

UNIVERZA V LJUBLJANI
PEDAGOŠKA FAKULTETA

DIPLOMSKA NALOGA

Maja Čuden

UNIVERZA V LJUBLJANI
PEDAGOŠKA FAKULTETA
PREDŠOLSKA VZGOJA

**VODENA VIZUALIZACIJA KOT SPODBUDA ZA
PLESNO IZRAŽANJE**

Diplomska naloga

Mentorica: doc. Gordana Schmidt

Avtorica: Maja Čuden

Ljubljana, februar 2012

*Iz prave glave misel plane
in kakor luč postane,
ki kdaj premakne svet
iz trnja in iz mraka,
naprej, če ne za ped,
za drobno zrno maka.*

(T. Pavček)

ZAHVALA

Rada bi se zahvalila mentorici prof. Gordani Schmidt za vse strokovne nasvete, potrpežljivost in spodbudne besede pri nastajanju diplomske naloge.

Hvala tudi Vrtcu Ig, predvsem vzgojiteljici Ireni Petrovčič, ki me je spremljala vsa tri leta mojega študija, mi svetovala, mi bila na voljo in v oporo. Posebna hvala za potrpežljivost v zadnjih mesecih pri izvajanju diplomskih nastopov.

Hvala tudi Tebi, Blaž, ki si sprejemal moje tečne dneve pred izpiti in nekaj več takih dni pri pisanju diplome. Hvala za spodbudne besede, ki si jih vedno izrekel v pravem trenutku.

Hvala, ker si verjel vame!

Bolj kot v zahvalo, v opravičilo, mojima sinovoma Žigi in Roku, ki sta bila prikrajšana za kakšno igralno urico. Vse bomo nadoknadili.

POVZETEK

V diplomski nalogi sem se osredotočila na težavo, ki jo srečamo v vsakem kraju, v vsakem vrtcu in v vsaki skupini otrok. To je pomanjkanje sproščanja, sprostitvenih iger in gibanja, usmerjenega k ustvarjalnosti.

V teoretičnem delu sem zato opisala stres in njegov vpliv na otroka. Če želimo stres prepoznati in se nanj odzvati, moramo poznati tudi njegove znake, ki so lahko vedenjski, telesni ali čustveni. Še boljše pa je, da se mu skušamo izogibati in s tem zmanjšamo število stresnih situacij ter s tem razbremenimo telo, zato je pomembno, da vzgojitelji poznamo najpogostejše vzroke stresa pri otrocih.

Seveda nam nič ne koristi, če znamo ugotoviti, da je otrok pod stresom, a mu ne znamo pomagati, zato sem poglavje v diplomski nalogi posvetila tudi sproščanju in umirjanju. Izhajam iz tega, da je sprostitvev v današnjem življenjskem tempu naša potreba, kar je zelo pomembno tudi za najmlajše. Opisujem tudi sprostitvene tehnike, ki so primerne za uporabo v vrtcu.

Sprostitvev pozitivno vpliva na vsa področja otrokovega razvoja, zato sem se osredotočila še na ustvarjalni gib, ki združuje sprostitveno dejavnost, ustvarjalnost, domišljijo in gibanje. Opisujem pomen ustvarjalnega giba za otrokov razvoj in navajam pozitivne učinke metode ustvarjalnega giba.

V empiričnem delu sem po sugestiji mentorice doc. Gordane Schmidt eno izmed sprostitvenih tehnik, tj. vodeno vizualizacijo, združila z ustvarjalnim gibom. Uporabila sem način, da je vodena vizualizacija sprostitvev in hkrati spodbuda za plesno izražanje otrok ter pripomore k večji kreativnosti. Rezultati so bili pozitivni. Otroci so bili sproščeni, ustvarjalni in zadovoljni. Ugotovila sem, da otroci v vrtcu potrebujejo sprostitvev, da je njihova domišljija brezmejna, da je vodena vizualizacija dobra spodbuda za plesno izražanje in predvsem da so sproščeni otroci ustvarjalni, pripravljeni sodelovati in niso agresivni.

KLJUČNE BESEDE: stres, sprostitvev, tehnike sproščanja, vodena vizualizacija, plesne spodbude, ustvarjalni gib.

ABSTRACT

In my diploma paper I focussed on a problem that can occur in every town, in every kindergarten, in every group of children – a problem of a lack of relaxation, relaxation games and creative movement.

In the theoretical part I described stress and its influence on a child. If we want to recognise stress and respond to it we have to know its behavioural, physical and emotional signs and symptoms. The best way is trying to avoid stress and thus lessen the number of stressful situations and consequently unburden the body. This is why it is important for teachers to know the most common causes of stress among children.

It is not enough to know that a child is under stress if we cannot help him. For this reason I also wrote about relaxation and calming in one of the chapters. Due to the fast tempo of life relaxation became very important, even for children. I described the relaxation techniques that are appropriate to be used in kindergartens.

The relaxation has positive effects on all areas of child's development. For this reason I also focussed on the creative movement, which combines relaxation activity, creativity, imagination and movement. I described the importance of the creative movement for a child's development and the positive impacts of this method.

In the empirical part I combined one of the relaxation techniques, the guided visualisation, and the creative movement, at the suggestion of my mentor, doc. Gordana Schmidt. I used the guided visualisation as a relaxation technique and at the same time as a method that stimulates children's dance expression and contributes to greater creativity. The results were positive. The children were relaxed, creative and pleased. I found that children in kindergarten need relaxation, that their imagination is unlimited, that the guided visualisation is a good stimulation for dance expression and that relaxed children are creative, willing to cooperate and not aggressive.

KEY WORDS: stress, relaxation, relaxation techniques, guided visualization, stimulation for dance, creative movement.

Kazalo

1	UVOD.....	1
2	STRES.....	2
2.1	Kaj je stres?	2
2.2	Najpogostejši povzročitelji stresa pri otrocih.....	3
2.3	Znaki stresa pri otrocih.....	4
2.3.1	Telesni znaki	4
2.3.2	Vedenjski znaki.....	5
2.3.3	Čustveni znaki.....	6
3	SPROŠČANJE IN UMIRJANJE.....	7
3.1	Sprostitev je naša potreba.....	7
3.2	Pomen sproščanja za najmlajše	7
3.3	Sprostitutvene tehnike	9
3.3.1	Sprostitev z dihanjem.....	9
3.3.2	Telesne sprostitutvene vaje	11
3.3.3	Sprostitev s telesnim stikom	12
3.3.4	Sprostitev z masažo.....	12
3.3.5	Sprostitev z meditacijskimi vajami in vodeno vizualizacijo.....	14
4	USTVARJALNI GIB.....	16
4.1	Kaj je ustvarjalni gib?	16
4.2	Pomen ustvarjalnega giba.....	17
4.2.1	Celostno in socialno učenje	18
4.2.2	Zadovoljevanje potreb	19
4.3	Pozitivni učinki metode ustvarjalnega giba	20
4.4	Vpliv plesnih spodbud na ustvarjalno plesno izražanje	22
5	EMPIRIČNI DEL	25
5.1	Opredelitev problema.....	25

5.2	Hipoteze	26
5.3	Raziskovalna metoda.....	26
5.4	Cilji.....	27
5.5	Metode dela in oblike dela	27
6	PRAKTIČNI NASTOPI V VRTCU	28
6.1	PRVO SREČANJE	28
6.2	DRUGO SREČANJE.....	31
6.3	TRETJE SREČANJE	34
6.4	ČETRTO SREČANJE.....	37
6.5	PETO SREČANJE	40
6.6	ŠESTO SREČANJE.....	43
6.7	SEDMO SREČANJE	46
6.8	OSMO SREČANJE	48
6.9	DEVETO SREČANJE	52
6.10	DESETO SREČANJE	54
6.11	SPLOŠNA ANALIZA PLESNIH SREČANJ.....	57
7	SKLEP	60
8	LITERATURA IN VIRI.....	62

1 UVOD

Vse več otrok v vrtcu je nemirnih, agresivnih, nasilnih, nepripravljenih za delo in jih praktično nič več ne zanima. Tega ne smemo sprejeti kot dejstvo, ker je možno veliko narediti. Prav tako kot mi so tudi naši otroci vpeti v moderen način življenja, ko se nam vedno kam mudi in vsak dan večkrat slišijo besedo ne. Skušamo jih spraviti v okvirje, da bodo taki, kot so vsi, neizstopajoči, ne pustimo jim biti posebni in originalni, saj bodo povprečni gotovo sprejeti in ne bodo povzročali težav. Postavljajmo jim preveč omejitev, jim ne zaupamo dovolj in prevečkrat jih posedamo pred risanke, da »bo mir«. To vpliva na njihov razvoj in doživljanje sveta, zato že predšolski otroci kažejo znake živčne prenapetosti in so velikokrat pod stresom. Otrokom moramo dati možnost in jim pokazati pot, da se sprostijo. Da bi to lahko storili, je zelo pomembno poznavanje tehnik sproščanja in opazovanje znakov stresa pri otrocih. V teoretičnem delu sem se osredotočila na to temo, saj v vrtcu nanjo prevečkrat pozabimo.

V empiričnem delu diplomske naloge pa sem se osredotočila na izvajanje sprostitve v praksi in opazovala napredek otrok ob večkratnem ponavljanju sprostitvenih dejavnosti. Izhajam iz dejstva, da so sproščeni otroci bolj ustvarjalni in manj agresivni ter bolj pripravljeni za različne dejavnosti, zato sem iskala tehniko sproščanja, ki je v vrtcu slabše prisotna, marsikje pa celo nepoznana in jo preizkusila v praksi. Ker pa me je zanimala tudi njihova ustvarjalnost po sprostitvi, sem dodala ustvarjalni gib. Tako sem vodeno vizualizacijo kot tehniko sproščanja uporabila kot spodbudo za nadaljnje plesno izražanje otrok.

Ker sem tudi jaz bolj energične narave, sem se za to temo odločila predvsem zato, ker mi je predstavljala velik izziv. Opazila sem namreč, da sem v praksi šibka na področju sproščanja, sprostitvenih dejavnosti in dejavnosti, ki bi otrokom ponujale razvoj domišljije in originalnosti. Poleg tega pa sem prišla v skupino otrok, ki so zelo živahni, se težko koncentrirajo in so vzkipljivi, zato sem bila prepričana, da potrebujejo sprostitvene dejavnosti. Sklenila sem, da lahko iz na tem področju vsi veliko pridobimo. Otroci bodo imeli možnost sprostitve, sodelovanja, ustvarjanja, utrjevanja koncentracije in gibanja, jaz pa se bom urila v izvajanju sprostitvenih dejavnosti, se naučila več o stresu pri otrocih, o tehnikah sproščanja in o ustvarjalnem gibu.

2 STRES

*Moja mama ima probleme,
ker v njeni službi prebiva nek zmaj.
Moj oče ima probleme,
ne vem, kakšne in ne vem, zakaj.
Moja sestra ima probleme
zaradi nesrečne ljubezni.
Ampak zakaj so vsi name jezni?
In me spravljajo v jok?
Jaz sem otrok in ne strelovod!
Poiščite drug izhod!
(Gregorčič, B.)*

2.1 Kaj je stres?

S stresom se ukvarjajo strokovnjaki različnih strok, predvsem zdravniki, psihologi in sociologi. Prvotno je bila beseda uporabljena v fiziki, v medicino pa jo je leta 1949 uvedel endokrinolog Hans Selye. Po njegovi definiciji je stres program telesnega prilagajanja novim okoliščinam, njegov odgovor na dražljaje okolja, psihosomatski mehanizem za uravnavanje in uravnoteženje napetosti – zaznava in priprava telesa na posebne obremenitve (Srebot in Menih, 1994).

Vsak posameznik definira stres drugače, odvisno predvsem od življenjskih okoliščin in izkušenj. Vsem pa je skupno, da gre za pojav, ki zmoti naravno ravnovesje organizma in v telesu sproži določen obrambni mehanizem.

Po definiciji v Slovarju slovenskega knjižnega jezika je stres odziv organizma na škodljive zunanje vplive.

»Stres je za telo večdimenzionalen pojav in se kaže na telesni, čustveni, mentalni in duhovni ter socialni ravni.« (Zagorc, 2003, str. 20) Avtorica stres tesno povezuje s strahom. Ko telo občuti strah, žleze izločajo velike količine adrenalina, noradrenalina in kortizola, bolj znane pod imenom stresni hormoni. V telesu se posledično poveča srčno delovanje, naraste krvni tlak, poviša se tudi količina sladkorja v krvi. Delovanje stresa opazimo tudi pri dihanju, ki postaja hitrejše in plitvejše.

»Stres nastane kot posledica neravnovesja med zahtevami iz okolja in lastno usposobljenostjo.« (Schmidt, 2001, str. 7)

Stres pa kljub vsemu ni novodobni pojav. Poznali so ga že naši predniki. Govorimo o t. i. biološkem (naravnem) stresu, ki ima funkcijo samoohranjevanja v nevarnih situacijah. Omogoča nam možnost za beg, obrambo ali napad. Tovrstni stres je naravna telesna reakcija in zato zdravju ni škodljiv. Kot problem izpostavljam t. i. umetni stres, ki nima ohranitvene funkcije in je stranski proizvod novodobne družbe, ki postavlja nedosegljive kriterije superljudi. Ta stres na telo vpliva negativno in mu škodi, saj se mu evolucijsko nismo mogli prilagoditi. Srečujemo se s stresnimi situacijami, v katerih beg, napad ali obramba niso primerne rešitve, zato nakopičene energije, rezervirane za akcijo, ne moremo sprostiti. Ta se v telesu kopiči in lahko privede do resnih zdravstvenih težav. Tudi pri otrocih (Schmidt, 2001).

2.2 Najpogostejši povzročitelji stresa pri otrocih

S povzročitelji stresa se moramo ukvarjati predvsem zaradi tega, ker moramo najprej poznati vzrok, da lahko začnemo odpravljati posledico. Otroka sicer lahko za kratek čas umirimo, ne da bi se poglobljali vanj, vendar na dolgi rok nismo dosegli ničesar. Jutri bo spet nemiren, agresiven, z dolgočasen. Če pa bomo poiskali vzroke za njegovo vedenje, imamo možnost, da skupaj z njim naredimo korak naprej in tako nanj vplivamo dolgoročno. Pomembno se je zavedati, da ima vsak vzrok svojo posledico.

Otrok doživlja stres iz vsaj toliko različnih vzrokov kot odrasli. Naštela bom nekaj najpogostejših vzrokov, povzetih po avtorici Brigitte Wilmes – Mielenhausen (1999):

- preveč igrač (otrok nima pregleda nad svojimi igračami in se v kopici igrač ne znajde več, kar mu povzroča občutke neugodja);
- premalo prostega časa (otroci redkokatero popoldne preživijo doma, saj imajo cel kup obveznosti v obliki krožkov, delavnic, srečanj ...)
- zasičenost z mediji (kadar so otroci doma, večino časa porabijo za gledanje televizije, igranje videoigric in za računalnik);

- premalo možnosti za igro in premalo prostora za gibanje (kljub velikemu številu igrač se otroci ne zmorejo ustvarjalno igrati, v majhnih stanovanjih v mestih pa nimajo prostora za gibanje);
- visoka pričakovanja staršev (ne sprašujemo se, česa je otrok sposoben, ampak razmišljamo o tem, kaj mora znati, narediti);
- previsoke zahteve v šoli, nesmiselne učne vsebine;
- konflikti v družini (zakonski problemi staršev, ločitev, slabi bivalni pogoji, brezposelnost, konflikti s sorojenci);
- pomanjkanje občutka varnosti, zanesljivosti, bližine, čustvene bližine, ljubezni (ob hitrem načinu življenja, dolgem delavniku in natrpanem dnevu velikokrat starši popustimo pri najpomembnejšem – svojih otrocih).

2.3 Znaki stresa pri otrocih

Da je otrok pod stresom, včasih zelo težko prepoznamo. Svoj delež krivde nosi dejstvo, da velikokrat niti ne pomislimo, da naši otroci prav tako živijo v stresnem svetu in ga doživljajo v enaki meri kot odrasli. Velikokrat opazimo, da se otrok drugače vede, vendar ne prepoznamo, kakšna je njegova težava. Stres vsak otrok doživlja drugače, zato ga je še toliko težje prepoznati. Vsak otrok ima namreč svojo govorico telesa, zato se tudi znamenja stresa pri otrocih med posamezniki močno razlikujejo. Pomembno je, da otroka opazujemo in spoznamo njegovo odzivanje v situacijah, kadar vemo, da je pod stresom. Ko se bo naslednjič odzival podobno, lahko predvidimo, kako se počuti in da se je znašel v situaciji, ki mu vzbuja neprijetne občutke.

2.3.1 Telesni znaki

Po rezultatih ankete, opisane v knjigi *Brez napetosti* v nov dan avtorice G. Witkin (1999), so otroci kot najpogostejše znake stresa navedli nespečnost (47 %), bolečine v trebuhu (44 %) in slabost (26 %). Pogosta odgovora sta bila tudi glavobol in nemirnost.

Sicer pa se otroci na stres odzovejo tudi s trzanjem, tiki in kožnimi izpuščaji.

Witkin (1999) navaja tudi naslednja telesna znamenja stresa:

- pogosti prehladi,
- poslabšanje obstoječe kronične bolezni,
- napete mišice v vratu in na glavi,
- suha usta, potne dlani,
- težave pri zbujanju,
- požrešnost ali pomanjkanje apetita.

2.3.2 Vedenjski znaki

Te znake starši in vzgojitelji najhitreje in največkrat opazimo. Otroci imajo na splošno več energije kot odrasli. V stresnih situacijah, ko se nivo energije še poveča, je presežek še toliko večji. Ker še nimajo razvitih strategij obvladovanja stresa in sproščanja energije, se sprostijo na svoj način, ki odrasle pogosto moti. Pravimo, da začnejo nagajati.

Pri predšolskih otrocih opazimo:

- napade besa,
- vedenjsko regresijo,
- razdražljivost,
- slabo voljo,
- zapiranje vase,
- pretepanje, znašanje nad sorojenci,
- raztresenost,
- jokavost,
- pogosto sanjarjenje podnevi,
- nemirnost (Witkin, 1999).

2.3.3 Čustveni znaki

Otroci se na stres odzivajo s povsem enakimi čustvenimi težavami kot odrasli. Razlika je le v tem, da otroci teh čustev ne znajo definirati in razložiti tako, kot bi želeli mi, zato velikokrat pozabimo na čustvene stiske, ki jih doživljajo ob spopadanju s stresom. Vedenjski znaki, ki jih kažejo, so velikokrat samo ogledalo čustvene stiske, v kateri se skrivajo strah, jeza, žalost ali potrtoost (Witkin, 1999).

3 SPROŠČANJE IN UMIRJANJE

Za vse otroke, ki ne morejo niti minute pri miru sedeti, ki si grizejo nohte, ki se ne znajo zbrati pri nalogah, ki mislijo, da je televizija najzanimivejša stvar na svetu, ki zvečer ne morejo zaspati, ki se takoj vsega naveličajo ki jih muči dolgčas, ki so venomer zaspani, ki mislijo, da so brez domišljije, ki živijo v velikih mestih, v majhnih stanovanjih, KI NE POZNAJO TIŠINE...

(Srebot in Menih)

3.1 Sprostitev je naša potreba

Sprostiti: 1. narediti, povzročiti, da postane kdo čustveno, duševno manj napet, nenapet; 2. narediti, povzročiti, da postane tkivo, organ manj napet, nategnjen (SSKJ, 2005).

Med sproščanjem se znebimo odvečne energije in napetosti v telesu, ki je nastala zaradi različnih stresorjev iz okolja. Sprostitev bi lahko označili kot pozitiven odgovor na stres. Sprostitev ni telesno stanje, ampak je proces, s katerim dosežemo, da uravnovesimo svojo energijo, prenehamo razmišljati o negativnih stvareh in situacijah, se počutimo svobodnejše in srečnejše, zato je zelo pomembno, da najdemo način, s pomočjo katerega se sprostimo in da znamo pri tem pomagati otrokom (Srebot in Menih, 1996).

Čustvena, miselna in telesna sprostitvev so med seboj močno povezane. Le o eni ali drugi ne moremo govoriti. Pri sproščanju namreč v telesu nastajajo določene fiziološke spremembe. Telo porablja manj kisika, mišična napetost popusti, dihanje postane enakomerno in globlje, upočasnijo se tudi srčni utrip. Na duhovni ravni pa nas zajame občutek miru, neobremenjenosti in sreče (prav tam).

3.2 Pomen sproščanja za najmlajše

»Otroku je pomembno pomagati, da najde pomirjujoč prostor znotraj samega sebe, kjer življenjske težave zbledijo. Ko najdejo ta prostor, začnejo dojemati, da sreča ne izhaja le iz dejstva, da smo spoštovani in ljubljeni od drugih, ampak tudi iz pomirjenosti s samim sabo.« (Fontana, 2003, str. 13)

Velikokrat odrasli niti ne pomislimo, da so tudi naši otroci vpeti v hiter način življenja, ki s seboj prinaša veliko zahtev, stresnih situacij, tekmovanja in izpolnjevanja zahtev drugih. Njihovo okolje jim ne daje dovolj možnosti, da se sprostijo, zato se, žal, že pri otrocih pojavlja sindrom živčne prenapetosti, ki je značilen za odrasle. Srečujemo se z razburjenimi, agresivnimi, jeznimi, raztresenimi, jokavimi, neustvarjalnimi, z dolgočasenimi otroki. Velikokrat vsa vedenjsko nesprejemljiva dejanja pripišemo slabi vzgoji. Vendar se moramo zavedati, da so vsa ta dejanja pogosto posledica stresa, ki so mu otroci vsak dan bolj podvrženi.

Prenapeti otroci ne kažejo zanimanja za ustvarjalno igro in se veliko težje učijo. Aktivna in ustvarjalna igra od otroka namreč zahtevata določeno zbranost, potrpežljivost, sposobnost poglobitve, vztrajnost, iznajdljivost. Otroci pa danes vse več časa preživijo pred televizijskimi sprejemniki, kjer so le pasivni opazovalci dogajanja, ki se mnogo prehitro odvija, da bi otroci ob tem lahko še razmišljali. S tem zamirajo vse prej naštete sposobnosti, vse bolj pa se izraža naveličanost, napetost, agresija in nezanimanje za okolje (Wilmes – Mielenhausen, 1999).

»Prej kot otrok spozna, da niso zanimivi le zunanji dražljaji z vso raznolikostjo, barvitostjo in napadalnostjo, ampak da obstaja tudi človekov lastni, notranji svet, svet tišine in miru, ki pomaga »predelati« zunanje dražljaje in jih pravilno opredeliti, da obstaja svet, v katerega se lahko povleče in iz katerega črpa novih moči, prej bo lahko samostojno osvajal svet in se lažje zavaroval pred njegovimi negativnimi platmi.« (Srebot in Menih, 1996, str. 13)

Izhajati moramo iz dejstva, da je zdrav otrok po naravi neobremenjen in sproščen. Zanima ga okolje, se igra, ustvarja. Z agresijo in napetostjo se odziva le, kadar je ogrožen.

Zakaj so potem otroci toliko časa agresivni in napeti? Ker jim okolje daje lažne informacije, da so ogroženi in jim preti nevarnost. To pa se dogaja, ker je tempo življenja prehitro, da bi mu otroci lahko z razumevanjem sledili, zahteve previsoke, da bi jih otroci lahko izpolnjevali, načinov, kako »uiti pred samim seboj« in ne razmišljati o sebi, pa veliko preveč, zato jih uporabljajo že otroci – televizija, računalnik, videoigrice ... (Schmidt, 2001)

Jasno je, da otroci nujno potrebujejo sprostitvev, če želimo, da bodo zrasli v zdrave, ustvarjalne osebnosti in bodo kos sodobnemu, stresnemu načinu življenja. Sprostitev veliko pripomore k razvoju ustvarjalnosti in krepitvi samozavesti.

»Sprostitutvena vzgoja ni terapija, je pa preventivna metoda, ki otroke spodbuja s preprostimi in igrivimi tehnikami, da najdejo v sebi svoj mirni pol, iz katerega lahko potem črpajo nove moči.« (Srebot in Menih, 1996, str. 14)

3.3 Sprostitutvene tehnike

Skladno s hitrim in stresnim načinom življenja se nam vsak dan ponuja vedno več vaj in tehnik, s katerimi dosežemo notranji mir, se sprostimo. Včasih se v množici t. i. »instant« tehnik težko najdemo in izberemo kvalitetno vajo, s katero bomo dosegli želen učinek. Predstavila bom tehnike sproščanja, povzete po knjigah avtoric Kristine Menih in Renate Srebot.

3.3.1 Sprostitev z dihanjem

*Ko si se rodil, si najprej globoko vdihnil.
Dihanje ti je omogočilo vstop v življenje.
Bil si živ.
(Srebot in Menih)*

Dihanje je človekova osnovna funkcija. Brez dihanja ne moremo živeti. Z različnimi frekvencami dihanja izražamo svoje razpoloženje, včasih pa tudi bolezensko stanje. Pravilno, globoko dihanje je mogoče le takrat, ko je naše telo sproščeno. Tako dihanje spodbuja delovanje srca, deluje na prebavni sistem, na žleze z notranjim izločanjem in krepi imunski sistem.

V današnji družbi še posebej poudarjamo dihanje v prsni koš, z dvigovanjem ramen in brez uporabe prepone, saj naj bi s tem dokazovali svojo moč in veljavo. Tako dihanje povzroča napetost mišic vratu in tilnika, zato težko srečamo koga, ki ne potarna zaradi bolečin v vratu ali zgornjem delu hrbta (Srebot in menih, 1996).

Pri otrocih izvajamo dihalne vaje predvsem iz razloga, da otroci dobijo občutek za pravilno, globoko dihanje. Prav tako kot vdihu posebno pozornost posvetimo tudi izdihu. Bolj kot izpraznimo pljuča, več svežega zraka lahko vdihnemo. Izdih ima namreč funkcijo sproščanja. Sprostijo se trebušna mrena, mišice, celotno telo (prav tam).

Dihalne vaje izvajamo sede ali stoje, z zravnano hrbtenico. Če otrok sedi, se stopala trdno dotikajo tal, kolena so upognjena. Roke sproščeno visijo ob telesu. Z otroki najprej vadimo pravilno držo, preden začnemo z dihalnimi vajami.

Opisujem nekaj dihalnih vaj, povzetih po knjigi avtoric Srebot in Menih (1996), ki sem jih preizkusila tudi v vrtcu.

Opazujemo svoje dihanje

Pri tej vaji otroka seznanimo z lastnim načinom dihanja. Otroci ležijo na hrbtu. Spodbujamo jih, da opazujejo dihanje. Roke polagajo na trebuh in prsni koš ter opazujejo premikanje. Spodbujamo tudi dihanje skozi nos. Otroke sprašujemo, kaj čutijo, kateri del telesa se premika, ali čutijo zrak vse do trebuha, čutijo topel zrak, ki ga izdihavajo ...

Trebušno dihanje

Otroci ležijo na hrbtu. Na trebuh jim položimo igračo ali kakšen drug lahek predmet, da bodo lahko opazovali dviganje in spuščanje trebuha. Poudarjamo globoko dihanje skozi nos. Otroci pri dihanju opazujejo dvigovanje in spuščanje trebuha. Postali bodo umirjeni in sproščeni. Tovrstno dihanje odpravlja prebave motnje in posledice živčnosti.

Meditacijsko dihanje

Otroci sedijo na tleh po turško. Dlani sklenejo pri prsnem košu. Dihajo skozi nos. Pri izdihu se dlani razprejo, tako da lopatice zadaj stisnemo skupaj. Dlani se torej postavijo vzporedno s telesom. Pri vdihu se dlani zopet sklenejo.

Sprostitveno dihanje z oddajanjem glasov

Otroci lahko sedijo ali ležijo. Vdihnejo skozi nos. Pri izdihu nežno spuščajo glas »šššššššš«. Pri tem si lahko predstavljamo balonček, iz katerega počasi uhaja zrak. Vaja je primerna za preobremenjene in napete otroke. Otroke opozarjamo, da si predstavljajo, da pri izdihu iz telesa spustijo jezo, strah in napetost.

3.3.2 Telesne sprostitvene vaje

Danes že zelo majhni otroci veliko preveč mirujejo. V vrtcu čakajo, da se vsi oblečejo in obujejo, čakajo na zajtrk, kosilo. Če so preglasni in divjajo po igralnici, jih vzgojiteljice hitro posedejo za mizo, kjer gledajo knjige, rišejo. Tudi doma otroci veliko gledajo televizijo in pri tem seveda mirujejo. Tudi starši niso zadovoljni, če se otroci podijo po stanovanju. Premalo se zavedamo, da imajo otroci veliko potrebo po gibanju. Njihovo telo to potrebuje in si nemalokrat to tudi izbori, pa čeprav s tem otroci kršijo pravila. Otroci z gibanjem spoznavajo svoje telo, urijo čutila in motoriko. Preko gibanja izražajo svoja čustva, strahove, potrebe in se sproščajo. Ker pa imajo premalo možnosti za gibanje, se v njih kopiči odvečna energija, ki je ne morejo sprostiti, zato so velikokrat nemirni in napeti. Če želimo z otrokom delati kaj, pri čemer bo moral sedeti, je nujno, da mu najprej pomagamo, da se sprosti. Tako bo njegova koncentracija veliko boljša in delo kvalitetneje opravljeno.

Pomemben element telesne sprostitve je tudi ples, ki je sam po sebi močno izrazno sredstvo. Ima sproščujoč vpliv, zato je pomembno, da ga vključujemo v svoje vsakdanje življenje. Otrokom ga približamo z igrkami, ki vsebujejo petje in ples (bansi), pomembno pa je preizkusiti tudi izrazni ples. Otrokom dovolimo, da se svobodno gibljejo ob glasbi in jih ne ocenjujemo. Lahko jih spodbujamo k raznolikemu gibanju, ples lahko tudi tematsko obarvamo (otroški plesi različnih narodov, ples snežink, ples robotov).

Opisujem vajo, povzeto po knjigi avtoric Srebot in Menih (1996), ki sem jo preizkusila v praksi.

Dinamična sprostitvev

Cilj vaje je, da otroci sprostijo čim več telesne energije in se otresejo napadalnosti. V ozadju naj igra lahka glasba. Otroci se prosto gibljejo po prostoru. Lahko počnejo karkoli želijo, pri tem pa obstaja edino pravilo, da s tem početjem ne motijo nikogar drugega. Lahko kričijo, se smejiijo, cepetajo, skačejo, krilijo z rokami, breajo, se stresajo ... Lahko jih tudi usmerjamo, da se obnašajo kot opice, hodijo kot sloni, letijo kot ptice. Paziti moramo le na to, da sproščanje ne preraste v vsesplošno razgrajanje. Traja naj 5 do 10 minut.

3.3.3 Sprostitev s telesnim stikom

Telesni stik postaja vse večji tabu. Družba ga hitro poveže z nadlegovanjem in spolnostjo, zato dotik zanemarjamo in ga premalokrat uporabljamo za izražanje pozitivnih čustev do sočloveka.

Kadar so nas starši ljubkovali, božali, objeli, nosili ali pestovali, smo čutili, da nas imajo radi. Kdor v otroštvu ni doživel (dovolj) nežnosti, bo vse življenje občutil pomanjkanje. Mogoče bo zadržan, ne bo znal sprejemati in dajati, ne bo znal ljubiti, pestile ga bodo različne duševne motnje (Srebot in Menih, 1996, str. 66).

Na žalost naši otroci prevečkrat doživijo dotik le kot obliko nasilja, kot vzgojno sredstvo, zato se nagnosko branijo tudi ljubečega dotika, zato je pomembno, da v vzgojni program v vrtcu vključimo tudi sprostitvene vaje s telesnim stikom. Tako otrokom pokažemo, kako je biti blizu ljudem, občutili bodo moč nežnega ravnanja z drugim. Za nekatere otroke bo to povsem nova, pozitivna izkušnja. Otroci se bodo osvobodili strahu pred bližino drugih in tako lažje funkcionirali v družbi. Pomembno je, da opazimo otroke, ki imajo pri telesnih stikih z drugimi težave. Spoštujemo njegove meje in ga nikoli v nič ne silimo, pohvalimo pa njegov napredek (prav tam).

3.3.4 Sprostitev z masažo

*Masaža je prefinjena umetnost dotikanja.
(Srebot in Menih)*

Masaža je zelo stara veščina, ki ima zelo veliko zdravilnih učinkov – sprošča, pospeši prekrvavitev mišic, pomaga pri razgradnji odpadnih snovi v telesu, aktivira pretok limfe in vpliva na živčni sistem. Ko nas kaj boli, si to mesto nagnosko podrgnemo z dlanjo – ga zmasiramo. Za masažo nikoli ni prezgodaj, danes poznamo že masažo dojenčkov, ki se nanjo pozitivno odzivajo, zato je dobro, da jo vpeljemo tudi v vrtec. Otroci imajo radi nežen in sproščujoč dotik, zelo radi pa tudi masirajo druge. Masiramo z rokami, kar je otrokom še posebej blizu. Svoje okolje namreč v veliki meri spoznavajo s pomočjo dotika. Medsebojne masaže so primerne za otroke, starejše od 5 let (Srebot in Menih, 1994).

Opisujem masaže (Schmidt, 2003), ki sem jih uporabila v vrtcu.

Risanje na hrbet

Otroke razdelimo v pare tako, da en otrok sede pred drugega. Prvi po hrbtu drugega riše črte, pike in enostavne like. Prvi ugotavlja, kaj mu je narisal. Starejši kot so otroci, bolj komplekse so risbe.

Gnetenje testa

Otroke razdelimo v pare. En otrok leži na tleh, drugi pa kleči poleg njega. Dlani položi na hrbet otroka, ki leži in začne »gneti testo«. Pritisk se seli iz prstov na peto dlani. Dlani prestavlja po celem hrbtu. Konča s svaljkanjem, pri čemer otroka prestavlja z leve na desno stran trebuha in obratno. Pri tej masaži lahko »spečemo« marsikaj. Lahko delamo sadni kruh in testu dodajamo koščke sadja – s prsti tapkamo po hrbtu. Lahko delamo pico, jabolčni zavitek, pri tem pa gibanje rok prilagajamo kontekstu. Na koncu otroka zamenjata vlogo.

Vreme

Otroke razdelimo v pare. Uporabimo recitacijo Dežek (Mira Voglar).

Prve kapljice dežja tiho padajo na tla. Otrok ob recitiranju rahlo s prsti udarja po prijateljevem hrbtu.

Zdaj dežuje že močno. S prsti udarja močneje.

Lije, lije, vse mokro. S podlahtema drsi po hrbtu gor in dol.

Toča, ta ti ropota, kot orehi padli bi z neba. S stisnjenimi pestmi rahlo udarja po celem hrbtu.

Joj, grmi, grmi, bežimo Dlani položi na hrbet in jih rahlo trese.

Urno, urno, vsi se skrijmo. Roke položi na otrokova ramena in se s prsnim košem nasloni na njegov hrbet.

3.3.5 Sprostitev z meditacijskimi vajami in vodeno vizualizacijo

*Pomembno je očem nevidno,
le s srcem dobro vidimo.
(Saint-Exupéry)*

Beseda meditacija izhaja iz latinskega glagola *meditare*, ki pomeni razmišljati, vaditi, premišljevat. Ko meditiramo, se popolnoma prepustimo, ne razmišljamo o skrbeh in tegobah vsakdanjika. »Meditacija je res pravo nasprotje površnosti in nemira sodobnega urbanega sveta: je orodje osebne duhovne rasti. Lahko bi rekli, da je iskanje resničnosti ne zunaj, ampak znotraj nas.« (Bizjak, 1996, str. 137)

Z meditacijskimi vajami in vizualizacijo se lahko sprostimo, ne da bi bili telesno aktivni, saj z umirjanjem možganov lahko umirimo celotno telo. Vaje lahko delamo leže ali sede, pomembno je, da smo v sproščujočem položaju. Če ležimo, začutimo podlago s celotnim telesom. Pri sedenju pa je pomembno, da so stopala trdno na tleh in sedimo vzravnano.

Meditacija in vizualizacija sta si med seboj zelo podobni. Najpomembnejša razlika med njima je, da je pri vizualizaciji pomembna slikovna predstavnost. Meditiramo lahko, ne da bi si ob tem karkoli predstavljali, pri vizualizaciji pa je predstavnost ključnega pomena. Z mentorico doc. Gordano Schmidt se strinjava, da meditacija ni primerna za predšolske otroke, saj zahteva preveč abstraktnega mišljenja. Vsekakor pa je za predšolsko obdobje primerna vodena vizualizacija.

Skozi celotno vizualiziranje si skušamo čim bolj živo predstavljati sliko. To lahko s pridom izkoristimo pri otrocih, saj njihova sposobnost slikovnega predstavljanja močno prekaša sposobnosti odraslega. Otroci dojemajo svet na veliko bolj meditativen način. Pri otroku namreč obe možganski polobli delujeta bolj skladno, zato je smiselno uporabljati vaje vodene vizualizacije že pri majhnem otroku. Ne le, da jih tako sprostimo, spodbujamo tudi že obstoječe sposobnosti intuitivnega mišljenja in jih krepimo. »Prav v današnjem hrupnem času je posebej pomembno, da ima vsakdo izmed nas svoj notranji svet miru, iz katerega črpa ustvarjalnost in življenjsko moč.« (Srebot in Menih, 1996, str. 114) Vizualizacije otroka popeljejo v svet domišljije, kjer lahko postane, kdor hoče, se obnaša kakor hoče, počne, karkoli si zaželi. Otroci tako odkrivajo bogastvo svoje domišljije, ki je pri večini odraslih zatrta in živi nekje daleč v preteklosti ...

Vaje vizualizacije ne izvajamo, če so otroci preveč utrujeni ali prenapeti. Otroke moramo najprej sprostiti, da bodo vaje dosegle svoj namen. Vaje ne smejo biti predolge. Za šestletnega otroka je 5-minutna vizualizacija več kot dovolj. Kratke vizualizacije se učinkovitejše od daljših, ki nas lahko še bolj utrudijo. Otroke opazujemo in hitro bomo ugotovili, kako dolgo vizualizacijo zdržijo.

Zelo pomembno je, da bralec zgodbo bere z občutkom, da ne hiti, je sproščen in govori s pomirjujočim glasom. Pred začetkom vizualizacije se je vredno poučiti o načinu podajanja zgodbe in to dosledno upoštevati.

Za vodeno vizualizacijo v vrtcu lahko izberemo katerokoli zgodbo. Sami presodimo, ali se nam zdi vsebina primerna, sproščujoča, predvsem pa dovolj kratka. Sicer pa v sprostivnih knjigah najdemo veliko že pripravljenih zgodb za vodeno vizualizacijo, ki so primerne za otroke.

Kot primer navajam zgodbo Čarobni napoj iz knjige Na krilih domišljije avtoric Menih in Srebot. Zgodbo sem preizkusila tudi v vrtcu. Odzivi so bili zelo pozitivni. Na koncu pa dodajam razpredelnico, ki opredeljuje področja čutil, ki jih otrokovi možgani zaznavajo ob doživljanju prebrane zgodbe. Vzor razpredelnice je povzet po G. Schmidt (2006).

Predstavlja si velikanski tobogan. Sediš na vrhu. Počasi se začneš spuščati navzdol. Drviš po ovinkih in vijugah. Ravnotežje loviš tako, da se nagibaš levo in desno. Pred seboj vidiš, kako tobogan izginja v predoru. Naravnost vanj drviš! Naenkrat te obda tema. Prav nič ne vidiš. Zadiši po kakavu in praženih lešnikih. Iztegneš roko in potipaš steno. Neverjetno! Prst se ti ugrezne v mehko snov ... »Saj to je čokolada!« si rečeš. Z užitkom oblizneš prst. »Mmmmm, kako je dobra,« si misliš. Zajameš jo s celo roko in si oblizuješ prste. Do nosu si popackan. Prav veselo se oblizuješ, ko se predor nenadoma konča. Spet si na prostem. Razočarano se skremžiš, tobogan pa te pelje naprej. Kmalu se znajdeš v votlini. Povsod se bleščijo kapniki. Ko jih potipaš, spoznaš, da so to sladkorni kapniki. Skušaš jih čim več nalomiti. Nato te tobogan spušča na prelepo jezero. Iz njegovega dna poganjajo velikanske borovnice, ogromne jagode in čarobne maline. Hitro nabiraš sladke sadeže. Za jezerom se tobogan zvija med strmimi gorami. Ko si jih bolj ogledaš, ugotoviš, da so narejene iz hladnega sladoleda. Poskušaš drugega za drugim: limono, marelico, kivi, čokolado, lešnik in marakujo. Vsi se ti zdijo imenitni! A na žalost spet drviš naprej. Sladoledne gore so že daleč za teboj. Naenkrat se tobogan konča.

»Joj,« se ustrašiš, »kaj bo pa sedaj?« Padeš navzdol in priletiš v velik kup sladke smetane. Ko se kobacaš iz nje, si čisto bel in sladek. Kljub temu si vesel in zadovoljen.

Kinestetično čutilo	●	●	●
Vid	●	●	
Vonj	●		
Okus	●	●	
Sluh			
Otip	●	●	

4 USTVARJALNI GIB

*Ples – to sem jaz in moje življenje.
To je moje dihanje in valovanje,
svoboda in hkrati moj kalup,
vkljenost in odpovedovanje.
Ples je moja pesem in moj jok.
(Zagorc, M.)*

4.1 Kaj je ustvarjalni gib?

Potreba po gibanju je osnovna človekova potreba. Če se znajdemo v situaciji, ko moramo dolgo mirovati, potreba po gibanju preraste nad vse ostale potrebe. Je enako pomembna kot potreba po hrani ali vodi. Z zadostnim gibanjem skrbimo za zdravo telo v celoti.

Ples je gibanje. Je dogajanje v času in prostoru. Tudi v naravi opazimo veliko gibanja, ki ga lahko označimo kot ples. Če opazujemo določeno vrsto živali, pa naj bodo to krvoločni volkovi ali romantični labodi, lahko opazimo ples snubljenja v času paritve. Dobro znan je tudi čebelji ples, s katerim se čebele sporazumevajo. Rastline se gibljejo na ritmičen in usklajen način. V dežju se povesejo, v lepem vremenu pa se obračajo za soncem (Zagorc, 1992).

Tudi v človeški zgodovini najdemo veliko dokazov, da so ples poznali že v praskupnosti. Plesali so kot pozdrav soncu, čaščenju Lune, ob rojstvu, smrti. Ples je bil izrazno sredstvo hvaležnosti, veselja, žalosti, hrepenenja, bolečine, bojevitosti, erotičnosti (prav tam).

Danes ima ples prav tako posebno mesto v družbi. Skozi ples se namreč iz telesa sprošča energija, ki človeka očisti, duhovno napolni, zadovolji. Vedno bolj v ospredje prihaja dejstvo, da ples ni povezan samo s telesom, ampak tudi s človekovim duševnim in duhovnim svetom. Izraža zavest, potrebe, čustva. Predstavlja umetnost. Prav zaradi umetniške kompetence pa ima veliko ljudi do plesa odpor, saj so prepričani, da so za ples prenerodni, nimajo občutka za skladno gibanje ali ritma. To je posledica sodobne družbe, ki daje prevelik poudarek na primerjanje, ocenjevanje, tekmovanje, zato se že otroci bojijo raziskovati in ustvarjati v gibanju, saj s tem tvegajo negativno kritiko. Namesto besede »ples« se zato vse bolj uveljavlja izraz »ustvarjalni gib«, ki v svojem bistvu ne poudarja estetske komponente, ki je pri plesu v klasičnem pomenu besede pomembna. Pri ustvarjalnem gibu ne govorimo o plesnih treningih, ampak si gibe izmišljamo, jih sami ustvarjamo in s tem oblikujemo plesno gibanje. Bolj kot oblika giba nas zanima, kaj gib izraža, kakšno je sporočilo gibanja. Ustvarjalni gib daje poudarek na povezovanju med gibanjem in čustvovanjem (Vogelnik, 1994).

»Ustvarjalni gib (ples) je aktivno, telesno izrazno in povezovalno sredstvo. Z njim lahko sproščamo napetosti. Napadalnost, togost in apatija se lahko sprostijo na človeško sprejemljiv način. Ustvarjalno gibanje pomaga k integraciji uma, telesa, čustev in duha.« (Voglenik, 1994, str. 6)

4.2 Pomen ustvarjalnega giba

Gibanje samo po sebi otroku nudi zadovoljstvo in ugodje. Že pri majhnem otroku lahko opazimo ritmično nihanje z določenim delom telesa, pri čemer na njegovem obrazu razberemo zadovoljstvo, srečo. Kasneje otroci enakomerno tekajo z ene strani sobe na drugo, poskakujejo, se vrtijo ali na kakšen drugačen način izražajo potrebo po ritmičnem gibanju, po plesu. Z gibanjem pogosto izražajo tudi svoja čustva.

Velik pomen moramo pripisati dejstvu, da otrok samo z gibanjem spoznava svoje telo in ugotavlja meje lastne zmogljivosti. Samo če dobro poznamo svoje telo, lahko z njim manipuliramo in ga učinkovito uporabljamo.

Ples je torej učinkovit način spoznavanja svojega telesa. »Prav pri plesni aktivnosti deluje telo kot sprejemnik, posredovalec in izvajalec, ki sprejema kinestetične, ritmične in socialne dražljaje ter se na nek način odziva nanje.« (Zagorc, 1992, str. 18)

Otrok pri gibanju posnema osnovne biološke procese. Pediček (1970) za gibanje, ki človeku povzroča ugodje zaradi ritmičnega gibanja telesa in globljega zavedanja samega sebe, uporablja izraz biološko ugodje (v: Geršak idr., 2006).

S pomočjo plesa se otrok sprošča. Temu vidiku ustvarjalnega giba moramo pripisati velik pomen, saj otroci danes zares potrebujejo sprostitev. S pomočjo ritma izražamo čustva in sproščamo napetost v telesu. Pozitivna posledica tega je gotovo manj nasilja in agresivnih vedenj med otroki. Pozitivno vpliva tudi na naše telo, saj nam požene kri po žilah in utrjuje mišice. Prav zato je ples primeren za vse starosti, saj povzroča dobro počutje na telesni in mentalni ravni (prav tam).

Plesna dejavnost pozitivno vpliva na medosebne odnose, saj je v tej metodi prisotnega veliko medosebnega sodelovanja. B. Kroflič (1995) navaja pozitivne učinke ustvarjalnega giba tudi pri motivaciji za nadaljnje delo, boljšem razumevanju in zapomnitvi učne snovi ter pri večji ustvarjalnosti učencev in učiteljev.

4.2.1 Celostno in socialno učenje

Piramida učenja nam razlaga, da si ljudje zapomnimo 10 % prebranega, 20 % slišane, 30 % videne, 50 % tistega, kar vidimo in slišimo hkrati, 70 % tistega, kar povemo in napišemo, ter kar 90 % tistega, kar povemo in naredimo hkrati. V zadnjo postavko sodijo igra vlog, dramatizacija, ples, slikanje in sestavljanje. Jasno lahko razberemo, da je učenje z umom in telesom hkrati veliko uspešnejše in bolj smiselno kot še vedno tradicionalno učenje s sedenjem in poslušanjem. Celostna metoda poučevanja namreč zajema telesne, doživljajske, miselne in socialne dejavnosti. To pomeni uporabo gibanja pri učenju vseh področij, tudi tistih, za katere gibanje ni značilno, kot so matematika, učenje jezikov ipd.

S tem bi dosegli, da otrok razvija telesne spretnosti, usmerja energijo, stimulira domišljijo, je kreativen, hkrati pa pridobiva znanja z določenega področja in si jih tudi zapomni v veliko večjem obsegu, kot bi si jih sicer (Geršak idr., 2006).

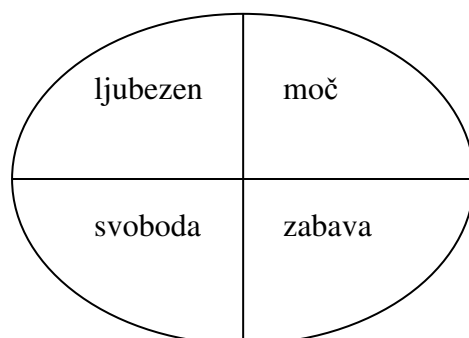
Pri ustvarjalnem gibanju otrokom omogočimo gibalne izkušnje, ki niso vezane na tekmovanje, primerjanje in ocenjevanje, vseeno pa so naravnane na uspeh posameznika. Tako izboljšujemo medosebne odnose, otroke navajamo na sodelovanje, upoštevanje drug drugega, različnost, strpnost, učimo jih skupinskega reševanja konfliktov in jim pomagamo graditi prijateljske odnose (prav tam).

4.2.2 Zadovoljevanje potreb

Glasser, avtor Teorije izbire, je opisal osnovne potrebe, ki so značilne za sodobnega človeka. To so:

- potreba po preživetju,
- potreba po ljubezni,
- potreba po moči,
- potreba po svobodi,
- potreba po zabavi.

K potrebi po preživetju umeščamo hrano, dihanje, zavetje in osebno varnost. Ostale štiri potrebe so psihološke. Ustvarjalni gib omogoča zadovoljevanje vseh štirih potreb.



Potrebo po moči zadovoljujemo s pomočjo plesnih dejavnosti. Vsak posameznik je pomemben pri ustvarjanju, ima možnost vodenja, samopotrditve in ima določeno veljavo.

Potreba po ljubezni je s plesom nedvomno zadovoljena, saj plesno-gibalne dejavnosti nudijo občutek pripadnosti, omogočajo sodelovanje in utrjujejo prijateljske odnose med otroki.

Eden izmed glavnih elementov pri gibalno-plesnem izražanju je ustvarjalnost, svobodno gibanje in samostojnost. S tem je zagotovljeno zadovoljevanje potrebe po svobodi.

Ob plesno-gibalnih dejavnostih se otroci igrajo, zabavajo, spoznavajo nove stvari, uživajo, se smeji, sprosti. Torej tudi potreba po zabavi ni zanemarjena (Geršak idr., 2006).

4.3 Pozitivni učinki metode ustvarjalnega giba

Številne raziskave s plesno-gibalnega področja kažejo različne pozitivne učinke ustvarjalnega giba na vseh področjih otrokovega razvoja. Zaznamo jih na telesnem, intelektualnem, čustvenem in socialnem področju.

Navajam pozitivne učinke metode ustvarjalnega giba, povzete po raziskavi avtoric V. Geršak, B. Novak in S. Tancig (2005), po deležu pozitivnih učinkov, od najbolj izraženih do najmanj.

ZADOVOLJSTVO: zabava, uživanje, uspeh, živahnost, humor, vedrina, dobro počutje, razvedrilo, osrečevanje, razigranost, prijetnost, ugodje.

SPROŠČENOST: tišina, umirjenost, sprostitve odvečne energije, moč, nova energija, neobremenjenost.

POZITIVNI ODNOSI, VZDUŠJE: prijateljstvo, povezanost, pozitivna klima, solidarnost, strpnost, prilagoditev, spoštovanje, nežnost, zaupanje, prijaznost.

TELESNA AKTIVNOST: motorika, koordinacija, spretnost, zdrav razvoj, dinamičnost, razgibavanje.

USTVARJALNOST: ideje, želje, izvirnost, inovativnost, iznajdljivost.

KOMUNIKACIJA: pogovor, sporazumevanje, organiziranost, dogovarjanje, odzivanje, sodelovanje.

MISELNA AKTIVNOST: naravno učenje, trajnejše znanje, razvijanje mišljenja, utrditev snovi, pomnjenje, razumevanje, nova znanja, samoučenje, razvoj sposobnosti, spontano učenje, pridobivanje izkušenj.

IZRAŽANJE ČUSTEV IN OBCUTKOV: čustvovanje, smeh, veselje, sprejemanje, razdajanje.

IZBOLJŠANA KONCENTRACIJA: natančnost, doslednost, pozornost, razumevanje in upoštevanje navodil, poslušanje, zbranost pri delu.

DOMIŠLJIJA: vizualizacija, predstavnost, podoživljanje, improvizacija, sanjarjenje.

DOŽIVLJANJE SVETA OKOLI SEBE: opazovanje, doživljanje, zavedanje prostora in časa, orientacija.

POZITIVNA SAMOPODOBA: spoznavanje lastnega telesa, zavedanje samega sebe, samozavest, samokontrola, individualnost, samokritika, poglobljanje vase.

ZAINETERSIRANOST: raziskovanje, radovednost, popestritev, navdušenje.

MOTIVACIJA: spodbude, vzbujanje zanimanja.

VŽIVLJANJE, EMPATIJA: posnemanje, vživljanje.

SAMOSTOJNOST: pogum, odgovornost, svoboda izražanja.

DELOVNA AKTIVNOST: učinkovitost zavzetost pri delu, vztrajnost, odličnost, vrednotenje, načrtovanje, delavnost.

V raziskavo so bili vključeni tudi negativni učinki metode, vendar je njihov delež zanemarljiv. Vzgojiteljice in učiteljice, zajete v raziskavi, so navedle predvsem sramežljivost učencev.

4.4 Vpliv plesnih spodbud na ustvarjalno plesno izražanje

Plesne spodbude so pri plesnem ustvarjanju dobrodošle in jih različni avtorji tudi priporočajo. Mlajši kot je otrok, več plesnih spodbud bo potreboval za lažje plesno izražanje in ustvarjanje. Najprej spodbude črpamo iz njihovega okolja in vsakdanjega življenja, ki je otroku blizu, saj ima večjo vlogo neposredna zunanja spodbuda.

Plesna spodbuda je vse, kar nas navdihne za ples, nam vzbudi željo po gibanju, s pomočjo česar dobimo idejo ali nas na kakršenkoli način prepriča, da se spontano gibamo in z gibanjem ustvarjamo, eksperimentiramo. »Navdih za ples se lahko pojavi sredi noči, sredi odra, pod lučmi, kadar smo sredi množice in tudi na samotni poti, ko nenadoma stečemo, poskočimo, se predamo glasbi ali tišini. Navdih za ples je lahko prebrana zgodba ali pesem, nežna ali bučna glasba, barva poletnega neba ali sivina pred nevihto; bežno srečanje, orkan zanosnih čustev, strah pred neznanim, meditacija o neskončne« (Zagorc, 1992, str. 15).

Spodbude za ples so po G. Schmidt (2010) lahko vidne, slušne, kinestetične (gibalne in taktilne), pridobljene z vonjem ali z okusom.

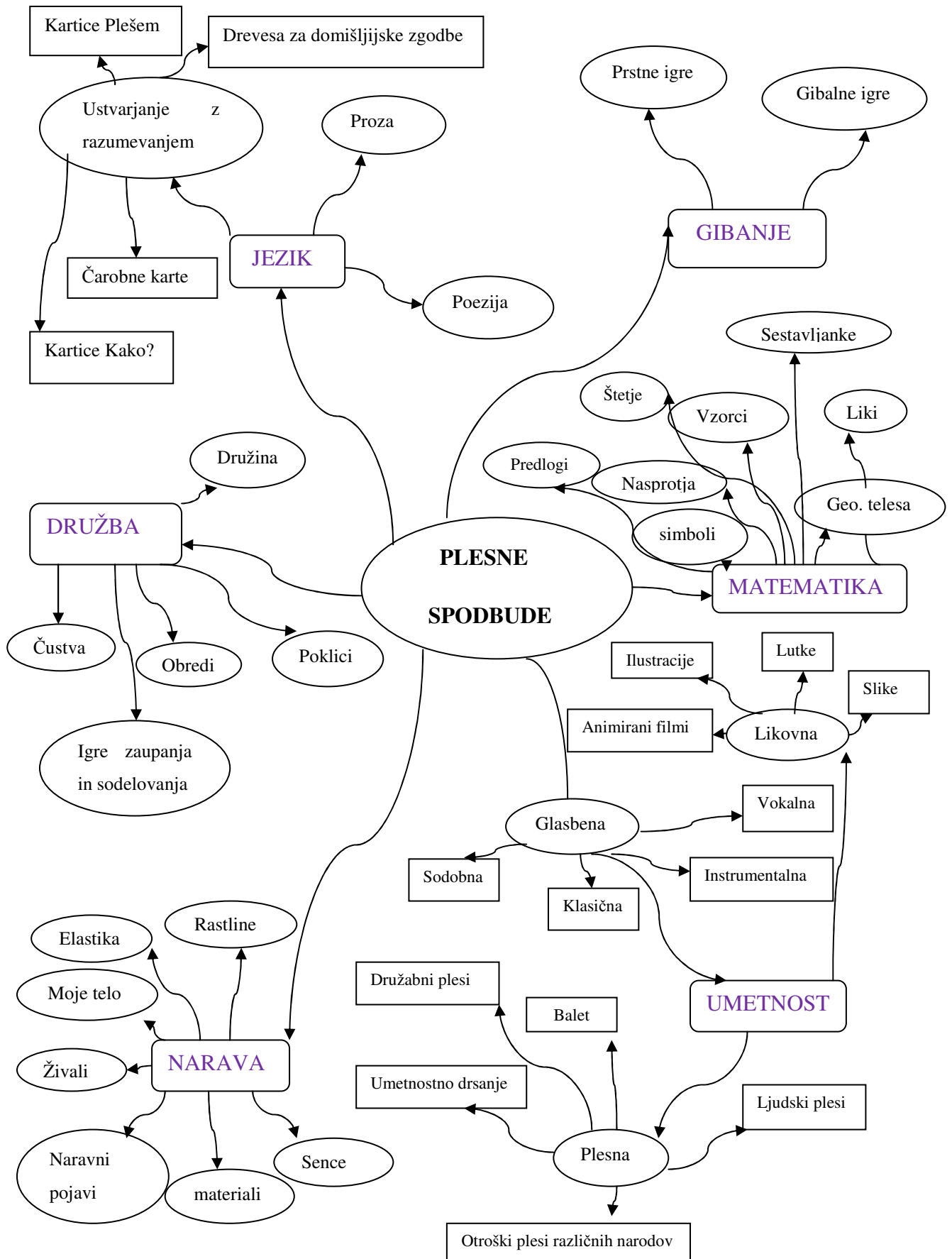
Najpogostejša spodbuda, s katero večinoma spontano zaplešemo, je glasba. Tudi v vrtcu jo zelo pogosto uporabljamo. Vendar vzgojiteljice večinoma uporabljajo otroške pesmi, ki sicer niso namenjene razvoju plesnosti, ampak petju, zato imajo bolj ali manj enakomeren ritem, kar vodi v gibalno skromno koreografijo, zato je pomembno, da večkrat posežemo tudi po klasični glasbi, ki nudi raznolikost v ritmu, kar se kaže tudi v plesnem ustvarjanju. Uporabljajmo tudi male inštrumente in otrokom igramo glasbo v živo ter jo prilagodimo njihovim potrebam. Klasična glasba in mali inštrumenti poleg lastnih inštrumentov in izmišljanju zvokov spada v slišno stimulacijo za plesno ustvarjanje (Geršak idr., 2006).

Kot spodbudo lahko uporabimo tudi slikanice, fotografije, revije, videoposnetke, igro s svetlobo ali sencami, barvni papir, različne črte in kartice, kar predstavlja vidno spodbudo za ples. K temu področju je zelo veliko prispevala G. Schmidt z različnimi didaktičnimi pripomočki, ki jih lahko uporabimo kot spodbudo, na primer Čarobne karte, kartice Kako, kartice Plešem, Orodja in predmeti, Rozete (prav tam).

Kot stimulacijo z dotikom lahko uporabimo objekte, ki nam z dotikanjem posredujejo določeno informacijo, so spolzki, ostri, hrapavi, kosmati, hladni ali topli. V poštev pa pridejo tudi različni predmeti, ki omogočajo prostorsko raziskovanje, kot na primer prazna škatla (prav tam).

Zelo pomembne spodbude so tudi kinestetične. Sem spadajo predvsem različna gibanja iz vsakdanjega življenja, kot so hoja, tek, poskok, padanje, dvigovanje, plazenje (prav tam).

Plesne spodbude bi lahko razdelili tudi po področjih Kurikuluma za vrtce, ki ga določena spodbuda zajema.



5 EMPIRIČNI DEL

5.1 Opredelitev problema

Iz prakse v vrtcu ugotavljam, da vzgojiteljice vedno hitimo. Otroke je potrebno hitro umiti, nahraniti in preobleči, da bomo lahko nadaljevali s programom. Premalokrat se ustavimo in si vzamemo čas, da otroke opazujemo. Menim, da lahko to naglavo opazimo tudi pri otrocih, ki so vsako leto bolj nervozni in vzgojno zahtevnejši. To ugotavljata tudi avtorici knjige Potovanje v tišino (Menih in Srebot), ki navajata dejstvo, da se pri otrocih v vse večji meri pojavlja sindrom živčne prenapetosti, ki je sicer značilen za odrasle. Otroci postajajo vse bolj živčni, napadalni, nezbrani, nemirni, neprespani, kar lahko vpliva tudi na njihovo fizično zdravje.

Menim, da so sprostitvene dejavnosti nujno potrebne predvsem pri bolj živahnih in vzgojno zahtevnejših otrocih. Otrokom moramo dati čas in priložnost, da se umirijo, miselno in čustveno sprostijo in pozabijo na vrtčevski vsakdan, ki je za marsikaterega otroka velikokrat prenaporen.

Po svojem občutku sem narisala graf, ki prikazuje, kako so otroci aktivni v vrtcu od prihoda do odhoda. Število 5 predstavlja največjo aktivnost, število 0 pa najmanjšo (spanje, počitek).



Ugotovila sem, da so otroci najbolj aktivni v času od 8.30 do 12.00. V tem času se dogajajo vse dejavnosti. Obdobje velike aktivnosti je razmeroma dolgo, zato bi bilo potrebno v tem času izvesti katero od sprostitvenih dejavnosti, da se otroci nekoliko umirijo in se raven njihove aktivnosti zmanjša. Želela sem poseči v to obdobje in preizkusiti, kako bodo delovale sprostitvene dejavnosti na njihovo nadaljnjo učinkovitost in ustvarjalnost.

Vodeno vizualizacijo kot način sproščanja sem zato preizkusila v praksi v času dopoldanskih dejavnosti okoli desete ure. Hkrati pa jo bom uporabila še kot spodbudo za plesno ustvarjanje. Če izhajam iz dejstva, da je sproščen otrok ustvarjalnejši, in dodam še teorijo o pomenu plesnih spodbud za ustvarjalno gibanje, predvidevam, da je kombinacija obojega primeren način, da otroke sprostimo in učimo hkrati.

Kot glavni cilj naloge sem si zadala, da bi rada opazovala, v kakšni meri vodena vizualizacija pomaga pri plesni dramatizaciji in bogatenju izražanja doživetega.

5.2 Hipoteze

- H 1: Otroci bodo vodeno vizualizacijo kot način sproščanja dobro sprejeli.
- H 2: Sprostitev v obliki vodene vizualizacije bo pozitivno vplivala na ustvarjalno gibanje.
- H 3: Vodena vizualizacija je primerna spodbuda za plesno izražanje.
- H 4: Otroci bodo pri ustvarjalnem gibanju medsebojno sodelovali.
- H 5: Otroci se bodo želeli pogovarjati o svojem razmišljanju, čustvih, občutkih.
- H 6: Otroci bodo pri gibanju uporabljali ves prostor, se gibalni v vseh smereh, na več ravneh.

5.3 Raziskovalna metoda

Raziskovalna metoda je empirična.

Vzorec: 8 otrok, 6 deklic in 2 dečka, starih od 5–6 let, Vrtec Ig, Enota Krimček, skupina Medvedki.

Pripomočki: zgodbe za vodeno vizualizacijo.

Tehnike zbiranja in obdelave podatkov: opazovanje, snemanje, fotografiranje, splošna analiza srečanja s poudarkom na sodelovanju otrok, njihovi ustvarjalnosti, motiviranosti za delo in lastnih domišljjskih vložkih v zgodbo.

5.4 Cilji

To so:

- eksperimentiranje v gibanju,
- gibalno in plesno podoživljanje,
- utrjevanje koncentracije,
- razvoj domišljije,
- spodbujanje doživljanja, izražanja,
- telesna in čustvena sprostitvev.

5.5 Metode dela in oblike dela

Metode dela:

- od vodenja k improvizaciji,
- pogovor.

Oblike dela:

- skupna,
- individualna.

6 PRAKTIČNI NASTOPI V VRTCU

6.1 PRVO SREČANJE

Tema:

Sanja Trupi: **Potovanje v vesolje**

Vir: <http://www2.arnes.si/~gschmi/studenti/vodenavizualizacija.pdf>, 15. 9. 2011.

Predviden potek:

- priprava igralnice,
- umirjanje,
- branje zgodbe,
- ples,
- pogovor.

ANALIZA

Trajaje: 10 minut

Dogajanje:

Ko sem prišla v igralnico, smo skupaj z otroki sedli na tla in povedala sem jim, zakaj sem prišla in kaj bomo počeli. Z izštevanke smo izbrali osem otrok, ki bodo sodelovali na naših plesnih srečanjih. Mi smo ostali v igralnici, ostali otroci pa so šli na sprehod.

Najprej smo skupaj pripravili igralnico in si naredili prostor za plesno dejavnost. Povabila sem jih, da sedejo na tla, zaprejo oči in nekajkrat globoko vdihnejo skozi nos in izdihnejo skozi usta. Zraven sem jim z umirjenim glasom govorila, da se umirimo in smo popolnoma sproščeni. Nato sem jih prosila, da ležejo na tla, zaprejo oči in pozorno prisluhnejo moji pripovedi. Umirjeno in počasi sem jim prebrala zgodbo Potovanje v vesolje. Zgodba je bila sicer kratka, vendar noben otrok ni zdržal do konca branja. Vmes

so se obračali, dva otroka sta sedla, dve deklici pa sta se vmes začeli tudi pogovarjati. Vendar zgodbe vseeno nisem prekinjala, prebrala sem jo do konca in otrok nisem posebej opozarjala, naj ležijo in poslušajo. Ko sem z branjem končala, sem jim pustila še nekaj časa za razmišljanje, nato pa so otroci vstali. Prosila sem jih, naj z gibanjem pokažejo, kaj se jim je dogajalo na njihovem potovanju v vesolje. Najprej so se med seboj gledali in čakali, kaj bo kdo naredil. Nato je Zoja rekla: »No, v redu!« In se začela gibati po prostoru. Ostali otroci so ji sledili. Sprva so večinoma oponašali njeno gibanje, kasneje pa so se razživeli vsi. Po približno dveh minutah plesa so se trije otroci postavili v kolono in začeli peti Naša četica. Pridružili so se jim še ostali, razen Tineta in Jureta, ki sta s svojo zgodbo nadaljevala sama. Rekla sem jim, da lahko tisti, ki je svojo zgodbo že zaplesal, pride k meni. Do konca so odpeli pesem in počasi vsi prišli k meni. Prosila sem jih, naj mi povedo svojo zgodbo, ki so jo ravnokar plesali. Jure je takoj začel s pripovedovanjem. V zgodbo je vključil precej stvari, ki jih v zgodbi ni bilo. Tudi deklica Kaja je v vesolju srečala Vesoljce, čeprav jih v zgodbi ni bilo. Tine pa se je razgovoril o obliki svoje rakete, ki je bila čisto posebna. Najbolj zadržana je bila Zoja, ki o zgodbi ni želela govoriti. Ko so vsi otroci povedali svojo zgodbo, sem se jim zahvalila za sodelovanje in jim obljubila, da kmalu spet pridem. Nato smo na njihovo željo skupaj zaplesali Našo četico.

Doživljanje in razmišljanje:

Zelo sem bila vesela, ker je bilo na mojih plesnih srečanjih pripravljenih sodelovati veliko otrok. Kmalu pa mi je to povzročilo zadrego, saj sem morala izmed vseh izbrati le osem otrok. Zavestno sem se trudila, da sem jih zbrala naključno z izštevanko in ne po tem, od koga lahko kaj pričakujem. Tako sem dobila skupinico osmih, med seboj zelo različnih otrok. Na začetku nisem imela velikih pričakovanj, saj je bil za otroke to nov način dela in sem tudi sama bolj preizkušala njihove odzive. Vseeno pa sem bila presenečena, da niso zdržali branja zgodbe, dolge manj kot pol strani. Z njimi sem namreč vodeno vizualizacijo že izvajala v starostni skupini od 1 leta do 2 let. Takrat smo so poslušali zgodbo, dolgo približno četrt strani, zato sem pričakovala pri istih, le starejših otrocih izhodišče na višji ravni. Bila sem v zadregi, ali naj jih med zgodbo opozarjam ali jih pustim pri miru. Odločila sem se za slednje, saj menim, da vodene vizualizacije vmes ni smiselno prekinjati zaradi vzdrževanja miru. Upam, da bo to kasneje prišlo samo pod

sebe in da je to le posledica privajanja na nekaj novega. Opazila pa sem tudi njihovo zadrego, ko sem jih prosila, naj z gibanjem pokažejo svojo zgodbo. Prestopali so se, gledali med seboj in mene, če jim bom še kaj povedala. Ko pa se je opogumila prva deklica, je zadrega minila. Vseeno otroci še niso bili sproščeni. Gledali so me, ali jih opazujem in ali bom kaj rekla. Špela me je vprašala, ali lahko poskakuje. Večinoma so plesali v stoje, le Eva je vmes legla na tla in se kotalila. Počasi so postajali pogumnejši in bolj gotovi, vendar je njihov ples hitro prerasel v skupno igro, ki pa je nekaj časa nisem prekinila. Ko sem jim rekla, naj pridejo k meni, če so končali, pa so to razumeli, kot da je konec in so hitro vsi prišli.

Ko smo se pogovarjali o zgodbi, sem bila zelo vesela, ker sem slišala toliko različic ene zgodbe. Dobro se mi zdi, da so uporabili svojo domišljijo in v zgodbo vpletli nekaj svojega, četudi je bila to malenkost. Opazila sem tudi, da so zgodbo drug drugemu dopolnjevali.

Kinestetično čutilo	●	●	
Vid	●	●	
Vonj			
Okus			
Sluh			
Otip			

6.2 DRUGO SREČANJE

Tema:

Čarobno potovanje

Vir: Menih in Srebot, 1996. Potovanje v tišino. Ljubljana: DZS.

Predviden potek:

- priprava igralnice,
- umirjanje z igro Električka,
- branje zgodbe,
- pogovor,
- ples,
- zaključek.

ANALIZA

Trajanje: 10 minut

Dogajanje:







Otroci so me že nestrpno pričakovali. Ostalim otrokom so hiteli razlagat, da bodo šli na sprehod, ker bomo plesali in začeli pospravljati mize in stole. Ko smo igralnico do konca pripravili, smo sedli v krog. Prosila sem jih, naj se primejo za roke in zaprejo oči. Ko bodo začutili stik sosedu za roko, pa naj nežno stisnejo drugega sosedu in tako bo električka potovala po krogu. Igra je stekla brez težav in so jo hitro razumeli. Ko se je krog sklenil, je vsak želel začeti in prvi poslati električko v krog, zato smo igro tolikokrat ponovili, da so vsi prišli na vrsto. Nato sem jih prosila, naj ležejo na tla, globoko dihajo in zaprejo oči. Začela sem z branjem zgodbe Čarobno potovanje. Med branjem zgodbe sem opazovala deklico Špelo, ki se je v zgodbo zelo vživela. Med branjem se je nasmihala in kremžila. Dve deklici, enako kot prejšnjikrat, pa se nikakor nista mogli sprostiti in poslušati zgodbe. Spet sta si med branjem nagajali, se pogovarjali in po svoje zabavali. Opomnila sem se, da moram naslednjič poskrbeti za to, da ne bosta ležali preblizu druga drugi. Ko sem z branjem končala, so vsi otroci takoj prišli k meni. Špela je hitela razlagat,

da se je vozila s čolnom, skakala po jami, da je videla nekaj strašnega (tega v prebrani zgodbi ni bilo), čisto na koncu pa je našla čaroben kamenček modre barve (barva je njen dodatek). Tudi deček Jure je v zgodbo vpletel še veliko svojih idej in oblikoval zelo zanimivo zgodbo. Ko so vsi povedali, kar so želeli in kar se jim je med branjem zgodbe dogajalo, sem jih prosila, da mi svojo zgodbo pokažejo še z gibanjem. Začeli so veliko bolj odločno kot prejšnjikrat. Med plesom pa so tudi veliko govorili, kot da bi razlagali, kaj počnejo. Pogovarjali so se tudi med seboj. Špela je v rokah nosila svoj kamenček in ga kazala ostalim. Jure je sedel na tla in se začel voziti s čolnom. Enako so storili tudi vsi ostali otroci in so skupaj vozili čoln po čarobni votlini. Nato je Tea splezala na leseno oblogo radiatorja in skakala s stopnic, vsi ostali pa so ji sledili. Ples se je počasi začel spreminjati v tekmovanje, kdo se bo izmislil zabavnejšo norčijo, zato sem jih opomnila na našo zgodbo in jih opozorila, da lahko, kdor je s svojo zgodbo zaključil, pride k meni. Zoja je takoj prišla, ostali pa so še malo ostali, pobrali kamenčke in prišli k meni. Na koncu smo sedli v krog in vprašala sem jih, ali imajo kakšno željo, o čem bi pripovedovala naša naslednja zgodba. Jure je izrazil željo po kakšni zgodbi o Vesolju in obljubila sem mu, da bom poiskala kaj zanimivega. Naslednjič pa bo zgodbo izbral nekdo drug.

Doživljanje in razmišljanje:

Na začetku sem bila prijetno presenečena, ko sem opazila, da me otroci nestrpno pričakujejo in se veselijo našega plesnega srečanja. Brez težav so mi pomagali pripraviti igralnico in sedli na tla, kot da smo to že zelo velikokrat počeli. Nad igrico Elekrika so bili zelo navdušeni. Mogoče celo malo preveč, saj mi jih z igro ni uspelo umiriti. Bilo so zelo razigrani in radovedni, kam je bila poslana elekrika. Nestrpno so pričakovali stisk njihove roke in na koncu želeli priti na vrsto vsi. Vmes sem se trudila, da bi jih umirila in obljubila sem jim, da bodo na vrsto prišli vsi. Vseeno so ostali razigrani. Na koncu bi si morala vzeti nekoliko več časa, da bi zaprli oči, nekajkrat globoko vdihnili in se umirili. Tudi ko smo že ležali na tleh, sem jim dala premalo časa, da se sprostijo. To se je pokazalo tudi kasneje, ko sem brala zgodbo, saj so težko zdržali do konca, predvsem Maruša in Tea, ki sta med zgodbo sedli, opazovali ostale, se prijemale za roke in ogledovali obleke. Med branjem sta imeli svojo zabavo že prejšnjikrat, zato bi morala poskrbeti, da bi imeli obe dovolj prostora in bi se nekoliko bolj odmaknili druga od druge.

Naslednjič bom na to pozornejša in opazovala njune reakcije in sledenje zgodbi, kadar nista preveč skupaj. Prijetno me je presenetila Špela, ki se je v zgodbo zelo vživela. Lepo je bilo videti, da se že med branjem zabava in si lahko zelo živo predstavlja vse, kar sem prebrala. Zgodba je bila nekoliko daljša kot prejšnjikrat, vendar je Špela brez težav sledila in pozorno poslušala celotno zgodbo. Tudi po končanem branju je zelo navdušeno razlagala, kaj vse se ji je zgodilo. Ko sem jo poslušala, sem imela občutek, da je bila zares tam in se je vse to zares zgodilo. To njeno doživetje mi je dalo veliko energije za nadaljnje delo. Zoja pa je imela med pripovedovanjem veliko težav. Bilo ji je zelo neprijetno. Ko je začela govoriti, se je presedala, pokašljevala in gledala v tla, zato je nisem silila, da pove svojo zgodbo, če je ne želi. Vendar je rekla, da jo bo povedala, vendar ji je neprijetno, ker se ji ni zgodilo nič posebnega. Nato sem vse skupaj opozorila, da nobena zgodba tukaj ni najboljša ali najslabša, bolj ali manj posebna, vse so njihove in vse so pravilne, ker so se zgodile prav njim. Svojo zgodbo, sicer na kratko, je nato povedala lažje, brez presedanja in pokašljevanja. Bila sem zadovoljna. Ko so plesali, so se nekateri zelo razživali. Všeč mi je bilo, da so med plesanjem sodelovali med seboj in si pomagali. Opazila sem, da so bili bolj sproščeni kot pri prvem srečanju, vendar so vseeno opazovali, kako bom reagirala na njihove »male izume«. Opažam, da jih še vedno moti to, da jih med dogajanjem tudi fotografiram in kaj posnamem. Želela sem namreč posneti Kajo, ki je nabirala kamenčke vseh mogočih barv. Ko sem se ji približala, je takoj prenehala z govorjenjem in odplesala stran, zato sem se odločila, da jih bom raje pozorneje opazovala, fotografirala bolj oddaljeno in jih ne bom preveč obremenjevala s fotoaparatom, ki jih moti. Verjetno pa se ga bodo kmalu navadili in to ne bo več tak problem.

Kinestetično čutilo			
Vid			
Vonj			
Okus			
Sluh			
Otip			

6.3 TRETJE SREČANJE

Tema:

Špela Jereb: **Potovanje na Sonce**

Vir: <http://www2.arnes.si/~gschmi/studenti/vodenavizualizacija.pdf>, 15. 9. 2011.

Vir sprostivne igre: <http://www2.arnes.si/~gschmi/studenti/masaze.pdf>, 15. 9. 2011.

Predviden potek:

- priprava igralnice,
- umirjanje z masažo Vreme,
- branje zgodbe,
- pogovor,
- ples,
- zaključek.

ANALIZA

Trajanje: 15 minut

Dogajanje:

Takoj ko sem prišla, so mi otroci povedali, da eden od naših plesalcev manjka, ker je zbolel. Spraševali so me, ali bomo vseeno plesali. Povedala sem ji, da bomo našo plesno urico vseeno izvedli in takoj so začeli pospravljati stole in mize. K meni je prišel Rok in me prosil, če lahko danes on pleše namesto Tineta, ki manjka. Tako je z nami plesal Rok, ki si je to zelo želel. Ko smo pripravili igralnico, so otroci sami sedli v krog in me prosili, da bi se šli Elektriško. Povedala sem jim, da imam za danes pripravljeno neko drugo igro, vendar niso hoteli popustiti. Obljubljali so mi, da bodo lepo počakali na vrsto, samo da se bodo lahko igrali Elektriško, zato sem masaže pustila za naslednjič in jim ustregla. Zmenili smo se, da bo vsak enkrat začel in da bomo šli po vrsti, zato s tem danes ni bilo težav. Ko smo končali, so legli na tla. Maruša in Tea sta legli skupaj, zato sem Marušo prosila, da pride bližje k meni, ker je tukaj še zelo veliko prostora in tako bo zgodbo tudi bolje

slišala. Jure se je spomnil moje obljube in me vprašal, ali bo zgodba govorila o veselju. Ko sem mu povedala naslov, je legel na tla, zaprl oči in z nasmeškom čakal začetek zgodbe. Med branjem so bili otroci umirjeni in so poslušali. Ko sem končala, so še kar ležali, nekateri z zaprtimi očmi. Pustila sem jih, da razmišljajo. Počasi so prišli k meni in začeli smo se pogovarjati o zgodbah. Tokrat s pripovedovanjem nismo imeli težav. Vsi so povedali, kaj se jim je na potovanju dogajalo. Med seboj so se tudi spraševali o podrobnostih, kar je bilo zelo zanimivo, zato sem se iz pogovora malo umaknila in jih poslušala, kako so sproščeno govorili o svojih doživetjih. Malo kasneje me je Eva vprašala, ali bodo danes tudi kaj plesali. Povedala sem jim, da lahko mirno začnejo, če so končali s pogovorom. Vstali so in v skupinskem duhu nadaljevali zgodbo v gibanju. Nato so se drug od drugega malo odmaknili. Rok, Jure in Zoja so plesali vsak posebej, ostali pa so ostali bolj po parih. Ko sem opazila, da imajo dovolj in so s podoživljanjem zgodbe končali, sem jim povedala, da lahko pridejo k meni. Zopet sem jih vprašala po željah za naslednjo zgodbo. Jure si je spet zaželel zgodbo o veselju. Želela sem predlog od nekoga drugega, vendar ga nisem dobila, zato smo se zmenili, da naslednjo zgodbo izberem sama.

Doživljanje in razmišljanje:

Šele danes sem videla, kako zelo jih je prejšnjikrat navdušila igra Električka. Najprej sem želela izvesti tisto, kar sem imela pripravljeno, in mi je bilo zelo težko popustiti, saj sem videla, da prejšnjikrat Električka ni dosegla svojega namena. Vendar mi kasneje nedvomno ni bilo žal, da sem se odločila, da s to igro poskusimo še enkrat. Otroci so namreč presenetljivo dobro sodelovali in na koncu so bili veliko bolj pomirjeni. Zadovoljni so bili, da sem jim ustregla. To je dokaz, kako pomembno je, da pri izvajanju dejavnosti poslušamo otroke in njihove potrebe ter izhajamo iz njihovih želja. S tem narediš veliko več kot z natančno načrtovano pripravo. Poleg tega, da so bili otroci sproščeni in pripravljene za delo, so bili, kar je zelo pomembno, zadovoljni, zato smo nadaljevali brez večjih težav. To, da sem Marušo in Teo ločila, se je izkazalo za dobro, saj sem s tem rešila težavo, ki smo jo imeli. Vsi otroci, brez izjeme, so danes lepo sodelovali in poslušali zgodbo. Presenetil me je tudi Rok, ki je bil danes prvič z nami, saj nisem pričakovala, da se bo tako lepo vključil v dogajanje. Med dejavnostjo ni izstopal. Presenetili so me tudi s pogovorom o zgodbi, med katerim me sploh niso potrebovali. Vse so se zmenili sami,

brez mojih komentarjev in vprašanj. Jure je med pripovedovanjem zgodbe dejal, da je prišel domov s potovanja po Soncu in vse povedal sosedu, ampak mu ta ni čisto nič verjel. V zgodbo se je res vživel in ob njej užival, kar je bilo vidno tudi pri plesnem delu, kjer je bil zelo sproščen. Zgodbe so bile zelo zanimive, v vsaki je bilo kaj novega, kar me zelo veseli. Opažam, da otroci že razumejo ta način dela in so ga sprejeli za svojega, saj moram v izvedbo vložiti manj napora, kot sem ga morala prej, otroci pa so bistveno bolj sproščeni, kot so bili. Vesela sem, da opažam veliko pozitivnih sprememb.

Kinestetično čutilo	●		
Vid	●	●	●
Vonj			
Okus	●		
Sluh			
Otip	●		

6.4 ČETRTO SREČANJE

Tema:

Lovro Lah: **Sprehod po grajskih razvalinah**

Vir: <http://www2.arnes.si/~gschmi/studenti/vodenavizualizacija.pdf>, 20. 9. 2011.

Vir sprostivne igre: <http://www2.arnes.si/~gschmi/studenti/masaze.pdf>, 20. 9. 2011.

Predviden potek:

- priprava igralnice,
- umirjanje z masažo,
- branje zgodbe,
- pogovor,
- ples,
- zaključek.

ANALIZA

Trajanje: 15 minut

Dogajanje:

Ko sem prišla, smo z otroki najprej pripravili igralnico. Z zanimanjem so čakali, kaj bomo delali danes. Povedala sem jim, da se bomo na začetku najprej zmasirali, zato se naj postavijo v pare. Masirali smo se s pomočjo pripovedi Pečemo pico. Najprej smo na prijateljevem hrbtu zamesili testo, nato ga razvaljali, namazali paradižnikovo mezgo, položili šunko in sir, nato pa pico še spekli. Vloge smo tudi zamenjali, tako da se je vsak znašel v obeh vlogah. Ko smo končali, so ostali kar na tleh, povabila sem jih, da zaprejo oči, se sprostijo in pozabijo na skrbi. Opozorila sem jih, naj dihajo počasi. Nato sem začela z branjem zgodbe Sprehod po grajskih razvalinah. Med branjem so bili mirni in zgodbo poslušali. Ko sem končala, sem jih pustila, da v miru v mislih končajo svojo zgodbo. Danes si je veliko časa vzela Tea, ki se je očitno zelo vživela v zgodbo. Ko so že vsi otroci prišli k meni, je odprla oči in ugotovila, da samo še ona leži, se nasmehnila in

hitro prišla k nam. Takoj nam je začela razlagati, kaj vse sta počeli skupaj z deklico, ki jo je srečala v zgodbi. Predvsem je poudarjala njene lepe obleke in da jih je posodila tudi njej. Tudi Zoja se je razgovorila o svoji zgodbi. Nekoliko nezainteresiran pa je bil tokrat Jure, ki je rekel, da mu zgodba ni bila zanimiva in je samo gledal grajske razvaline, deklice pa ni opazil. Tea ga je želela prepričati, da je deklica gotovo bila, vendar je Jure vztrajal, da je pri njem gotovo ni bilo. Med plesnim izražanjem so bili otroci najprej mirni in so se sprehajali po igralnici. Zelo doživeto je plesala Tea, ki se je vmes veliko pogovarjala in se z deklico igrala vse mogoče igre. Zanimiva je bila tudi Eva, ki je preskakovala velike kamne in se plazila pod podrtim vhodom. Prvi je s plesom zaključil Jure, ki je prišel k meni in me vprašal, ali se bomo na koncu igrali Električno. Ko so ga opazili ostali otroci, so prišli tudi oni in povedal jim je, da se lahko igrajo še Električno, zato smo sedli na tla, zaprli oči in se prijeli za roke. Vsak je enkrat prišel na vrsto.

Doživljanje in razmišljanje:

Pri pripravi tega srečanja sem imela kar nekaj težav zaradi priprave uvodnega sproščanja. Nisem vedela, s čim bom lahko prekosila njihovo navdušenje nad igro Električno. Odločitev za masaže s peko pice se je izkazala za zelo dobro, saj so se otroci vživeli vanje in se ob masiranju zabavali. Dosegla pa sem tudi to, da so se odmaknili od prejšnjega dogajanja v skupini in smo dejavnost lahko začeli sproščeno. Med branjem zgodbe je cel čas izstopala Tea. Zgodba ji je bila pisana na kožo, saj uživa v tem, da je mala gospodična. Ko sem brala zgodbo, je pomahala kraljični v pozdrav in se veliko premikala. Vseeno je imela oči ves čas zaprte. Njeno premikanje in vrtenje pripisujem temu, da se je v zgodbo tako vživela, da se ni zavedala premikanja. Bila je res zelo zanimiva. Tudi pri pogovoru je s posebnim žarom v očeh pripovedovala svojo zgodbo. Vesela sem, ko ugotavljam, da se znajo o zgodbah že kar dobro sami pogovarjati. Potrebujejo me le za občasno spodbudo z vprašanji. Opažam tudi čedalje manj simultanega govora. To razumem kot potrditev, da so po vodeni vizualizaciji res bolj sproščeni kot sicer. Napredek opažam tudi pri plesnem izražanju. Z gibom znajo pokazati veliko več kot na začetku. Ples je tudi v celoti bogatejši. To sem opazila predvsem pri Evi, ki je do danes večinoma opazovala druge in ponavljala gibanje, danes pa je bila povsem izvirna in je uporabljala veliko različnih gibov. Opaziti je bilo, da je ta zgodba bolj pisana na kožo deklic, saj dečka nista bila tako zavzeta in aktivna kot sicer. Mogoče bi morala v zgodbo

vplesti še princa ali viteze, ki bi bolj pritegnili fanta. Lahko bi jim tudi na začetku zgodbe povedala, da se bomo sprehodili po grajskih razvalinah in se pogovorili, kaj vse je tam. Tam je nekoč stal grad, v gradu so živeli različni ljudje in živali. Služabniki, kuharji, vitezi, princi, otroci, kralj in kraljica. Imeli so tudi konje, namesto avtomobila mogoče mačka, da je lovil miši, na visokih stropih so se skrivali pajki, ki so lovili muhe ... V prihodnje bom poskusila izbirati čim bolj univerzalne zgodbe, saj menim, da bodo tako tudi rezultati boljši.

Kinestetično čutilo	●		
Vid	●	●	●
Vonj	●	●	
Okus			
Sluh	●		
Otip	●		

6.5 PETO SREČANJE

Tema:

Sprehod po mavrici

Vir: Menih, K., Srebot, R. (1993). Na krilih domišljije. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo in šport.

Vir sprostitvene igre: <http://www2.arnes.si/~gschmi/studenti/masaze.pdf>, 1. 10. 2011.

Predviden potek:

- priprava igralnice,
- sprostitvena igra Risanje na hrbet,
- branje zgodbe,
- pogovor,
- ples,
- zaključek.

ANALIZA

Trajanje: 10 minut

Dogajanje:

Po pripravi igralnice so se otroci postavili v pare. Razložila sem jim pravila igre Risanje na hrbet. Na hrbte prijateljev so lahko risali, karkoli so želeli, drugi pa so ugibali in jim je šlo zelo dobro. Zoja je imela med ugibanjem ves čas zaprte oči. Po treh risbah na prijateljevem hrbtu smo vloge zamenjali. Ko smo z igro končali, so otroci legli na tla in čakali na navodila. Bili so mirni, zato sem začela z branjem zgodbe Sprehod po mavrici. Danes so bili med zgodbo živahnejši kot sicer. Težko so ležali in poslušali, se obračali in se zabavali po svoje. Vseeno jih med branjem nisem opozarjala. Ko je bilo zgodbe konec, so vsi takoj prišli k meni. Za pogovor sem jih morala veliko spodbujati in spraševati. Zgodbe so bile krajše in večinoma obnove prebrane zgodbe. Zoja svoje zgodbe ni želela povedati, zato je nisem silila. V zgodbo je nekaj svojega dodala le Špela. Sicer pa so si

med pogovorom spet skakali v besedo in imela sem občutek, da komaj čakajo, da bomo končali, zato smo s pogovorom končali in povabila sem jih, da zgodbe pokažejo z gibanjem. Tukaj je bilo videti več ustvarjalnosti kot pri pogovoru, vendar vseeno manj, kot so pokazali pri kakšni drugi zgodbi. Med seboj so sodelovali, vendar so uporabljali precej manj prostora in skoraj vse naredili v stoječem položaju. Ples se je tudi nekoliko hitreje zaključil. Tokrat se v zgodbi nikakor ni znašla Zoja, ki je sicer zelo prizadevna in se potruži. Po gibanju je nekoliko izstopala Špela, ki je poleg stoječega položaja uporabljala še poskoke, hojo po vseh štirih in vrtenje v sedečem položaju. Precej hitro so otroci prišli k meni, sedli smo na tla in se poslovili z že kar stalno igro Električka.

Doživljanje in razmišljanje:

Uvodna igra Risanje na hrbet je bila otrokom zelo všeč. Opažam, da imajo radi igre v parih in med seboj radi sodelujejo. Zelo zanimiva je bila Zoja, ki je prijateljičino risanje vzela z vso resnostjo in se zelo potrudila, da bi pravilno uganila. Prosila je tudi, da ji kaj še enkrat nariše, ker ni prepričana. Vsi pa so bili zelo zadovoljni, ko so uganili, kaj jim je prijatelj risal. Menim, da je bila igra dobra uvodna sprostitev, saj so bili otroci mirni. Ko pa sem začela z branjem zgodbe, so postali nemirni in nezainteresirani za dogajanje v zgodbi. Vseeno menim, da za to ni bila kriva slaba uvodna dejavnost, ampak zgodba, ki jim ni bila zanimiva. Govorila je namreč o mavričnih barvah, o hrani v tej barvi in o okusih. Mogoče je od njih zahtevala preveč abstraktnega mišljenja ali pa je bilo preprosto premalo dogajanja in se v zgodbi niso našli, kar se mi zdi še najbolj verjetno, zato so ji tudi težje sledili. Med branjem zgodbe sem bila večkrat v dilemi, ali jih naj opozarjam ali jih pustim pri miru. Vsakič znova sem se odločila za slednje, saj menim, da jih na splošno prevečkrat opozarjamo in jim nenehno govorimo, česa ne smejo. To želim narediti drugače in upam, da bom uspešna. Želim doseči, da bodo zgodbo poslušali z vso zbranostjo, ker jim je to všeč in jih zanima in ne ker jaz tako hočem in od njih zahtevam. Včasih je rezultat boljši, včasih slabši, zato sklepam, da potrebujejo samo nekoliko več časa. Tudi pri pogovoru po zgodbi smo bili že na precej višji ravni kot danes. To je gotovo povezano tudi s tem, da so zgodbo površno poslušali in se vanjo niso vživeli. To je bilo opaziti pri skopih obnovah, v njih pa je bilo zelo malo njihove originalnosti, ki me je do sedaj vedno znova presenečala. Kaja je bila med pogovorom še posebej zanimiva. Nikakor ni mogla sedeti pri miru, vrtela se je, delal prevale in se igrala z lasmi. Ker pa

nihče od njih ni bil posebej pripravljen za pogovor, smo ga danes tudi hitreje končali kot sicer. Bila sem kar malo razočarana in tudi od plesnega dela nisem veliko pričakovala. Vendar so me glede na dosedanje današnje dogodke presenetili. V plesu so namreč pokazali več kot v pogovoru. Čeprav ples vseeno ni bil tako bogat, je imel svojo zgodbo. Verjetno jih je spodbudila Špela, ki je začela neobremenjeno plesati in skakati po mavričnih barvah. Ostali otroci so ji najprej sledili, kasneje pa so se nekoliko razživali v gibanju. Moj splošni vtis z današnjega srečanja je precej slabši in upam, da je bilo to samo trenutno stanje in bo naslednjič boljše. Nekako nismo našli skupnega jezika, kar se je odražalo na sodelovanju in pripravljenosti za delo. Dobro pa smo se ujeli pri zaključni igri Električka. Opažam, da je postala nekakšna stalnica pri naših srečanjih in jo bom tudi obdržala, saj je otrokom zelo všeč, veliko pa pripomore tudi k povezovanju med nami.

Danes sem se naučila predvsem to, da ni vsaka zgodba primerna za plesno dramatizacijo. Pomembno je, da vsebuje dogajanje.

Kinestetično čutilo	●		
Vid	●	●	●
Vonj	●		
Okus	●	●	●
Sluh			
Otip			

6.6 ŠESTO SREČANJE

Tema:

Ko postaneš očka

Vir: Menih, K., Srebot, R. (1993). Na krilih domišljije. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo in šport.

Vir sprostivne igre:

<http://www2.arnes.si/~gschmi/studenti/Igre%20zaupanja%20in%20sodelovanja/igrezaupanja14.pdf>, 10. 10. 2011.

Predviden potek:

- priprava igralnice,
- sprostivna igra Ujemi me,
- branje zgodbe,
- pogovor,
- ples,
- zaključek.

ANALIZA

Trajanje: 20 minut

Dogajanje:

Ko smo pripravili igralnico, smo sedli na stole in razložila sem jim pravila igre Ujemi me. Nato smo se postavili v krog, eden od otrok pa je šel na sredino. Ostali so stali tesno skupaj in si ga podajali, pri tem pa skrbno pazili, da ni padel. Prva je šla na sredino Maruša, ki je bila zelo previdna in ostalim otrokom ni preveč zaupala. Vsak naslednji je bil bolj sproščen in igra jim je postajala bolj všeč. Kaja je zaprla oči in se jim popolnoma prepustila. Ko so vsi prišli na vrsto, so nekateri želeli poskusiti še enkrat. Opaziti je bilo,

da so bili drugič veliko bolj sproščeni kot prvič. Našli so tudi skupen utrip pri lovljenju, zato me skorajda niso potrebovali. Vseeno pa sem bila zraven in pazila, da kdo sredinskega otroka ne bi izpustil. Ko smo končali z igro, so otroci spontano sedli na stole, ki so ostali od uvodnega pogovora, zato so tokrat med vodeno vizualizacijo sedeli na stolih. Povedala sem jim, da lahko, kdor želi, sede ali leže tudi na tla. Tako so večinoma sedeli na stolih, le Eva je sedela na tleh. Najprej sem jih povabila, naj zaprejo oči in nekajkrat globoko vdihnejo. Potem sem začela z branjem zgodbe Ko postaneš očka. Med branjem so bili mirni, zgodbo so poslušali. Večinoma so imeli ves čas zaprte oči. Ko sem z branjem končala, sem odložila list in jih pustila, da v miru razmislijo do konca. Vzeli so si kar nekaj časa, preden so prišli k meni in smo začeli s pogovorom. Zgodbe so bile zelo zanimive in polne njihovih idej. Veliko pozornost so posvetili očkovim brkom, iz česar se je razvil zanimiv pogovor o tem, kakšne brke so imeli kot očki. Tine je imel dolge in zavite brke, Tea rumene brke kot njen dedek, Jure pa si jih je kar obril, ker mu niso bile všeč. V vlogo očkov so se zelo dobro vživeli, njihova domišljija je bila zelo bujna in zato so bile zgodbe natančne, z veliko podrobnosti in zanimivimi pripetljaji. Kaja je povedala, da je očka po vožnji s kolesom prišel domov s strganimi hlačami in ves umazan, zato ga je dala v banjo, hlače pa je nesla k »šivalniku«, da jih bo zašil. Pogovor o zgodbi se je tako zelo zavlekel. Pospravili smo stole in začeli z gibalnim delom našega srečanja. Ne da bi jih opomnila, so otroci začeli ustvarjati zanimive zgodbe v gibanju. Njihovi gibi so bili bogati in raznoliki. Uporabljali so vse ravni, med gibanjem pa so zelo veliko sodelovali. Za vožnjo s kolesom so legli na tla in vozili kolo. Tine je veliko časa posvetil britju, Jure je podiral rekord o hitri vožnji s kolesom, Špela je karala očka, ker je ves umazan, Tea pa je ponosno nosila svoje brke. Tako je tudi plesna dejavnost trajala dlje kot po navadi. Po končanem plesnem delu smo sedli na tla in igro končali z Elektriško. Tine me je na koncu prosil, da bi naslednjič spet »pekli pico« in obljubila sem mu, da jo bomo.

Doživljanje in razmišljanje:

Igra Ujemi me se mi je zdela zanimiva. Otroci so ob njej uživali. Opazila sem, da so nekateri bolj uživali v vlogi lovljenja, drugi pa na sredini. Nekoliko večja težava je bila le takrat, ko je bil na sredini večji otrok. Vložiti so morali nekoliko več truda, da so si ga lahko podajali. Seveda sem jim veliko pomagala, vendar so kasneje potrebovali manj pomoči. Prav zaradi tega se najprej nisem upala izbrati te igre, vendar sem vedela, da

potrebujemo neko skupinsko igro, ki nas bo povezala, saj bomo tako veliko lažje in kvalitetneje sodelovali. Izkazalo se je, da je bila izbira dobra, saj sem s to igro dosegla namen. Mentorica doc. G. Schmidt je pripomnila, da je pri predšolskih otrocih obvezno, da jih več lovi enega. Pri branju zgodbe so me pozitivno presenetili. Nihče ni počel nič drugega, kot poslušal in sodeloval. Zgodba je bila malo daljša kot po navadi, vendar so brez težav zdržali do konca, na koncu pa si vzeli še čas za razmislek. To mi je bilo zelo všeč. Otroke je bilo zanimivo opazovati pri lastnem razmišljanju, ko se nasmihajo, kremžijo in na obrazu prikažejo marsikaj, kar razmišljajo. Prepričana sem, da se otroci v zgodbo, ki jim je blizu, res vživijo in jo doživijo z vsem svojim bitjem, tako resnično, kot da se je vse to ravnokar res zgodilo. Ta njihova prepričljivost me vedno znova navduši. Pri pogovoru smo se danes zelo zabavali. Otroci so uživali ob tem, da so lahko postali svoji očetje in enkrat, čeprav samo v domišljiji, z njimi zamenjali vloge. Povedali so veliko stvari, ki jih v zgodbi ni bilo. Iz pogovora sem razbrala, da so bili osredotočeni na svoje starše in se res odzivali tako, kot se odzivajo oni. Ko je Kaja razlagala o umazanih hlačah svojega očka, je Tine rekel: »Pa kaj, če so umazane, saj ima mami stroj!« In Kaja je hitela razlagat, da mami nima časa, da bo samo njegove obleke prala. Pogovor je bil res zelo zanimiv, sproščen in zabaven. Pozitivno vzdušje se je nadaljevalo tudi v plesni del. Otroci so bili dobre volje, inovativni in pripravljeni sodelovati. Zanimiva je bila Teina drža. Po igralnici je hodila s pokončno glavo, eno roko je držala na ustih, kot da ima brke, in hodila gor in dol ter opazovala ostale. Vedla se je kot čisto pravi očka. Kaja si je vzela veliko časa, da je svojega očka umila, pri tem pa zmajevala z glavo in ga spraševala, kje je bil, da je tako umazan. Vsak je svojega očeta predstavil po svoje in ob tem so bili zelo zanimivi, zato smo se danes še posebej zabavali.

Kinestetično čutilo	●	●	●
Vid	●	●	
Vonj			
Okus			
Sluh	●		
Otip	●		

6.7 SEDMO SREČANJE

Tema:

Čarobni tobogan

Vir: Menih, K., Srebot, R. (1993). Na krilih domišljije. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo in šport.

Vir sprostitvene igre: <http://www2.arnes.si/~gschmi/studenti/masaze.pdf>, 10. 10. 2011.

Predviden potek:

- priprava igralnice,
- umirjanje z masažo Pečemo pico,
- branje zgodbe,
- pogovor,
- ples,
- zaključek.

ANALIZA

Trajanje: 20 minut

Dogajanje:

Takoj ko sem prišla, se je Tine spomnil na masažo, ki sem mu jo obljubila, zato smo hitro pripravili igralnico in se lotili dela. Po parih smo se masirali po mojih navodilih. Vsi otroci so dobro sodelovali. Na koncu so bili zelo razigrani. Ko smo vloge zamenjali, sem jih prosila, naj ostanejo na svojih mestih in zaprejo oči. Skupaj smo trikrat globoko vdihnili in se sprostili. Prosila sem jih, naj počasi vstanejo in si poiščejo udoben položaj. Lahko so si vzeli stol ali sedli na tla. Danes so stole pustili pri mizah in sedli na tla. Poudarila sem, da naj vsak poišče svoj kotiček, kjer se bo udobno počutil, zapre oči in pozorno prisluhne. Opazovala sem jih in počakala, da so vsi našli svoj udoben položaj, nato pa začela z branjem zgodbe o Čarobnem toboganu. Med branjem so bili otroci mirni in so poslušali. Ko sem končala, so otroci prišli k meni, le Špela in Tea sta še nekaj časa

ostali na svojih mestih in razmišljali. Nato sta prišli tudi onidve. Vsak je povedal svojo zgodbo na svoj način, z različnimi dodatki. Kaja je razložila, da se je želela sredi tobogana vrniti višje na sladoleadne gore, vendar je bil prehiter, na koncu pa jo je čakala mami in jo okarala, ker je bila vsa umazana od smetane. Pri Maruši so bile sladoleadne gore polne sadnega sladoleda. Večinoma so bili vsi navdušeni nad bazenom smetane na koncu in mu posvetili veliko pozornosti. Pogovor je tekel gladko, med seboj so se poslušali in simultanega govora ni bilo. Ko so vsi povedali svojo zgodbo, so spontano vstali in začeli plesati. Veliko so bili na tleh in se drsali po zadnjici, kot da se spuščajo po toboganu. Vmes so se ustavili in lizali sladolead, jedli jagode, jabolka, čokolado. Predvsem Kaja je zelo uživala ob skakanju v bazen s smetano. Ob vsakem skoku si je obliznila prste. Otroci niso uporabili toliko prostora kot po navadi. Gibali so se bolj po sredini igralnice. Pri plesu so sodelovali manj kot sicer. Večinoma so bili samostojni, če pa so sodelovali, je bilo to za kratek čas. Špela je hodila krast smetano v Kajin bazen, ta se je jezila nanjo. S plesom so končali, ko so se naveličali. Skupaj so sedli v krog in mi povedali, da se bodo igrali Električno, pri čemer sem jih opazovala. Izpeljali so jo brez moje pomoči.

Doživljanje in razmišljanje:

Vsakokrat ko pridem, so me otroci bolj veseli, kar mi daje veliko zagona in pozitivne energije za delo. Presenečena sem bila, da se je Tine zapomnil, kaj sem mu obljubila in me na to takoj spomnil. Ko sem mu povedala, da bom obljubo izpolnila, se je nasmejal in rekel: »Saj sem vedel!« Otroci so bili pri izvajanju masaže bolj sproščeni, kot prejšnjikrat. Verjetno zato, ker jim je bilo znano in so se ob tem zabavali. Najbolj jih je zabaval del, ko so posipali sir in se malo požgečkali. Na koncu smo dodali še, da pico pojedjo in se tako še malo požgečkajo. Ko smo vloge zamenjali, so komaj čakali, da nazaj požgečkajo svojega prijatelja. Ker so bili zelo razigrani, me je malo zaskrbelo, ali se bodo lahko umirili za poslušanje zgodbe, zato smo na koncu masaž trikrat globoko vdihnili in se sprostiti. Presenečena sem bila, da so kljub razigranosti izpred nekaj minut zelo mirno in sproščeno poslušali zgodbo. Opažam, da je zelo pomembno tudi to, da je zgodba zanje zanimiva in jih spodbuja pri mišljenju in ustvarjalnosti. Radi imajo zgodbe, ki pustijo veliko odprtega, imajo veliko možnosti uporabe lastne domišljije. Vesela sem, ko opazujem njihov pogovor o zgodbi, ki je na precej višji ravni, kot je bil na začetku.

Prepričana sem, da k temu veliko pripomore vodena vizualizacija, ki je že v osnovi tehnika sproščanja. Otroci se zato brez težav mirno pogovarjajo, saj se dobro počutijo in so sproščeni.

Kinestetično čutilo	●	●	●
Vid	●	●	
Vonj	●	●	
Okus	●	●	●
Sluh			
Otip	●		

6.8 OSMO SREČANJE

Tema:

V časovnem stroju

Vir: Menih, K., Srebot, R. (1993). Na krilih domišljije. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo in šport.

Predviden potek:

- priprava igralnice,
- umirjanje z igro Opazujmo svoje dihanje,
- branje zgodbe,
- pogovor,
- ples,
- zaključek.

ANALIZA:

Trajanje: 20 minut

Dogajanje:







Ko smo pripravili igralnico, sem jih prosila, da si vsak vzame mehko in lahko igračo iz kotička, pride nazaj in leže na tla. Ko so prišli vsi, so si dali igrače na trebuh. Z njimi sem delala tudi jaz. Pokazala sem jim, kako se igrača dvigne skupaj s trebuhom, ko globoko vdihnemo. Nato smo se skupaj učili pravilnega dihanja s trebuhom. Pri tem smo najprej imeli kar nekaj težav. Otroci sicer so globoko dihali, vendar pri tem niso uporabljali trebuha in zato se ni igrača prav nič premaknila. Igračo smo se trudili dvigniti čisto počasi. Tei je to zelo hitro uspelo in razumela je, kaj želim. Največ težav je imela Maruša, ki je še vedno vztrajno krivila hrbet in igrača se je dvigala ter spuščala. Na koncu nam je vsem uspelo. Velik dejavnik je bil smeh, pri čemer so vsi uporabljali trebuh in zavedli so se, kaj pomeni dihati s trebuhom. Ko smo se to vsi naučili, sem jih prosila, naj odložijo igrače, zaprejo oči in globoko dihajo s trebuhom. Jure je sedel in rekel, da bo danes rajši

sedel. Za njim so sedli tudi ostali otroci. Nato sem začela z branjem zgodbe V časovnem stroju. Zgodba je bila nekoliko bolj zapletena in daljša. Otroci so bili kljub temu mirni in so jo poslušali do konca. Ko smo se pogovarjali o zgodbi, se je vsak otrok osredotočil na določen del zgodbe, ki mu je bil posebej všeč. Večinoma so bili to dinozavri. Zelo doživeto je o njih govoril Jure, ki jim je dal tudi imena. Špela je bila edina, ki se ni usmerila na dinozavre, ampak na Indijance. Razlagala je, da so jo lovili, vendar je ona tako hitra, da jim je ušla. Zoja je imela pri pripovedovanju spet precej težav. Opaziti je bilo, da ji ni prijetno, zato svoje zgodbe ni delila z nami. Pri plesnem delu so uporabljali celoten prostor, v ples so se vživeli. Jure je šel takoj na tla in iskal nekoga, ki bi se z njim boril, kot se borijo dinozavri. To je k sodelovanju pritegnilo Tineta in skoraj ves čas sta bila skupaj na tleh, se kotalila, renčala, dotikala, dvigovala na kolena. Ostali otroci so plesali bolj vsak zase, stiki so bili slučajni. Kljub temu pa so se večinoma vživljali v dinozavre, k čemur je spadal boj ob vsakem stiku z drugim. Špela je kot Indijanka privabila še Marušo in kasneje sta tudi onidve večinoma plesali skupaj. Ples je trajal zelo dolgo in na koncu sem imela občutek, da gre bolj za norenje kot za ples, zato smo zaključili. Na koncu so sami sedli v krog, pridružila sem se jim in igrali smo se Električno.

Doživljanje in razmišljanje:

Pri dihalni vaji so bili otroci zelo zabavni. Hoteli so igračo dvigniti čim višje, zato so dvignili zadnjico in se zraven trudili dihati s trebuhom. Zmenili smo se, da morajo imeti zadnjice nalepljene na tleh. Začeli so se smejati in igrače so popadale s trebuhov, kar je bilo zelo priročno za nazornejšo razlago. Zanimivo je, koliko zabave si lahko naredimo samo z učenjem dihanja. Vsak posebej je bil zadovoljen, ko mu je uspelo. Današnjo zgodbo sem izbrala, ker me je zanimalo, kako se bodo otroci odzvali nanjo, saj vsebuje zelo veliko novih informacij in je tudi nekoliko daljša, kot so bile zgodbe doslej. Zanimalo me je, ali se bodo otroci osredotočili le na del zgodbe, ki jim je bližji, ali bodo obnavljali celoto zgodbo. Izkazalo se je, da so se res osredotočili le na en del zgodbe, ki jim je bil bližji in zanimivejši. Jure se je v zgodbo popolnoma vživel, saj je tudi sicer navdušen nad dinozavri. Zaskrbelo me je, zakaj se Zoji dogaja, da pri pripovedovanju zgodbe postane nervozna, se začne presedati in pokašljevati. Ko jo opazujem pri gibanju, se zdi popolnoma sproščena in svojo zgodbo zelo nazorno pokaže. Menim, da ima nekaj več težav pri besednem izražanju, zato je ne bom posebej spraševala, ali želi z nami deliti svojo zgodbo. Če bo sama želela kaj povedati, zagotovo bo, sicer pa tega od nje ne bom zahtevala, predvsem zato, ker pri gibalnem delu nima nikakršnih težav. Ples je bil najprej

zelo zanimiv in raznovrsten, vsak je počel nekaj svojega. Zanimivo je bilo opazovati Jureta, ki se je popolnoma vživel v vlogo dinozavra. S Tinetom sta bila dober par in sta sprostita svojo »fantovsko plat«. Menim, da sem jih danes nekoliko predolgo pustila pri ustvarjalnem gibanju, saj je prerasel v prerivanje in bojevanje, ki ni imelo nobene zveze z našo zgodbo. Zgodba je bila taka, da se to hitro zgodi, zato bi bila potrebna nekoliko večja previdnost. Ko sem to opazila, sem jih poskusila na čim bolj nevsiljiv način razdružiti, kar je bilo zelo težko. Na koncu smo se spet pomirili z igro Električka, brez katere se nikoli več ne poslovimo, in zadovoljna sem, da je tako.

Kinestetično čutilo			
Vid			
Vonj			
Okus			
Sluh			
Otip			

6.9 DEVETO SREČANJE

Tema:

Potovanje v Afriko

Vir: Srebot R., Menih K., Na krilih domišljije, 1993.

Vir sprostivne igre: <http://www2.arnes.si/~gschmi/studenti/masaze.pdf>, 10. 10. 2011.

Predviden potek:

- priprava igralnice,
- umirjanje z masažo Nariši mi,
- branje zgodbe,
- pogovor,
- ples,
- zaključek.

ANALIZA

Trajanje: 15 minut

Dogajanje:

V današnjem uvodnem delu smo se ravno tako masirali. Otroci so se postavili v pare, lahko so ležali, stali ali sedeli. Večina otrok se je odločila, da bodo ležali. Tisti otroci, ki so masirali, so na prijateljev hrbet risali to, kar je prijatelj želel. Tako jih ni bilo treba obremenjevati z obliko in črtami na hrbtu, ampak so se samo sprostili in uživali. Vloge smo tudi zamenjali. Risali so vse mogoče, od gusarjev, piratov, dinozavrov do rožic, metuljčkov in krogov. Ko smo z masažo končali, si je vsak poiskal svoj kotiček in se udobno namestil. Zaprli smo oči, nekajkrat globoko vdihnilo, nato pa sem začela z branjem zgodbe Potovanje v Afriko. Med branjem nisem imela nobenih težav. Otroci so mirno poslušali, Jure pa je občasno mahal z rokami, ker si je zgodbo zelo živo predstavljal. Po prebrani zgodbi sem jih počakala, da pridejo k meni, in začeli smo s pogovorom. Vsi so povedali svojo zgodbo, vendar se med seboj niso tako dobro poslušali, kot bi se lahko. Ko sem jih vprašala, zakaj tako težko počakajo, da drugi dokonča, je Jure

rekel: »Jaz bi šel rad plesat!« Nekaj otrok se je z njim strinjalo. Pogovor se je zato nekoliko hitreje končal in začeli smo s plesnim delom. Večinoma so plesali v parih ali po trije skupaj, uporabljali so vse tri ravni, poskakovali, se plazili, vrteli in tekli. Gibanje je bilo zelo raznoliko, saj so oponašali različne živali. Eva in Špela sta veliko pozornosti posvetile skakanju, ker sta oponašale vedenje opic. Jure in Tine sta na tleh izvajala borbe med nosorogi oziroma leopardi. Kaja se je sankala po žirafinem vratu. Nato smo se prijeli za roke, sedli na tla in zaključili z Električno.

Doživljanje in razmišljanje:

Pri risanju na hrbet so otroci uživali. Zabavno se jim je zdelo, da so lahko sami povedali, kaj naj jim »partner« nariše. Jure je razmišljal, kako si bo izmislil čim bolj komplicirano stvar, ki je Tine ne bo znal narisati, vendar se je Tine vedno znašel in to tudi narisal. Zanimivo je bilo, da se je Jure na koncu vdal in rekel: »Ah, karkoli mi nariši!« Opažam, da se otroci zelo radi masirajo. To pozitivno vpliva na njihov odnos, ki je bolj prijateljski. Kadar se masiramo v parih, je tudi kasneje pri plesu opaziti podobne ali celo enake pare kot pri masaži, čeprav jim nikoli nisem rekla, da morajo ostati skupaj. To se mi zdi zanimivo, hkrati pa potrjuje dejstvo, da masaže zbližujejo in otoplijo odnose. Pri branju zgodbe jim lahko pustim že veliko svobode, kar se mi zdi zelo velik napredek glede na naše začetke. Tudi položaj, v katerem bodo poslušali zgodbo, izberejo sami in se kasneje ne presedajo več, ampak mirno poslušajo. Glede na to, da jih nikoli nisem opozarjala in jih med zgodbo popravljala ali mirila, sem zelo vesela, da nam je to uspelo. Tudi brez »ne delaj tega« na vsakem koraku lahko marsikaj naredimo. Glede na to, da sem sicer zelo energična, sem za to, da sem bila tiho, porabila veliko energije. Težko je bilo tudi zato, ker nisem bila prepričana v uspeh, vendar sem zelo ponosna nanje in nase, da znamo v miru in zbrano poslušati zgodbo in se ob njej sprostiti. Pri pogovoru se jim je danes kar nekam mudilo. Ker so bile njihove pripovedi zanimive, sem jih hotela slišati, ampak nisem bila preveč uspešna. Zgodbe so sicer povedali, ampak so s pripovedovanjem hitro končali. Izčrpno zgodbo nam je povedal Jure, ki je na koncu rekel, da bi zdaj pa zaplesal, zato jih nisem obremenjevala s pripovedjo in skušala čim več zgodb razbrati med plesnim delom. Ker je bil ples zelo bogat, mi je to tudi uspelo. Zanimivo je bilo opazovati Kajo, kako improvizira sankanje po žirafinem vratu. Začela je v stoječem položaju, nato pa se v kolenih spuščala in počasi premikala naprej, zraven pa vriskala. Na koncu je sedla na tla

in rekla: »Uf, kako je bilo hitro!« Tudi pri gibanju so otroci že zelo napredovali. Sedaj veliko več improvizirajo in so samozavestnejši. Menim, da je to velik napredek.

Kinestetično čutilo	●	●	●
Vid	●	●	
Vonj			
Okus			
Sluh	●		
Otip	●		

6.10 DESETO SREČANJE

Tema:

Na obali

Vir: Civardi, A., indr., Nočne lučke, Quatro, 2003.

Vir sprostivne igre: Menih, K., Srebot, R. (1996). Potovanje v tišino. Ljubljana: DZS.

Predviden potek:

- priprava igralnice,
- dinamična sprostitev,
- branje zgodbe,
- pogovor,
- ples,
- zaključek.

ANALIZA

Trajanje: 25 minut

Dogajanje:

Ker so prejšnjikrat otroci pokazali večje zanimanje za plesno dejavnost, sem za danes izbrala uvodno sprostitev v obliki plesa z glasbo. Skupaj smo pripravili igralnico, nato pa sem jim »prižgala« glasbo in jim povedala, da lahko zaplešejo kakor želijo. Najprej so stali na enem mestu in se vrteli, kasneje pa so začeli uporabljati celoten prostor in njihovo gibanje je postajalo bolj raznoliko, vendar umirjeno, saj je bila tudi glasba mirna. Že na začetku sem jim povedala, da naj, ko bo glasba utihnila, poiščejo vsak svoj kotiček in se udobno namestijo. Ko sem glasbo »ugasnila«, so to tudi storili. Preden sem začela z branjem, sem naredila kratek uvod, predlagan v knjigi Nočne lučke. Rekla sem jim, naj si pred seboj predstavljajo velikanski prazen ekran, na katerem bodo gledali zgodbo, ki jo bom pripovedovala. Nato sem začela z branjem zgodbe Na obali, ki je bolj meditativne narave, kot so bile zgodbe do sedaj. Vsebuje nekoliko manj dogajanja, večji poudarek je na občutkih. Zgodba je bila tudi nekoliko krajša. Med branjem so bili mirni. Ko sem

končala z branjem, smo se o zgodbi pogovorili. Zgodbe, ki so mi jih pripovedovali, so bile zelo slikovite, polne detajlov, ki jih nisem prebrala, dogajanje je bilo bogatejše. Kaja je v iz preprostega opisa obale naredila pravo zgodbo, kjer so nastopali tudi Indijanci. Nadaljevali smo s plesno dejavnostjo. Tokrat so plesali bolj individualno. Gibanje je bilo raznoliko. Zanimivo je bilo, kako so se trudili plavati po tleh. Veliko so tudi skakali, Kaja je delala gradove v pesku, Tea je oponašala morsko želvo in se sončila. Kasneje so se med seboj tudi povezali in vsi so postali delfini, ki so skakali iz vode. Plesati sem jih pustila tako dolgo, dokler se niso naveličali. Zoja je prišla k meni in mi rekla, da se ji zdi, da je čas za Električno. Tako smo s plesom zaključili. Svoje zadnje plesno srečanje smo zaključili z Električno. Vsak je prišel dvakrat na vrsto.

Doživljanje in razmišljanje:

Pri dinamični sprostivni sem opazila, kako so se iz minuto v minuto vidno sproščali. Njihov ples se je namreč zelo spreminjal. Na začetku niso točno vedeli, kaj naj počnejo, kasneje pa so se sprostili in se gibali po svojih občutkih. Izbrala sem umirjeno glasbo, saj je bil moj namen, da se sprostijo, hkrati pa zadovoljijo svojo željo po gibanju. Po odzivih sodeč jim je bila dejavnost všeč in so med plesom uživali. Za danes sem izbrala nekoliko drugačno zgodbo, z nekoliko manj dogajanja. Menim, da prav zaradi tega dopušča več možnosti domišljjskega razmišljanja. Predvsem me je zanimalo, kakšne zgodbe bodo nastale v njihovih glavah. Lahko bi se zgodilo, da bi bile zgodbe skope ali pa sestavljene s pomočjo njihove bujne domišljije in zato še toliko bolj zanimive. Moram priznati, da so me njihove zgodbe še bolj navdušile, kot sem mislila, da me bodo. Marsikatera je bila naravnost odlična, z veliko detajli in polna dogajanja, ki je zraslo v njihovih glavah. Pri pripovedovanju je bila posebej navdušena Kaja. Veseli me, da je vsak našel v zgodbi nekaj svojega. Bistveno manj je tudi ponavljanja in dopolnjevanja prijateljevih zgodb, kar je velik uspeh. Tudi pri plesnem delu so že pravi mojstri. Gibajo se sproščeno, brez zadržkov, tudi fotoaparati jih ne moti več. Pri nikomer nisem začutila napetosti ali drugih skrbi. S tem je moj namen dosežen. Presenetilo me je le, da je bil njihov ples danes bolj individualen. Verjetno zato, ker so se njihove zgodbe med seboj zelo razlikovale, zato so težko spontano našli partnerja za gibanje. Lahko pa bi to povezala tudi z okrepitvijo njihove samozavesti na tem področju, saj sedaj ne čutijo več take potrebe po iskanju partnerja. Vedo, da zmorejo sami.

Kinestetično čutilo	●	●	
Vid	●	●	
Vonj	●		
Okus			
Sluh	●		
Otip	●	●	

6.11 SPLOŠNA ANALIZA PLESNIH SREČANJ

Ko sem izvedla svoj prvi nastop, si nisem predstavljala, da nam bo na koncu tako dobro uspelo, da bodo otroci postali tako ustvarjalni in sproščeni, kot so sedaj, ob koncu srečanj. Tudi njihova koncentracija za poslušanje zgodbe in pogovor je bila vsakokrat boljša. Že po nekaj srečanjih so brez težav zbrano poslušali zgodbo in ji sledili, na začetku pa so med branjem počeli marsikaj. Menim, da smo na tem področju veliko naredili. Kar zadeva eksperimentiranja v gibanju, je bilo to prisotno že od začetka, vendar je bilo vsakič bolj izraženo. Ko so pridobivali samozavest, so si pustili tudi več svobode in gibanje je postajalo bolj raznoliko. Če pomislim na domišljijo, sem po tej izkušnji še bolj prepričana, da otroška domišljija res nima meja. Le kje se izgubi ta izvirnost, ustvarjalnost in domišljjsko razmišljanje, ko odrastemo? To vprašanje sem si med razmišljanjem o naših srečanjih velikokrat zastavila. Prepričana sem, da so se otroci na naših srečanjih sprostili čustveno in telesno. V svoje zgodbe so lahko vpletli vse, kar jih teži, skrbi ali veseli in to kasneje tudi gibalno izživel. Nemalokrat sem to opazila, bolj izrazito sicer pri fantih, ki sta se pri plesni dejavnosti lahko borila in tako sprostila svojo potrebo po tem. Zanimivo je bilo, da je bila borba prej umetniška kot nasilna. Otroka sta se tako sprostila, ne da bi naredila karkoli takega, kar ni dovoljeno (npr. pretep).

Menim, da sem vse svoje hipoteze vsaj delno potrdila. Otroci so vodeno vizualizacijo kot način sproščanja sprejeli. Na začetku smo sicer okoli tega imeli nekaj težav, vendar bolj zaradi tega, ker je bil ta način zanje nekaj povsem novega in so potrebovali nekaj časa, da so ga sprejeli za svojega. Ko nam je to uspelo, je postala vodena vizualizacija učinkovit način sproščanja. Tudi ustvarjalni gib je bil najprej zanje nekaj novega, zato je bila

kombinacija vodene vizualizacije in ustvarjalnega giba na začetku mogoče malo preveč zahtevna zanje. Lažje bi bilo, če bi jim bila vsaj ena od teh dveh stvari že prej poznana. Vendar so bili otroci po sprostitvi pomirjeni in pripravljeni za delo, zato menim, da je vodena vizualizacija pozitivno vplivala na njihovo ustvarjalnost. Ker pa je v sebi nosila svojo zgodbo, je bila dobra iztočnica in spodbuda za gibanje. Če primerjam njihovo gibanje pri uvodnem sproščanju in ples po vodeni vizualizaciji, najdem največ razlik pri doživetem izražanju, raznolikosti plesnih elementov in eksperimentiranju v gibanju. Tega je bilo več pri ustvarjalnem gibanju po vodeni vizualizaciji. Tudi sodelovanje med njimi je bilo nad mojimi pričakovanji. Marsikdaj so se med seboj vse odgovorili brez besed in nastajala je mala improvizirana plesna predstava. Nekateri otroci so stike z drugimi iskali že od začetka, predvsem Zoja pa je najprej raje plesala sama. Šele kasneje je začela sodelovati z drugimi. Pri ustvarjalnem gibanju so skoraj vedno uporabljali ves prostor, velikokrat še več, kot sem pričakovala. Šli so namreč tudi v kotiček, pod mizo ali na okensko polico. Raven in smer gibanja sta bili nekoliko pogojeni z naravo zgodbe. Pri zgodbi, v kateri so nastopale živali, so večinoma uporabljali nizko raven, pri kakšni drugi pa višjo. Vseeno opažam razliko od prvega do zadnjega srečanja. Najprej so, verjetno tudi iz previdnosti, večinoma uporabljali visoko raven. Kasneje pa so se gibali na vseh ravneh in v vseh smereh, pri čemer je izstopalo gibanje naprej in nazaj. Pri pogovoru o zgodbi in občutenjih ob njej pa sem pričakovala, da bodo od samega začetka radi govorili o tem in ne bodo potrebovali posebnih spodbud. Vendar ni bilo tako. Naši prvi pogovori so bili bolj v smislu mojih vprašanj in njihovih odgovorov. Moj namen je bil sproščeno pogovarjanje o zgodbi, za kar smo potrebovali kar nekaj časa. Ko se jim je odprlo in smo se lahko pogovarjali, pa je nastopila nova težava, saj so govorili eden čez drugega, vendar smo tudi to uredili. Lahko smo se začeli sproščeno pogovarjati o zgodbi, pri čemer smo se med seboj poslušali. O nekaterih zgodbah so se pogovori bolj zavlekli, pri drugih pa so bili krajši, vendar so se vseeno pogovarjali in želeli povedati, kaj se je njim zgodilo v zgodbi.

Dodajam razpredelnico časa, ki smo ga porabili za posamezno srečanje. V njej je razvidno, kako se je čas naših srečanj podaljševal, kar nakazuje na naraščanje ustvarjalnosti.

Srečanje	Trajanje	Srečanje	Trajanje
1	10	6	20
2	10	7	20
3	15	8	25
4	15	9	15
5	10	10	25

Moj splošen vtis po opravljenih plesnih srečanjih je zelo pozitiven. Tudi zame osebno je bil to velik izziv, saj sem po naravi zelo energična in impulzivna. Pri tem načinu dela pa sem se morala tudi sama sprostiti, umiriti in na otroke delovati pomirjujoče. Najprej sem mislila, da mi to ne bo uspelo, vendar sem se tudi jaz med izvajanjem praktičnega dela svoje diplomske naloge spremenila in naučila, da veliko dosežemo z umirjeno besedo in da moramo otrokom zaupati. Otroci nam namreč vračajo natanko to, kar jim dajemo.

7 SKLEP

V diplomski nalogi sem se ukvarjala s stresom, sproščanjem, razvojem domišljije in ustvarjalnim gibanjem pri otrocih.

Pri izdelavi diplomske naloge sem ugotovila, da otroci v vrtcu potrebujejo sprostitvene dejavnosti, saj so sproščeni ustvarjalnejši in bolj potrpežljivi do vrstnikov. Pomembno opažanje je tudi to, da take dejavnosti otroci zelo radi izvajajo. Z njimi nedvomno dosežemo svoj namen. Po kasnejšem pogovoru z vzgojiteljico sem namreč izvedela, da je pri otrocih, s katerimi sem izvajala plesna srečanja, opazila spremembe. Tisti dan ali vsaj neposredno po dejavnosti so bili mirnejši, niso bili prepirljivi, o tem so se radi pogovarjali in ostalim otrokom razlagali svoje dogodivščine na naših »potovanjih«.

Najprej sem se želela osredotočiti le na eno sprostitveno dejavnost, vodeno vizualizacijo, vendar sem opazila, da je otroke iz polne aktivnosti nemogoče v trenutku popolnoma umiriti, da bodo mirno poslušali zgodbe. Dodala sem še eno sprostitveno dejavnost na začetek, s katero smo prekinili dogajanje prej, se delno umirili in začeli z vodeno vizualizacijo. Tako so imeli možnost popolne sprostitve in večje možnosti za plesno dramatizacijo, ki so jo izvajali neobremenjeni in zato ustvarjalnejši.

Opazila sem tudi rezultate na področju jezika, čeprav tega nisem predvidela in poudarjala. Njihov pogovor proti koncu izvajanja plesnih srečanj je bil na precej višji ravni kot na začetku. Pogovarjali so se umirjeno, ni bilo simultane govora, iskali so nove, primerne besede za izmišljene stvari v zgodbi in s tem bogatili svoj besedišče. Menim, da je to zelo dober rezultat.

Da so otroci po sprostitvi ustvarjalnejši, sem preverila s plesno dramatizacijo. V gibalnem delu plesnih srečanj niso pridobili le na kreativnosti in izkušnjah, ampak so postali tudi samozavestnejši in so si zato dovolili več improvizacije in bolj sprostiti svojo domišljijo.

Potrdila sem tudi domnevo, da se to področje premalo poudarja, saj smo z otroki porabili precej časa, da so se navadili na drugačen način dela in na dejavnosti, ki od njih zahtevajo le to, da se sprostijo. Potem vse ostalo pride spontano. Ko so tak način dela sprejeli, so bili rezultati nad mojimi pričakovanji. Med vodeno vizualizacijo so poslušali in bili mirni. Njihove zgodbe pa so bile bogatejše kot zgodba na papirju. Njihova domišljija je postopoma

rasla in vsakokrat je bila bogatejša. Tudi na področju gibanja so se od prvega do zadnjega srečanja pojavljale pomembne razlike v smislu eksperimentiranja in bogatenju plesnega izražanja.

Vodena vizualizacija kot spodbuda za plesno izražanje doslej še ni bila uporabljena, zato moja mentorica doc. Gordana Schmidt in jaz nisva natanko vedeli, kaj pričakovati in kakšni bodo rezultati. Naloga je bila v celoti eksperimentalne narave: poskusiti nekaj novega in opazovati rezultate. Morala sem se prepustiti in se podati na področje, ki še nima utrjene poti, ter preizkusiti, kaj bo nastalo. Glede na rezultate upam, da se bo za ta način dela odločilo več vzgojiteljic in jih vneslo v vsakdanje dejavnosti v vrtcu, saj se je raba vodene vizualizacije v skupini izkazala za pozitivno.

Skozi to diplomsko nalogo in plesna srečanja v vrtcu smo vsi zelo veliko pridobili. Spoznala sem, da izvajanje sprostitev vaj v vrtcu ni tako enostavno, kot izgleda na prvi pogled. Potrebno je namreč veliko potrpežljivosti in samodiscipline. Otrokom sem pokazala način sproščanja in umika iz vrveža, ki se vsak dan dogaja okoli njih. Sveta ne bomo spremenili. Lahko spremenimo sebe in si pomagamo, da bomo v tem svetu lažje živeli. Če sem dala samo kanček tega otrokom v vrtcu, sem naredila veliko.

8 LITERATURA IN VIRI

- Bahovec D., E. (1999). Kurikulum za vrtce. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Borota, B., Geršak, V., Korošec, H., Majaron, E. (2006). Otrok v svetu glasbe, plesa in lutk. Koper: Pedagoška fakulteta.
- Civardi, A., Petty K., Dunbar J., Somerville L. (2004). Nočne lučke. Notranje Gorice: Quatro.
- [http://en.wikipedia.org/wiki/Stress_\(biology\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Stress_(biology)) (31. 12. 2011).
- <http://homepages.gold.ac.uk/polovina/learnpyramid/about.htm> (9. 2. 2012).
- http://en.wikipedia.org/wiki/Choice_theory (9. 2. 2012).
- Kroflič, B., Gobec, D. (1992). Ustvarjalni gib in plesna vzgoja za najmlajše. Novo mesto: Pedagoška obzorja.
- Kroflič, B., Gobec, D. (1995). Igra – gib – ustvarjanje – učenje. Novo mesto: Pedagoška obzorja.
- Menih, K., Srebot, R. (1993). Na krilih domišljije. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo in šport.
- Menih, K., Srebot, R. (1993). Prebujena trata. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo in šport.
- Menih, K., Srebot, R. (1996). Potovanje v tišino. Ljubljana: DZS.
- Schmidt, A. (2001). Najmanj, kar bi morali vedeti o stresu. Ljubljana: samozaložba.
- Schmidt, G. (2006). Vodena vizualizacija. Interno gradivo
- Schmidt, G. (2003). Igre: Masaže in sprostitve za otroke. Ljubljana: Knjižna zbirka Zate.
- Srebot, R., Menih, K. (1994). Sprostitve; praktični napotki za boljše telesno in duševno počutje. Ljubljana: Domus.
- Vogelnik, M. (1994). Ustvarjalni gib. Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije.
- Witkin, G. (1999). Brez napetosti v nov dan. Radovljica: Didakta.
- Wilmes – Mielenhausen, B. (1999). Kje je doma tišina. Radovljica: Didakta.

Zagorc, M. (1992). Ples – ustvarjanje z gibom. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Zagorc, M. (2003). Sprostimo se. Ljubljana: Fakulteta za šport.