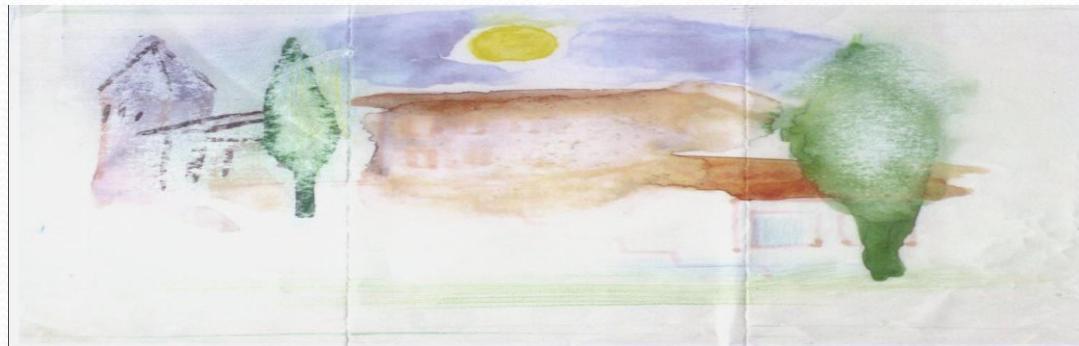




CENTER ZA USPOSABLJANJE
ELVIRA VATOVEC STRUNJAN

Strunjan 140 6320 Portorož tel: 05/617-1000 fax: 05/617-1020

Obvladovanje motečega vedenja pri pouku



Tina Valenčič, mag. prof. inkl. pedagoginja
Marjetka Vidovič, prof. defektologije
Miro Vičič, univ. dipl. psiholog

Marec 2017

Moteče vedenje učencev...

- takojšna pozornost,
- prekinjajo pogovore in dejavnosti drugih,
- težko čakajo, da pridejo na vrsto,
- ne razmislijo, preden kaj rečejo ali naredijo,

- slabo predvidijo posledice svojih dejanj,
- zelo hitri so pri reševanju nalog,
- ne kontrolirajo svojih izdelkov,
- so učno manj uspešni in imajo slabo samopodobo...

Vaje za umirjanje in povečevanje koncentracije

- **VAJA 1 (gibalna aktivnost): Balon v zrak**

Trajanje aktivnosti: 6 minut

Učni pripomočki: balon oziroma napihljiva žoga za na plažo

Učne oblike: individualno, delo v paru, delo v učilnici, skupinsko delo, skupno delo

Balon čim večkrat odbijemo v zrak, ne da bi se dotaknil tal. Isto poskusimo s hrbtno stranjo roke, z obema rokama izmenično ali z glavo. Če se usedemo na tla, lahko odbijemo balon tudi z nogo.

(povzeto po Perič, Gasser v Vilar 2013)

- **VAJA 2 (gibalna aktivnost): Z balonom v svet**

Trajanje aktivnosti: 5 minut

Učni pripomočki: predmeti po razredu kot ovire, balon oziroma napihljiva žoga za na plažo

Učne oblike: frontalno, delo v učilnici, skupinsko delo, skupno delo

Priredimo tekmovanje po razredu. Otrok mora kar najhitreje prehoditi določeno tekmovalno progo in odbijati pri tem balon z roko ali glavo. Na progo položimo različne ovire, ki jih je treba obhoditi ali preskočiti (stol, zaboj, blazine, klop).

(povzeto po Perič, Gasser v Vilar 2013)

- **VAJA 3 (koncentracija na predmet, spomin): Hmm...imela je...**

Trajanje aktivnosti: 6 minut

Učni pripomočki: stol, predmet s podrobnostmi, fotografija

Učne oblike: individualno, delo v paru, delo v učilnici, skupinsko delo, skupno delo

Sedemo na stol, hrbet naj bo podprt, pred seboj si namestimo nek predmet ali fotografijo. Najprej se sprostimo: Zapremo oči, globoko vdihnemo in počasi izdihnemo ter se sproščamo od glave navzdol. Nato 1 minuto opazujemo predmet ali sliko, ne da bi se premikali, in skušamo ugotoviti čim več značilnosti ali podrobnosti opazovanega objekta. Učenec potem po spominu opiše, nariše predmet ali odgovarja na vprašanja.

(povzeto po Perič, Gasser v Vilar 2013)

- **VAJA 4 (koncentracija na predmet): Premikanje predmeta**

Trajanje aktivnosti: 5 minut

Učni pripomočki: stol, predmet s podrobnostmi

Učne oblike: individualno, delo v paru, delo v učilnici, skupinsko delo, skupno delo

Otrok sedi ali стоji. Predmet premikamo v vodoravni smeri, ca. 16 cm od oči. otrok sledi predmetu z očmi, pri tem pazi, da ne premika glave.

(povzeto po Perič, Gasser v Vilar 2013)

- **VAJA 5 (koncentracija na predmet, spomin): Igra z zamaški, žetoni ...**

Trajanje aktivnosti: 6 minut

Učni pripomočki: žetoni, zamaški, figurice, različni predmeti, kuhinjska krpa,

Učne oblike: individualno, delo v paru, delo v učilnici, skupinsko delo, skupno delo

Posodo napolnite z različnimi žetoni oziroma z nekimi predmeti. Pred otroka položite 5 žetonov (npr. 2 rdeča, 1 moder, 2 rumena). Otrok si jih naj pozorno ogleda, nato jih pokrijte. Otroka prosite, da vzorec z žetoni ponovi. Težavnost stopnjujete z dodajanjem žetonov.

(povzeto po Perič, Gasser v Vilar 2013)

- **VAJA 6 (koncentracija na predmet): Opazovanje predmetov**

Trajanje aktivnosti: 10 minut

Učni pripomočki: različni predmeti, pladenj, kuhinjska krpa, list papirja, svinčnik

Učne oblike: individualno, delo v paru, delo v učilnici, skupinsko delo, skupno delo

Na pladenj položite npr. 12 predmetov. Otrok ima za opazovanje omejen čas (1 min). Pladenj pokrijemo. Otrok zapiše imena predmetov, ki si jih je zapomnil. Nalogo lahko nadaljujete tako, da iz zapisanih besed tvori povedi ali sestavi zgodbo. Igro lahko stopnjujete z dodajanjem ali odvzemanjem predmetov. Otrok odgovarja na vprašanja: npr. Koliko predmetov je rdeče barve? Koliko predmetov je okroglih? Ali je na pladnju rdeča kocka?

(povzeto po Perič, Gasser v Vilar 2013)

- **VAJA 7 (koncentracija, umirjanje, orientacija v prostoru): Taktilne kocke**

Trajanje aktivnosti: 5 minut

Učni pripomočki: po dve taktilni kocki oblepljeni z enakim materialom, vendar različnim po stranskih ploskvah, črna rutica

Učne oblike: individualno, delo v paru, delo v učilnici, skupinsko delo, skupno delo

Učencu zavežemo oči, pred njega postavimo dve taktilni kocki. Učenec mora poiskati enaki stranici in uganiti material (s tem otežimo vajo). Po končani vaji, učencu odvežemo oči, nato si ogleda taktilni kocki.

- **VAJA 8 (vaja za čuječnost): Šumeča tabletka**

Trajanje aktivnosti: 5 minut

Učni pripomočki: šumeča tabletka, kozarec, voda

Učne oblike: individualno, delo v paru, delo v učilnici, skupinsko delo, skupno delo

Učencem pokažemo kozarec z vodo. Spodbudimo jih, da pozorno opazujejo dogajanje. V kozarec spustimo šumečo tableto. Lahko si izberemo tudi nekaj učencev, ki bi želeli prikazati, kako se je počutila šumeča tabletka v vodi skozi proces raztopljanja.

- **VAJA 9 (pozornost, ravnotežje): Jaz sem v ravnotežju**

Trajanje aktivnosti: 7 minut

Učni pripomočki: plošča za ravnotežje, različni predmeti in športni rekviziti

Učne oblike: individualno, delo v paru, delo v učilnici, skupinsko delo, skupno delo

Učenec se postavi na ploščo in izvaja različne vaje (počepi, vrtenje glave, rok, ramen itd., odbija v zrak s prstnimi blazinicami balon, lovi še ravnotežje s frnikolo in pladnjem, drži knjigo na glavi, pretakamo vodo iz enega kozarca v drugega in krčimo kolena, itd.).

- **VAJA 10 (pozornost, slednje navodilom, slušno zaznavanje, zaporedje): Žoga, žogica**

Trajanje aktivnosti: 10 minut

Učni pripomočki: uporaba tenis žogic in jogurtovih lončkov

Učne oblike: individualno, delo v paru, delo v učilnici, skupinsko delo, skupno delo

Učenci sedijo za mizo v krogu, vsak dobi po eno žogico in en jogurtov lonček. Učitelj podaja jasna in kratka navodila, kasneje utihne. Učenci spremljajo dogajanje in zaporedje. Z lončkom lahko pokrivamo žogico, žogico poskušamo spraviti v lonček (ne premikajo roke, v kateri držijo lonček itd.).

- **VAJA 11 (pozornost, vztrajnost): Žlička**

Trajanje aktivnosti: 2-3 minut, čas se postopoma podaljšuje
Učni pripomočki: žlička

Učne oblike: individualno, delo v paru, delo v učilnici, skupinsko delo, skupno delo

Učenci si vstavijo žličko na kožo med ustnicami in nosom ter se našobijo, čim dlje časa poskušajo vzdržati ravnotežje žličke. Vajo lahko otežimo, da morajo med samim držanjem žličke pokazati različne mimike obraza (jeza, veselje, žalost, strah, presenečenje, začudenje itd.) ali pa vmes počnejo kakšno drugo stvar (npr. vtikanje šivanke in niti, vrisovanje v moko, pobiranje predmetov s tal itd.).

- **VAJA 12 (pozornost, vztrajnost, vaje za govorni aparat, orientacija v prostoru): Piha veter**

Trajanje aktivnosti: 2-3 minut

Učni pripomočki: slamica, barven list A4 format, voda

Učne oblike: individualno, delo v paru, delo v učilnici, skupinsko delo, skupno delo

Učenec piha skozi slamico in vodo vodi po barvnemu, po vsej površini, dokler niso poti zelo prepletene.

Funkcionalna analiza vedenja

A Predhodnik	B Vedenje	C Posledica
Učitelj razlaga novo snov.	Jan se vrta na stolu in pogleduje naokrog.	Učitelj ignorira Jana in nadaljuje z razlagom.
Učitelj prikaže naslov na itabli in da učencem navodilo, naj odprejo zvezke in zapišejo naslov.	Jan opazi, da ga Taj gleda in se začne pačiti.	Učitelj: »Tišina!«
Učitelj prikaže še miselni vzorec in učencem da navodilo, naj ga prerišejo in dopolnijo.	Jan se začne še močneje spakovati, Taj plane v krohot.	Učitelj, s povišanim glasom: »Jan, takoj začni delati!«
	Jan porine vse s klopi na tla, se skrije pod klop, pokrije obraz in sam pri sebi mrmra: »Nočem!«	Učitelj, nekoliko presenečen, zahteva, da Jan pride k njemu in ga pošlje...

Tehnika reševanja problemov v petih korakih:

- 1. Počasneje.** Ustavi se in razmisli. Uporabljam mirne misli, ne vzkipljivih.
- 2. Postavi se na mesto drugega.**
- 3. Postavljanje ciljev.** Kaj želiš, da se zgodi in kako bi lahko to dosegel. Zapiši čim več načinov.
- 4. Izbira poti.** Najdi pluse in minuse za vsako pot.
- 5. Preveri,** ali je reševanje problem delovalo. Če ni, poskusи drugače.

KONFLIKTI MED VRSTNIKI IN REŠEVANJE KONFLIKTOV



Slika 1

NARAVA KONFLIKTA

KONFLIKTI...

- so sestavni del življenja;
- v konfliktu se vsak zaznava kot **žrtev** in vidi drugega kot **hudobno stran**.

Udeleženci v konfliktu so prežeti z različnimi občutki:

- zmedenost,
- zaskrbljenost,
- prestrašenost,
- negotovost,
- ranljivost,
- jeza,
- občutek nemoči nad situacijo,
- zaznava konflikta kot krizne situacije, ki povzroča **STRES**.



Slika 2

KONFLIKTI SO VEČPLASTNI in dišijo po čebuli...



Slika 3

Zgornja plast čebole je spor. Spodnja plast skriva konflikt pod površino. Ta je povezan z interesni, čustvi, odnosi. Obstaja ozadje spora – predsodki, v preteklosti nerazrešeni konflikti...

ODZIVI NA KONFLIKT

SOOČENJE (tekmovalen odnos - reševanje konfliktov z manipulacijo in agresijo, rezultat je jalovi zmagovalec in užaljeni poraženec);

- **UMIK/PRILAGAJANJE/KOMPROMIS;**
- **KONSTRUKTIVNO OZ. UČINKOVITO REŠEVANJE KONFLIKTOV** (sodelovanje, obe strani sta zadovoljni z rešitvijo).

(Prgić 2010)

Konflikti niso »krivi« za ločitve, prepire, nesoglasja – vzrok za to je nezmožnost učinkovitega reševanja konfliktov.

“Konflikt je naraven del življenja in predstavlja priložnost za učenje in osebnostno rast.”

TEMELJI NENASILNE KOMUNIKACIJE

- izhajamo iz sebe – iz svojih potreb in čustev in z upoštevanjem meja drugih ljudi;
- uporabljamо t.i. “jaz stavke”;
- ozavestimo in poimenujemo svoja čustva;
- poslušamo drugega, prisluhnemo njegovim čustvom, skušamo razumeti njegovo zgodbo;
- reflektiramo, povzemamo, razjasnjujemo in uporabljamо odprta vprašanja;
- postavimo osebne meje;
- smo asertivni.

(Delavnice od blizu 2005)

PRISTOPI K REŠEVANJU KONFLIKTOV

Pomembna je **motivacija** obeh (vseh) v konflikt vpletenih oseb.

- Sami.
- S pomočjo 3. osebe:

- Arbitraža.
- Mediacija.

(Delavnice od blizu 2005, Prgić 2010)

KAKO LAHKO UČINKOVITO PRISTOPAMO K REŠEVANJU KONFLIKTOV?

OLUPIMO ČEBULO:

- z vprašanji odkrijemo ozadje problema;
- z vprašanji poiščemo dejstva;
- začutimo in opazimo čustva, ki se skrivajo v ozadju;
- poiščemo stične točke obeh vpletenih strani in možne rešitve;
- preverimo sprejemljivost izbrane rešitve za obe strani.

(Prgić 2009)

MEDIACIJA



3

Slika 4

Mediacija je eden izmed načinov nenasilnega reševanja konfliktov.

Je proces, v katerem tretja nevtralna oseba (MEDIATOR) pomaga sprtima stranema, da poiščeta rešitev, s katero bosta oba zadovoljna.

VLOGA MEDIATORJA

- Skrbi za spoštljivost in dostojanstvo med udeležencema.
- Je nevtralen (ne sodi, ne izraža svojega mnenja, obema udeležencema omogoča enakovreden položaj).
- Skrbi za učinkovito komunikacijo med udeležencema, usmerja k iskanju skupnih točk in rešitev in pomaga, da problem rešita sama.
- Posluša, skuša razumeti (povzema, preverja razumevanje, parafrazira).
- Skrbi za proces, ne vsebino (ne razsoja o vsebini, ne sodi, kdo ima prav in kdo ne).
- Skrbi za zaupnost.

TEMELJNA PRAVILA MEDIACIJE

- Kadar eden govori, drugi posluša.
- Brez nasilja in žalitev.
- Brez groženj.
- Dostojanstvo.
- Spoštljivost.
- Enakopravnost obeh strani.
- Zaupnost.

(Prgić 2009)

FAZE MEDIACIJE

ZAČETNE FAZE:

- prvi stik, seznanjanje s problemom
- povabilo na mediacijo (pogovor)
- pridobivanje soglasja.

MEDIACIJA JE ZMERAJ PROSTOVOLJNA!

JEDRO MEDIACIJE:

- uvod: temeljna pravila, opredelitev namena pogovora in vloge učitelja (mediatorja), pridobitev soglasja za spoštovanje pravil;
- poglabljanje razumevanja;
- iskanje rešitve;
- oblikovanje dogovora ali povzetek.

NADALJEVANJE IN OBNOVITEV

- Spremljanje uspešnosti dogovora.
- Dogovor za naslednje srečanje (po potrebi).

(Prgić 2009)

Mediacija je lahko na šolah uvedena kot formalni postopek, ko je jasno določen kraj mediacije, čas mediacije, soglasja se dokumentirajo pisno, prav tako dogovori. Učitelj pa lahko takšen način reševanja konfliktov uporablja tudi v vsakdanjih situacijah na način, da se pri razgovoru z učenci poslužuje komunikacijskih veščin in postopka, ki so sicer del mediacije. Takrat govorimo o neformalni mediaciji ali mediacijskem načinu pogovora pri reševanju konfliktov med vrstniki. Zato alternativno k besedi mediator navajam »učitelj« in k besedi mediacija »pogovor«.

Spodaj dodajam natančneje definirane korake mediacije (po Prgić 2009 in po Schrumpf 2010):

UVOD

1. Dobrodošlica, cilji in vloga mediacije (pogovora).
2. Mediator (učitelj) pridobi dovoljenje za vodenje mediacije (pogovora). Ta je zmeraj prostovoljna.
3. Mediator (učitelj) postavi temeljna pravila, pridobi soglasje obeh strani, da bosta pravila spoštovali, ter dovoljenje, da ju sme v primeru kršenja pravil ustaviti, opomniti ali celo prekiniti mediacijo (pogovor).
4. Mediator (učitelj) razloži namen mediacije (pogovora) in svojo vlogo.
5. Mediator (učitelj) preveri, ali se obe strani z vsem navedenim strinjata in poudari načelo zaupnosti.

JEDRO

1. Vsak pove svojo zgodbo. Sprta drug drugega poslušata in skušata razumeti.
2. Mediator (učitelj) s svojimi besedami povzame vsako plat zgodbe posebej in preveri razumevanje.
3. Mediator (učitelj) usmerja obe strani v izražanje čustev, misli, prepričanj in stališč in poglablja razumevanje težave (pri tem povzema, parafrazira in s tem poglablja razumevanje ozadja).
4. Iskanje skupnih interesov in skupnih točk.
5. Iskanje rešitve – udeležena v pogовору nanizata čim več rešitev.
6. Dogovor ob rešitvi, s katero sta oba zadovoljna.
7. Dogovor o korakih uresničevanja rešitve, ki naj bo konkretna in izvedljiva. Mediator (učitelj) preveri soglasje in zadovoljstvo z dogovorom.

ZAKLJUČEK

- Spremljanje uspešnosti dogovora.
- Po potrebi dogovor za naslednje srečanje.



Slika 5

VIRI IN LITERATURA

- Acker, Van R, Yell, M., Drasgow, E. (1999). Functional Behavioral Assessment: a study guide.
- Chalvin, M. (2004). Kako preprečiti konflikte. Radovljica: Didakta.
- Delavnice od blizu (2005). Ljubljana: Društvo za nenasilno komunikacijo.
- Filipčič, T., Otroci s posebnimi potrebami in gibalno vedenje. Pridobljeno 21.12.2016, s http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/Strukturni_skladi/Gradiva/Gradivo_Strukturni_skladi_Uspodbujanje_SDK_Zdrav_zivlj_slog_Filipic.pdf
- Glasser, W. (2000). Vsak učenec je lahko uspešen. Radovljica: Mca.
- Južnič, Sotlar, M. (2012). Vzgoja ni kriva za ADHD – motnjo pozornosti z motnjo koncentracije in hiperaktivnostjo. Pridobljeno 23.12.2016, s <http://www.viva.si/Psihologija-in-odnosi/9087/Vzgoja-ni-kriva-za-ADHD-motnjo-pozornosti-z-motnjo-koncentracije-in-hiperaktivnostjo?index=1>.
- Kolb, K. in Miltner, F. (2005). Otroci se zlahka učijo. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Magajna, L., Pečjak, S., Pekljaj, C., Bregar Golobič, K., Kavkler, M., Tancig, S. (2008). Učne težave v osnovni šoli, problemi, perspektive, priporočila. Ljubljana: ZRSS.
- Phelan, T. (2003). 1-2-3 Magic.
- Prgić, J. (2010). Šolska in vrstniška mediacija: Vse, kar morate vedeti o mediaciji v šoli. Griže: Svetovalno-izobraževalni center MI.
- Prgić, J. (2009). Priročnik za učitelje in ostale šolske delavce: konstruktivno obvladovanje konfliktov, šolska in vrstniška mediacija, vodenje pogovora. Griže: Svetovalno-izobraževalni center MI.
- Prgić, J. (2009). Priročnik za izvajanje delavnic z učenci: obvladovanje konfliktov in posredovanje v sporih. Griže: Svetovalno-izobraževalni center MI.
- Schrumpf, F., Crawford, K. D., Bodine, J. R. (2010). Vrstniška mediacija: reševanje konfliktov v šolah. Priročnik. Ljubljana: Zavod RAKMO.
- Seligman, M. (2011). Optimističen otrok.
- Stallard, P. (2002). Think Good - Feel Good.
- Vilar, J. (2013). Razvijanje pozornosti in koncentracije. Zbirka vaj. Pridobljeno 11. 4. 2015, s http://www.cresnjevec.si/files/2011/07/vaje_za_koncentracijo_leto2013.pdf.

Viri slik

- Slika 1: https://www.clipartkey.com/mpngs/m/53-537893_brother-and-sister-fighting-cartoon.png
- Slika 2: <https://www.dijada.com/wp-content/uploads/2017/02/conflict.png>
- Slika 3: <https://grapak.com/media/cache/image/4817-topnotch-bfe537713115f97a.jpg>
- Slika 4: https://www.mojaobcina.si/img/1/H_MAX_1024x768/4424_1489785554_4c7d543e84f60.jpg
- Slika 5: https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcQ77S_8gAAuiLkgUFghTCHYmMnoYrxHQw2jxA&usqp=CAU