

METODOLOŠKI PRIROČNIK

Laboratoriji umetnostne vzgoje | Slovenija

Pionirski dom – Center za kulturo mladih



pionirski
dom

CENTER ZA
KULTURO MLADIH

MIND
GAP | THE

Avtorji: Urša Strehar Benčina, Veronika Hana Grubič, Ana Romih, Drago Švajger

Uvodna beseda: Urša Strehar Benčina

Fotografije: Igor Sukur

Oblikovanje: Kupipi

Urednici: Urša Strehar Benčina, Maša Pfeifer

Izdal: Pionirski dom – Center za kulturo mladih

Zanj: Barbara Murn, direktorica

Ljubljana, april 2026

Naklada 120 izvodov



Co-funded by
the European Union

pionirski
dom
CENTER ZA
KULTURO MLADIH



Mestna občina
Ljubljana

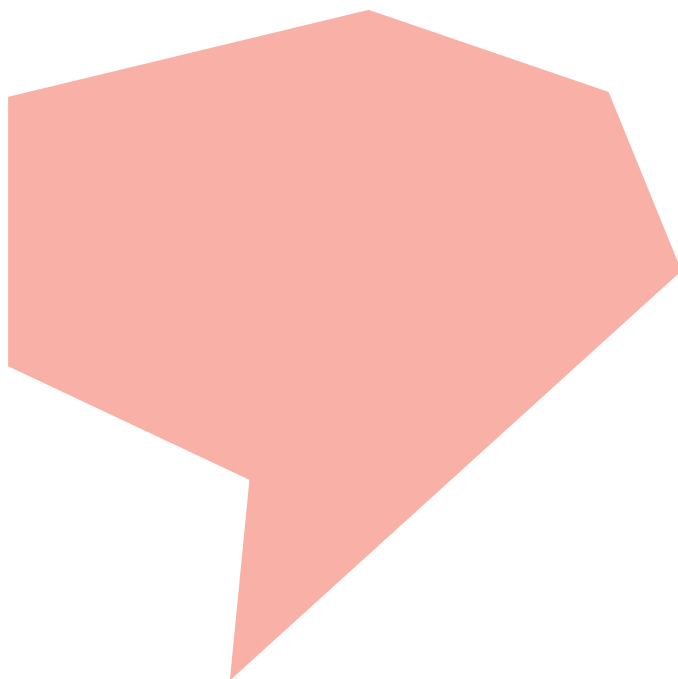


Sofinancirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

METODOLOŠKI PRIROČNIK

Laboratoriji umetnostne vzgoje | Slovenija

Pionirski dom – Center za kulturo mladih



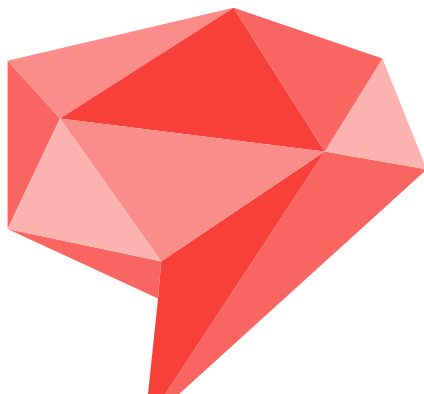
pionirski
dom CENTER ZA
KULTURO MLADIH

MIND | **THE**
GAP |

Zakaj priročnik?

V Pionirskem domu si želimo, da metode, ki jih razvijamo pri vsakodnevnem delu z mladimi, dosežejo čim širši krog tistih, ki jih lahko uporabijo v svojih okoljih. Zato se povezujemo s šolami, kulturnimi ustanovami, organizacijami in strokovnjaki doma in v tujini. S tem nadgrajujemo svoje pristope, jih preizkušamo v različnih kontekstih ter jih prilagajamo tako, da so jasni, uporabni in prenosljivi.

Ta priročnik je nastal v okviru projekta Mind the Gap, ki ga podrobneje predstavljamo v naslednjem poglavju. Namenjen je vsem, ki pri svojem delu iščete več orodij in idej za procese, ki mlade spodbujajo k izražanju, sodelovanju, samostojnosti ter razvoju veščin in odnosov, pomembnih za njihovo prihodnost. Verjamemo, da lahko takšni pristopi pomembno prispevajo k ustvarjanju okolij, ki podpirajo mlade in z njimi tudi skupnost.



O PROJEKTU MIND THE GAP

Projekt Mind the Gap (november 2024 – avgust 2026) sofinancira Evropska unija v okviru programa Ustvarjalna Evropa. Projekt koordinira Association of Children's Culture in Finland (Finska), partnerji pa so Kulturtanken – Arts for Young Audiences (Norveška), Małopolski Instytut Kultury w Krakowie (Poljska) in Pionirski dom – Center za kulturo mladih (Slovenija).

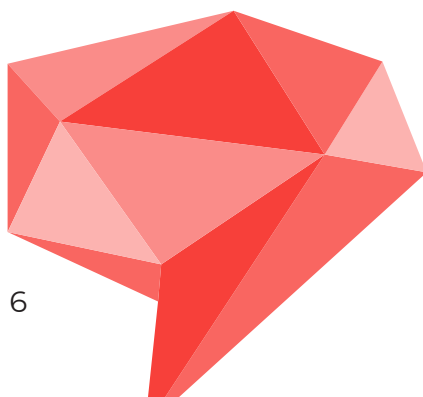
Projekt spodbuja umetnostno in kulturno vzgojo z razvojem inovativnih laboratorijev ter povečuje kulturno participacijo otrok in mladih v Evropi. Stremi k medsektorskemu sodelovanju med kulturnimi in izobraževalnimi ustanovami ter naslavlja izzive na področju duševnega zdravja otrok in mladih.

Konzorcij štirih kulturnih institucij obravnava skupne evropske izzive, kot so duševno zdravje otrok in mladih, socialna izključenost ter naraščajoča družbena razslojenost. Projekt te skupne težave pojmuje kot »vrzeli« (vrzeli v uresničevanju pravice vseh otrok do kulture, vrzeli v medsektorskem sodelovanju med izobraževanjem in kulturo ter vrzeli v širši družbi). Z njihovim prepoznavanjem in odpravljanjem projekt tako neposredno prispeva k prednostnemu področju socialne vključenosti. Ti skupni izzivi se v različnih nacionalnih kontekstih kažejo različno, zato partnerji razvijajo različne laboratorije umetnostne vzgoje. Z izrazom laboratoriji označujemo pilotne delavnice oziroma razvojne procese, v katerih posamezna

država preizkuša in razvija metode ter pristope za praktično naslavljanje izbranih izzivov. V Sloveniji se osredotočamo na povezovanje uprizoritvenih umetnosti, sodobnega plesa in improvizacijskega gledališča s področjem duševnega zdravja. Dodana evropska vrednost se kaže v izmenjavi ustvarjalnih metod ter v medsebojnem vrednotenju in spremljanju laboratorijev. Končni cilj je pridobivanje orodij za izboljšanje počutja in izražanja otrok, mladih ter pedagogov in učiteljev.

Projekt ponuja priložnosti za mreženje in krepitev zmogljivosti strokovnjakov s področja kulture, umetnostne vzgoje in izobraževanja. To poteka skozi nacionalne in mednarodne dogodke ter pripravo priročnikov s prilagodljivimi metodami, ki bodo objavljeni v nacionalnih jezikih partnerskih držav in v angleščini.

MIND
GAP | THE



PREDPOSTAVKE, IZ KATERIH IZHAJAMO:



- 1.** Vsak otrok se lahko izkaže in je uspešen
- 2.** Vsi pedagoški delavci lahko ob primerni podpori in lastnem interesu pridobijo dodatna znanja in metode s področja umetnosti in duševnega zdravja, ki jim pomagajo pri delu z raznolikimi otroki in soočanju z raznolikimi situacijami
- 3.** Predpogoj za vsako uspešno metodo učenja je vzpostavljen medosebni odnos med otrokom in pedagogom
- 4.** Vključevanje raznolikih načinov izražanja v pedagoški proces lahko pomaga pri tem, da vsi otroci najdejo področje, v katerem so močni in uspešni
- 5.** Tako otroci kot odrasli se v okoljih, ki jih prepoznamo kot varna, lažje učimo ter povezujemo med seboj, saj imamo več prostora za nepopolnost, napake in ranljivost



Kazalo

1. SAMOREGULACIJA – KLJUČ DO USPEŠNEGA PEDAGOŠKEGA DELA	10
2. KULTURNO-UMETNIŠKE PRAKSE – DOBROBIT MLADIH IN PEDAGOGOV	14
3. PREVENTIVA NE DELUJE SAMA OD SEBE: POMEN VZPOSTAVITVE ODNOSA	17
4. USTVARJALNI GIB IN TELO	19
5. IMPROVIZACIJSKO GLEDALIŠČE IN POVEZOVANJE	22
6. PRIPOROČILA PEDAGOGOM	26
7. METODE LABORATORIJEV UMETNOSTNE VZGOJE	31
Prva metoda – psihosocialna podpora	32
Druga metoda – ustvarjalni gib in telo	43
Tretja metoda – improvizacijsko gledališče in povezovanje	52
8. STROKOVNA RECENZIJA: PAMELA ANDERSSON	67

1. SAMOREGULACIJA – KLJUČ DO USPEŠNEGA PEDAGOŠKEGA DELA

Samoregulacija je temeljna psihološka sposobnost, ki posamezniku omogoča, da prepozna, razume in uravnava lastna čustva, misli in vedenjske odzive. Način, kako odrasla oseba uravnava sebe, pomembno določa, kako vstopa v odnose – s seboj in z drugimi. Odrasli, ki zmore ostajati v stiku s sabo tudi v stresnih situacijah, lažje ohranja notranjo stabilnost, postavlja meje in ustvarja odnose, ki temeljijo na varnosti in zaupanju.

V kontekstu vzgoje in izobraževanja ima samoregulacija odraslega še posebej pomembno vlogo. Otrok in mladostnik se namreč ne razvijata v praznem prostoru, temveč znotraj različnih odnosov. Odnosi z odraslimi se postopoma ponotranjijo in postanejo del otrokovega notranjega sveta, gradijo njegov notranji glas, občutek lastne vrednosti in vzpostavljajo temeljno držo do sebe in drugih, ki posameznika spremlja tudi v odraslosti. Starši, skrbniki, vzgojitelji in učitelji so zato ključne osebe, ki s svojo prisotnostjo in načinom odnosa sooblikujejo otrokovo čustveno in psihično doživljanje.

Raziskave razvojne psihologije in nevroznanosti potrjujejo, da zmožnost samoregulacije ni prirojena, temveč se razvija v odnosu. Otrok se najprej uči regulacije skozi proces so-regulacije z odraslim, ki je čustveno prisoten, uglašen in notranje dovolj stabilen. Odrasli otroku ne ponuja le pravil in vedenjskih usmeritev, temveč predvsem izkušnjo, da so čustva sprejemljiva in obvladljiva.

Izzivi sodobnega vzgojno-izobraževalnega prostora

V sodobni družbi se vse pogosteje srečujemo z različnimi oblikami stisk pri otrocih in mladostnikih. Anksioznost, težave v odnosih, občutki neuspeha, nizka samopodoba in različne oblike preobremenjenosti postajajo del vsakdanjega šolskega prostora. Ob tem pa se soočamo z omejenimi možnostmi strokovne pomoči. Psihoterapevtov in drugih strokovnjakov s področja duševnega zdravja je premalo, čakalne dobe so dolge, stiske pa se dogajajo tukaj in zdaj: v razredu, pri pouku, v odnosih med vrstniki.

V tej realnosti učitelji pogosto postanejo prve odrasle osebe, ki stisko opazijo. Čeprav to ni njihova primarna vloga, se od njih pričakuje razumevanje, odzivnost in sposobnost umirjanja situacij, ki so čustveno zahtevne. Hkrati pa za to pogosto nimajo dovolj sistemske podpore, prostora ali usposabljanja.

Učitelj danes: med poklicanostjo in preobremenjenostjo

Pedagoški poklic že dolgo presega zgolj prenos znanja. Učitelj vstopa v kompleksno mrežo odnosov, čustev, pričakovanj in pritiskov. Ob vse večjih zahtevah in odgovornostih se pogosto zmanjšuje občutek opolnomočenosti, kar se odraža tudi v upadu zanimanja za pedagoški poklic. Pogoji dela so zahtevni, čustvena obremenitev visoka, prostora za regeneracijo pa je malo.

Če želimo, da učitelji zmorejo vzpostavljati varne, podporne odnose z učenci, morajo imeti tudi sami možnost podpore, razumevanja in razvoja lastnih regulacijskih sposobnosti. Ne gre za to, da bi od učiteljev zahtevali več, temveč da bi jim omogočili drugačne pristope in dodatna orodja.

Izkušnje MTG projekta tako med drugim jasno kažejo, da učitelji potrebujejo več opore in spodbude, predvsem z namenom:

- da se v varnem okolju sami preizkusijo v drugačnih pristopih,
- da dobijo orodja za razumevanje razredne dinamike,
- in da se opogumijo, da pri svojem delu ne iščejo popolnosti, temveč odnos.

Eden izmed ciljev MTG projekta je, da po odhodu ekipe strokovnjakov na področju ustvarjalnosti in duševnega zdravja, predstavljene nove aktivnosti in načini dela preko učiteljev v šolskem okolju živijo še naprej. Omogočanje različnih izkušenj z umetnostno vzgojo s poudarkom na razumevanju samoregulacije ustvarja okvir, v katerem se preventiva ne dogaja kot enkratna intervencija, temveč kot izkušnja povezanosti, varnosti in skupnega učenja, ki krepi tako učence kot tudi učitelje in pozitivno vpliva na njihovo dobrobit.

Varnost in pozitivna avtoriteta

Eden najbolj temeljnih pogojev za uspešen prenos rasti in vzpostavljanja odnosov je torej občutek varnosti. Brez občutka varnosti ni učenja, rasti, samoaktualizacije ali zdrave samopodobe. Pozitivna avtoriteta se ne gradi na strahu ali nadzoru, temveč na stiku, jasnosti in spoštovanju. Otrok, ki je slišan, upoštevan in viden, nima potrebe po nepotrebnem upiranju. Vedenja, ki jih pogosto dojemamo kot problematična, so velikokrat izraz temeljne človeške potrebe po priznanju in odnosu.

Umetnost in neformalno učenje kot prostor stika

Umetnost ponuja poseben prostor, v katerem se lahko odnos vzpostavi na varen in nevsiljiv način. Skozi ustvarjalni proces se odpirajo simbolni in neverbalni jeziki, ki otrokom omogočajo izražanje tam, kjer besede pogosto odpovejo. Umetniške dejavnosti podpirajo čustveno regulacijo, krepijo občutek sprejetosti in omogočajo izkušnjo varnosti brez strahu pred napačnimi odgovori.

Pionirski dom že vrsto let deluje na presečišču umetnosti, kulture in vzgoje. Prav v tem prostoru prepoznava možnost smiselnega povezovanja neformalnega učenja s formalnim šolskim okoljem. Ne kot nadomestilo za strokovno pomoč, temveč kot podporo učiteljem in otrokom pri vzpostavljanju odnosov, ki so temelj zdravega razvoja. Skozi delo z otroki in mladimi na neformalnem področju so naši pedagogi namreč opazili, kako ti ob podpori ustvarjalnega varnega okolja postajajo vedno bolj suvereni, krepijo svoj glas in izraz ter so opolnomočeni tudi na področju sodelovanja in vzpostavljanja stikov z drugimi.

Zato smo v projektu Mind the gap – Premostimo vrzeli, zmanjšajmo razlike, znotraj katerega smo oblikovali tudi ta priročnik, želeli naše ustvarjalne veščine in načine vzpostavljanja varnega okolja in stika z mladimi prenesti tudi na učitelje in s tem v šolski prostor. Verjamemo namreč, da so prav učitelji tisti, ki imajo doseg do največjega števila otrok in mladih in lahko z vključevanjem ustvarjalnih aktivnosti krepijo tako duševno in splošno dobrobit mladih kot tudi svojo lastno pedagoško avtoriteto in moč.

2. KULTURNO-UMETNIŠKE PRAKSE DOBROBIT MLADIH IN PEDAGOGO

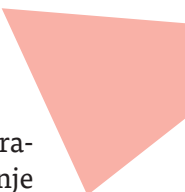
V letu pred začetkom izvajanja projekta MTG je bil v okviru kurikularne prenove objavljen dokument **Skupni cilji in njihovo umeščanje v učne načrte in kataloge znanj** (Zavod RS za šolstvo, 2023). Dokument uvaja skupne cilje za osnovne šole in gimnazije ter jih razvršča v pet področij: *jezik, državljanstvo, kultura in umetnost, trajnostni razvoj, zdravje in dobrobit, digitalna kompetentnost, podjetnost*, ki se udeležujejo pri različnih predmetih in na različne načine.

V dokumentu sta med drugim izpostavljena dva cilja, ki sta v polnosti skladna s cilji našega delovanja:

- duševna in socialna dobrobit kot del naloge šole ter
- umetnost in kultura kot prostor izkušnje, izražanja in povezovanja s širšim okoljem.

Duševna in socialna dobrobit: naloga celotne šole

Dokument nalogo šole opredeli zelo neposredno: poleg podpore pri doseganju učnih ciljev je treba učence sistematično učiti skrbeti za lastno duševno, telesno in socialno dobrobit in to pri vseh predmetih ter z ustreznimi pristopi k poučevanju, ob oblikovanju varnega in spodbudnega učnega okolja.



Šola naj bi duševno dobrobit krepila prek aktivnosti, ki podpirajo samozavedanje, samouravnavanje, postavljanje in spremljanje ciljev, prožne načine razmišljanja ter odgovornost in avtonomijo.

Socialnodobrobitpanajbikrepilapreksocialnegazavedanjainzavedanja raznolikosti, komunikacijskih spretnosti, reševanja konfliktov, empatije in prosocialnega vedenja kot podlage za kakovostne medosebne odnose. Ta okvir neposredno podpira bistvo projektnih aktivnosti MTG: ustvarjati šolski prostor, kjer se učenci ne učijo le vsebin, ampak se (skozi izkušnjo) učijo tudi odnosa do sebe, do drugih in do skupnosti.

Kultura in umetnost: izkušnja, izraz in varno okolje

Drugo pomembno sidro dokumenta je področje kulture in umetnosti, kjer so med ključnimi cilji izpostavljeni odnos do umetniške izkušnje, izražanje, radovednost, uživanje v procesu in predvsem varno učno okolje, v katerem učenec »svobodno izraža želje in udejanja ustvarjalne ideje«.

Še posebej dragocen je poudarek, da učenec »živi kulturo in umetnost« ter da šola prispeva k razvoju sebe kot kulturnega središča in stremi k povezovanju s širšim kulturnim in družbenim okoljem.

To je neposredna kurikularna podlaga za povezovanje formalnega in neformalnega učenja ter za sodelovanje šole s kulturnimi institucijami, umetniki in pedagogi, kar lahko dodatno podpre delo učiteljev in učencem omogoči dostop do raznolikih izkušenj.

Sodelovanje sektorjev kot dobra praksa in prihodnost

Dokument pri krepitvi zdravja in dobrobiti ne govori le o temah, temveč tudi o načinu dela: podpira razumevanje, da je celostno dobrobit mogoče razvijati sistematično pri vseh predmetih, obenem pa izpostavlja pomen profesionalnega razvoja in strokovne podpore znotraj šole. Zato je pomembno, da so aktivnosti učiteljev usklajene v vsešolskem, strateškem in celovitem pristopu, ki vključuje vse pedagoške delavce in učence ter poteka redno in sistematično.

Glede na izhodišča dokumenta lahko tako izpostavimo pomembne poudarke, ki so skladni tudi z izvedbo projekta MTG na šolah:

- podpira učitelje (ne nadomešča jih) ter jim ne nalaga »še ene naloge«, temveč jim prinaša različne pristope in podporo,
- omogoča prenos metod, ki so skladne s cilji šole – prilagodljiv nabor vaj, ki se ga lahko učitelj nauči in neposredno uporablja pri svojem delu,
- gradi skupni jezik med različnimi strokami (kar je v kompleksnih razrednih realnostih vedno bolj nujno) in tke skupno odgovornost za dobrobit otrok in mladih.

Prakse, ki jih znotraj laboratorijev preizkušamo v projektu MTG, so tako skladne tudi s smernicami izobraževalnega sektorja v Sloveniji in ponujajo nabor aktivnosti z različnih področij, ki lahko podprejo te pomembne kroskurikularne cilje. V nadaljevanju priročnika bomo bolj konkretno opisali, zakaj smo se odločili prav za izbrane umetniške zvrsti ter katera so bila najpomembnejša izhodišča za uspešno in kakovostno delo z mladimi.

3. PREVENTIVA NE DELUJE SAMA OD SEBE: POMEN VZPOSTAVITVE ODNOSA



V zadnjih letih se na področju duševnega zdravja (tako v šolah kot širše) pojavlja vedno več preventivnih programov, delavnic in gradiv. To je pomemben premik: družba priznava, da je duševna dobrobit vrednota in odgovornost. Hkrati pa izkušnje kažejo, da več preventive ne pomeni avtomatično tudi več učinka na duševno ali socialno dobrobit.

Ta pojav je kot preventivni paradoks izpostavila strokovnjakinja NIJZ (Nacionalni inštitut za javno zdravje) dr. Helena Jeriček Klanšček in s tem opozorila, da je treba osnovati dobre temelje za vpeljevanje nekaterih metod, saj je njihov učinek lahko zelo majhen, če niso izpolnjeni ključni pogoji za delovanje. V skladu s tem je strokovnjak za duševno zdravje Drago Švajger, član ekipe, ki je izvajala delavnice na šolah, izpostavil predvsem to, da programi ne delujejo, če ni izpolnjen predpogoj vzpostavitve odnosa med udeleženci in izvajalci oziroma predavatelji.

V šolskem prostoru se ta paradoks pogosto pokaže takole: program lahko vsebinsko odlično naslavlja temo (npr. stres, odnose, medvrstniško nasilje), vendar v razredu ne »prime«, če je izvedba prehitra, prekratka, preveč generična ali če se učenci ne počutijo dovolj varno, da bi sodelovali. Včasih celo dobimo nasproten učinek: namesto razbremenitve nastane odpor (»spet ena delavnica«) ali pa se odprejo teme, za katere ni dovolj opore.

Predpogoj: stik, varnost in prostor za raziskovanje

Pri MTG zato izhajamo iz preprostega, a odločilnega načela: metoda ni najprej tehnika, ampak odnos. Preventivne vsebine učinkujejo takrat, ko se udeleženci (učenci, dijaki pa tudi učitelji) počutijo dovolj varno, da:

- sodelujejo brez strahu pred ocenjevanjem,
- tvegajo in delajo napake,
- raziskujejo različne možnosti
- in se (vsaj delno) pokažejo takšni, kot so.

To pa zahteva facilitatorja oziroma pedagoga, ki zna ustvariti stik, držati meje, uravnavati dinamiko skupine in ostajati človeški ter stabilen tudi ob nemiru, posmehu, provokaciji ali tišini.

Strokovnjak s področja duševnega zdravja kot soustvarjalec varnega procesa

Ob ustvarjalnem gibu in improvizacijskem gledališču se je v projektu MTG kot ključna izkazala tudi prisotnost strokovnjaka s področja duševnega zdravja. Ne kot tistega, ki »popravlja«, diagnosticira ali presoja, temveč kot soustvarjalca procesa, ki s svojim znanjem in držo podpira varnost, razumevanje in ravnotežje skupine.

Eden pomembnih uvidov projekta je bil, da je način, kako delamo, enako pomemben kot to, kaj delamo. Strokovnjak

s področja duševnega zdravja v tem kontekstu ne deluje kot zunanja avtoriteta, temveč kot nekdo, ki pomaga držati prostor: zaznava dinamiko skupine, prepozna meje, pomaga pri umirjanju intenzivnih odzivov in podpira procese samoregulacije – tako pri učencih kot pri odraslih.

Zakaj sodelovanje sektorjev: kakovost izvedbe je del preventive

Če je odnos predpogoj, potem je jasno tudi, zakaj je za šolsko preventivo tako pomembno sodelovanje različnih sektorjev. Šola nosi vsakodnevni stik z otroki in mladimi, a pogosto nima dovolj časa, podpore ali specializiranih znanj za razvijanje določenih praks (npr. delo s telesom, improvizacijske metode, vodenje procesov, ki odpirajo osebne teme). Kulturno-ustvarjalni sektor in strokovnjaki s področja duševnega zdravja pa prinašajo drugačne pristope in izkušnje – še posebej pri ustvarjanju varnega prostora, delu z izrazom in skupinsko dinamiko.

MTG zato razumemo kot odgovor na preventivni paradoks: ne dodajamo »še enega programa«, ampak gradimo pogoje, v katerih program sploh lahko deluje:

- stik in odnos,
- občutek varnosti,
- jasna struktura,
- cilj po ponavljajočih se izkušnjah (zato okrepitev učiteljev),
- ter metode, ki omogočajo izkušnjo (ne le pogovor).

4. USTVARJALNI GIB IN TELO



Zakaj je ustvarjalni gib primerna in pomembna metoda za delo v razredu

Telo je prvi prostor, kjer se izražajo napetost, varnost, nelagodje, navdušenje in stres. Preden otrok ali mladostnik zmore svoje doživljanje ubesediti, ga pogosto že nosi v telesu: v nemiru, zaprtosti, pretirani živahnosti ali umiku. Ustvarjalni gib zato predstavlja eno najbolj neposrednih in hkrati nežnih poti v stik s seboj.

V šolskem prostoru je telo pogosto potisnjeno v ozadje. Prevladujeta sedenje in kognitivni napor, medtem ko telesni odzivi (nemir, utrujenost, napetost) hitro postanejo razumljeni kot motnja. Ustvarjalni gib ta odnos obrne: telo postane vir informacij, ne problem, ki ga je treba obvladati.

Kot poudarja Ana Romih, plesna pedagoginja in članica ekipe, ki je izvajala delavnice po šolah, ustvarjalni gib ne temelji na pravilnosti ali estetskem idealu, temveč na avtentičnem, intuitivnem gibanju posameznika. Prav ta odsotnost pravilnega in napačnega ustvarja neobsojajoč prostor, v katerem se lahko učenci in učenke začnejo zavedati lastnih občutkov, meja in potreb. S tem se postopoma razvija kinestetično samozavedanje – sposobnost zaznavanja notranjih telesnih signalov, ki je ključno za prepoznavanje stresa, anksioznosti in preobremenjenosti.

Ustvarjalni gib v razredu deluje tudi kot ventil za čustva, ki jih je težko ubesediti. Še posebej v obdobju adolescence, ko so čustva pogosto intenzivna in zmedena, gib omogoča izražanje brez pri-

tiska po razlagi. Različni gibani ritmi, intenzivnosti in kakovosti gibanja omogočajo razbremenitev napetosti ter postopno umirjanje živčnega sistema. To neposredno podpira procese samoregulacije, ki so temelj duševne dobrobiti.

Pomemben vidik ustvarjalnega giba je tudi odnos do telesa. Ko se poudarek premakne z zunanjega videza na notranje doživljanje, se zmanjšujeta primerjanje in sram. Učenci začnejo telo doživljati kot zaveznika, ne kot objekt presoje. To ima dolgoročne učinke na samopodobo in samozavest ter deluje preventivno pri različnih telesno-psihičnih stiskah.

V skupinskem kontekstu ustvarjalni gib odpira še eno pomembno dimenzijo: učenje ob opazovanju drugih. Ko učenci spremljajo različne načine gibanja, se učijo sprejemanja raznolikosti in razvijajo empatijo. Skupinski gibalni proces tako gradi občutek pripadnosti, hkrati pa dopušča individualnost. To ravnotežje med posameznikom in skupino je ena ključnih kakovosti ustvarjalnega giba kot metode za razred.

Zaradi vsega navedenega ustvarjalni gib v šolskem prostoru ni zgolj »gibalna aktivnost«, temveč metoda, ki poveže telesno, čustveno in socialno raven ter ustvarja pogoje za varno raziskovanje sebe in sveta.



5. IMPROVIZACIJSKO GLEDALIŠČE IN POVEZOVANJE

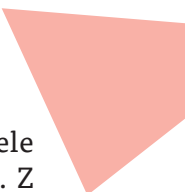


Zakaj je improvizacijsko gledališče primerna metoda

Če ustvarjalni gib odpira prostor za stik s seboj, improvizacijsko gledališče odpira prostor za stik z drugimi. Razred ni le skupek posameznikov, temveč kompleksen socialni sistem, v katerem se prepletajo odnosi, vloge, moči in pričakovanja. Povezanost razreda se pogosto jemlje kot nekaj samoumevnega, a v praksi zahteva zavestno gradnjo.

Improvizacijsko gledališče je ena od bolj učinkovitih metod, ki ima sodelovanje vpisano v samo jedro. Brez poslušanja, odzivnosti in sprejemanja drugega improvizacijske vaje preprosto ne delujejo. Vsaka vaja ali igra zahteva prisotnost v trenutku, zavedanje skupine in pripravljenost, da se posameznik prilagodi dogajanju, ne da bi pri tem izgubil sebe.

Kot izpostavlja Veronika Hana Grubič, gledališka pedagoginja in članica ekipe, ki je izvajala delavnice po šolah, impro vaje v razredu omogočajo, da se teme, ki so sicer težko dostopne (odnos, konflikt, samopodoba, nasilje), odpirajo na igriv in varen način. Igra ustvari distanco, ki zmanjšuje obrambne reakcije, hkrati pa udeležencem omogoča utelešeno izkušnjo, pedagogom in mentorjem pa vpogled v to, kaj je učencem pomembno, kakšne so njihove strategije in kje jih lahko še podprejo. Učenci se lažje vključijo, izrazijo mnenje in delijo izkušnje, ker niso neposredno izpostavljeni.



Improvizacijske vaje so se v zadnjih letih vse pogostejše začele uporabljati tudi kot orodje za razvoj socialnih kompetenc. Z njihovo pomočjo lahko učenci razvijajo sprejemanje in odprtost, sposobnost sodelovanja in občutek skupnosti, empatijo ter zmožnost poslušanja drugega. Hkrati spodbujajo ustvarjalnost, miselno prožnost in prispevajo k oblikovanju varnega učnega okolja. Prav zaradi teh značilnosti predstavljajo dragocen most med umetniško prakso in pedagoškim delom v razredu.

Pri uporabi improvizacijskih metod je pomemben tudi poudarek na procesu učenja. Improvizacija ne temelji na pravilni ali popolni izvedbi naloge, temveč na raziskovanju možnosti. Učitelj ali mentor pri tem ne presoja, ali je bila dejavnost izvedena »pravilno«, temveč spremlja proces sodelovanja, odzivanja, poslušanja in soustvarjanja. Poskusi, napake in nepričakovani odzivi so razumljeni kot naraven del učenja, ki odpira prostor za refleksijo in razvoj novih idej.

Ena ključnih prednosti improvizacijskega gledališča je tudi odnos do napake. Napaka ni nekaj, čemur se je treba izogniti, temveč nujen del procesa. Tak pristop spodbuja razvoj refleksije, prilagajanja in osebne rasti. Učenci se učijo, da napake niso le znak neuspeha, temveč vir informacij o tem, kako razmišljamo, sprejemamo odločitve in rešujemo probleme. Soočanje z napakami spodbuja kritično mišljenje, samorefleksijo ter razvoj odpornosti in samozavesti. Ko napake razumemo kot del učnega procesa, se zmanjšuje strah pred neuspehom in povečuje pripravljenost za raziskovanje novih idej.

V improvizacijskem gledališču ima napaka pogosto celo ustvarjalni potencial. Podobno kot v evolucijskih procesih, kjer spremembe odpirajo nove možnosti razvoja, lahko tudi v improvizaciji nepričakovan odziv ali »napaka« ustvari novo smer igre ali celo novo vajo.

Takšno razumevanje razbremeni učence pritiska po popolnosti in ustvarja okolje, v katerem je poskušanje dovoljeno, tveganje sprejemljivo in nepopolnost človeška.

Impro vaje sistematično razvijajo komunikacijske spretnosti: aktivno poslušanje, jasnost izražanja, branje neverbalnih signalov in sposobnost reševanja konfliktov. Hkrati spodbujajo empatijo, saj udeleženci vstopajo v različne vloge in perspektive. Na ta način razred postaja prostor, kjer se odnosi ne le dogajajo, temveč se jih tudi zavestno uči.

Pomemben vidik takšnega dela je tudi prostorska organizacija učnega procesa. Pri improvizacijskih dejavnostih se pogosto uporablja postavitvev v krogu, ki omogoča drugačno dinamiko kot klasična razporeditev šolskih klopi. Krog spodbuja enakovrednejšo komunikacijo, saj se vsi udeleženci med seboj vidijo, lažje vzpostavljajo očesni stik in aktivneje sodelujejo v pogovoru. Takšna postavitvev zmanjšuje hierarhično razdaljo med učiteljem in učenci, krepi občutek skupnosti ter spodbuja aktivno poslušanje in medsebojno razumevanje.

Hkrati krog omogoča več prostora za gibanje, interakcijo in participativne dejavnosti. Učenje tako ne poteka le na ravni intelektualnega razumevanja, temveč vključuje tudi telesno izkušnjo. Raziskave s področja učenja kažejo, da več kot je čutnih in telesnih impulzov, močnejši je spomin in globlje je razumevanje. Improvizacijske dejavnosti zato pomagajo razširiti pogled na učenje, ki je v šolskem sistemu pogosto zreducirano predvsem na mentalno aktivnost.

Izkušnje iz izvajanja delavnic so pokazale, da takšne metode pomembno vplivajo na skupinsko dinamiko. Učitelji so opazili, da v krožni postavitvi do izraza pridejo tudi tisti učenci, ki jih v klasični razporeditvi pogosto komaj opazimo. Pri dejavnostih so sodelovali tudi učenci, ki se sicer ne družijo, več zanimanja pa so pokazali tudi tisti, ki pri običajnem pouku redko sodelu-

jejo. Takšne spremembe kažejo, da lahko že drugačna struktura prostora in aktivnosti pomembno vpliva na razredno klimo.

Improvizacijsko gledališče zato v razredu deluje kot laboratorij odnosov: varen prostor, kjer se lahko preizkušajo načini povezovanja, komunikacije in skupnega delovanja, ki jih učenci kasneje prenašajo v vsakdanje šolsko in življenjsko okolje.



6. PRIPOROČILA PEDAGOGOM

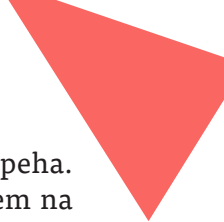
Bodite odprti za vse teme: skrb za ravnotežje in iskanje svetlih točk

Težke teme, kot so konflikti, nasilje, občutki manjvrednosti, strah ali žalost, se lahko pojavijo spontano – še posebej, ko ustvarimo varen prostor, zato je pomemben del strokovne podpore s strani pedagoga skrb za ravnotežje. Ob odpiranju zahtevnih vsebin naj se v skupini zavestno iščejo tudi viri moči, prijetne izkušnje, trenutki uspeha, humor, povezanost in tisto, kar posameznike polni. Duševno zdravje ni odsotnost težav, temveč sposobnost gibanja med različnimi stanji in občutek, da imamo orodja za soočanje z njimi.

Takšen pristop je še posebej pomemben v šolskem okolju, kjer lahko pretirano osredotočanje na »probleme« nehoti okrepi občutek nemoči. Projekt MTG zato zavestno išče tudi svetle točke: močne strani posameznikov, drobne uspehe, občutek skupnega ritma in zadovoljstvo ob sodelovanju.

Ne bojte se pohval: pomoč pri razvoju notranjega občutka vrednosti

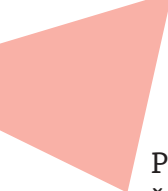
Pohvale imajo pomembno vlogo pri zdravem psihološkem razvoju otrok. Ko so otroci prepoznani, slišani in cenjeni, se krepi njihova samopodoba ter občutek lastne vrednosti. Takšne izkušnje so temelj za razvoj notranje varnosti, samozaupanja in kasnejše oblikovanje zdrave, stabilne odrasle osebnosti. V šolskem prostoru na to pogosto pozabimo. Od učencev veliko zahtevamo, standardi



so visoki, ocene pa pogosto postanejo glavno merilo uspeha. Posledično otroci začnejo svojo vrednost graditi predvsem na zunanjih dosežkih, kot so ocene in rezultati. Zato se otroci vse bolj primerjajo z drugimi, kar spodbuja konkurenčnost in posledično neprivošljivost. Tako se oblikuje pogojena samopodoba: »Vreden sem, dober sem in nekaj pomenim le takrat, ko sem najboljši ali ko dosežem odličen rezultat.« Ena izmed posledic je občutek pogojenega sprejemanja – sprejet sem le takrat, ko sem najboljši. Pojavljajo se lahko tudi nezdravo primerjanje z drugimi, zasmehovanje ali nesprijemanje tistih, ki so »slabši«, ter občutki sramu ali manjvrednosti, kadar otrok ne dosega enakih rezultatov kot drugi.

Čeprav sta trud in vztrajnost pomembna, otroci za zdrav razvoj potrebujejo tudi izkušnjo brezpogojnega priznanja in spodbude. Pohvale, ki prepoznajo trud, osebne lastnosti, napredek ali odnos do drugih, pomagajo graditi notranji občutek vrednosti. Tako se razvija občutek notranje moči, suverenosti in zavedanje: »Dovolj sem dober takšen, kot sem.« Prav ta brezpogojna samovrednost je ena ključnih osnov za zdravo samozavest, stabilnost in dobro počutje v življenju. S tem otrok postopoma spoznava sebe v širšem in bolj celostnem smislu – ne samo skozi ocene in dosežke, temveč tudi skozi svoje osebne lastnosti, vedenje, vrednote in odnos do drugih. Izključno ocenjevanje učne uspešnosti osiromaši razumevanje otrokovega razvoja, saj prezre pomembne vidike osebne rasti, ki so ključni za oblikovanje zdrave identitete. Pomembno je tudi zavedanje, da so pohvale potrebne in smiselne tudi pri majhnih korakih, ki se odraslim včasih zdijo samoumevni.

Na primer, ko otrok po daljšem času v šolo prinese lepo urejen zvezek. Odraslemu se lahko zdi, da bi to moral početi že prej, zato pohvale ne izreče. Vendar otrok prav v takih trenutkih potrebuje slišati, da odrasli opazi njegov trud in spremembo. Pohvala v otroku prebudi močna občutja: da je viden, opažen in sprejet. Daje mu občutek, da je pomemben in da nekomu ni vseeno zanj.



Pri tem ne smemo pozabiti, da nekateri otroci takšnih izkušenj morda doma ne prejemajo. Lahko prihajajo iz okolij, kjer je manj podpore, razumevanja ali čustvene varnosti. Prav zato je lahko šolski prostor eden redkih prostorov, kjer doživijo občutek priznanja in sprejetosti.

Pohval se torej ni treba bati. Pohvale so namreč nujen del zdravega razvoja. Potrebujemo jih tudi odrasli. Ko jih iskreno namenjamo otrokom, pogosto spreminjamo tudi svojo držo in odnos do sebe. Kot osebe ostajamo manj kritični, bolj razumevajoči in bolj sočutni tudi do sebe. Samo samoreguliran odrasel lahko vzgaja samoreguliranega otroka, saj je otrok odraz odraslega in je od odrasle osebe tudi odvisen. S tem torej ne krepimo le otrok, temveč tudi sebe in odnose, ki jih gradimo z drugimi.

Pri vaji sodelujte kot udeleženec: enakovrednost kot pogoj zaupanja

V praksi se je kot zelo pomembno izkazalo, da so vsi izvajalci hkrati tudi udeleženci. Ko so med izvedbo projekta MTG strokovnjak za duševno zdravje, gibalna pedagoginja in gledališka pedagoginja sodelovali pri vajah, delali napake, se smejali in iskali rešitve skupaj z drugimi, se je hierarhija zmehčala. Razred ali skupina je dobila jasno sporočilo: nihče ni »nad« procesom, vsi smo v njem.

Takšna drža ima večplastne učinke. Učenci lažje tvegajo, ker vidijo, da tudi odrasli ne vedo vsega in da je nepopolnost dovoljena. Hkrati se krepí zaupanje, saj strokovnjak ali pedagog ni nekdo, ki zgolj opazuje in ocenjuje, temveč nekdo, ki je v odnosu. Prav ta enakovrednost ustvarja pogoje za resničen stik med učenci in pedagogi.

Za pedagoge je to še posebej pomembno. Ko se pedagog pokaže kot človek z omejitvami, vprašanji in napakami, ne izgubi avtoritete, temveč pogosto pridobi pozitivno avtoriteto, ki temelji na odnosu in ne na vlogi. Takšno aktivno vključevanje v izvajanje delavnice učencem pokaže, da je lahko učenje zanimiv in vključujoč proces. Z lastnimi ustvarjalnimi vložki pa pedagogi postanejo zgled in spodbujajo otroke, da tudi sami preizkusijo nove ideje.

Pomemben uvid iz prakse MTG je bil tudi, da ustvarjalne delavnice pogosto prinesejo več živahnosti in glasnosti. To lahko v šolskem okolju hitro sproži občutek izgube nadzora. A prav tu se pokaže razlika med kaosom in živo skupinsko dinamiko. Ko pedagog zmore zadržati strukturo, ne da bi izsiljeval tišino, se razred postopoma sam uravnava. Učenci se učijo skupnega ritma, čakanja in prilagajanja – kar je bistvo sodelovanja.



Kako dati učencem povratno informacijo: spodbujanje ustvarjalnosti

- 1. Hvalite trud in napredek, ne le rezultatov:** Poudarite, kako pomembna sta raziskovanje in poskušanje novih stvari, ne glede na to, ali je rezultat idealen. Pohvala za trud in ustvarjalnost motivira učence k nadaljnjemu raziskovanju.
- 2. Spodbujajte interakcijo in sodelovanje:** Spodbujajte učence, naj delijo svoje ideje in izkušnje s skupino, saj interakcija med učenci bogati njihovo znanje.
- 3. Bodite odprti za različne interpretacije:** Zavedajte se, da lahko vsak učenec drugače razume in interpretira, kaj stoji za besedno zvezo »umetniški izraz«. Odprto sprejemanje teh razlik krepi ustvarjalnost in individualnost.



7. METODE LABORATORIJEV UMETNOSTNE VZGOJE

Prva metoda

Psihosocialna podpora

Izvajalec: Drago Švajger, psihoterapevt

Ključne besede: samoregulacija, odnos, komunikacija, empatija, duševno zdravje, umetnost, ustvarjalni proces, varnost, razvoj, samopodoba, samozavest

- Priporočena starost: 6–19 let
- Trajanje: 4 ure
- Število udeležencev: 6–30



O metodi

Metoda je strukturirana spoznavna dejavnost, namenjena oblikovanju varnega, sprejemajočega in povezanega učnega okolja. Temelji na vrednotah sprejemanja, varnosti, enakovrednosti in medsebojnega spoštovanja ter omogoča razvoj samozavedanja, pozitivne samopodobe ter spretnosti poslušanja in spoštljive komunikacije. V kontekstu vzgoje ima samoregulacija odraslega posebej pomembno vlogo. Otrok in mladostnik sta v veliki meri odvisna od odnosa, ki ga prejmeta od odrasle osebe. Način, kako odrasli vstopa v stik ter gradi odnos, postopoma postane del otrokovega notranjega sveta.

Samoregulacija predstavlja temeljno psihološko sposobnost, ki posamezniku omogoča prepoznavanje, razumevanje in uravnavanje lastnih čustev, misli ter vedenjskih odzivov. Način, kako kot odrasli zmoremo uravnavati sebe, pomembno



vpliva na to, kako vstopamo v odnos s seboj in z drugimi. Otrok samoregulacije ne razvije samostojno, temveč jo najprej doživlja skozi proces so regulacije z odraslim, ki je čustveno prisoten, uglašen in notranje stabilen. Pomemben del pristopa predstavlja uporaba umetnosti, ki omogoča stik z učencem na igriv, sproščen in nevsiljiv način.

Prednosti metode

Samoregulacija omogoča posamezniku, da se lažje sooča s stresnimi situacijami, uravnava notranjo napetost ter prispeva k ravnovesju med psihičnim in telesnim zdravjem. Metoda omogoča večjo čustveno stabilnost, empatijo ter sposobnost postavljanja zdravih meja. Posameznik se lažje vživlja v druge, posluša brez obrambnih reakcij in izraža svoje potrebe na jasen ter spoštljiv način.

Prednosti metode so preprosta izvedba, prilagodljivost starosti in dinamiki skupine ter takojšen pozitiven vpliv na odnose. Uporaba umetnosti omogoča prepoznavanje, prebujanje in umirjanje notranjih senzacij ter podporo pri čustveno-miselni regulaciji. Učenci lažje razumejo, se odprejo in sodelujejo.

Vrednote, ki stojijo za metodo

Metoda temelji na sprejemanju, varnosti, enakovrednosti in medsebojnem spoštovanju. Pomembne vrednote so samosprejemanje, odgovornost, spoštovanje in nenasilna komunikacija. V ospredju je odnos, ki omogoča občutek slišnosti, sprejetosti in varnosti. Tak odnos omogoča razvoj empatije, razumevanje različnih perspektiv ter krepi občutek pripadnosti. Umetniška izkušnja omogoča izražanje, raziskovanje in stik z notranjim svetom ter ustvarja varno in podporno okolje.

Cilji

Krepitev občutka pripadnosti ter ustvarjanje spodbudnega socialnega ozračja, ki omogoča spoznavanje osebnih značilnosti posameznikov in prepoznavanje podobnosti med člani skupine. Razvijanje samozavedanja, samopodobe ter komunikacije in sodelovanja, ob tem pa tudi prepoznavanje čustev, razumevanje sprožilcev ter zmanjševanje impulzivnih reakcij. Razvijanje premišljenega odločanja in socialno ustreznega vedenja ter razvoj empatije, sposobnosti prepoznavanja čustev pri sebi in drugih ter socialno-čustvenih kompetenc.

Pred laboratorijem

Določite okvir laboratorija

Pripravite izbor vaj glede na starost, cilje srečanja in značilnosti skupine. Načrt naj ostane dovolj prilagodljiv, da ga lahko med izvedbo prilagodite dinamiki skupine in odzivom udeležencev.

Prostor

Učilnica ali večnamenski prostor z možnostjo krožne postavitve stolov. Prostor naj omogoča tudi gibanje ter ustvarjanje varnega vzdušja.

Oprema in materiali

Listi, pisala, plakat semaforja ali kartice barv semaforja, listki z zapisanimi čustvi ali simboli, tabla ali plakat po želji.

Načrtovanje

Prilagodite vprašanja starosti in cilju srečanja ter pripravite primere situacij iz vsakdanjega šolskega življenja. Pripravite seznam čustev in razmislite o možnih refleksijskih vprašanjih.

Potek laboratorija

1. vaja: KREPITEV VARNOSTI IN PRIPADNOSTI

Udeleženci skozi vodeno samopredstavitve razvijajo samoza-vedanje, pozitivno samopodobo ter spretnosti poslušanja in spoštljive komunikacije. Vaja lahko hitro vzpostavi pozitivno skupinsko klimo, poveča občutek pripadnosti ter izboljša komunikacijo. Primerna je kot uvodna ali podporna dejavnost skozi vse leto. Najboljše rezultate doseže ob ponovitvah ali nadgradnjah z drugimi socialno-čustvenimi aktivnostmi.

Cilj vaje

Cilji so krepitev občutka pripadnosti, spoznavanje osebnih značilnosti posameznikov, prepoznavanje podobnosti med člani skupine ter ustvarjanje spodbudnega socialnega ozračja, ki podpira sodelovanje, odprtost in psihološko varnost.

Potek vaje

Trajanje: 20–45 minut

Prostor: Učilnica ali večnamenski prostor z možnostjo krožne postavitve stolov

Oprema in materiali: listi, pisala



Vaja ne zahteva posebnega predznanja. Priporočljivo je, da izvajalec razmisli o dinamiki skupine in izbere obliko predstavitev (krog, pari, skupine). Udeležencem lahko vnaprej pove, da bodo govorili o sebi, vendar le toliko, kolikor želijo deliti.

- 1. Uvod in namen:** izvajalec predstavi namen dejavnosti – spoznavanje, gradnja zaupanja in ustvarjanje varnega prostora. Na kratko predstavi pravila komunikacije (poslušanje brez prekinjanja, spoštovanje, brez posmehovanja, možnost, da posameznik preskoči vprašanje). S tem postavi okvir psihološke varnosti in jasna pričakovanja.
- 2. Individualni zapis:** vsak udeleženec na list napiše ime, kratek opis sebe, tri lastnosti ali navade, vrednoto, ki ga vodi, ter nekaj, kar ga nasmeje. Izvajalec spodbuja iskrenost, vendar poudari, da delijo le toliko, kolikor želijo. Tišina med pisanjem omogoča refleksijo in osredotočenost.
- 3. Predstavitve:** udeleženci predstavijo zapise v krogu, parih ali manjših skupinah. Izvajalec spremlja dinamično, spodbuja očesni stik in aktivno poslušanje ter po potrebi postavi podporna vprašanja. Cilj je, da se vsak počuti slišanega in sprejetega.
- 4. Iskanje podobnosti:** skupina skupaj išče skupne točke med predstavitvami (interesi, vrednote, navade). Izvajalec jih zapisuje na tablo ali plakat. Ta korak poudari povezanost, zmanjšuje občutek izoliranosti ter krepi zavedanje, da imajo člani skupine več skupnega, kot so morda pričakovali.
- 5. Sklepnipoudarki:** izvajalec povzame opažanja, pohvali sodelovanje ter poudari pomen raznolikosti in spoštovanja. Po želji lahko zapise razstavijo v prostoru kot simbol skupnosti. Aktivnost se zaključi s kratkim občutkovnim krogom ali eno besedo, ki opiše doživljanje.

Po vaji

Izvajalec udeležence povabi k refleksiji: kako so se počutili, kaj so izvedeli o drugih in kaj jih je presenetilo. Povratne informacije lahko zbere ustno, z listki ali kratkim vprašalnikom. Pomembno je, da preveri občutek varnosti, sprejetosti in pripravljenosti na nadaljnje sodelovanje.

Nasveti in dodatni viri

- možnost predstavitev v parih za bolj zadržane skupine
- uporaba risb ali simbolov namesto pisanja
- povezava z urami o vrednotah, pravilih ali odnosih
- nadgradnja: skupinski plakat »Kdo smo kot skupina«



2. vaja: SEMAFOR ČUSTEV

Semafor čustev je strukturirana vaja za razvijanje zavedanja čustev in uravnavanja vedenjskih odzivov. Temelji na metafori semaforja, ki otrokom omogoča preprost in konkreten model razumevanja notranjih procesov. Prednost metode je njena jasnost, vizualnost in takojšnja uporabnost v vsakdanjih situacijah. Vrednote, ki stojijo za metodo, so samosprejemanje, odgovornost, spoštovanje in nenasilna komunikacija. Vaja udeležencem ponudi konkretno orodje za razumevanje in uravnavanje čustev. Ob redni uporabi krepi samokontrolo, izboljšuje socialne interakcije ter zmanjšuje konfliktna odzive. Primerna je za uporabo v razredu, svetovalnem delu ali preventivnih programih.

Cilj vaje

Cilji vključujejo prepoznavanje čustev, razumevanje sprožilcev, zmanjševanje impulzivnih reakcij ter razvijanje premišljenega odločanja in socialno ustreznega vedenja.

Potek vaje

Trajanje: 30–45 minut

Prostor: učilnica ali večnamenski prostor z možnostjo krožne postavitve stolov

Oprema in materiali: plakat semaforja ali kartice barv semaforja, listi, pisala



Udeležencem kratko predstavimo idejo semaforja kot orodja za razumevanje čustev. Namen je ustvariti varno vzdušje, kjer lahko odkrito govorijo o občutkih. Spodbujamo pravila spoštljive ko-

munikacije. Posebej poudarimo, da je vsako čustvo pravilno, pomembno in ima svoj smisel. Zato ni napačnih ali nezaželenih.

Predhodne naloge za udeležence:

Priporočljivo je, da se učence povabi v kratek razmislek o kakšni vsakdanji situaciji, v kateri se pojavijo različna čustva (npr. veselje, presenečenje, zadrega). Namen priprave ni poglobljanje v osebne ali intenzivne izkušnje, temveč zgolj nežno usmerjanje pozornosti na prepoznavanje čustev v vsakdanjem življenju. Dejavnost poteka postopno, igrivo in v varnem vzdušju, zato je zasnovana tako, da učence spodbuja k sodelovanju brez čustvenega pritiska ali izpostavljanja.

- 1. Uvod (razlaga metafore):** izvajalec predstavi semafor kot model odzivanja. Rdeča pomeni »ustavi se«, rumena »razmisli«, zelena »izberi dejanje«. Udeleženci navedejo primere čustev za vsako barvo.
- 2. Prepoznavanje čustev:** udeleženci opisujejo situacije, ki sprožijo močna čustva. Skupaj določijo, katera barva semaforja jih najboljše predstavlja in zakaj.
- 3. Razmislek in strategije:** v skupini oblikujejo možne načine odziva v fazi »rumena«. Izvajalec predstavi tehnike: dihanje, štetje, odmik, pogovor.
- 4. Vaja odločanja:** udeleženci v parih ali skupinah odigrajo situacije ter vadijo prehod iz rdeče v zeleno fazo z ustreznim vedenjem.
- 5. Skupinska refleksija:** pogovor o doživljanju vaje, novih spoznanjih in možnostih uporabe v vsakdanjem življenju. Po želji se lahko dodajo ilustracije semaforja ali kartice barv.

Po vaji

Izvede se refleksijski krog, kjer udeleženci izrazijo, kaj so se naučili in kdaj bodo metodo uporabili. Povratne informacije lahko zberemo ustno ali z anonimnim kratkim vprašalnikom o razumljivosti, uporabnosti in počutju med aktivnostjo.

Nasveti in dodatni viri

Metodo lahko prilagodimo starosti:

- **mlajši:** risanje čustev
- **starejši:** analiza realnih situacij

Dobro deluje v kombinaciji z vajami čuječnosti ali socialnih veščin. Priporočljivo je sodelovanje z učitelji, da model uporabljajo tudi pri razrednih situacijah.



3. vaja: ČUSTVENI DETEKTIV

Vaja temelji na pantomimi, kjer učenci preko telesne drže, mi-mike in gibanja prepoznajo čustva, razpoloženja in oblike čustvene stiske. Aktivnost razvija empatijo, sposobnost prepoznavanja čustev pri sebi in drugih, spodbuja refleksijo o vedenju ter krepi socialno-čustvene kompetence. Učenci se naučijo interpretirati neverbalne znake, razvijajo besedišče čustev in se učijo strategij samoregulacije, vse v varnem in ustvarjalnem prostoru brez neposrednega izpostavljanja. Aktivnost spodbuja pogovor o čustvih, vedenju in odnosih ter omogoča učenje skozi izkušnjo in igro. Vaja omogoča varen prostor za raziskovanje čustev, tudi neprijetnih, brez osebnega izpostavljanja; krepi empatijo, prepoznavanje in regulacijo čustev ter spodbuja medosebni pogovor in razumevanje.

Cilj vaje

Prepoznavanje čustev in razpoloženj pri sebi in drugih ter razumevanje povezave med čustvi, vedenjem in razpoloženjem omogoča razvijanje socialno-čustvenih veščin in empatije ter krepitev varnega in povezanega razrednega okolja.

Potek vaje

Trajanje: 20–30 minut

Prostor: razred ali prostor z dovolj prostora za gibanje

Oprema in materiali: pripravite listke z različnimi čustvi ali simboli in razmislite o možnih refleksijskih vprašanjih. Po želji dodajte ilustracije ali simbole čustev na plakat ali tablo za vizualno podporo.



Predhodne naloge za udeležence in usmeritev: udeležence se vnaprej ne izpostavlja čustvom, razlaga se le cilj igre in varno sodelovanje.

1. **Učitelj pojasni namene dejavnosti in pravila:** izpostavljanje ni obvezno, spoštovanje sošolcev.
2. Posameznik izžreba listek s čustvom in ga odigra z mimiko, držo in gibi, brez besed.
3. Sošolci ugibajo čustvo.
4. **Po ugotovitvi učitelj vodi pogovor:** kako so prepoznali čustvo, kateri znaki so pomagali, kako se oseba lahko vede, kaj bi potrebovala od drugih.
5. **Učitelj spodbuja refleksijo:** prepoznavanje podobnosti med učenci, pomen razumevanja čustev in strategije samoregulacije.

Po vaji

Učenci razmislijo, kaj so opazili in česa se naučili. Učitelj zbira povratne informacije o tem, kako so doživeli dejavnost, kateri deli so bili težji, kaj jim je bilo koristno in predloge za izboljšave.

Nasveti in dodatni viri

Prilagoditve: delo v parih, manjše skupine, vizualni simboli ali risbe, dodatek refleksije ali samoregulacije

- **možni partnerji:** šolski svetovalci, psihologi, socialni pedagogi
- **dodatno branje:** literatura o socialno-čustvenem učenju, empatiji in telesni komunikaciji

Druga metoda

Ustvarjalni gib in telo

Izvajalka: Ana Romih, gibalna pedagoginja

Ključne besede: umetnost, ustvarjalni gib, sodelovanje, komunikacija, odnos, izražanje, telesna zavest, kreativnost, druženje, osebni razvoj, podporno okolje

- **Priporočena starost:** 8–18 let
- **Trajanje:** 4 ure
- **Število udeležencev:** največ 20–25 na skupino ali en razred



O metodi

Ustvarjalni gib predstavlja inovativen pristop, ki otrokom in mladostnikom ponuja priložnost za izražanje, raziskovanje in obravnavo notranjih izkušenj prek gibanja. Osredotoča se na individualno izražanje in intuitivno gibanje, kar pomeni, da ni strogih pravil. Učenci lahko izražajo svoja čustva in misli na več načinov, kar spodbuja njihovo kreativnost in svobodo izražanja.

Prednosti metode

Ustvarjalni gib omogoča učencem, da se osvobodijo napetosti in stresa, kar pripomore k večji pozornosti in osredotočenosti na gibalne aktivnosti. Učenci pri tem aktivno vključujejo svoje telo, kar spodbuja kinestetično učenje in fizično zavedanje, metoda pa se fleksibilno prilagaja potrebam skupine. To omo-

goča vsakemu udeležencu, da se izrazi po svojih zmožnostih. Učenci se lahko dotaknejo tem, ki jih zanimajo in so jim blizu, kar povečuje motivacijo in angažiranost. S prostim gibanjem v podporni skupini se lažje spopadajo s strahovi in negotovostjo ter spoznajo različne poti za izražanje svojih čustev in misli, kar bogati njihovo komunikacijo. Ustvarjalni gib spodbuja medsebojno interakcijo in krepi odnose med učenci.

Vrednote, ki stojijo za metodo

Ustvarjalni gib temelji na igrivosti, ki omogoča svobodno raziskovanje brez strahu pred napakami, ter spodbuja timsko delo in medsebojno podporo. Udeleženci se učijo spoštovati edinstvenost drugih in ceniti različne izraze, hkrati pa metoda spodbuja kreativno mišljenje in inovativne pristope. Učenci se povezujejo s svojimi čuti in telesnimi občutki, varno in podporno okolje pa omogoča, da se brez strahu izražajo in se učijo.

Cilji

Cilj je vključevanje vseh učencev in krepitev skupinske dinamike ter spodbujanje aktivnega sodelovanja in izražanja vsakega posameznika.



Pred laboratorijem

Določite okvir laboratorija

Pripravite izbor vaj glede na starost, cilje srečanja in značilnosti skupine. Načrt naj ostane dovolj prilagodljiv, da ga lahko med izvedbo prilagodite dinamiki skupine in odzivom udeležencev.

Prostor

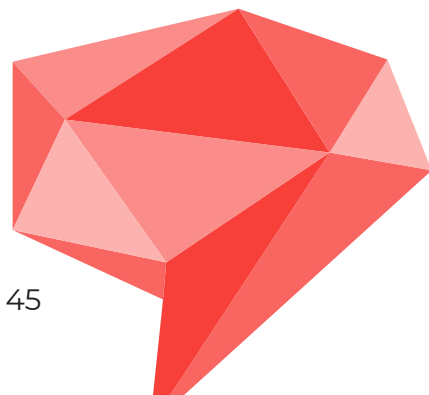
Učitelji naj umaknejo mize in stole ter omogočijo prostoren, varen prostor za gibanje. Učilnica naj bo prilagojena tako, da se ustvari prijetno in spodbudno vzdušje.

Oprema in materiali

Za izvajanje delavnice so potrebni osnovni materiali, kot so papir, flomastri za risanje, zvočnik za glasbo.

Načrtovanje

Pomembno je pripraviti alternativne izvedbe vaj, ki omogočajo prilagajanje poteku laboratorija glede na razporeditev in specifične potrebe udeležencev.



Potek laboratorija

1. vaja: IME + GIB

Vaja omogoča celostno vključevanje udeležencev s povezovanjem telesa, giba in besede. Ključna prednost je hitro sproščanje napetosti in zmanjševanje treme, saj se poudarek premakne z zgolj verbalnega predstavljanja na igrivo fizično izražanje. S tem se razvija zavedanje lastnega telesa in spodbuja različne načine komunikacije.

Cilj vaje

Spoznavanje imen na zabaven način, krepitev skupinske povezanosti (ko vsi ponovijo gib posameznika), spodbujanje opazovanja in aktivacija skupine na začetku srečanja. Vaja ustvarja občutek pripadnosti, saj skupina s posnemanjem simbolično »sprejme« vsakega posameznika v krog.

Potek vaje

Trajanje: 10–15 minut

Prostor: v učilnici umaknite mize in stole ter omogočite prostoren, varen prostor za gibanje



1. **Formiranje kroga:** udeleženci se postavijo v krog tako, da se vsi vidijo. Vodja pojasni navodila: vsak bo povedal svoje ime in ob tem naredil poljuben gib (npr. poskok, zamah z roko, obrat).
2. **Individualna predstavitev:** prva oseba stopi rahlo proti sredini, glasno pove svoje ime in izvede izbran gib.
3. **Skupinski odziv:** takoj za tem celotna skupina v zboru ponovi ime te osebe in hkrati čim bolj natančno posnema njen gib.
4. **Nadaljevanje:** vaja se nadaljuje v smeri urinega kazalca, dokler se ne zvrstijo vsi udeleženci.

Po vaji

Kratek pogovor o tem, kako so se udeleženci počutili ob izpostavitvi in kako ko je skupina ponovila njihov gib. Ali si imena zapomnimo lažje, če so povezana z gibanjem?

Nasveti in dodatni viri

Vodja delavnice naj prvi izvede najbolj »nenavaden« ali energičen gib. S tem prebije led in pokaže, da je v prostoru dovoljena igrivost. Če je skupina zelo sramežljiva, se lahko dogovorite, da so gibi na začetku manjši (npr. samo z rokami), kasneje pa postajajo večji. Če želite vajo otežiti, lahko na koncu poskusite ponoviti vse gibe in imena od prvega do zadnjega udeleženca brez ustavljanja.

2. vaja: DOTAKNI SE

Vaja spodbuja ozaveščanje lastnega telesa in razvijanje prostorske orientacije. Z izvajanjem navodil se udeleženci učijo hitre odzivnosti, hkrati pa preko dotika krepijo čutno izkušnjo in občutek prisotnosti »tukaj in zdaj«. Vaja pomaga pri prebijanju fizičnih ovir v prostoru in spodbuja raziskovanje okolice na nov, kreativen način.

Cilj vaje

Razvijanje koordinacije in motorike, spoznavanje okolja, krepitev osredotočenosti na vodjo ter vzpostavljanje varnega stika (s seboj, prostorom in drugimi). Zaradi svoje odprte strukture vaja služi kot odličen prehod v zahtevnejše improvizacijske ali gibalne naloge, saj udeležence »prizemlji« in jih pripravi na sodelovanje v skupini.

Potek vaje

Trajanje: 10–20 minut

Prostor: v učilnici umaknite mize in stole ter omogočite prostoren, varen prostor za gibanje

Oprema in materiali: predvajalnik glasbe in zvočnik (opcijsko)



1. **Sproščeno gibanje:** Udeleženci se začnejo prosto gibati po prostoru. Vodja jih spodbuja, naj zasedejo vse prazne koticke prostora.
2. **Navodila za dotik:** Vodja začne dajati enostavna navodila, npr. »dotakni se tal«, »dotakni se stene«, »dotakni se nečesa modrega«. Udeleženci se odzovejo čim hitreje.
3. **Telesni in čutni izzivi:** Navodila postajajo specifična: »dotakni se s komolcem«, »dotakni se nečesa mehkega«, »dotakni se nečesa hladnega«. S tem se aktivira zavedanje delov telesa in tekstur.
4. **Stopnjevanje in povezovanje:** Vajo lahko nadgradite z uporabo ritma ali z navodili, ki vključujejo druge (npr. »povežite se s komolci v trojke«).

Po vaji

Refleksija: Kako se je spremenil vaš občutek za prostor? Katere texture so vam bile prijetne? Ste se počutili varne pri dotikanju predmetov ali drugih oseb? Razprava o pomenu fizičnih meja in spoštovanju prostora.

Nasveti in dodatni viri

Tempo navodil prilagajajte energiji skupine – hitrejši tempo za dvig energije, počasnejši za umirjanje. Pri delu z mladimi je ključno poudariti, da je vsak dotik prostovoljen in spoštljiv. Če opazite nelagodje, se omejite na dotikanje neživih predmetov ali lastnega telesa. Vajo lahko popestrite z glasbo: ko se glasba ustavi, sledi navodilo za dotik.

3. vaja: VIDIM, SLIŠIM, ČUTIM

Vaja spodbuja poglobljeno čutno zaznavanje in razvija sposobnost opazovanja brez takojšnjega presojanja. Prehajanje med zaznavo, likovnim izrazom in gibanjem omogoča celostno izkušnjo ter povezovanje notranjega doživljanja z zunanjim izrazom. Pomaga pri umirjanju skupine, povečuje koncentracijo ter udeležence vadi v prisotnosti »tukaj in zdaj«.

Cilj vaje

Razvijanje pozornosti na podrobnosti v okolju, ozaveščanje lastnih telesnih občutkov, spodbujanje simbolnega mišljenja (pretvorba zvoka/občutka v sliko in gib) ter krepitev telesnega izražanja skozi statične ali gibalne oblike. Metoda služi kot odličen most med introspekcijo in skupinsko dinamiko.

Potek vaje

Trajanje: 25–30 minut

Prostor: v učilnici umaknite mize in stole ter omogočite prostoren, varen prostor za gibanje

Oprema in materiali: papir, flomastri za risanje



1. **Vidim:** udeleženci 2 minuti tiho opazujejo prostor (barve, svetlobo, detajle). Sledi 2 minuti risanja vide-nega (konkretno ali abstraktno).
2. **Slišim:** udeleženci 2 minuti zaprtih oči poslušajo zvoke v prostoru in zunaj njega. Sledi 2 minuti risanja sliša-nih zvokov (linije, ritmi, oblike).
3. **Čutim:** udeleženci 2 minuti usmerjajo pozornost na te-lesne občutke (dotik tal, dihanje, toplota). Sledi 2 minuti risanja teh notranjih zaznav.
4. **Pretvorba v gib:** vsak izbere eno od svojih risb in jo pre-nese v telo – ustvari kip (statična oblika) ali počasen gib, ki odraža to zaznavo.

Po vaji

Refleksija: Kateri čut je bilo najlažje prenesti na papir? Kako se je spremenil vaš občutek za telo po fazi »čutim«? Kako je bilo videti svojo risbo v obliki giba ali kipa? Pogovor o tem, kako različni ljudje isto okolje zaznavajo na popolnoma različne na-čine.

Nasveti in dodatni viri

Med fazami opazovanja zagotovite popolno tišino, da se udele-ženci resnično poglobijo. Glasba v tej vaji ni priporočljiva, saj lahko zmoti fazo »slišim«. Če so udeleženci pri risanju negotovi, poudarite, da ne gre za umetniško ustvarjanje, temveč za bele-ženje informacij – risba je lahko zgolj črta ali packa, ki predsta-avlja določen zvok ali občutek. Vajo lahko zaključite tako, da vsi hkrati pokažejo svoje »kipe« in ustvarijo skupinsko skulpturo.

Tretja metoda

Improvizacijsko gledališče

Izvajalka: Veronika Hana Grubič, gledališka pedagoginja

Ključne besede: umetnost, gledališka improvizacija, duševno zdravje, sodelovanje, komunikacija, povezovanje, učenje vzpostavljanja odnosov, pozitiven odnos do napak

- Priporočena starost: 8–19 let
- Trajanje: 4 ure
- Število udeležencev: 8–32



O metodi

Gledališka improvizacija je izkustvena pedagoška metoda, ki temelji na spontanem ustvarjanju situacij in dialogov brez vnaprej pripravljenega besedila. V izobraževalnem kontekstu se uporablja kot orodje za povezovanje skupine, izboljšanje skupinske dinamike v razredu in ustvarjanje sproščenega vzdušja. Metoda temelji na aktivni udeležbi učencev in učenk, ki skozi strukturirane vaje in igre raziskujejo različne načine izražanja, poslušanja ter odzivanja v skupini. Poudarek je na procesu in sodelovanju, ne na pravilnosti ali popolnosti izvedbe. Udeleženci ideje soustvarjajo, jih nadgrajujejo ter se nanje odzivajo odprto in podporno. Tak pristop spodbuja komunikacijo, sodelovanje in povezovanje ter omogoča učenje vzpostavljanja odnosov v skupini. Pomemben element metode je pozitiven odnos do napak. Napake so razumljene kot sestavni del ustvarjanja in učenja, saj lahko postanejo



izhodišče za nadaljnji razvoj ideje. Tak pristop zmanjšuje strah pred neuspehom ter spodbuja ustvarjalno razmišljanje in pripravljenost na sodelovanje. Pedagoška uporaba gledališke improvizacije izhaja iz praks improvizacijskega gledališča, ki so se razvijale v Severni Ameriki v drugi polovici 20. stoletja. Pomemben vpliv sta imela Viola Spolin in Keith Johnstone. Metoda temelji na učenju skozi igro, spontanost in izkustveno raziskovanje ter spodbuja ustvarjalnost, sodelovanje in komunikacijo.

Prednosti metode

Učenje poteka z uporabo celega telesa, kar spodbuja povezovanje, sodelovanje in komunikacijo. Metoda ustvarja sproščeno vzdušje in spodbuja igrivost, hkrati pa omogoča osredotočenost na proces. Udeleženci razvijajo različne načine izražanja in komunikacije ter se učijo premagovanja treme in odporov. Metoda se prilagaja potrebam skupine in omogoča obravnavanje tem, ki so mladim pomembne.

Vrednote, ki stojijo za metodo

Igrivost ima pomembno pedagoško funkcijo, saj zmanjšuje strah pred napakami in spodbuja pripravljenost na preizkušanje različnih načinov komunikacije in sodelovanja. Pozitiven odnos do napak pomeni, da so napake razumljene kot naravni in dragocen del učnega procesa, ki spodbuja ustvarjalno razmišljanje in sodelovanje. Medsebojno sodelovanje in skupnost omogočata razvoj občutka pripadnosti, povezovanja in zaupanja v skupini. Aktivna participacija pomeni, da vsak posameznik sodeluje in prispeva k skupnemu procesu. Empatija in poslušanje se razvijata skozi odzivanje na druge in razumevanje različnih perspektiv. Varno učno okolje omogoča izražanje idej, sodelovanje in povezovanje brez strahu pred napakami.

Cilji

Cilj metode je sodelovanje cele skupine, povezovanje med učitelji in učenci ter aktivna udeležba v varnem, odprtem in spodbudnem učnem okolju. Udeleženci svobodno izražajo želje, sodelujejo v skupini ter udeležajo ustvarjalne ideje.

Pred laboratorijem

Določite okvir laboratorija

Pripravite izbor vaj glede na starost, cilje srečanja in značilnosti skupine. Načrt naj ostane dovolj prilagodljiv, da ga lahko med izvedbo prilagodite dinamiki skupine in odzivom udeležencev.

Prostor

Učilnica ali večnamenski prostor, kjer je mogoče umakniti mize in stole postaviti v krog. Prostor naj omogoča gibanje in jasno vidnost vseh udeležencev, kar je pomembno za izvajanje improvizacijskih vaj.

Oprema in materiali

Vaje praviloma ne zahtevajo posebne opreme.

Načrtovanje

Na podlagi teme, ciljev in informacij o skupini se pripravi načrt posameznih delavnic, pri čemer je pomembno pripraviti tudi alternativne izvedbe vaj, ki omogočajo prilagajanje poteku laboratorija glede na razpoloženje in specifične potrebe udeležencev.

Potek laboratorija

1. uvodna vaja: PODAJANJE IMEN

Uvodna vaja temelji na povezovanju, sodelovanju in aktivni udeležbi vseh članov skupine. S pomočjo igre z imeni udeleženci razvijajo pozornost, poslušanje in sposobnost hitrega odzivanja, hkrati pa se skozi igriv pristop postopno vzpostavlja varno in sproščeno vzdušje.

Vaja spodbuja sprejemanje napak kot naravnega dela procesa. S tem zmanjšuje strah pred izpostavljanjem ter krepi pripravljenost na sodelovanje. Pomemben poudarek je na skupinski dinamiki, kjer posameznikovi odzivi niso izpostavljeni kot »napačni«, temveč kot del skupnega učenja in soustvarjanja.

Cilj vaje

Cilji vaje vključujejo spoznavanje imen, krepitev skupinske povezanosti ter razvijanje sposobnosti poslušanja in odzivanja v skupini. Udeleženci razvijajo pozornost, orientacijo v skupini in hitrost odziva, ob tem pa krepijo tudi sprejemanje napak ter občutek varnosti v skupini.

Potek vaje

Trajanje: 10–15 minut

Prostor: učilnica ali večnamenski prostor z možnostjo krožne postavitve, brez miz

Oprema in materiali: niso potrebni



Udeleženci stojijo v krogu tako, da se vsi med seboj vidijo.

1. **Uvod in razlaga:** izvajalec predstavi namen vaje: spoznavanje imen, povezovanje in sodelovanje. Poudari, da so napake del igre in dobrodošle.
2. **Osnovni potek:** ena oseba začne tako, da s ploskom v smeri druge osebe »pošlje« svoje ime. Oseba, ki je bila izbrana, nadaljuje tako, da s ploskom pošlje ime naslednji osebi.
3. **Vzpostavljanje ritma:** ko skupina razume pravila, se tempo postopno povečuje. Udeležence spodbujamo k ohranjanju ritma in pozornosti.
4. **Nadgradnja:** v naslednji fazi udeleženci ob plosku izgovorijo ime osebe, ki ji pošiljajo signal. S tem se krepi pozornost na druge in skupinsko sodelovanje.
5. **Delo z napakami:** če pride do napake (napačno ime, zamuda, prekinitev ritma), udeleženec naredi kratek krog okoli skupine in se vrne na svoje mesto. Skupina lahko napako pospremi z dogovorjenim pozitivnim odzivom (npr. vzklík ali aplavz), s čimer se krepi sproščen odnos do napak.
6. **Možne variacije:**
 - razdelitev skupine v dva kroga, med katerima udeleženci prehajajo ob napaki
 - dodajanje gibanja (npr. korak proti sredini)
 - vključevanje hoje na mesto druge osebe

Po vaji

Izvajalec vodi kratek pogovor o doživljanju vaje: kako so se udeleženci počutili, kako so doživljali napake in ali se je z večanjem hitrosti spremenila njihova pozornost. Poudarek je na

prepoznavanju, da napake niso ovira, temveč del skupnega procesa učenja.

Nasveti in dodatni viri

- vajo začnite v počasnem tempu in ga postopno stopnjujte
- pomembno je, da izvajalec aktivno spodbuja sprejemanje napak kot pozitivne izkušnje
- če je skupina zadržana, lahko na začetku ohranite počasnejši ritem ali uvedete manj zahtevno različico

Vaja je primerna kot uvod v delo, saj hitro aktivira skupino in ustvari občutek povezanosti.



2. socio-dinamična vaja: SADNA SOLATA

Vaja temelji na gibanju, odzivanju in aktivni udeležbi vseh članov skupine. S pomočjo enostavne strukture spodbuja hitro odzivanje, pozornost in vključevanje posameznikov v skupinski proces. Hkrati odpira prostor za opazovanje skupinske dinamike, saj se skozi igro pokažejo načini vključevanja, izključevanja in sprejemanja pobud.

Vaja omogoča tudi postopno uvajanje različnih vsebinskih tem preko kategorij (npr. interesi, navade, izkušnje), kar lahko podpira spoznavanje skupine, izražanje ter razumevanje podobnosti in razlik med udeleženci.

Cilj vaje

Cilji vaje vključujejo spodbujanje aktivne udeležbe, razvijanje odzivnosti in pozornosti ter krepitev sodelovanja in povezovanja v skupini. Udeleženci razvijajo občutek pripadnosti, hkrati pa spoznavajo podobnosti in razlike med seboj.

Potek vaje

Trajanje: 10–20 minut

Prostor: učilnica ali večnamenski prostor s krožno postavitvijo stolov

Oprema in materiali: stoli (eden manj, kot je udeležencev)



Udeleženci sedijo na stoli v krogu. En udeleženec stoji na sredini.

1. **Uvod in razlaga:** izvajalec predstavi pravila igre ter poudari pomen sodelovanja in varnega vključevanja vseh udeležencev.
2. **Začetek igre:** oseba na sredini izreče trditev:
»Naj zamenjajo stole vsi, ki ... (npr. imajo radi čokolado, igrajo šport, imajo doma hišnega ljubljénčka).«
3. **Menjava mest:** vsi, za katere trditev velja, vstanejo in poiščejo nov stol. Ne smejo se usesti na isti stol kot prej.
4. **Nova oseba na sredini:** oseba, ki ostane brez stola, stopi na sredino in poda novo trditev.
5. **Razvoj igre:** tempo se lahko postopno povečuje, trditve pa postajajo bolj raznolike (od preprostih do bolj osebnih ali tematskih, odvisno od cilja srečanja).

Po vaji

Izvajalec vodi refleksijo o doživljanju vaje: kako so se udeleženci počutili med igro, ali so opazili podobnosti z drugimi ter kako so doživljali trenutke, ko so ostali brez stola ali se uspeli hitro odzvati.

Pogovor lahko usmerimo tudi v vprašanja vključevanja: kdo je bil pogosto na sredini, ali so se vsi počutili vključeni ter kako skupina reagira na različne pobude.

Nasveti in dodatni viri

- trditve naj bodo na začetku preproste in nevtralne, kasneje pa jih lahko povežete s temo srečanja (npr. odnosi, interesi, šola)
- pomembno je, da izvajalec spremlja dinamiko skupine in po potrebi usmerja izbiro trditev, da ostanejo vključujoče in varne
- vajo lahko uporabite kot uvod v obravnavo določene teme ali kot način spoznavanja skupine
- možna je tudi različica, kjer trditve podaja izvajalec, kar omogoča večji nadzor nad vsebino

Aktivnost lahko služi kot izhodišče za pogovor o podobnostih, razlikah in občutku pripadnosti v skupini.



3. vaja za soočanje z napakami: ZOMBII

Vaja temelji na skupinski pozornosti, odzivanju in medsebojni podpori. Udeleženci skozi igro razvijajo sposobnost opazovanja, hitrega odločanja ter sodelovanja v skupini, pri čemer je ključnega pomena, da posameznik ni prepuščen sam sebi, temveč ga skupina aktivno podpira.

Vaja odpira tudi prostor za raziskovanje odzivov na pritisk in napake. Udeleženci se znajdejo v situaciji, kjer morajo hitro ukrepati, ob tem pa se učijo, kako ohraniti stik s skupino in kako prevzeti vlogo pomoči drugim. Pomemben poudarek je na razvijanju občutka odgovornosti za skupino ter na krepitvi zaupanja in sodelovanja.

Cilj vaje

Cilji vaje vključujejo razvijanje skupinske pozornosti, odzivnosti in sodelovanja ter krepitev občutka odgovornosti za druge člane skupine. Udeleženci razvijajo sposobnost hitrega odločanja, spremljanja dogajanja v skupini ter pripravljenost pomagati drugim v situacijah pritiska.

Potek vaje

Trajanje: 10–20 minut

Prostor: učilnica ali večnamenski prostor z možnostjo krožne postavitve, brez miz

Oprema in materiali: niso potrebni



Udeleženci stojijo v krogu, ena oseba začne v sredini ali na krožnici kot »zombi«.

1. **Uvod in razlaga:** izvajalec predstavi pravila igre ter poudari pomen pozornosti in medsebojne pomoči. Udeležence opozori, da je pomembno spremljati dogajanje v skupini in se odzivati na druge.
2. **Začetek igre:** »zombi« se začne počasi in enakomerno premikati proti izbrani osebi v krogu. S pogledom jasno nakaže, koga »napada«.
3. **Iskanje pomoči:** oseba, proti kateri se zombi premika, mora čim hitreje vzpostaviti očesni stik z drugo osebo v krogu in ji s pogledom ali neverbalnim signalom nakaže, da potrebuje pomoč.
4. **Reševanje:** izbrana oseba glasno izgovori ime nekoga tretjega. Zombi se nato preusmeri proti tej novi osebi.
5. **Napaka ali zamuda:** če oseba ne uspe pravočasno reagirati ali zombi pride do nje, ta postane novi zombi in igra se nadaljuje.

Po vaji

Izvajalec vodi refleksijo o doživljanju vaje: kako so udeleženci spremljali dogajanje, kdo je prevzemal pobudo in kako so si med seboj pomagali. Pogovor se lahko usmeri tudi v to, kako so doživljali pritisk in kako so se odzvali v situacijah, ko je bilo treba hitro ukrepati.

Posebno pozornost namenimo vprašanjem sodelovanja: ali so opazili, kdo je ostajal brez pomoči, kako so se odzivali na druge ter kako so doživljali vlogo »zombija«.

Nasveti in dodatni viri

- na začetku naj se zombi premika počasi in enakomerno, tempo prilagajajte skupini
- pomembno je, da udeležence spodbujate k stalnemu opazovanju osebe, ki je trenutno ogrožena
- če vaja ne steče, lahko začasno uvedete pravilo, da lahko kdorkoli pokliče ime, nato pa se vrnete na osnovno obliko
- vajo lahko nadgradite z več »zombiji«, ko skupina že obvlada osnovno dinamiko

Posebej poudarite, da je cilj sodelovanje in ne izločanje posameznikov.



4. vaja za refleksijo: KROG DELJENJA

Krog deljenja je refleksijska dejavnost, namenjena zaključevanju skupinskega procesa ter ozaveščanju izkušenj, doživljanja in učenja. Udeležencem omogoča, da izrazijo svoje misli, občutke in opažanja ter slišijo perspektive drugih.

Vaja spodbuja aktivno poslušanje, spoštljivo komunikacijo in občutek slišanosti. S tem krepi varno in podporno skupinsko okolje ter omogoča, da se izkušnja posameznika poveže s skupinskim učenjem.

Cilj vaje

Cilji vaje vključujejo refleksijo doživljanja, ozaveščanje učenja ter krepitev komunikacije in medsebojnega poslušanja. Udeleženci razvijajo sposobnost izražanja lastnih misli in občutkov ter spoštljivega sprejemanja mnenj drugih.

Potek vaje

Trajanje: 10–20 minut

Prostor: učilnica ali večnamenski prostor s krožno postavitvijo stolov

Oprema in materiali: po želji predmet za govor (npr. žogica)



Udeleženci sedijo v krogu.

1. **Uvod in pravila:** izvajalec predstavi namen refleksije ter osnovna pravila: govori samo oseba, ki ima predmet, drugi poslušajo brez prekinjanja. Udeleženci imajo možnost, da ne delijo, če tega ne želijo.
2. **Deljenje izkušenj:** udeleženci po vrsti ali po želji delijo svoje doživljanje (npr. kaj jim je bilo najbolj zanimivo, kaj so se naučili, kako so se počutili).
3. **Usmerjanje refleksije:** izvajalec lahko postavlja podporna vprašanja, kot so:
 - Kaj si danes odnesel/a od dejavnosti?
 - Kaj je bil izziv zate?
 - Kdaj si se počutil/a najbolj vključeno?
 - Kaj bi želel/a, da je naslednjič drugače?
4. **Zaključek:** izvajalec povzame ključna opažanja in poudari pomen sodelovanja ter skupnega procesa.

Po vaji

Vaja omogoča umirjen zaključek dejavnosti ter prehod iz aktivnega dela v refleksijo. Udeleženci ozavešajo svoje izkušnje, kar prispeva k boljšemu razumevanju učenja in skupinske dinamike.

Nasveti in dodatni viri

- refleksija naj bo prilagojena starosti: pri mlajših naj bo krajša in bolj konkretna
- pomembno je ustvariti varno okolje, kjer deljenje ni obvezno
- vajo lahko izvedemo tudi v obliki ene besede ali kratkega stavka
- uporaba predmeta za govor pomaga strukturirati pogovor in spodbuja poslušanje

Refleksija naj ostane lahkotna, a smiselna – ni namenjena ocenjevanju, temveč razumevanju izkušnje.



8. STROKOVNA RECENZIJA: PAMELA ANDERSSON

Šolski laboratoriji v Trbovljah, Slovenija

- 1. 3. 2026, tretji obisk šole z isto skupino, 8. razred

Predstavitev recenzentke

Pamela Andersson deluje kot razvojna koordinatorica v centru za otroško kulturo Luckan Raseborg na Finskem (Luckan Raseborg Children's Culture Center). Njeno delo obsega načrtovanje in kuriranje programov za otroke in družine ter izvajanje nalog, kot so pridobivanje finančnih sredstev in priprava prijav na razpise Evropske unije. Trenutno vodi projekt Art Bubble in sodeluje v projektu Mind the Gap, ki vključuje izvedbo umetniških delavnic za mladostnike.

Opis laboratorija

Na začetku dneva je bila skupina sprejeta v večjem prostoru na šoli, kjer so vsi zbrani učenci izvedli nekaj krajših ustvarjalnih nalog. Nato je bil razred razdeljen v dve manjši skupini, v katerih so potekale strukturirane dejavnosti in vaje. Ob zaključku so bili vsi učenci ponovno združeni v eno skupino za zadnji del laboratorija. Dan se je zaključil z refleksijo, sledil pa je še pogovor med člani ekipe, učitelji in šolsko socialno delavko. Naloge so bile zasnovane tako, da so spodbujale aktivacijo, sodelovanje in ustvarjanje varnega prostora s pomočjo skupinskih vaj, ki jih je vodila ekipa strokovnjakov. Šolski laboratorij v Trbovljah je skupaj s strokovnimi sodelavci Pionirskega doma – Centra za kulturo mladih iz Ljubljane potekal v zelo toplem vzdušju ter

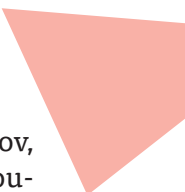
v odprtem in gostoljubnem duhu učencev, učiteljev in zaposlenih. Dan je bil za vse prisotne aktiven in spodbuden.

Med prednostmi in vidiki, ki bi jih bilo mogoče prenesti ter uporabiti tudi v drugih centrih za otroško kulturo, so bile zlasti metode vzpostavljanja psihološke varnosti. Med dnevom se je pokazalo, da so se učenci pozitivno odzivali na pohvalo in na izvedene dejavnosti. Igra in gibanje sta bila uporabljena kot sredstvi za ustvarjanje vključenosti in sproščenega vzdušja. Kljub začetnim zadržkom nekaterih učencev so se udeleženci sčasoma začeli medsebojno podpirati in izkazovati lastno pobudo, kombinacija umetniške prakse, psihologije in pedagogike pa se je izkazala kot zelo učinkovit pristop. Delo z ekipo je prineslo številne dragocene vpogleda.

Tudi nekaj bolj zadržanih učencev so spodbudni komentarji postopoma pritegnili k sodelovanju v skupini. Za dobro prakso se je izkazala tudi uporaba elementov igre. Pedagoginja umetnostne vzgoje je razredu postavila izziv, na katerega so se učenci odzvali z veliko zbranostjo. Nekateri so zbrali pogum in se prvi postavili v bolj izpostavljeno vlogo; najprej so stopili na oder fantje, nato pa tudi dekleta.

Uporabljena »izhodišča za začetek stavka« ter gibalne vaje so kot metoda prilagodljivi in bi bili koristni tudi v finskih šolah ter širše v kontekstu evropskega šolstva. Najpomembnejši vidik dneva je bilo prav gotovo interdisciplinarno sodelovanje med pedagogi umetnostne vzgoje, učitelji, socialno delavko in psihoterapevtom, ki so vsi delovali z enotnim ciljem – izboljšanjem dobrobiti učencev.

Program, ki je bil izveden čez dan, je imel svoj tempo, vendar so bili kljub temu prisotni občutki miru, prisotnosti in refleksije. Zaključna refleksija skupaj z učitelji je predstavljala pomemben trenutek za premislek in nadaljnji razvoj dialoga med centrom za kulturo mladih in šolo. Tesno sodelovanje med pedagogi umetnostne vzgoje in učitelji lahko v najboljšem primeru



predstavlja pomemben vir za krepitev dobrobiti mladostnikov, kar se je pokazalo tudi med samim dnevom. Učitelji so poudarili, da je bila sprememba v vedenju učencev od prvega do tretjega laboratorija zelo opazna.

Ekipo je razpravljala tudi o tem, kako mladostniki v določenem življenjskem obdobju potrebujejo, da so opaženi, podprti s strani odraslih ter usmerjeni k prepoznavanju svojih močnih plati. Tako učitelji v šolah kot pedagogi umetnostne vzgoje lahko pri tem odigrajo pomembno vlogo, saj lahko vplivajo na odnos mladostnika, mu pomagajo odkriti interese, razvijati samopoznavanje in razmišljati o lastnih sposobnostih.

Vključitev psihoterapevta v interdisciplinarno ekipo je pripomogla k jasnejši razdelitvi vlog, tako da se je lahko vsak član osredotočil na svoje specifične naloge. Izvedba laboratorija v šolskem prostoru je učiteljem hkrati ponudila tudi konkretna orodja in praktične primere, kako posamezne tehnike in vaje vključiti v vsakodnevno šolsko delo. Med dnevom je bilo prav tako predlagano, da bi za poglobitev sodelovanja razred lahko povabili na obisk v center za kulturo mladih v prestolnici.

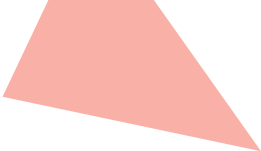
Med dnevom je bilo veliko nepozabnih in pomenljivih trenutkov. Učenci so pokazali, da znajo sodelovati, si nuditi medsebojno pomoč in biti odprti. Vključenost se je povečevala tudi skozi igre, na primer pri nalogi, v kateri so si udeleženci med seboj pošiljali signale. Pozitivna povratna informacija je ustvarjala občutek tekočega sodelovanja in motiviranosti. Udeleženci so se na pohvalo dobro odzivali, kar je vodilo k večji samozavesti in aktivnejšemu sodelovanju. Pomemben vidik je bilo tudi poudarjanje pomena procesa, ne zgolj strogega upoštevavanja pravil. Pozitivna povratna informacija in pohvala sta bili ključni za krepitev skupinskega duha. Jasno se je pokazalo, da igrive skupinske interakcije spodbujajo komunikacijo, lastno pobudo učencev in občutek veselja.

Zame je bil najmočnejši trenutek dneva tisti, ko so učenci ob

koncu laboratorija prejeli majhne listke z zapisanimi »začetki stavkov«, s pomočjo katerih so lahko izrazili svoje misli. Z veliko poguma so vstali in z drugimi delili svoje vtise o izkušnji. Sama sem predvsem opazovala izjemno nadarjene pedagoge umetnostne vzgoje pri njihovem delu. Sposobni so bili vzpostaviti stik z učenci, jih spodbujati k odprtosti ter postopoma spreminjati njihov odnos od negativnega k pozitivnemu, od pasivnega k aktivnemu, od zadržanega k opogumljenemu. Nekateri učenci so celo sami prevzeli pobudo in stopili v središče pozornosti. Opazila sem tudi, da so pedagogi takoj posegli v proces, kadar kdo ni dobil dovolj prostora, s čimer je laboratorijski proces postal zgled spoštljive komunikacije. Prisotnost pedagogov umetnostne vzgoje je bila stoprocentna, učenci pa so se nanjo odzivali pozitivno, situaciji namenjali vso pozornost in sodelovali. Pedagogi so prav tako jasno naslovili posamezne situacije in jih po potrebi dodatno pojasnili, kadar so zaznali, da kdo med udeleženci pri vaji potrebuje dodatno podporo.

Orodja in strategije za krepitev identitete

Ugotovila sem, da so bili udeleženci dobro vključeni in pokazali velik potencial za sodelovanje. Učenec, ki pri tradicionalnih teoretičnih nalogah v šoli ne dosega najboljših rezultatov, je lahko še vedno zelo uspešen v umetnosti. Vsaka dejavnost, ki omogoča krepitev identitete, namreč oblikuje našo samozavest. Najbolj zanimivo se mi je zdelo, da so vaje učencem omogočile, da so se med seboj podpirali. Eden je začel spodbujati drugega ali pa k izvajanju vaj pritegnil še druge, s čimer je motiviral tudi tiste, ki so bili na začetku nekoliko skeptični. Ko so pedagogi umetnostne vzgoje podajali povratne informacije, je to še dodatno spodbudilo aktivnost med učenci. Ko se je igra nadaljevala, so se najprej pojavili rahli nasmehi, nato smeh in celo hihitanje. Prevladovala je atmosfera polna zabave, čeprav



je nekaj učencev na začetku zanikalo, da jim je dejavnost všeč ali da bi želeli sodelovati; na koncu pa so sodelovali prav vsi. Krepitev pozitivnega vedenja in sodelovanja se je izkazala za učinkovito. Opazila sem tudi, da sta pozornost in pozitivna spodbuda podpirali povezanost skupine.

Menim, da bo ta izkušnja, med katero se je celotna skupina lahko zabavala, pozneje pozitivno vplivala tudi na njeno delo v šoli. Izboljšanje skupinske dinamike je bilo opazno že ob ponovnem srečanju v zadnjem delu dneva laboratorija. Vprašanje pa je, ali bodo učiteljice in učitelji pozneje dovolj samozavestni, da bodo te metode tudi sami uporabljali. Nekatere metode bi lahko redno uporabljali na začetku ali koncu učne ure. Učitelji bi lahko učencem dodelili tudi moderatorsko vlogo ali pa naučene tehnike z delavnic uporabili kot motivacijo za opravljanje drugih nalog. Učitelj lahko prevzame tudi vlogo udeleženca, skupina pa se tako uči novih stvari skupaj z njim brez potrebe po vzpostavljanju avtoritete, temveč s pomočjo medsebojne podpore. Raziskave prav tako kažejo, da je učenje, ki vključuje telo, učinkovito in da uporaba metod umetnostne vzgoje v učnem okolju ustvarja prostor, kjer so napake dovoljene in nimajo negativnih posledic. Ko pomislim na dan laboratorija, me nanj spominjajo naslednje ključne besede: energija, skupne izkušnje, krepitev sodelovanja, prispevek in refleksija, čas in prostor, telo in gibanje, improvizacija, zabava in učenje skozi prakso.

Med izboljšavami ali predlogi, ki izhajajo iz finske prakse, bi lahko omenili uporabo vizualnih pripomočkov ali opomnikov. Kar zadeva načela varnega prostora, v našem centru uporabljamo pravila varnega prostora v obliki sedmih načel, ki so ves čas izobešena na steni v prostoru, kjer se izvajajo delavnice. Plakat s pravili lahko prinesemo s seboj tudi v šolo in ga uporabimo kot kratek pregled pravil medsebojnega spoštovanja na začetku delavnice ali laboratorija, da vse spomnimo na osnovna pravila vedenja, kar deluje kot podpora tudi za učitelje.

Drug pristop, ki bi ga lahko uporabili, so tudi tehnike umirjanja, kot na primer zatemnitev luči, uporaba odej ali vodena vizualizacija, ki učencem pomagajo, da se pred delavnicami ponovno miselno umirijo. Učenci nam pogosto povedo, da ne spijo dovolj in da se ne znajo vedno sprostiti. Morda nekateri potrebujejo jasnejša navodila ali postavljene meje. Če učenci povedo, da se počutijo utrujeno ali preveč stimulirano, si na začetku ali koncu vaje vzamemo trenutek za umiritev. Uporaba svetlobe in teme lahko pomaga preusmeriti pozornost udeležencev. Nekaj minut mirnega počitka, pri katerem so zaviti v odejo, jim lahko zagotovi novo energijo za naslednjo aktivnost.

Uvidi

Med laboratorijem v Trbovljah so bili mladostniki opaženi, aktivirani, deležni pozitivnih odzivov pedagogov umetnostne vzgoje ter spodbujeni k sodelovanju v različnih skupinskih vajah. Varen prostor je bil vzpostavljen tudi s pomočjo pogovora s psihoterapevtom, kar je učencem pomagalo, da so se počutili bolj sproščeno. Pedagogi umetnostne vzgoje so pri vajah uporabljali metode, kot so strukturirane naloge, improvizacija in elementi igre. Rezultat je bil opazen zasuk v energiji razreda, saj so učenci imeli priložnost, da prevzamejo nove vloge, eksperimentirajo in celo oblikujejo nova pravila. Glavni poudarek dneva je bil na skupinskih dejavnostih, vključevanju, gradnji zaupanja in spodbujanju sodelovanja. Nekateri učenci so zbrali pogum in prevzeli bolj vodilne vloge. Vsi udeleženci so bili vključeni tudi s pomočjo listkov, na katerih so bili zapisani začetki stavkov, ki so mladostnikom omogočili, da izrazijo svoje poglede in da so slišani. Pri samem koncu je bilo koristno tudi srečanje z učitelji in šolsko socialno delavko, ki so delili svoje refleksije.

Uporabljene tehnike so v ospredje postavile učenje skozi telesno izkušnjo ter poudarjale zabavo, sodelovanje in refleksijo.

Učitelji lahko te metode vključijo v vsakodnevno rutino, na primer na začetku ali koncu učne ure. Priporočljiva pa bi bila tudi redna srečanja učiteljev, na katerih bi prihajalo do izmenjave izkušenj in razvoja prakse, pri čemer naj bo poudarek na uporabi pohvale namesto discipliniranja, na gradnji zaupanja in ustvarjanju varnega okolja.

Na splošno me je navdušila spontana iznajdljivost otrok, ko so dobili dovolj svobode. Pohvalo si zasluži tudi celotna ekipa, ki je z otroki vzpostavila pristno povezavo, jim ponudila vso svojo pozornost in bila popolnoma prisotna. Ta izkušnja me je ponovno spomnila na pomen procesa, zaupanja in pozitivne spodbude pri razvijanju ustvarjalnosti in samozavesti. Moj splošni vtis je, da ima tak pristop velik potencial za krepitev sodelovanja, gradnjo samozavesti ter spodbujanje dobrega počutja v šolskem okolju. Pozitivna povratna informacija in osredotočenost na proces sta ključna za uspešno izvajanje takšnih pristopov.



