočili lažji dostop do ankete.

Tabela 2: Razred anketirancev

Kateri razred obiskuješ?	9.razred	8.razred	7.razred
Število odgovorov	58	50	65
Odstotki	34 %	29 %	37 %



Graf 5: Tortni prikaz starosti vprašanih

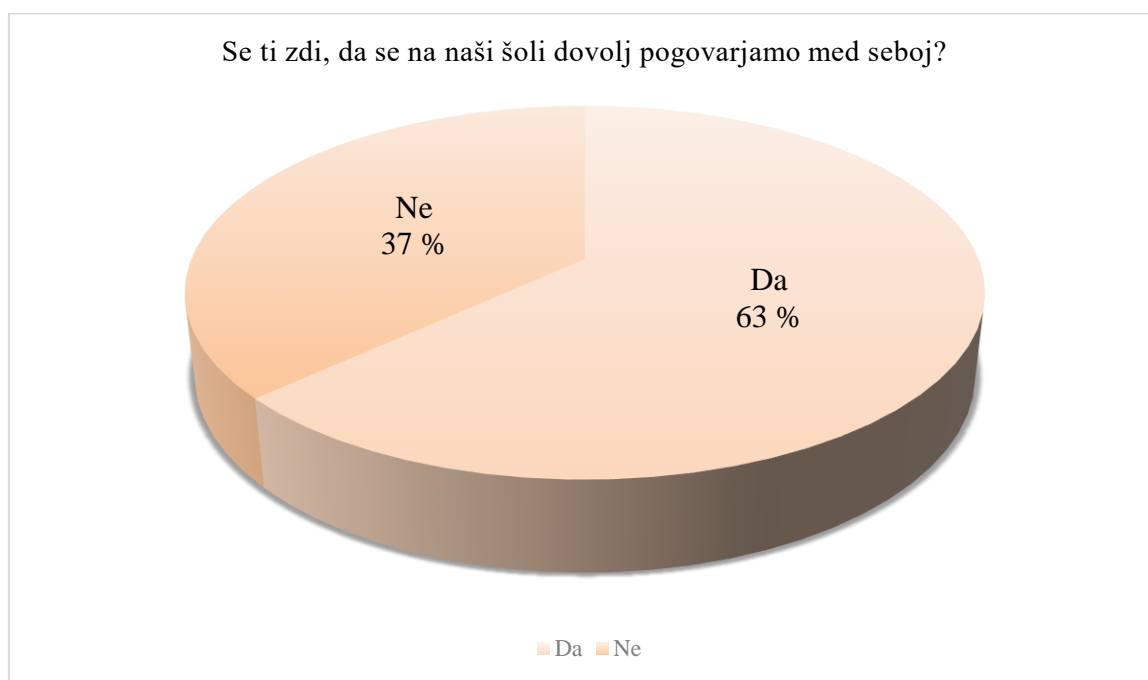
Pri **DRUGEM vprašanju** sva anketirance vprašali, kateri razred obiskujejo. Izvedeli sva, da največ anketirancev obiskuje 7. razred, sledi 9. in nazadnje še 8. razred. V 7. razredu je bilo anketiranih 65 učencev in učenk, torej 37 %. V 8. razredu je bilo 50 anketirancev, to je 29 % in v 9. razredu je bilo 58 anketiranih, ki predstavljajo 34 % vseh anketiranih.

**TRETJE vprašanje** je bilo **odprto vprašanje**, torej so učenci lahko samostojno napisali odgovor. Anketirance sva vprašali, kaj jim pomeni pogovor. Iz njihovih odgovorov sva izvedeli, da jim pogovor pomeni, izmenjava besed, ki je zelo pomembna v vsakdanjem življenju. Nekaterim pogovor tudi predstavlja reševanje težav, predstavlja pozorno poslušanje. Pogost odgovor je bil tudi, da s pomočjo pogovora najdejo rešitve problemov ter izražajo svoja mnenja.

Tabela 3: Se ti zdi, da se na naši šoli dovolj pogovarjamo med seboj?

**Se ti zdi, da se na naši šoli dovolj** **Da** **Ne**  
**pogovarjamo med seboj?**

<b>Število odgovorov</b>	109	63
<b>Odstotki</b>	63 %	37 %



Graf 6: Grafični prikaz mnenja vprašanih o pogovoru

Pri **ČETRTEM vprašanju** sva anketirancem postavili vprašanje, če se jim zdi, da se na naši šoli dovolj pogovarjamo. Kar 109 učencev in učenk, torej 63 % meni, da se med seboj dovolj pogovarjamo, medtem ko 63 anketiranih, torej 37 % meni, da se med seboj premalo pogovarjamo.

Peto vprašanje se navezuje na četrto vprašanje.

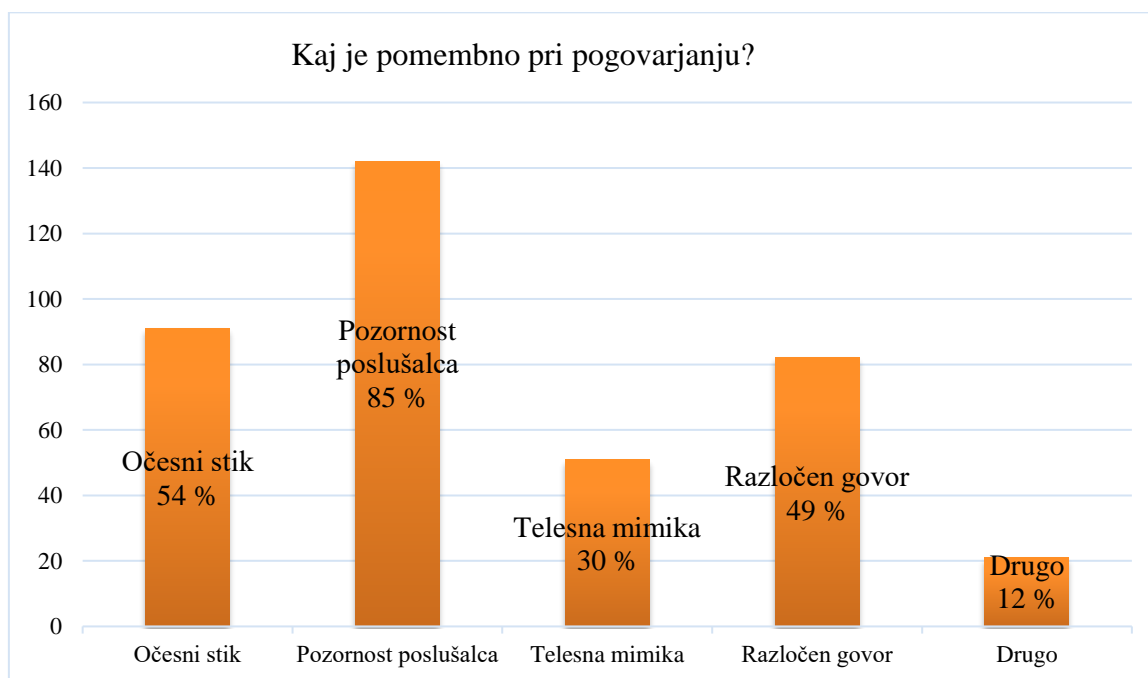
Tudi **PETO vprašanje** je bilo **odprto vprašanje**, anketirance sva vprašali, zakaj tako mislijo. Iz njihovih odgovorov sva lahko razbrali, da anketiranci menijo, da se dovolj pogovarjajo z vrstniki, ne pa dovolj z učitelji ter družino. Pravijo, da se veliko učencev pogovarja med poukom in da jih to moti. Premalo se pogovarjamo o življenju in poudarek pogovora je velikokrat na nepomembnih stvareh. Opozarjajo tudi na pogosto motnjo pogovora torej telefon, menijo, da bi se mogoče na trenutke, lahko pogovarjali brez njih.

Tudi **ŠESTO vprašanje** je bilo **odprto vprašanje**, anketirancem sva zastavili vprašanje, o čem se najpogosteje pogovarjate v razredu. Iz njihovih odgovorov lahko ugotovimo, da je vsakdanja tema pogovora v razredu seveda šola, sledijo ji vsakdanje teme, o problematičnih učencih, o medsebojnih odnosih v razredu ter če so kakšni problemi, o reševanju problemov.

Tudi **SEDMO vprašanje** je bilo **odprto vprašanje**, anketirancem sva zastavili vprašanje, kako mislijo, da bi lahko prav oni pripomogli k izboljšanju komunikacije v svojem razredu. Veliko jih je odgovorilo, da ne vedo, kako bi lahko pripomogli k izboljšanju komunikacije v svojem razredu. Nekateri so napisali, da bi pripomogli z več pogovora, spoštovanja, da ne bi bilo ustrahovanja, bi se med seboj bolj razumeli. Drugi menijo, da je komunikacije v njihovem razredu že dovolj.

Tabela 4: Kaj je pomembno pri pogovarjanju?

<b>Kaj je pomembno pri pogovarjanju?</b>	<b>Očesni stik</b>	<b>Pozornost poslušalca</b>	<b>Telesna mimika</b>	<b>Razločen govor</b>	<b>Drugo</b>
<b>Število odgovorov</b>	91	143	51	83	21
<b>Odstotki</b>	54 %	85 %	30 %	49 %	12 %

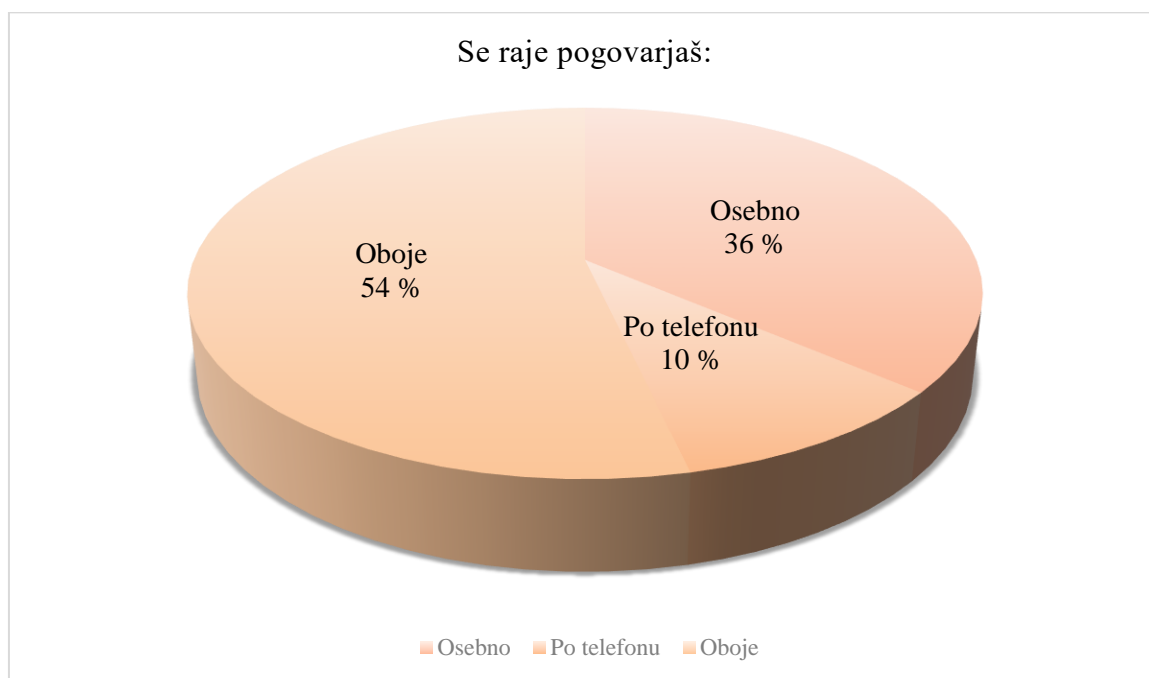


Graf 7: Grafični prikaz kaj je pomembno pri pogovoru

Pri **OSMEM vprašanju**, je bilo **možnih več odgovorov** in anketirancem sva zastavili vprašanje, kaj jim je pomembno pri pogovoru. Iz tabele lahko razberemo, da jim je zelo pomembna pozornost poslušalca, ta odgovor je označilo kar 143 učencev in učenk, kar predstavlja 85 %. Sledita očesni stik in razločen govor, za očesni stik je odgovor označilo kar 91 učencev in učenk, to je 54 % in razločen govor je označilo 83 učencev in učenk, ti predstavljajo 49 %. Za telesno mimiko se je odločilo 51 učencev in učenk, torej 30 % in za drugo se je odločilo 21 učencev in učenk oz. 13 %. Pri možnosti drugo, so bili najpogostejši odgovori o temah pogovora in mišljenje sogovorca.

Tabela 5: Se raje pogovarjaš

Se raje pogovarjaš:	Osebnost	Po telefonu	Oboje
Število odgovorov	61	17	91
Odstotki	36 %	10 %	54 %



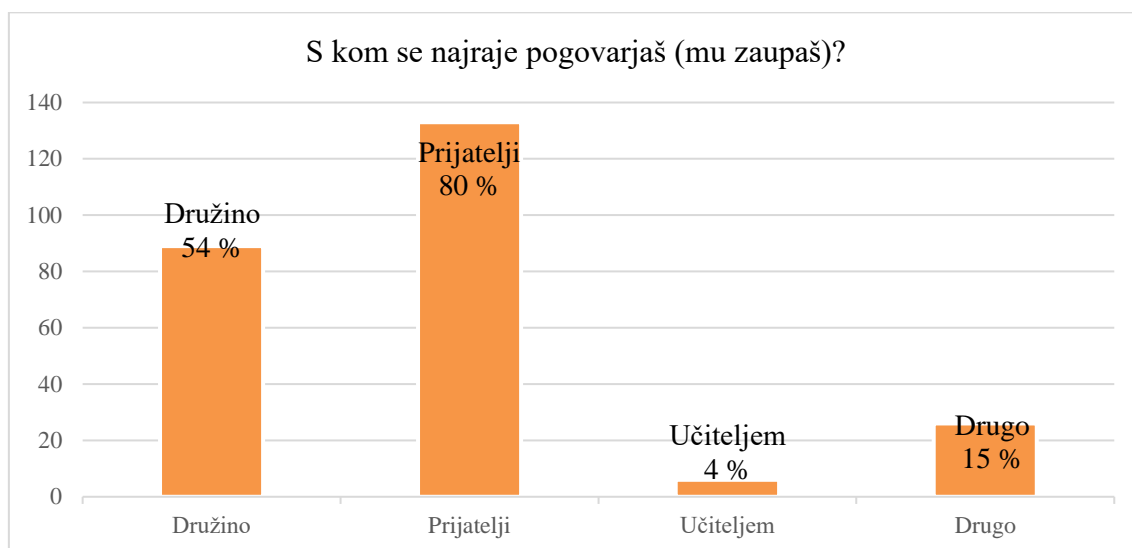
Graf 8: Tortni prikaz kako se vprašani raje pogovarjajo

Pri **DEVETEM vprašanju** sva anketirance vprašali, kako se raje pogovarjajo. Iz grafa lahko razberemo da se najraje pogovarjajo osebno in po telefonu, torej oboje, za ta odgovor se je odločilo kar 91 anketirancev, torej 54 %. Radi se pogovarjajo tudi osebno, s tem odgovorom se je strinjalo 61 anketirancev oz. 36 % in najmanj raje se pogovarjajo preko telefona, ta odgovor je označilo 17 učencev in učenk ali 10 %.

Tabela 6: S kom se najraje pogovarjaš (mu zaupaš)?

S kom se najraje pogovarjaš (mu zaupaš)?	Prijatelji	Družino	Učiteljem	Drugo
--	------------	---------	-----------	-------

<b>Število odgovorov</b>	134	90	6	26
<b>Odstotki</b>	80 %	54 %	4 %	15 %



Graf 9: Grafični prikaz mnenja s kom se najraje pogovarjaš

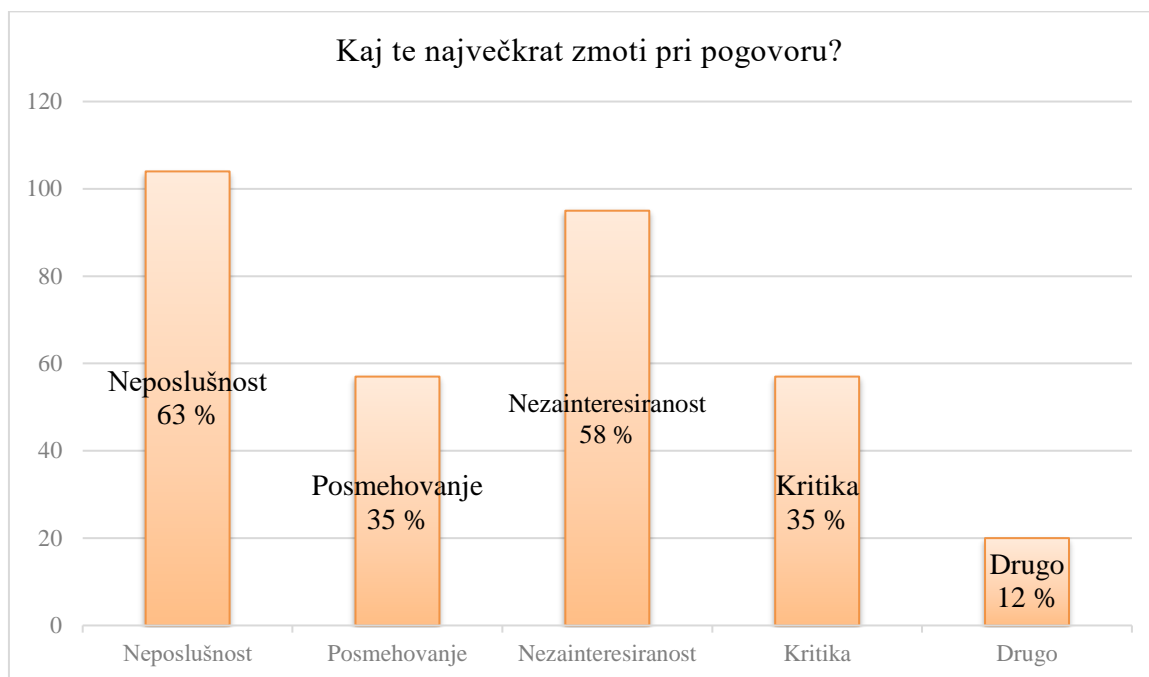
Pri **DESETEM vprašanju**, je bilo **več možnih odgovorov** in anketirancem sva zastavili vprašanje, s kom se najraje pogovarjajo. Iz njihovih odgovorov lahko razberemo, da se najraje pogovarjajo s prijatelji, ta odgovor je označilo 134 anketirancev oz. 80 %. Sledi družina, za odgovor družina se je odločilo 90 učencev in učenk, to je 54 %. Ostala sta še odgovora z učitelji in drugo. Za odgovor učitelji, se je odločilo 6 anketirancev, kar predstavlja 4 %, pri odgovoru drugo pa je ta dogovor označilo 26 anketirancev, torej 15 %. Pod odgovor drugo, so anketirani največkrat napisali, da se najraje pogovarjajo le z določenimi osebami npr.: najboljšim prijateljem ali prijateljico. Pogost odgovor je bil tudi s sestrično in sestričem.

Tabela 7: Kaj te največkrat zmoti pri pogovoru?

**Kaj te največkrat zmoti pri pogovoru?**

**Neposlušnost Posmehovanje Nezainteresiranost Kritika Drugo**

<b>Število odgovorov</b>	105	58	96	58	20
<b>Odstotki</b>	63 %	35 %	58 %	35 %	12 %



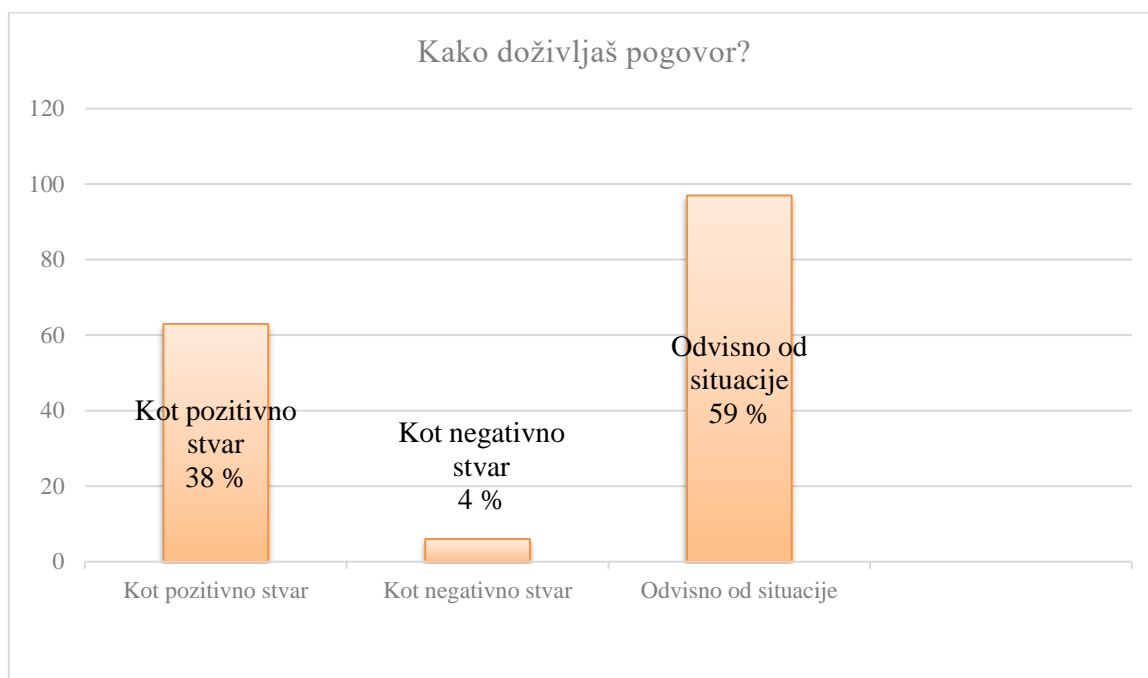
Graf 10: Grafični prikaz kaj te največkrat zmoti pri pogovoru

Pri **ENAJSTEM vprašanju** najine ankete je bilo **možnih več odgovorov**. Pri tem vprašanju sva anketirane vprašali, kaj jih največkrat zmoti pri pogovoru. Kot prikazuje graf, je bil največkrat izbran odgovor neposlušnost, za ta odgovor se je odločilo 105 anketirancev, kar je 63 %. Sledil mu je odgovor nezainteresiranost, zanj se je odločilo 96 učencev in učenk, kar predstavlja 58 %. Pri odgovorih posmehovanje in kritika je prišlo do izenačenja, ta dva odgovora je označilo 58 anketirancev oz. 35 %. Za odgovor drugo se je odločilo 20 anketiranih ali 12 %. Najpogostejši odgovori pod drugo pa so bili nespoštovanje, uporaba telefona med pogovorom s strani sogovornika in skakanje v besedo.

Tabela 8: Kako doživljaš pogovor?

Kako doživljaš pogovor?	Kot pozitivno stvar	Kot negativno stvar	Odvisno od situacije
<b>Število odgovorov</b>	63	6	98
<b>Odstotki</b>	38 %	4 %	59 %





Graf 11: Grafični prikaz kako doživljaš pogovor

Pri **DVANAJSTEM** oz. predzadnjem vprašanju sva anketirance vprašali, kako oni doživljajo pogovor. Kot lahko vidimo na grafu, prevladuje odgovor odvisno od situacije, ta odgovor je označilo 98 učencev in učenk oz. 59 %. Sledil mu je odgovor, da pogovor doživljajo kot pozitivno stvar, za ta odgovor se je odločilo 63 anketiranih ali 38 %. Najmanj označen je bil odgovor, da pogovor vidijo kot negativno stvar, kar naju veseli. Šest anketiranih pogovor vidi kot negativno stvar, ti predstavljajo 4 %. Tukaj lahko ovrževa 3. hipotezo, pri kateri sva predvidevali, da bodo anketirani učenci pogovor doživljali kot pozitivno stvar.

**Zadnje TRINAJSTO vprašanje** se navezuje na prejšnje vprašanje. Tudi trinajsto vprašanje je **odprto vprašanje**. Vsi tisti, ki so v prejšnjem vprašanju označili odgovor odvisno od situacije, so morali svoj odgovor pojasniti. Največ jih je svoj odgovor pojasnilo, da je odvisno od teme. Lahko je vesela ali žalostna, torej je odvisna od situacije. Odvisno je tudi od razloga za pogovor, v kakšnem položaju je takrat anketirani, če je pogovor zanimiv ali nezanimiv, odvisno je tudi od teme in počutja med pogovorom.

## 5 PREGLED HIPOTEZ

**H1:** Prvo hipotezo: »Učenci bodo najpogosteje govorili o težavah in problemih povezanih s šolo in šolskim življenjem.« lahko potrdiva, saj je večina učencev na neki točki pogovora omenila šolo. – To se nama zdi logično, saj sva pogovore izvajali v šolskem prostoru, kjer učenci preživijo skoraj tretjino dneva. Ugotovili sva, da je tema šole in šolskega življenja najpogostejša tema pogovorov z najinimi intervjuvanci.

**H2:** Drugo hipotezo: »Vprašani učenci se bodo po pogovoru na klopici počutili boljše kot pred pogovorom.« lahko potrdiva, saj so vsi na koncu pogovora obkrožili vsaj za 1 številko boljše počutje na Likertovi lestvici. – Ta potrditev naju ni presenetila, saj sva si želeli in pripravili tako, da bi imeli pogovori na klopici z nama pozitiven učinek na sogovornike.

**H3:** Tretjo hipotezo: »Anketirani učenci bodo pogovor doživljali kot pozitivno stvar.« lahko ovrževa, saj je večina učencev odgovorila z: »odvisno od situacije«. – Najbolj naju je presenetila slednja ugotovitev, saj sva na začetku predvidevali, da bodo anketirani učenci doživljali pogovor kot pozitivno stvar. Preko pregleda literature, intervjuja s klinično psihologinjo in pridobljenih podatkov iz ankete, pa sva spoznali, da je doživljanje pogovora zelo relativno. Zelo veliko dejavnikov lahko vpliva na to, kako bomo pogovor doživljali, na primer: situacija, tema pogovora, predčasne izkušnje, trenutno počutje, motnje v komunikaciji, naša merila in ideali glede pogovora in tako dalje ...

## 6 ZAKLJUČEK

Misliva, da sva v tej raziskovalni nalogi ugotovili, da se bistveno premalo kvalitetno pogovarjamo med seboj. Razumljivo je, saj je kakovostno pogovarjanje lahko prava umetnost.

1. Hipotezo »Učenci bodo najpogosteje govorili o težavah in problemih povezanih s šolo in šolskim življenjem.« sva potrdili, saj je večina učencev na neki točki omenila šolo ali problem vezan na njo in sklenili, da je to najpogostejša tema pogovorov na klopci.

2. Hipotezo »Vprašani učenci se bodo po pogovoru na klopci počutili bolje kot pred pogovorom.« sva ponovno potrdili, saj so se vsi učenci po pogovoru počutili vsaj za 1 številko iz Likertove lestvice bolje kot pred pogovorom.

3. Hipotezo »Anketirani učenci bodo pogovor doživljali kot pozitiven.« pa sva ovrgli, saj je največ učencev odgovorilo z odgovorom »odvisno od situacije«. Spoznali sva, da je naše doživljanje pogovora subjektivno in relativno.

Kljub vsemu misliva, da nam lahko kvaliteten pogovor lepša življenja. Izražamo lahko naša čustva, se komu potožimo, se s kom poveselimo ali pa se pogovarjamo o čem, kar nam je skupaj zanimivo ... Misliva, da ga je treba ohranjati v živi obliki, saj je najbolj pristen stik med ljudmi in nas lahko povezuje. Med osebnim pogovorom in pogovorom po telefonu je veliko razlik. Na primer preko telefona si upamo reči karkoli, ko pa se z nekom pogovarjamo osebno, nam to očesni stik onemogoči. Res je, da je pogovor preko telefona lažji, ampak je bolj čustveno in tudi »resnično«, če se z nekom pogovarjamo osebno.

V raziskovalni nalogi sva zelo uživali. Zelo veliko sva se naučili in se urili v večini pogovarjanja. Veliko je bilo vzponov in padcev, a sva se vedno pobrali. Ni bilo vedno lahko, ampak je pomembno, da se je raziskovalna naloga izvedla do konca. Naredili sva veliko koristnih stvari na šoli, med njimi izboljšali komunikacijo in počutje učencev na šoli. To je življenjska izkušnja, ki je nikoli ne bova pozabili.



Slika 7: Pogovor na klopci  
(Pia Ramšak, 2023)

## 7 POVZETEK

Namen najine raziskovalne naloge je bil, da bi se na naši šoli med seboj več pogovarjali, saj meniva, da kakovost pogovora v živo v današnjem svetu upada, saj se vse več komunikacije seli na medmrežje/splet. Otroci vse več časa preživijo na telefonih in pogovor jim ni več tako pomemben. Po začetnih razgovorih in iskanjih sva dobili navdih in želeli uresničiti, nadaljevati in nadgraditi idejo iz lanske raziskovalne naloge Kako si? Povej mi. Odločili sva se, da bova uporabili klopco za pogovore. V tej sami ideji in procesu raziskovanja vidiva glavni doprinos najine raziskovalne naloge.

Najini cilji raziskovanja so bili, da izveva, o čem pripovedujejo učenci naše šole na klopci za pogovore, kakšen učinek ima klopca za pogovore na počutje in kako učenci naše šole pogovor doživljajo na splošno.

Iz najinih predvidevanj, da bodo intervjuvani učenci najpogosteje govorili o težavah in problemih povezanih s šolo in šolskim življenjem, da se bodo vprašani učenci po pogovoru počutili bolje in da bodo anketirani učenci pogovor doživljali kot pozitivno stvar, sva oblikovali hipoteze. Prvi dve hipotezi sva potrdili, zadnjo pa ovrgli.

Za metode sva uporabili intervjuje na klopci, kjer sva izvajali pogovore za učence od 2. do 4. razreda, intervjuje, ki sva jih izvajali za učence 4. in 5. razreda ter 9. razreda, Likertovo lestvico in anketo, ki so jo reševali učenci od 7. razreda do 9. razreda.

Po analizi podatkov sva spoznali, da je bila najpogostejša tema pogovorov na klopci šola in šolsko življenje, da so se vsi intervjuvani učenci po pogovoru počutili bolje kot pred njim in da je doživljanje pogovora na splošno subjektivno in relativno oziroma odvisno od več dejavnikov.

Meniva, da sva s procesom raziskovanja položaj pogovora in počutja na naši šoli izboljšali in da se lahko po vsem procesu raziskovanja nekateri morda bolj kakovostno pogovarjamo med seboj. Nekaterim otrokom pogovor morda še ne pomeni ničesar, vendar se lahko to doživljanje spremeni, če s svojim zgledom ustvarimo spremembe.



Slika 8: Klopca za pogovore  
(Gaja Goršek, 2022)



Slika 9: Prostor za izvajanje pogovorov  
(Gaja Goršek, 2022)

## 8 SUMMARY

The purpose of our research paper was to get students at our school to talk with each other more because we think that the quality of conversation in real life in today's world is declining, because more and more communication is moving to the internet and web. Children spend more and more time on their phones and conversation between individuals isn't as important as it was before. After the initial discussion and research we got inspired and wanted to implement, continue and upgrade the idea from last year's research paper titled »How are you? Tell me«. We decided to use the conversation bench, which we believe, is the main contribution to our research paper.

Our goals were to find out what the students of our school talk about on the conversation bench, what effect the bench has on their well-being and how our students experience conversation in general.

From our predictions that the interviewed students will mainly talk about issues and problems related to school and school life, that interviewed students will feel better after the conversation and that students who took the survey will experience conversation as a positive thing, we formed hypotheses. We confirmed the first two hypotheses and refuted the last one.

Our methods include interviews on the conversation bench where we conducted conversations for students from the 2nd to the 4th grade. Interviews were also conducted for students who are in the 5th, 7th and the 9th grade. Likert's scale and the survey completed by students from the 7th to 9th grade were also used.

After analysing the information, we realized that the most common conversation topic on the conversation bench was school and school life, that all interviewed students felt better after the conversation than before and that the experience of conversation is generally subjective and relative or it depends on several factors.

We believe that with the research process we helped improve the position of conversation and well-being at our school and that after the whole process of research, some students may have better conversations with each other. For some children conversation may not mean anything yet, however this experience can change if we contribute by being a role model ourselves.



## **9 ZAHVALA**

Iskrena zahvala gre mentorici Heleni Plazl, mag. prof. in somentorici Jelki Peterlin, prof. za vso pomoč, podporo in napotke pri izdelavi raziskovalne naloge.

Hvala tudi Katji Zagožen in Barbari Povše, prof. za prevod povzetka v angleški jezik.

Zahvaljujema se vsem intervjuvancem in anketirancem, ki imajo v tej raziskovalni nalogi ključen pomen, saj nama brez njih ne bi uspelo.

Zahvala gre tudi najinima družinama, ki sta naju podpirali in nama ves čas stali ob strani med izdelavo raziskovalne naloge.

Hvala vsem, ki ste sodelovali pri nastanku raziskovalne naloge.

## 10 VIRI IN LITERATURA

### Viri literature:

Brajša, P. (1993). *Pedagoška komunikologija*. Glotta Nova.

Gabor, D. (2006). *Kako začeti pogovor in skleniti prijateljstvo*. Lisac & Lisac.

Jull, J. in Jensen, H (2009). *Od poslušnosti do odgovornosti*. Didakta.

Kotnik, M. (b. d.). <http://www2.arnes.si/~sspmkotn/edus/articles/poslusa.html> (22. 2. 2023)

Martinez, S. (5. 4. 2022). Talking to Strangers Can Improve Your Well-Being. <https://www.mibluesperspectives.com/stories/for-your-business/talking-to-strangers-can-improve-your-well-being> (13. 1. 2023)

Musek, J. in Pečjak, V. (2001). *Psihologija*. Educy.

Pečjak, S. (1996). *Z igro razvijamo komunikacijske sposobnosti učencev*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Pečjak, V. (1975). *Psihologija spoznavanja*. Državna založba Slovenije.

Pogovarjanje. (b. d.). <https://www.portalosv.si/funkcionalna-pismenost/medosebno-sporazumevanje/pogovarjanje/> (8. 1. 2023)

Strojin, M. (1992). *Beseda ni konj*. Državna založbe Slovenije.

Types of Communication – Back to Basics. (b. d.). <https://www.uopeople.edu/blog/types-of-communication-back-to-basics/> (8. 1. 2023)

**Viri slik:**

Slika 1.: [conversation - Bing images](#) (22. 2. 2023)

Slika 2.: <https://www.vodik-marketing.si/komunikacija/poslovno-komuniciranje/> (22. 2. 2023)

Slika 3.: <https://www.cerebralnaparaliza.com/images/blog/2021/komunikacija.png> (22. 2. 2023)

Slika 4:

[https://as2.ftcdn.net/v2/jpg/02/06/21/03/1000\\_F\\_206210315\\_PatKX4xRARSoQQ9eWpewqLaLroANIld.jpg](https://as2.ftcdn.net/v2/jpg/02/06/21/03/1000_F_206210315_PatKX4xRARSoQQ9eWpewqLaLroANIld.jpg) (22. 2 2023)

Sliki 5. in 6.: Pia Ramšak (19. 12. 2022) in (23. 2. 2023)

Slika 7.: Slika na Klopci za pogovore (27. 2. 2023)

Sliki 8. in 9.: Gaja Goršek (26. 10. 2022)

## 11 PRILOGE

### A) VPRAŠALNIK: RADI BI TE SLIŠALI

- **Uvod**

Pozdravljen/na! Sva Gaja Goršek ter Pia Ramšak iz 9. razreda in v tem šolskem letu sva se odločili za izdelavo raziskovalne naloge. Naloga bo temeljila na pogovoru in izboljšanju počutja učencev na naši šoli. V tej kratki anketi so vprašanja vezana na mnenja učencev o pogovoru v šoli. Vsi odgovori bodo ostali anonimni. Prosiva za resno odgovarjanje.

#### Q1

Katerega spola si?

- Moški
- Ženska

#### Q2

Kateri razred obiskuješ?

- 7. razred
- 8. razred
- 9. razred

#### Q3

Kaj tebi pomeni pogovor?

Odgovor:\_\_\_\_\_

#### Q4

Se ti zdi, da se na naši šoli dovolj pogovarjamo med seboj?

- Da, dovolj
- Ne, premalo

#### Q5

Zakaj tako misliš?

Odgovor:\_\_\_\_\_

### Q6

O čem se najpogosteje pogovarjate v razredu?

Odgovor: \_\_\_\_\_

### Q7

Kako meniš, da bi lahko ti pripomogel k izboljšanju komunikacije v tvojem razredu?

Odgovor: \_\_\_\_\_

### Q8

Kaj je pomembno pri pogovarjanju?

Možnih je več odgovorov

- Očesni stik
- Pozornost poslušalca
- Razločen govor
- Telesna mimika
- Drugo: \_\_\_\_\_

### Q9

Se raje pogovarjaš:

- Osebno
- Po telefonu
- Oboje

### Q10

S kom se najraje pogovarjaš (mu zaupaš)?

Možnih je več odgovorov

- Družino
- Prijatelji
- Učiteljem
- Drugo: \_\_\_\_\_

### Q11

Kaj te največkrat zmoti pri pogovoru?

Možnih je več odgovorov

- Neposlušnost
- Posmehovanje
- Nezainteresiranost
- Kritika
- Drugo: \_\_\_\_\_

### Q12

Kako doživljaš pogovor?

- Kot pozitivno stvar
- Kot negativno stvar
- Odvisno od situacije

### Q13

Pojasni!

Odgovor: \_\_\_\_\_

### Zaključek

Odgovorili ste na vsa vprašanja v tej anketi. Hvala za sodelovanje.

## **B) KLOPCA ZA POGOVORE – PRIJAVNICA**

Kako se prijaviti ?

V spodnji razpredelnici so zapisane ure, ob katerih bo klopca za pogovore odprta. Ta teden je klopca odprta samo za 2., 3. in 4. razred. Vsak učenec bo imel na voljo 15 minut časa za pogovor. Če se želiš prijaviti in pogovoriti z nama, v spodnji razpredelnici nariši KLJUKICO, tako se boš prijavil na izbran termin. A pazi, če je kljukica že narisana pomeni, da je termin že zaseden, zato se nanj ne moreš več prijaviti. Prijavi pa se na drugi termin, ki ti ustreza.

Torek:	Sreda:
12.45-13.00	13.00-13.15
13.00-13.15	13.15-13.30
13.15-13.30	13.30-13.45
13.30-13.45	13.45-14.00

Pia Ramšak in Gaja Goršek

### **C) VPRAŠANJA ZA INTERVJUANCE ( 5., 6. IN 9.)**

1. Kako se trenutno počutiš?
2. Zakaj se tako počutiš?
3. Kaj ti pomeni pogovor?
4. Ali se ti zdi pogovor pomemben?
5. Meniš, da pogovor pripomore k izboljšanju tvojega počutja?
6. S kom in o čem se najraje pogovarjaš?
7. Kaj ti je pomembno in kaj te moti pri pogovoru?
8. Kako doživljaš pogovor?
9. Imaš kakšno dobro izkušnjo, ki bi jo rad delil/a, imaš kakšno slabo izkušnjo, ki bi jo rad delil/a, o pogovoru? (npr.: kako si rešil svojo težavo s pogovorom)?
10. Kako se počutiš po pogovoru?
11. Kako so te kljub drugačnosti sprejeli vrstniki in kako si se počutil/a ob tem?
12. Je ta izkušnja pustila posledice na tvojem počutju in kje si poiskal/a pomoč?



## Č) OCENA POČUTJA

**Kako se počutiš?**

**Označi odgovor z oceno od 1 do 5.**

1 = zelo slabo

2 = slabo

3 = v redu

4 = dobro

5 = zelo dobro

**Pred pogovorom:**



1 = zelo slabo	2 = slabo	3 = v redu	4 = dobro	5 = zelo dobro
----------------	-----------	------------	-----------	----------------

**Po pogovoru:**



1 = zelo slabo	2 = slabo	3 = v redu	4 = dobro	5 = zelo dobro
----------------	-----------	------------	-----------	----------------

## **D) KLOPCA ZA POGOVORE – OBRATOVALNI ČAS**

# Klopca za pogovore!

Na voljo:

- ob torkih od 12.45 do 13.45
- ob sredah od 13.00 do 14.00