

**VLOGA RAZREDNIH DEJAVNOSTI PRI SPODBUJANJU
SOCIALNIH IN ČUSTVENIH VEŠČIN UČENCEV 7.
RAZREDA**

Raziskovalna naloga

KAZALO

POVZETEK	3
ABSTRACT	3
1 UVOD.....	4
1.1 Opredelitev raziskovalnega področja	4
1.2 Namen in cilji raziskovalne naloge.....	4
1.3 Raziskovalna vprašanja in omejitve pri obravnavanem problemu.....	5
1.4 Raziskovalna metoda	5
1.5 Izvirni prispevek k praksi.....	6
2 TEORETIČNI DEL	6
2.1 Socialne in čustvene veščine.....	6
2.2 Pomen socialnih in čustvenih veščin v šolskem okolju	7
2.3 Razvoj socialnih in čustvenih veščin skozi razredne dejavnosti.....	8
2.4 Samopodoba in samospoštovanje pri učencih	9
2.5 Komunikacija in medosebni odnosi	9
2.6 Razredna klima in medsebojni odnosi	10
2.7 Povezava med teorijo in prakso.....	10
2.8 Vloga učitelja in pomen refleksije pri razvoju socialnih in čustvenih veščin	11
3 EMPIRIČNI DEL	11
3.1 Časovni potek raziskave	11
3.2 Postopek zbiranja podatkov	12
3.3 Raziskovalna metoda	12
3.4 Hipoteze	12
3.5 Raziskovalni vzorec	12
3.6 Razprava in predstavitev rezultatov	13
3.7 Načrt dejavnosti za spodbujanje socialnih in čustvenih veščin	13
3.7.1 Analiza rezultatov začetne ankete o socialnih in čustvenih veščinah.....	14
3.7.2 Analiza dejavnosti v septembru	17
3.7.3 Analiza dejavnosti v oktobru	21
3.7.4 Analiza dejavnosti v novembru	24
3.7.5 Analiza dejavnosti v decembru	26
3.7.6 Analiza dejavnosti v januarju	28
3.7.7 Analiza dejavnosti v februarju.....	33
3.7.8 Analiza dejavnosti v marcu.....	34
3.7.9 Analiza dejavnosti v aprilu.....	39
4 RAZPRAVA IN REZULTATI	44
5 ZAKLJUČEK.....	47
6 VIRI IN LITERATURA	49
7 PRILOGE.....	51
7.1 PRILOGA 1	51
7.2 PRILOGA 2.....	53
7.3 PRILOGA 3	54

7.4	PRILOGA 4	55
7.5	PRILOGA 5	55
7.6	PRILOGA 6	55
7.7	PRILOGA 7	56

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Spol učencev.	14
Graf 2: Skupna ocena razredne klime (N = 11).	16
Graf 3: Kako bi ocenil/-a razredno vzdušje? (N = 11)	42
Graf 4: Ali zdaj lažje izražáš čustva, poslušáš druge, rešuješ konflikte? (N = 11)	42

KAZALO FOTOGRAFIJ

Fotografija 1 in Fotografija 2: Primer izpolnjenega začetnega vprašalnika (Lasten vir).	17
Fotografija 3: Plakat Koraki uspešnega reševanja konfliktov, ki so ga oblikovali učenci	18
Fotografija 4: Igre vlog – dejavnosti (Lasten vir).	19
Fotografija 5: Primer izpolnjenega refleksijskega lista – reševanje konfliktov (Lasten vir).	20
Fotografija 6: Učenci pri skupinski gradnji stolpa (Lasten vir).	22
Fotografija 7: Končni izdelek – zgrajeni stolp (Lasten vir).	22
Fotografija 8: Primer trditve učencev – dve resnici in ena laž (Lasten vir).	24
Fotografija 9: Plakat Zemljevid interesov z risbami učencev (Lasten vir).	25
Fotografija 10: Plakat Zaupanje s ključnimi besedami (Lasten vir).	25
Fotografija 11 in Fotografija 12: Razredno druženje in priprava vafjev (Lasten vir).	27
Fotografija 13: Sporočila staršev (Lasten vir).	27
Fotografija 14: Primer zapisanih odzivov učencev z dejavnosti Stopi v moje čevlje (Lasten vir).	29
Fotografija 15: Nekatero refleksije učencev pri dejavnosti Stopi v moje čevlje (Lasten vir).	29
Fotografija 16: Izdelki učencev pri dejavnosti Moja čustvena tehnična (Lasten vir).	30
Fotografija 17: Izdelek učenca pri dejavnosti Moja čustvena tehnična (Lasten vir).	31
Fotografija 18 in Fotografija 19: Izdelki učencev pri dejavnosti Moj ščit moči (Lasten vir).	35
Fotografija 20: Izdelek učenca pri dejavnosti Moj ščit moči (Lasten vir).	35
Fotografija 21 in Fotografija 22: Izdelka učencev pri dejavnosti Krog pohvale (Lasten vir).	37
Fotografija 23: Primer refleksije učenca pri dejavnosti Pohvala in sramota (Lasten vir).	38
Fotografija 24: Primer plakata Naša pot do boljših odnosov (Lasten vir).	40
Fotografija 25: Primer plakata Naša pot do boljših odnosov (Lasten vir).	40
Fotografija 26 in Fotografija 27: Primer izpolnjene končne ankete (Lasten vir).	43
Fotografija 28: Pano na hodniku pred učilnico 7. razreda z izdelki učencev (Lasten vir).	44

KAZALO TABEL

Tabela 1: Načrt dejavnosti za spodbujanje socialnih in čustvenih veščin.	14
Tabela 2: Porazdelitev odgovorov učencev pri izbranih trditvah začetne ankete (N = 11).	15

POVZETEK

Raziskovalna naloga z naslovom *Vloga razrednih dejavnosti pri spodbujanju socialnih in čustvenih veščin učencev 7. razreda* preučuje, kako ciljno usmerjene dejavnosti vplivajo na izboljšanje sodelovanja, razumevanja čustev in razrednega vzdušja. Namen raziskave je spodbuditi učence k razvijanju empatije, odgovornosti in samorefleksije ter oblikovati pozitivne odnose v razredu. V raziskavi so uporabljene različne metode, kot so ankete, opazovanje in pisne refleksije učencev. Skozi načrtovane dejavnosti učenci razvijajo sposobnost sodelovanja, učinkovite komunikacije in razumevanja lastnih ter tujih čustev. Rezultati kažejo, v kolikšni meri načrtno delo na socialnih in čustvenih veščinah prispeva k boljšemu razrednemu vzdušju in osebni rasti učencev. Naloga želi prispevati k večjemu zavedanju pomena čustvene inteligence v vzgojno-izobraževalnem procesu.

Ključne besede: socialne veščine, čustvena inteligenca, sodelovanje, samorefleksija, razredno vzdušje

ABSTRACT

The research paper entitled *The Role of Classroom Activities in Promoting Social and Emotional Skills of 7th Grade Students* examines how targeted activities influence the improvement of cooperation, understanding of emotions, and classroom climate. The aim of the study is to encourage students to develop empathy, responsibility, and self-reflection, as well as to build positive relationships within the classroom. Various methods were used in the research, including surveys, observation, and students' written reflections. Through planned activities, students develop the ability to cooperate, communicate effectively, and understand their own and others' emotions. The results show the extent to which systematic work on social and emotional skills contributes to a better classroom atmosphere and students' personal growth. The paper aims to contribute to a greater awareness of the importance of emotional intelligence in the educational process.

Keywords: social skills, emotional intelligence, cooperation, self-reflection, classroom climate

1 UVOD

1.1 Opredelitev raziskovalnega področja

V sodobni šoli je poleg razvijanja kognitivnih sposobnosti vse več poudarka tudi na razvoju socialnih in čustvenih veščin (SČV), ki pomembno vplivajo na uspešnost učencev, njihovo samopodobo, medosebne odnose ter sposobnost sodelovanja. Učenci 7. razreda se nahajajo v občutljivem obdobju zgodnje adolescence, ko se soočajo z intenzivnimi spremembami na telesnem, čustvenem in socialnem področju.

Razrednik ima pri tem pomembno vlogo, saj s svojimi dejavnostmi, načinom vodenja razreda in vzpostavljanjem odnosa lahko vpliva na razvoj empatije, samoregulacije, sodelovanja in odgovornosti med učenci.

Socialno in čustveno učenje ali socialno čustvene kompetence so tesno povezane z vzgojno-izobraževalnimi cilji. V šolske kurikulumne je potrebno vključiti tudi socialno in čustveno učenje. Te kompetence krepijo sposobnosti otrok, da razumejo sebe in druge, njihovo empatijo in veščino sodelovanja z drugimi, izražanje in uravnavanje čustev, razvijanje zdravih medsebojnih odnosov, konstruktivno reševanje konfliktov, veščino sprejemanja odgovornih etičnih odločitev idr. (Rozman, Vodopivec, 2024).

Pri razvoju in uporabi socialnih in čustvenih kompetenc sta ključna dva elementa: 1) zagotavljanje varnega, spodbudnega, sodelovalnega in urejenega učnega okolja ter 2) učenje socialnih in čustvenih kompetenc. Ta dva elementa vplivata drug na drugega; bolj socialno in čustveno kompetentni učenci so tudi bolj sodelovalni, skrbni in se počutijo varneje, pozitivno učno okolje pa jim daje možnost za uporabo in nadaljnje razvijanje socialnih in čustvenih kompetenc (Tacol ... [et al.], 2024).

Raziskovalni problem zato opredeljujemo kot vprašanje, kako lahko z načrtnimi razrednimi dejavnostmi spodbudimo in razvijamo socialne ter čustvene veščine pri učencih 7. razreda.

1.2 Namen in cilji raziskovalne naloge

Namen raziskave je preučiti, kako načrtne razredne dejavnosti prispevajo k razvijanju socialnih in čustvenih veščin pri učencih 7. razreda ter kako se ob tem spreminja razredna klima in medsebojni odnosi.

Cilji raziskave:

1. Ugotoviti raven socialnih in čustvenih veščin učencev pred začetkom izvajanja dejavnosti.
2. Načrtovati in izvesti razredne ure, namenjene razvijanju SČV (npr. sodelovanje, empatija, reševanje konfliktov, samospoštovanje).
3. Spremljati spremembe v vedenju in odnosih med učenci skozi obdobje raziskave.
4. Analizirati odzive učencev na izvedene dejavnosti in njihovo doživljanje sprememb.

5. Oblikovati priporočila za učinkovite pristope k razvijanju SČV v osnovni šoli.

1.3 Raziskovalna vprašanja in omejitve pri obravnavanem problemu

Raziskovalna vprašanja:

1. Kakšna je začetna stopnja razvitosti socialnih in čustvenih veščin pri učencih 7. razreda?
2. Katere dejavnosti najbolj prispevajo k razvoju teh veščin?
3. Kako učenci doživljajo razredne dejavnosti, namenjene razvijanju SČV?
4. Kako se skozi obdobje raziskave spreminjajo medosebni odnosi in razredna klima?

Predpostavke:

- Učenci 7. razreda imajo različno razvite SČV, kar je odvisno od družinskega okolja, osebnosti in dosedanjih šolskih izkušenj.
- Načrtne, strukturirane dejavnosti lahko pozitivno vplivajo na razvoj empatije, sodelovanja in čustvene regulacije.
- Učenci bodo ob ustreznem vodenju pripravljene sodelovati in reflektirati lastna čustva ter vedenje.

Omejitve:

- Raziskava bo potekala v enem razredu, zato rezultatov ni mogoče posploševati na vse učence 7. razreda.
- Na rezultate lahko vplivajo zunanji dejavniki (npr. družinske razmere, odnosi zunaj šole, druge šolske obveznosti).
- Časovno obdobje raziskave (od septembra do aprila) je razmeroma kratko za celovito spremljanje dolgoročnih sprememb.

1.4 Raziskovalna metoda

Raziskava bo kombinirala kvalitativne in kvantitativne metode.

Metode zbiranja podatkov:

- Anketa oz. vprašalnik za učence (pred in po izvedbi dejavnosti) za ugotavljanje stališč in doživljanja odnosov v razredu.
- Opazovanje z udeležbo med razrednimi urami in dejavnostmi.
- Refleksije učencev in razredničarke (beleženje sprememb, odzivov, razmišljanj).

Metode obdelave podatkov:

- Kvantitativna analiza rezultatov vprašalnikov (povprečja, frekvence).
- Kvalitativna analiza vsebine (tematska analiza zapisov, opažanj).

1.5 Izvirni prispevek k praksi

Raziskava bo prispevala k boljšemu razumevanju pomena razrednih ur in osebne vloge učitelja pri razvijanju socialnih in čustvenih kompetenc učencev.

Na praktični ravni bo rezultat oblikovanje niza učinkovitih dejavnosti in pristopov, ki jih bodo lahko uporabili tudi drugi učitelji razredniki pri delu s sedmošolci.

Na teoretični ravni pa bo raziskava prispevala k empirični potrditvi vpliva načrtnega razvijanja SČV na razredno klimo in odnose med učenci.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Socialne in čustvene veščine

Čustvena inteligenca vključuje pet glavnih vidikov: samozavedanje, samoupravljanje, motivacijo, empatijo in medosebne veščine. S pomočjo le-teh vidikov ljudje prepoznavajo, razumejo in uporabljajo čustva za doseganje uspeha ter gradnjo kakovostnih odnosov. Samozavedanje je sposobnost prepoznavanja lastnih čustev in razumevanje tega, kako čustva vplivajo na naše vedenje in odločitve. Samoupravljanje je sposobnost uravnavanja impulzov in umirjenega reagiranja v stresnih situacijah. Empatija je sposobnost prepoznavanja in odzivanja na čustvena stanja drugih in sočustvovanja ter nam pomaga graditi ter ohranjati kakovostne medsebojne odnose. S spretnostmi, kot so pogajanje, reševanje konfliktov, timsko delo, vzpostavljamo in vzdržujemo medsebojne pozitivne odnose (Goleman, 2006).

Socialne in čustvene veščine predstavljajo pomemben del celostnega razvoja posameznika, saj vplivajo na njegovo vedenje, odnose in uspešnost v šolskem okolju. V sodobni pedagogiki se pogosto uporablja izraz socialno-čustveno učenje (angl. social-emotional learning – SEL), ki ga opredeljuje CASEL kot proces, v katerem posamezniki razvijajo sposobnosti za razumevanje in obvladovanje čustev, postavljanje ciljev, izkazovanje empatije, vzpostavljanje odnosov ter odgovorno odločanje (CASEL, 2023).

Pomen socialnih in čustvenih veščin poudarja tudi Daniel Goleman, ki je s konceptom čustvene inteligentnosti pokazal, da uspešnost posameznika ni odvisna le od kognitivnih sposobnosti, temveč tudi od sposobnosti razumevanja in uravnavanja čustev (Goleman, 1995). Posamezniki z razvito čustveno inteligentnostjo lažje vzpostavljajo odnose, bolje obvladujejo stres in učinkoviteje rešujejo probleme.

Socialno učenje je neločljivo povezano s čustvi, pa naj gre za empatijo ali dajanje podpore drugim ali za spretnost samouravnavanja: zmožnost ostati miren, ko nastopijo težave, nadzorovati impulze (na primer jezo), a hkrati znati in upati si izraziti čustva, ko je to potrebno

(denimo veselje in žalost). Prepoznavanje čustev in ustrezno ravnanje z njimi je pomemben pokazatelj osebnostne zrelosti in eden ključnih dejavnikov za vzpostavljanje kakovostnih odnosov z drugimi in s samim seboj. Dobro uravnavanje čustev prispeva k socialno-čustveni pismenosti in posledično k dobri sprejetosti in vključenosti – in obratno (Rutar Ilc ... [et al.], 2017).

2.2 Pomen socialnih in čustvenih veščin v šolskem okolju

Socialno in čustveno učenje oz. opismenjevanje je nenadomestljiv vidik vzgajanja pri vseh učencih. Socialna kompetentnost se kaže kot prosocialno vedenje (razumevanje in empatija, spoštljivo in čuteče komuniciranje, sodelovanje, pripadnost ...) in vključuje čustveno kompetentnost (ki med drugim temelji na poznavanju in prepoznavanju čustev pri sebi in drugih, spretnem uravnavanju le-teh in asertivnosti – zdravem zavzemanju zase, ki ni na škodo drugih). Socialna in čustvena kompetentnost sta temelj za socialno vključenost, ta pa je eden ključnih varovalnih dejavnikov duševnega zdravja, konstruktivnega vključevanja v skupnost in zadovoljstva v življenju. Spodbujanje čustvene in socialne kompetentnosti torej nikakor ni le v domeni svetovalnih delavcev niti ni rezervirano zgolj za posamezne skupine učencev, ampak je izziv za vse učitelje in za vse učence (Rutar Ilc, 2017).

V šoli je veliko dogajanja povezanega s čustvi, zato je upoštevanje le-teh zelo pomembno. Največ priložnosti za to je prav pri socialno-čustvenem učenju oziroma opismenjevanju. Priložnost za obravnavo čustev, njihove vloge in učinkov pa se ponuja pri pouku, pri medpredmetnem povezovanju in pri raznih drugih dejavnostih na šoli. Razrednik lahko prispeva k čustvenemu opismenjevanju z delavnicami, posebej namenjenimi prepoznavanju čustev in ravnanju z njimi (Rutar Ilc ... [et al.], 2017).

V našem šolskem prostoru imamo v dokumentih, ki opredeljujejo cilje in načela vzgojno-izobraževalnega dela, že postavljene temelje za socialno in čustveno opismenjevanje. V njih zasledimo usmeritve, ki podpirajo socialno in čustveno opismenjevanje, in sicer med drugim spodbujanje skladnega čustvenega in socialnega razvoja posameznika z upoštevanjem razvojnih zakonitosti. Vsekakor lahko potrdimo, da temu sledi tudi pedagoška praksa, vprašanje pa je, koliko uspe temu slediti z načrtnim in sistematičnim učenjem spretnosti na tem področju (Rogič Ožek, S., 2017).

V šolskem okolju imajo socialne in čustvene veščine pomembno vlogo, saj vplivajo na učenčevo vedenje, motivacijo in sodelovanje. Učenci, ki razvijejo te veščine, so bolj vključeni v učni proces, lažje sodelujejo z drugimi in dosegajo boljše učne rezultate (OECD, 2021). Zato sodobni pedagoški pristopi poudarjajo vključevanje socialno-čustvenega učenja v vsakodnevno delo v razredu.

Raziskave kažejo, da imajo socialne in čustvene veščine pomemben vpliv na učni uspeh, vedenje in splošno dobrobit učencev. Organizacija OECD poudarja, da učenci z boljše razvitimi

socialnimi veščinami dosegajo višje učne rezultate, so bolj motivirani za učenje in lažje sodelujejo z vrstniki (OECD, 2021).

Poleg tega socialne in čustvene veščine prispevajo k zmanjševanju konfliktov in izboljšanju razredne klime. Učenci, ki znajo prepoznati in izraziti svoja čustva, so manj nagnjeni k agresivnemu vedenju in lažje rešujejo nesporazume na konstruktiven način. UNESCO izpostavlja, da socialno-čustveno učenje prispeva k ustvarjanju varnega in spodbudnega učnega okolja, ki podpira razvoj vseh učencev (UNESCO, 2019).

Pomemben vidik socialnih in čustvenih veščin je tudi njihov vpliv na duševno zdravje učencev. V obdobju adolescence se učenci pogosto soočajo z različnimi izzivi, kot so stres, negotovost in socialni pritiski. Razvite socialne veščine jim pomagajo pri soočanju s temi izzivi ter prispevajo k večji psihološki odpornosti (OECD, 2021).

Šola ima pri razvoju teh veščin ključno vlogo, saj predstavlja pomembno socialno okolje, v katerem učenci vsakodnevno vzpostavljajo odnose in razvijajo svoje socialne kompetence. Učitelji lahko z ustreznimi metodami in dejavnostmi pomembno vplivajo na razvoj teh veščin, zato je načrtno vključevanje socialno-čustvenega učenja v pouk nujno.

2.3 Razvoj socialnih in čustvenih veščin skozi razredne dejavnosti

Razvoj socialnih in čustvenih veščin poteka predvsem skozi interakcijo z drugimi, kar poudarja Lev Vygotsky v svoji sociokulturni teoriji učenja. Po njegovem mnenju se učenje odvija v socialnem kontekstu, kjer posameznik pridobiva znanje in veščine v sodelovanju z drugimi (Vygotsky, 1978). To pomeni, da imajo razredne dejavnosti, ki vključujejo sodelovanje in komunikacijo, ključno vlogo pri razvoju socialnih kompetenc.

Podobno Albert Bandura poudarja pomen učenja z opazovanjem. Učenci se učijo vedenja, odnosov in socialnih veščin tako, da opazujejo druge, zlasti učitelje in vrstnike (Bandura, 1977). To pomeni, da učitelj s svojim vedenjem predstavlja pomemben model, ki ga učenci posnemajo.

Razredne dejavnosti, kot so igre vlog, skupinsko delo, diskusije in refleksije, omogočajo učencem, da aktivno razvijajo socialne in čustvene veščine. CASEL poudarja, da so strukturirane dejavnosti, ki vključujejo sodelovanje, komunikacijo in refleksijo, učinkovite pri razvijanju teh veščin (CASEL, 2023).

Pomemben element teh dejavnosti je refleksija, saj učencem omogoča, da razmišljajo o svojih izkušnjah, prepoznajo svoje vedenje in razvijajo samozavedanje. S tem postanejo bolj odgovorni za svoje ravnanje in odnose z drugimi.

2.4 Samopodoba in samospoštovanje pri učencih

Samopodoba predstavlja posameznikovo zaznavanje samega sebe, svojih sposobnosti, lastnosti in vrednosti. Gre za kompleksen konstrukt, ki se razvija skozi izkušnje in interakcije z okoljem. Susan Harter poudarja, da je samopodoba pri otrocih in mladostnikih močno povezana s povratnimi informacijami, ki jih prejemajo od pomembnih drugih, kot so starši, učitelji in vrstniki (Harter, 2012).

V obdobju adolescence, kamor sodijo tudi učenci 7. razreda, je razvoj samopodobe še posebej intenziven. Učenci postajajo bolj občutljivi na mnenje drugih, primerjajo se z vrstniki in oblikujejo lastno identiteto. Pozitivne izkušnje, kot so pohvala, sprejetost in občutek uspešnosti, pomembno prispevajo k razvoju pozitivne samopodobe, medtem ko negativne izkušnje, kot so kritika, zavračanje ali sramotenje, lahko vodijo v negotovost in nizko samospoštovanje (Harter, 2012).

Pomen sprejemanja in podpore izpostavlja tudi Carl Rogers, ki meni, da posameznik razvija zdravo samopodobo predvsem v okolju, kjer se počuti sprejetega in razumljenega (Rogers, 1961). Takšno okolje omogoča posamezniku, da razvija svoje potenciale in oblikuje pozitivno sliko o sebi.

V šolskem okolju imajo učitelji pomembno vlogo pri oblikovanju samopodobe učencev. S spodbujanjem, pohvalami in ustvarjanjem varnega okolja lahko prispevajo k razvoju pozitivnega samospoštovanja. Dejavnosti, kot so prepoznavanje lastnih močnih strani, refleksija in medsebojna pohvala, omogočajo učencem, da ozavestijo svoje sposobnosti in razvijajo pozitivno samopodobo.

2.5 Komunikacija in medosebni odnosi

Komunikacija je temelj vsakega medosebnega odnosa, saj omogoča izmenjavo informacij, izražanje čustev in reševanje konfliktov. V šolskem okolju je učinkovita komunikacija ključna za vzpostavljanje pozitivne razredne klime in sodelovanja med učenci.

Pomemben vidik komunikacije je aktivno poslušanje, ki vključuje pozorno spremljanje sogovornika, razumevanje njegovega sporočila in ustrezno odzivanje. Učenci pogosto poslušajo površno, kar lahko vodi v nesporazume. Zato je razvijanje veščin poslušanja pomemben del socialno-čustvenega učenja.

Pri izražanju čustev in potreb je pomembna uporaba t. i. jaz-sporočil, ki jih razvija Marshall Rosenberg v okviru nenasilne komunikacije. Jaz-sporočila omogočajo posamezniku, da izrazi svoje občutke brez obtoževanja drugih, kar zmanjšuje konflikte in spodbuja razumevanje (Rosenberg, 2003).

Primer jaz-sporočila je: »Počutim se jezen, ko me ne poslušáš, ker mi je pomembno, da me razumeš.« Tak način komunikacije spodbuja odprt dialog in zmanjšuje obrambne reakcije sogovornika.

Razvijanje komunikacijskih veščin v razredu vključuje dejavnosti, kot so igre vlog, diskusije, skupinsko delo in refleksija. S tem učenci pridobivajo izkušnje, ki jim pomagajo izboljšati njihove socialne interakcije in odnose.

2.6 Razredna klima in medsebojni odnosi

Razredna klima predstavlja splošno vzdušje v razredu, ki vključuje odnose med učenci, odnos do učitelja ter občutek varnosti in pripadnosti. Pozitivna razredna klima je ključnega pomena za uspešno učenje in dobro počutje učencev.

Po ugotovitvah National School Climate Center razredna klima vključuje občutek varnosti, spoštovanja, podporo učitelja ter kakovost medsebojnih odnosov (NSCC, 2020). Učenci, ki se v razredu počutijo varne in sprejete, so bolj motivirani za učenje in aktivneje sodelujejo pri pouku.

Raziskave OECD kažejo, da pozitivna razredna klima zmanjšuje pojav konfliktov, izboljšuje sodelovanje in prispeva k boljšim učnim rezultatom (OECD, 2021). Nasprotno pa negativna klima lahko vodi v povečano stopnjo stresa, konflikte in slabše učne dosežke.

Pomemben dejavnik razredne klime je zaupanje med učenci. Zaupanje omogoča odprto komunikacijo, sodelovanje in občutek varnosti. Učenci, ki zaupajo drug drugemu, lažje delijo svoje misli in občutke ter so bolj pripravljeni sodelovati.

Učitelj ima ključno vlogo pri oblikovanju razredne klime, saj s svojim vedenjem, odnosom in načinom vodenja razreda vpliva na odnose med učenci. Z ustvarjanjem varnega, spodbudnega in vključujočega okolja lahko pomembno prispeva k razvoju pozitivne razredne klime.

2.7 Povezava med teorijo in prakso

Na podlagi predstavljenih teoretičnih izhodišč lahko ugotovimo, da so socialne in čustvene veščine ključnega pomena za razvoj učencev ter za kakovost odnosov v razredu. Razvoj teh veščin zahteva načrtno in sistematično delo, ki vključuje različne dejavnosti, kot so skupinsko delo, igre vlog, refleksija in pogovor.

Teoretična izhodišča potrjujejo, da je učenje socialnih veščin najbolj učinkovito, kadar poteka skozi izkušnjo in interakcijo z drugimi. Zato so razredne dejavnosti, usmerjene v razvijanje teh veščin, pomemben del pedagoškega dela.

Na tej osnovi je bil v empiričnem delu oblikovan načrt dejavnosti, katerih cilj je bil razvijati socialne in čustvene veščine učencev 7. razreda ter izboljšati razredno klimo.

2.8 Vloga učitelja in pomen refleksije pri razvoju socialnih in čustvenih veščin

Učitelj ima ključno vlogo pri razvoju socialnih in čustvenih veščin učencev, saj s svojim načinom dela, komunikacijo in odnosom do učencev pomembno vpliva na razredno klimo in medosebne odnose. Učitelj ni le posredovalec znanja, temveč tudi pomemben model socialnega vedenja, ki ga učenci opazujejo in posnemajo.

Barica Marentič Požarnik poudarja, da kakovosten učni proces vključuje tudi socialni in čustveni vidik učenja. Po njenem mnenju mora učitelj ustvarjati spodbudno učno okolje, ki temelji na zaupanju, sodelovanju in spoštovanju (Marentič Požarnik, 2000). Takšno okolje omogoča učencem, da se počutijo varne in sprejete, kar je pogoj za uspešno učenje in osebni razvoj.

Pomemben element pedagoškega dela je tudi refleksija. Božidar Jeznik izpostavlja, da refleksija omogoča učencem, da ozavestijo svoje izkušnje, razmišljajo o svojem vedenju in razvijajo kritično mišljenje (Jeznik, 2015). S tem učenci postajajo bolj odgovorni za svoje ravnanje in odnose z drugimi.

Refleksija ima pomembno vlogo tudi pri razvoju samopodobe, saj učencem omogoča, da prepoznajo svoje močne strani in napredek. Redna refleksija prispeva k večji samozavesti in boljšemu razumevanju sebe.

Tudi Mojca Juriševič poudarja pomen spodbudnega učnega okolja, ki vključuje pozitivne odnose, podporo in motivacijo učencev (Juriševič, 2012). Učitelj lahko z ustreznimi dejavnostmi in pristopi pomembno prispeva k razvoju socialnih in čustvenih veščin ter k oblikovanju pozitivne razredne klime.

Na podlagi navedenega lahko zaključimo, da je vloga učitelja pri razvoju socialnih in čustvenih veščin izjemno pomembna. S premišljenim načrtovanjem dejavnosti, spodbujanjem refleksije ter ustvarjanjem varnega in spodbudnega okolja lahko učitelj bistveno vpliva na razvoj učencev in kakovost odnosov v razredu.

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 Časovni potek raziskave

Raziskava je potekala v obdobju od septembra do aprila šolskega leta 2025/2026 v oddelku 7. razreda osnovne šole, kjer je avtorica raziskave opravljala nalogo razredničarke. V tem času so bile sistematično in načrtno izvedene razredne dejavnosti, usmerjene v spodbujanje socialnih in čustvenih veščin učencev. Dejavnosti so bile razporejene po mesecih in prilagojene razredni

dinamiki ter razvojnim značilnostim učencev. Raziskava je potekala kontinuirano, pri čemer so se podatki zbirali po vsaki izvedeni dejavnosti.

3.2 Postopek zbiranja podatkov

Podatki so bili zbrani z uporabo več različnih raziskovalnih orodij, kar je omogočilo celosten vpogled v razvoj socialnih in čustvenih veščin učencev. Po vsaki dejavnosti je bil izpolnjen opazovalni list učiteljice, v katerem so bila zabeležena opažanja o sodelovanju, komunikaciji, izražanju čustev in razrednem vzdušju. Učenci so po vsaki dejavnosti izpolnili kratko pisno refleksijo ter anonimni list o svojem počutju. Dodatno je bila na začetku in na koncu raziskovalnega obdobja izvedena anketa, s katero se je preverjalo zaznavanje lastnih socialnih in čustvenih veščin ter odnosov v razredu.

3.3 Raziskovalna metoda

V raziskavi je bila uporabljena deskriptivna in kvalitativno-kvantitativna raziskovalna metoda. Kvantitativni podatki so bili pridobljeni z anketnimi vprašalniki in ocenami na opazovalnih listih, kvalitativni podatki pa iz pisnih refleksij učencev ter opisnih zapiskov učiteljice. Uporaba kombiniranih metod je omogočila primerjavo različnih virov podatkov in povečala zanesljivost ugotovitev.

3.4 Hipoteze

Na podlagi raziskovalnega problema in ciljev raziskave so bile oblikovane naslednje hipoteze:

- H1: Načrtno izvajanje razrednih dejavnosti pozitivno vpliva na razvoj socialnih veščin učencev 7. razreda.
- H2: Učenci po izvedenih dejavnostih izražajo višjo raven čustvene ozaveščenosti in samoregulacije.
- H3: Razredno vzdušje se skozi čas izvajanja dejavnosti izboljšuje.
- H4: Učenci izkazujejo večjo stopnjo sodelovanja in medsebojnega zaupanja ob zaključku raziskovalnega obdobja kot na začetku.

3.5 Raziskovalni vzorec

Raziskovalni vzorec je predstavljal en oddelek 7. razreda osnovne šole, ki je vključeval 11 učencev. Vzorec je bil priložnosten, saj je raziskava potekala v razredu, v katerem je avtorica

opravljala vlogo razredničarke. V raziskavo so bili vključeni vsi učenci oddelka, ki so redno sodelovali pri razrednih dejavnostih.

3.6 Razprava in predstavitev rezultatov

V nadaljevanju empiričnega dela bodo zbrani podatki analizirani in interpretirani po posameznih dejavnostih in tematskih sklopih. Poseben poudarek bo namenjen primerjavi začetnega in končnega stanja socialnih in čustvenih veščin učencev ter razrednega vzdušja. Rezultati bodo predstavljeni s pomočjo tabel, grafov in opisne analize. Razprava bo usmerjena v razlago ugotovitev ter njihovo povezovanje s teoretičnimi izhodišči in cilji raziskave.

3.7 Načrt dejavnosti za spodbujanje socialnih in čustvenih veščin

V empiričnem delu raziskave je bil pripravljen in izveden načrt razrednih dejavnosti, usmerjenih v spodbujanje socialnih in čustvenih veščin učencev 7. razreda. Dejavnosti so bile načrtovane po mesecih in tematskih področjih ter so se izvajale sistematično skozi celotno raziskovalno obdobje. Preglednica v nadaljevanju prikazuje časovni potek, cilje, izvedene dejavnosti ter poudarjene socialne in čustvene veščine, ki so jih učenci razvijali v okviru raziskave.

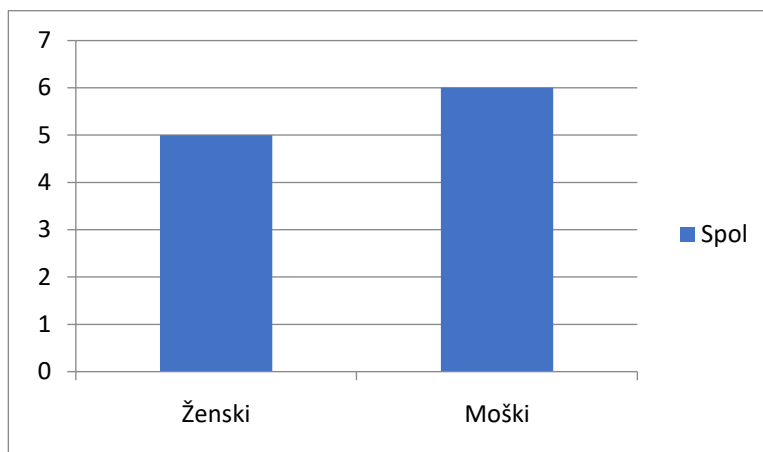
Mesec	Tematsko področje / cilj	Izvedene dejavnosti	Poudarjene socialne in čustvene veščine
September	Reševanje konfliktov, začetno stanje	Začetna anketa; pogovor in dejavnosti o reševanju konfliktov (4 ure)	reševanje sporov, samoregulacija, spoštovanje, komunikacija
Oktober	Spoznavanje, sodelovanje, zaupanje	Skupinska vaja <i>Stolp</i> ; igra <i>Kdo sem?</i> (2 uri)	sodelovanje, poslušanje, zaupanje, vključevanje
November	Spoznavanje, zaupanje, povezanost	Igra in plakat <i>Zemljevid interesov</i> ; delavnica <i>Kaj pomeni zaupati sošolcem?</i> (4 ure)	empatija, sprejemanje različnosti, zaupanje, razredno povezovanje
December	Krepitev zaupanja in odnosov	Plakat <i>Zaupanje</i> ; sporočila staršev učencem (2 uri)	čustvena varnost, pripadnost, samovrednotenje
Januar	Obvladovanje čustev in samoregulacija	Delavnica <i>Stopi v moje čevlje</i> ; delavnica <i>Moja čustvena tehcnica</i> ;	čustvena pismenost, samoregulacija, empatija

Mesec	Tematsko področje / cilj	Izvedene dejavnosti	Poudarjene socialne in čustvene veščine
		vodena sprostitvena vaja/kratka meditacija; refleksija <i>Kaj mi pomaga, da se umirim?</i> (4 ure)	
Februar	Komunikacija in poslušanje	Igra <i>Telefonček</i> z razlago; refleksija <i>Kaj pomeni dobro poslušanje?</i> (3 ure)	aktivno poslušanje, spoštljiva komunikacija, izražanje sebe
Marec	Samopodoba in samospoštovanje	Delavnice <i>Moj ščit moči, Pohvala in sramota</i> ; refleksija <i>Na kaj sem ponosen?</i> (3 ure)	samozavedanje, pozitivna samopodoba, sprejemanje
April	Skupinska povezanost in evalvacija	Delavnica <i>Naša pot do boljših odnosov</i> ; končna anketa; skupna evalvacija in simbolična nagrada (2 uri)	povezanost, refleksija, vrednotenje odnosov

Tabela 1: Načrt dejavnosti za spodbujanje socialnih in čustvenih veščin.

3.7.1 Analiza rezultatov začetne ankete o socialnih in čustvenih veščinah

Začetna anketa je bila izvedena z namenom ugotavljanja začetnega stanja socialnih in čustvenih veščin učencev 7. razreda ter njihovega doživljanja razredne klime pred izvedbo načrtovanih razrednih dejavnosti. V anketi je sodelovalo 11 učencev (6 dečkov in 5 deklic), vsi stari 12 let. Anketni vprašalnik je vseboval trditve zaprtega tipa ter odprta vprašanja (Priloga 1).



Graf 1: Spol učencev.

Trditev	Nikoli (1)	Redko (2)	Včasih (3)	Pogosto (4)	Skoraj vedno (5)
Rad/a sodelujem pri skupinskem delu.	0	0	1	3	7
Poslušam, kaj imajo drugi povedati.	0	0	1	6	4
Znam povedati, kako se počutim.	1	0	2	4	4
Znam prepoznati čustva drugih.	0	0	2	1	8
Kadar sem jezen/jezna, znam obvladati svoja čustva.	1	2	3	2	3
Zaupam večini sošolcev v razredu.	0	1	3	2	5
V razredu se počutim sprejeto/sprejetega.	0	2	0	1	8
Znam mirno rešiti nesporazum s sošolcem.	0	1	6	1	3

Tabela 2: Porazdelitev odgovorov učencev pri izbranih trditvah začetne ankete (N = 11).

Iz Tabele 2 je razvidno, da večina učencev poroča o pogostem ali zelo pogostem sodelovanju pri skupinskem delu ter o pripravljenosti poslušati druge. Prav tako večina učencev ocenjuje, da zna prepoznati čustva drugih in da se v razredu počuti sprejeto, kar kaže na razmeroma dobro razvite osnovne socialne veščine in pozitiven občutek pripadnosti razredu.

Nekoliko bolj razpršeni odgovori so opazni pri trditvah, povezanih z obvladovanjem lastnih čustev in mirnim reševanjem sporov. Pri teh trditvah je več učencev izbralo odgovor »včasih«, kar kaže, da učenci na tem področju še nimajo povsem utrjenih strategij samoregulacije in konstruktivnega reševanja konfliktov.

V tretjem sklopu začetne ankete so učenci odgovarjali na odprta vprašanja, s katerimi smo želeli podrobneje pogledati v njihovo doživljanje razreda, medosebnih odnosov in lastnega čustvenega odzivanja. Odgovori so bili vsebinsko analizirani in razvrščeni v tematske kategorije.

Pri vprašanju »Kaj ti je v razredu najbolj všeč?« so učenci najpogosteje izpostavljali, da se razumemo, zabavamo, smejimo, skupaj načrtujemo kakšne dejavnosti, si pomagamo, kar kaže na pomembno vlogo pozitivnih odnosov in občutka pripadnosti v razredu.

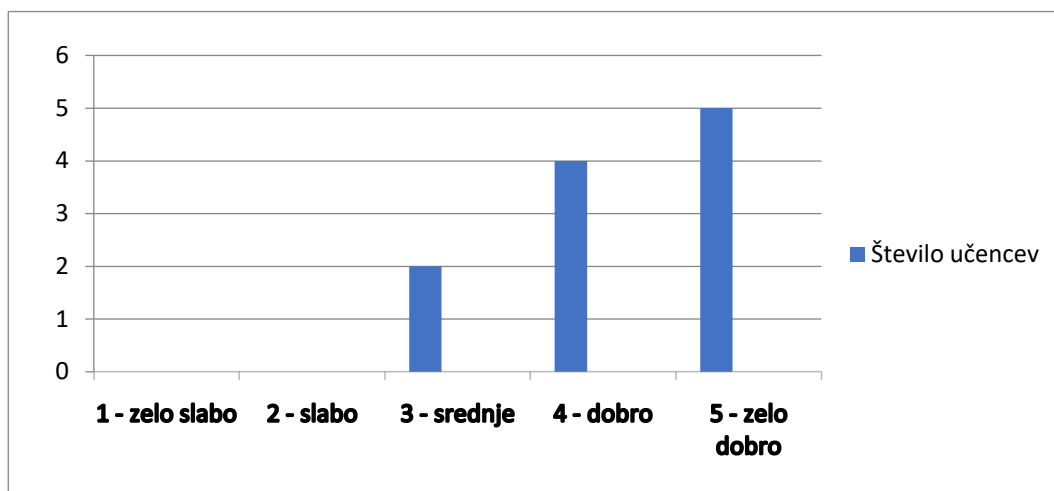
Na vprašanje »Kaj bi želel/a izboljšati v našem razredu?« so se odgovori najpogosteje nanašali na manj kreganja in manj opravljanja. Ti odgovori nakazujejo, da učenci zaznavajo določene izzive na področju medsebojnega razumevanja, komunikacije in reševanja sporov.

Pri vprašanju »Kaj ti pomaga, da se dobro počutiš v razredu?« so učenci izpostavili predvsem sošolce, tolažbo, igranje iger, pogovor, kar potrjuje pomen varnega in spodbudnega razrednega okolja za njihovo čustveno počutje.

Na vprašanje »Kaj narediš, ko si jezen/jezna ali žalosten/žalostna?« so učenci navajali različne strategije, kot so umirjanje, pogovor, umik v samoto. Odgovori kažejo, da nekateri učenci že uporabljajo ustrezne strategije samoregulacije, pri drugih pa je zaznati potrebo po dodatni podpori in usmerjanju.

Pri opisu odnosov med učenci v razredu so odgovori segali od odnosi so v redu, dobro se razumemo do včasih se skregamo, kar kaže na raznoliko doživljanje razredne klime med učenci.

Odgovori na odprta vprašanja dopolnjujejo rezultate zaprtih vprašanj ter potrjujejo, da učenci razred večinoma doživljajo kot pomemben socialni prostor, v katerem se dobro počutijo, hkrati pa zaznavajo tudi področja, kjer si želijo izboljšav.



Graf 2: Skupna ocena razredne klime (N = 11).

Iz ankete je razvidno, da je večina učencev razredno klimo ocenila pozitivno, saj je 9 od 11 učencev izbralo oceno 4 ali 5. Dva učenca sta razredno vzdušje ocenila z oceno 3, nihče pa ni izbral najnižjih ocen. Rezultati kažejo, da učenci razred večinoma doživljajo kot varno in prijetno okolje, kljub temu pa obstaja prostor za nadaljnje izboljšanje odnosov in medsebojnega razumevanja.

Na podlagi začetne ankete je mogoče ugotoviti, da razred že izkazuje številne pozitivne socialne in čustvene veščine, zlasti na področju sodelovanja, zaupanja in občutka sprejetosti. Hkrati pa rezultati kažejo potrebo po sistematičnem delu na področju obvladovanja čustev, komunikacije in mirnega reševanja konfliktov.

Anketni vprašalnik (začetni)

Socialne in čustvene veščine učencev 7. razreda

Namen ankete:
Z anketo želimo izvedeti, kako učenci doživljate sebe, svoje odnose z drugimi in delo v razredu. Ni pravih ali napačnih odgovorov — zanima nas iskreno tvoje mnenje. Anketa je anonimna. Odgovarjaj iskreno in spontano.

1. Osebnih podatki (ne vpisuj imena)

- Spol: M Ž
- Starost: 12 let

2. Kako pogosto zate velja naslednje?
(Obkroži številko, ki najbolje opisuje tvoje mnenje.)

Trditvev	Nikoli (1)	Redko (2)	Včasih (3)	Pogosto (4)	Skoraj vedno (5)
1. Rada/Rad sodelujem z drugimi pri skupinskem delu.	1	2	3	4	5
2. Poslušam, kaj imajo drugi povedati.	1	2	3	4	5
3. Znam povedati, kako se počutim.	1	2	3	4	5
4. Znam prepoznati, kdaj je kdo drug žalosten ali jezen.	1	2	3	4	5
5. Kadar sem jezna/jezen, znam obvladati svoja čustva.	1	2	3	4	5
6. Zlahka se spriznajim, če ne dobim, kar želim.	1	2	3	4	5
7. Pomagam sošolcu, če vidim, da ima težave.	1	2	3	4	5
8. Zaupam večini sošolcev v razredu.	1	2	3	4	5
9. V razredu se počutim sprejeto/ sprejetega.	1	2	3	4	5
10. Znam mirno rešiti nesporazum s sošolcem.	1	2	3	4	5
11. Pogosto se trudim, da bi bilo v razredu dobro vzdušje.	1	2	3	4	5
12. Pogosto razmišljam, kako moje vedenje vpliva na druge.	1	2	3	4	5
13. Znam sprejeti kritiko ali drugačno mnenje.	1	2	3	4	5
14. Če se s kom skregam, se skušam z njim pogovoriti.	1	2	3	4	5

Trditvev

15. V razredu se učitelji in učenci večinoma dobro razumemo.

Nikoli (1) Redko (2) Včasih (3) Pogosto (4) Skoraj vedno (5)

1 2 3 4 5

3. Odgovori na kratka vprašanja (z besedami):

1. Kaj ti je v razredu najbolj všeč?
Veseli, dobro veduje / sošolci

2. Kaj bi želela/želel izboljšati v našem razredu?
Najz boljših malih prijateljev

3. Kaj ti pomaga, da se dobro počutiš v razredu?
Sošolci.

4. Kaj narediš, ko si jezna/jezen, žalostna/žalosten?
Umirim.

5. Kako bi opisala/opisal odnose med učenci v našem razredu?
Dobro se razumemo, tu pa tam se obregamo.

4. Skupna ocena razredne klime

Kako bi s številko od 1 do 5 ocenila/ocenil vzdušje v našem razredu?
(1 – zelo slabo, 5 – zelo dobro)

4

Hvala!

Fotografija 1 in Fotografija 2: Primer izpolnjenega začetnega vprašalnika (Lasten vir).

3.7.2 Analiza dejavnosti v septembru

Uspešno reševanje konfliktov

V mesecu septembru smo se osredotočili na razvijanje veščin reševanja konfliktov, saj se je že na začetku šolskega leta pokazala potreba po izboljšanju medosebnih odnosov in komunikacije v razredu. Dejavnosti so potekale v obsegu štirih šolskih ur in so bile usmerjene v razumevanje konfliktov ter razvijanje ustreznih strategij za njihovo reševanje.

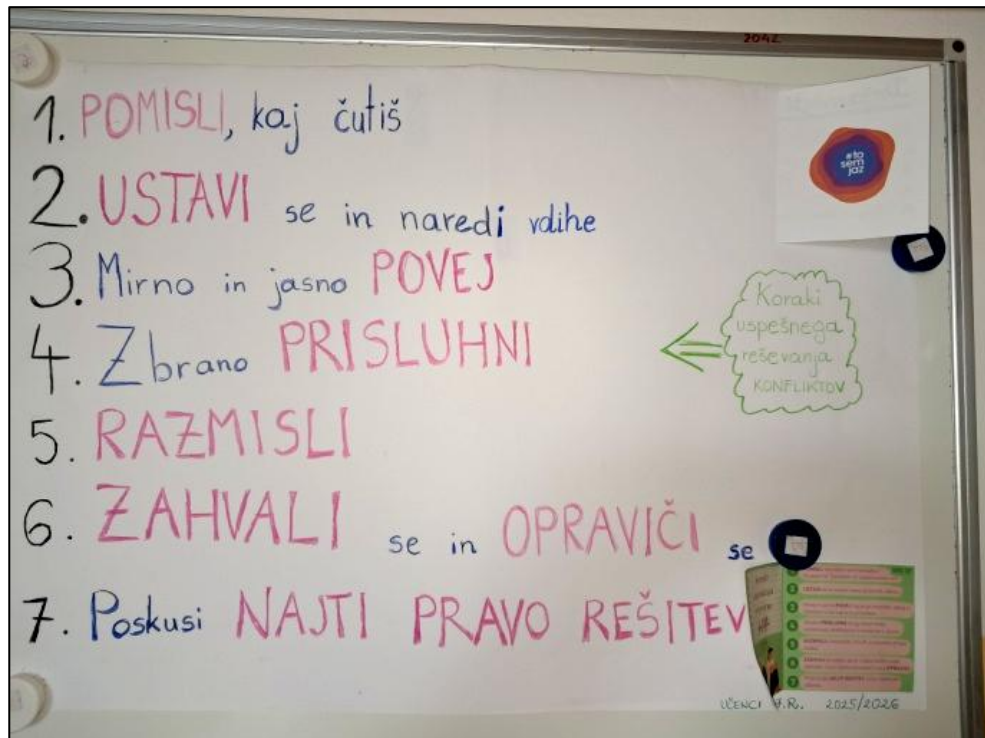
Najprej smo se z učenci pogovarjali o tem, kaj konflikt sploh je, zakaj do njega pride in kako se običajno odzivajo v konfliktnih situacijah. Učenci so navajali konkretne primere iz razreda in svojega vsakdana, pri čemer se je pokazalo, da pogosto reagirajo impulzivno ali pa se konfliktu izognejo.

V nadaljevanju smo skupaj oblikovali plakat z naslovom Koraki uspešnega reševanja konfliktov, pri čemer smo se opirali na smernice s spletne strani To sem jaz (Govc, b. d.). Učenci so aktivno sodelovali pri oblikovanju vsebine in predlagali primere iz prakse.

Na plakatu smo zapisali naslednje korake:

1. Pomisli, kaj čutiš.
2. Ustavi se in naredi nekaj globokih vdihov.

3. Mirno in jasno povej svoje mnenje.
4. Zbrano prisluhni sogovorniku.
5. Razmisli o situaciji.
6. Zahvali se in se po potrebi opraviči.
7. Poskusi najti skupno rešitev.



Fotografija 3: Plakat Koraki uspešnega reševanja konfliktov, ki so ga oblikovali učenci (Lasten vir).

V nadaljevanju so učenci sodelovali v igrah vlog, ki so temeljile na dejanskih situacijah iz razreda. Učenci so si sami izmislili dialoge, kar je povečalo njihovo vključenost in avtentičnost situacij.

Izvedene so bile naslednje situacije:

- učenec – učitelj: učenec noče sodelovati pri pouku,
- učenec – učitelj: učenec med poukom klepeta,
- učenec – učenec: učenec drugega žali ali zafrkava,
- učenec – učenec: učenec drugim ukazuje,
- učenec – učenec: učenec noče posoditi pripomočkov ali zapiskov.



Fotografija 4: Igre vlog – dejavnosti (Lasten vir).

Po vsaki igri vlog so učenci skupaj analizirali situacijo in jo ponovno odigrali z uporabo naučenih korakov za reševanje konfliktov. Pri tem so se osredotočili predvsem na mirno komunikacijo, poslušanje in iskanje skupne rešitve.

Pri dejavnostih je bilo opaziti, da učenci pogosto najprej reagirajo čustveno (jeza, užaljenost), težko poslušajo sogovornika brez prekinjanja, imajo težave pri umirjanju in razmisleku pred odzivom, ob usmerjanju uspešno uporabljajo naučene korake.

Posebej pozitivno je bilo, da so učenci pri ponovnem igranju vlog že znali uporabiti ustrežnejše načine komunikacije, kar kaže na začetni napredek.

V okviru teh dejavnosti so učenci razvijali predvsem reševanje konfliktov, samoregulacijo, spoštljivo komunikacijo, empatijo in poslušanje.

Refleksija učencev

Po izvedenih dejavnostih na temo reševanja konfliktov so učenci izpolnili refleksijski list (Priloga 2), ki je omogočil vpogled v njihovo doživljanje sodelovanja, počutje ter zaznani napredek.

Pri vprašanju o vlogi v skupini je največ učencev sebe prepoznalo v vlogi pomočnika (6 učencev), sledijo vodje (4 učenci) in tisti, ki so sodelovali po navodilih (4 učenci), le en učenec pa je navedel, da se ni veliko vključil. Rezultati kažejo, da je večina učencev aktivno sodelovala in prevzemala različne vloge v skupini.

Pri samooceni sodelovanja so učenci svoje sodelovanje ocenili večinoma zelo pozitivno. Večina jih je navedla, da so pogosto ali zelo pogosto prispevali svoje ideje (10 učencev) ter pozorno poslušali druge (9 učencev). Prav tako so učenci ocenili, da so v veliki meri spodbujali sošolce in uspešno obvladovali svoja čustva, čeprav se pri slednjem kaže nekoliko večja razpršenost odgovorov, kar nakazuje, da je samoregulacija za nekatere učence še izziv.

Dejavnost: Reševanje konfliktov

◊ 1. Moja vloga v skupini
 Vodja Pomočnik/ca Sodeloval/-a sem po navodilih Se nisem veliko vključil/-a

◊ 2. Kako sem danes sodeloval/-a?
 (Obkroži ali označi)

	Trditvev	Sploh ne	Malo	Dokaj	Zelo
Prispeval/-a sem svoje ideje.	- zelo				
Poslušal/-a sem druge.	- zelo				
Spodbujal/-a sem sošolce.	- dokaj				
Obvladal/-a sem čustva, ko ni šlo po načrtu.	- dokaj				

◊ 3. Kako sem se danes počutil/-a?
 (Obkroži ali nariši ☺ ☹ ☹ ☹ ☹)

Zakaj sem se tako počutil/-a?
Zato, ker sem ugotovila kaj delam narobe, poskusila bom popraviti

◊ 4. Kaj sem se danes naučil/-a o sebi ali drugih?
Da vsa mnenja štejejo, da moram obvladovati jezo - nesmem poknit in se izraziti. Drugače nesmem se vtikati v neki kar se ne tiče.

◊ 5. Kaj bi naslednjč naredil/-a drugače?
Ne bi se vtikala, bi se opravičila, ker sem se kregala.

◊ 6. Dodatna misel:

Fotografija 5: Primer izpolnjenega refleksijskega lista – reševanje konfliktov (Lasten vir).

Pri vprašanju o počutju je velika večina učencev (9 od 11) navedla, da so se počutili zelo dobro, dva učenca pa sta se počutila nevtralnno. Učenci so svoje pozitivno počutje povezovali predvsem z zabavnostjo dejavnosti, dobrim sodelovanjem v skupini ter občutkom sprejetosti med sošolci. Nekateri so izpostavili tudi, da so skozi dejavnost spoznali svoje napake in dobili priložnost za izboljšanje.

Iz odgovorov na vprašanje, kaj so se naučili, je razvidno, da so učenci razvijali pomembna spoznanja s področja socialnih in čustvenih veščin. Najpogosteje so poudarili pomen poslušanja, obvladovanja jeze, sodelovanja ter iskanja ustreznih načinov reševanja konfliktov. Nekateri učenci so konkretno navedli strategije, kot so umirjanje z dihanjem in razmislek pred odzivom, kar kaže na razumevanje naučenih korakov.

Pri vprašanju, kaj bi naslednjič naredili drugače, je večina učencev (9) navedla, da ne bi ničesar spremenili, kar kaže na pozitivno doživljanje dejavnosti. Posamezni učenci pa so izpostavili željo po izboljšanju svojega vedenja, kot so manjše vtikanje v druge, opravičilo v konfliktu ter manj ukazovalnega vedenja, kar kaže na razvoj samorefleksije.

Dodatne misli učencev so bile večinoma pozitivne, saj so poudarili, da jim je bila dejavnost všeč, da so se imeli dobro in da si želijo še več podobnih aktivnosti.

Refleksija učitelja

Na podlagi refleksij lahko zaključimo, da so učenci dejavnosti doživeli pozitivno in da so pri tem razvijali ključne socialne in čustvene veščine, kot so sodelovanje, poslušanje, samoregulacija in reševanje konfliktov. Refleksije kažejo tudi začetno sposobnost samovrednotenja in zavedanja lastnega vedenja, kar predstavlja pomembno osnovo za nadaljnje delo.

Dejavnosti v septembru so predstavljale pomembno izhodišče za nadaljnje delo. Učenci so spoznali konkretne korake reševanja konfliktov in jih začeli preizkušati v praksi. Kljub začetnim težavam pri samoregulaciji in poslušanju se je pokazala pripravljenost za učenje in izboljšanje odnosov, kar je bilo ključno za nadaljnje načrtovanje dejavnosti.

3.7.3 Analiza dejavnosti v oktobru

V mesecu oktobru smo dejavnosti usmerili v medsebojno spoznavanje učencev, krepitev sodelovanja ter razvijanje zaupanja v razredu. Poseben poudarek je bil na aktivnem vključevanju vseh učencev ter razvijanju socialnih veščin, kot so sodelovanje, poslušanje, zaupanje, sprejemanje drugih in vključevanje v skupino.

Skupinska vaja Gradnja stolpa

Učenci so bili razdeljeni v manjše skupine. Vsaka skupina je dobila enako količino materiala (listi papirja, lepilni trak in škarje) ter enako nalogo – v določenem času zgraditi čim višji in stabilen stolp.

Dejavnost je od učencev zahtevala načrtovanje dela, sodelovanje v skupini, delitev vlog, reševanje problemov, prilagajanje idejam drugih.

Med delom so učenci spontano prevzemali različne vloge (npr. vodja, izvajalec, idejni predlagatelj), pri čemer so morali usklajevati svoje ideje in sprejemati kompromise. Pri nekaterih skupinah je bilo opaziti več sodelovanja in poslušanja, pri drugih pa tudi težave pri organizaciji dela ali sprejemanju odločitev.

Dejavnost je bila dinamična in motivacijska, saj je vključevala element tekmovalnosti, hkrati pa je od učencev zahtevala medsebojno pomoč in sodelovanje.



Fotografija 6: Učenci pri skupinski gradnji stolpa (Lasten vir).



Fotografija 7: Končni izdelek – zgrajeni stolp (Lasten vir).

Refleksija učitelja

Na podlagi opazovalnega lista (Priloga 3) lahko ugotovimo, da je bila stopnja sodelovanja učencev v skupinah razmeroma dobra. Večina učencev je aktivno sodelovala pri dejavnosti (ocena 3), prav tako so v večji meri izražali svoje mnenje in poslušali druge (ocena 2–3). Posebej pozitivno je, da so učenci v veliki meri spoštovali dogovore in pravila (ocena 4), kar kaže na osnovno razumevanje skupinskega dela.

Na področju empatije in spodbujanja sošolcev ter obvladovanja čustev so bile ocene nekoliko nižje (ocena 3), kar nakazuje, da učenci te veščine še razvijajo, zlasti v situacijah, ki zahtevajo več usklajevanja in prilagajanja.

Splošna ocena sodelovanja v skupini je bila dobra (ocena 3). Komunikacija je bila v nekaterih skupinah odprta in konstruktivna, medtem ko je bila pri drugih bolj zadržana. Vzdušje v razredu je bilo večino časa sproščeno, proti koncu dejavnosti pa je zaradi časovnega pritiska postalo nekoliko bolj napeto.

Podrobnejša opazovanja posameznih skupin kažejo razlike v dinamiki dela. V eni skupini je bilo zaznati povečano napetost, glasnost in konflikte, saj je posameznik želel prevzeti nadzor nad delom, ostali člani pa se s tem niso strinjali. V drugi skupini je bila komunikacija zelo dobra – učenci so sodelovali, si pomagali in se medsebojno spodbujali, vodja skupine pa je uspešno pomirjal situacijo, čeprav se je proti koncu pojavil posameznik z izrazitejšim čustvenim odzivom. Tretja skupina je delovala mirno in brez konfliktov, vendar so bili učenci zadržani pri izražanju idej in manj vztrajni pri iskanju rešitev, kar se je odrazilo tudi v manj uspešnem končnem izdelku.

Kot uspešno se je pokazalo, da so učenci večinoma sodelovali in bili motivirani za delo, kar je omogočilo izvedbo dejavnosti v pozitivnem vzdušju. Kljub temu se kaže potreba po dodatnem

razvijanju odprte komunikacije, enakomernega vključevanja vseh članov skupine ter obvladovanja čustev v zahtevnejših situacijah.

Refleksija učencev

Po izvedeni dejavnosti gradnje stolpa so učenci izpolnili refleksijski list (Priloga 2), iz katerega lahko razberemo njihovo doživljanje sodelovanja, počutje ter pridobljena spoznanja.

Pri samooceni sodelovanja so učenci svoje sodelovanje ocenili zelo pozitivno. Večina učencev je navedla, da so pogosto ali zelo pogosto prispevali svoje ideje (10 učencev), prav tako so vsi učenci poudarili, da so zelo poslušali druge (9 učencev). To kaže na visoko stopnjo zaznane vključenosti in pripravljenosti za sodelovanje. Tudi pri spodbujanju sošolcev so učenci večinoma ocenili, da so bili aktivni (9 učencev), kar kaže na razvijanje pozitivnih odnosov v skupini. Nekoliko nižje so učenci ocenili obvladovanje čustev, kjer se kaže, da je ta večšina še v razvoju, predvsem v situacijah, ko naloga ne poteka po načrtu.

Pri vprašanju o počutju je večina učencev (9 od 11) navedla, da so se počutili zelo dobro, preostala dva učenca pa nevtrarno. Učenci so svoje počutje povezovali predvsem z zabavnostjo dejavnosti, dobrim sodelovanjem, sproščenim vzdušjem in pozitivnimi odnosi v skupini. Pogosto so izpostavili smeh, dobro razumevanje ter občutek pripadnosti skupini.

Iz odgovorov na vprašanje, kaj so se naučili, je razvidno, da so učenci razvijali pomembna spoznanja o sodelovanju. Poudarjali so pomen organizacije dela, aktivnega sodelovanja, izražanja idej ter medsebojnega spodbujanja. Nekateri so izpostavili tudi potrebo po vztrajnosti in dejstvo, da ne smejo obupati, kar kaže na razvoj vztrajnosti in odgovornosti. Zanimivo je tudi, da so nekateri učenci prepoznali pretirano tekmovalnost kot možen izziv pri skupinskem delu.

Pri vprašanju, kaj bi naslednjič naredili drugače, je večina učencev (8) navedla, da ne bi ničesar spremenili, kar kaže na pozitivno izkušnjo dejavnosti. Posamezni učenec pa je izpostavil bolj premišljen pristop k nalogi (npr. najprej izdelava stabilnega ogrodja), kar kaže na razvoj načrtovanja in razmišljanja o strategiji dela.

Dodatne misli učencev so bile večinoma pozitivne, saj so poudarili, da jim je bila dejavnost všeč, da so se imeli dobro in da si želijo še več podobnih dejavnosti.

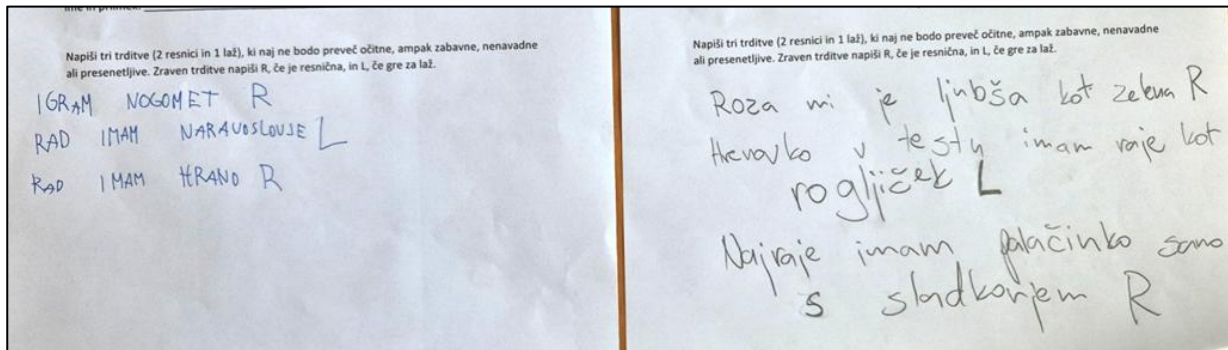
Igra Kdo sem? (Dve resnici in ena laž)

V drugi dejavnosti so učenci sodelovali v igri Kdo sem?, katere namen je bil poglobiti medsebojno spoznavanje na sproščen in zabaven način.

Vsak učenec je na list zapisal tri trditve o sebi, in sicer dve resnični in eno neresnično. Pri tem so bili učenci spodbujeni, da izberejo zanimive, nenavadne ali manj očitne trditve, ki bodo pri sošolcih vzbudile zanimanje in razmišljanje. Učenci so nato svoje trditve prebrali pred

razredom, ostali pa so ugotavljali, katera izmed trditev je neresnična. Po razkritju pravilnega odgovora je učenec pogosto dodal še kratko razlago, kar je omogočilo dodatno spoznavanje.

Dejavnost je potekala v sproščenem in zabavnem vzdušju, učenci so aktivno sodelovali ter pokazali interes za spoznavanje svojih sošolcev.



Fotografija 8: Primer trditev učencev – dve resnici in ena laž (Lasten vir).

Refleksija učencev

Po zaključku dejavnosti so učenci sodelovali v kratki ustni refleksiji. Večina učencev je poudarila, da jim je bila dejavnost zabavna in zanimiva, saj so na drugačen način spoznali svoje sošolce. Izpostavili so, da so bili nekateri odgovori presenetljivi, kar je spodbudilo radovednost in večjo povezanost v razredu.

Učenci so povedali, da so morali pri ugibanju pozorno poslušati in razmišljati, kar je prispevalo k razvoju poslušanja in koncentracije. Nekateri so izpostavili, da jim je bilo sprva nekoliko neprijetno govoriti pred razredom, vendar so se med dejavnostjo sprostiti.

V razpravi so učenci poudarili tudi pomen zaupanja, saj so o sebi delili osebne ali manj znane informacije. Ugotovili so, da se med seboj še ne poznajo dovolj dobro, hkrati pa izrazili željo po več podobnih dejavnostih, ki omogočajo spoznavanje in druženje.

3.7.4 Analiza dejavnosti v novembru

V mesecu novembru so bile dejavnosti usmerjene v poglobljanje medsebojnega spoznavanja, krepitev zaupanja ter razvijanje občutka povezanosti v razredu. Poudarek je bil na razvijanju empatije, sprejemanju različnosti ter razrednem sodelovanju.

V okviru novembrskih dejavnosti so učenci razvijali predvsem empatijo, sprejemanje različnosti, zaupanje, razredno povezanost.

Dejavnost Zemljevid interesov

Učenci so sodelovali pri oblikovanju skupnega plakata Zemljevid interesov. Vsak učenec je narisal tri svoje najljubše interese. Svoje prispevke so nato dodali na skupni plakat. Sledil je pogovor, v katerem smo prepoznavali skupne interese med učenci, povezovali učence s podobnimi zanimanji, poudarjali sprejemanje različnosti.

Dejavnost je učencem omogočila, da se med seboj bolje spoznajo ter ozavestijo podobnosti in razlike v razredu.



Fotografija 9: Plakat Zemljevid interesov z risbami učencev (Lasten vir).

Delavnica Kaj pomeni zaupati sošolcem?

V drugi dejavnosti smo se osredotočili na pojem zaupanja. Učenci so najprej izrazili svoje razumevanje zaupanja, nato pa smo skupaj oblikovali plakat Zaupanje, na katerega smo zapisali ključne besede, kot so iskrenost, spoštovanje meja, podpora v težkih trenutkih, varovanje skrivnosti in držanje dogovorov. Sledila je kratka razprava, v kateri so učenci razmišljali o tem, komu zaupajo in zakaj, kako lahko sami prispevajo k zaupanju v razredu, kako se počutijo, kadar jim nekdo zaupa ali ne zaupa.

Dejavnost je spodbudila razmišljanje o medosebnih odnosih ter pomenu zaupanja za dobro razredno klimo.



Fotografija 10: Plakat Zaupanje s ključnimi besedami (Lasten vir).

3.7.5 Analiza dejavnosti v decembru

V mesecu decembru je bil cilj predvsem krepitev zaupanja in odnosov. Poudarek je bil na refleksiji dosedanjega dela, razumevanju pomena zaupanja ter krepitevi pozitivnih odnosov v razredu.

V okviru decembrskih dejavnosti so učenci razvijali predvsem čustveno varnost, občutek pripadnosti in samovrednotenje.

Refleksija interesov in zaupanja

Učenci so skupaj analizirali plakat Zemljevid interesov ter razmišljali o tem, kaj so se drug o drugem naučili. V pogovoru so izpostavljali podobnosti in razlike ter pomen sprejemanja različnih interesov.

Sledil je pogovor o plakatu Zaupanje, kjer so učenci ponovili ključne besede in razmišljali o tem, kako se zaupanje kaže v njihovem razredu. Dejavnost je bila usmerjena v refleksijo in ozaveščanje pomena odnosov ter lastnega vedenja v skupini.

Refleksija učencev

Na podlagi refleksijskih listov (Priloga 2) učencev lahko ugotovimo, da so učenci dejavnost doživeli zelo pozitivno. Vsi učenci (11) so navedli, da so se počutili dobro, kar kaže na sproščeno, varno in spodbudno učno okolje. Svoje počutje so povezovali predvsem z ustvarjalnostjo, risanjem ter prijetnim druženjem, kar potrjuje, da so bile dejavnosti zanje zanimive in motivacijske.

Iz odgovorov o tem, kaj so se naučili, je razvidno, da so učenci poglobili razumevanje medsebojnih odnosov. Poudarili so, da imajo s sošolci skupne interese, hkrati pa so prepoznali tudi razlike med njimi. Več učencev je izpostavilo, da so o svojih sošolcih izvedeli veliko novega ter da je vsak posameznik poseben. Takšni odgovori kažejo na razvoj sprejemanja različnosti in medsebojnega razumevanja.

Pri vprašanju o možnih izboljšavah je polovica učencev navedla, da ne bi ničesar spremenili, nekateri pa so poudarili željo po več podobnih dejavnostih. To kaže na visoko stopnjo motivacije in pozitivno naravnost do takšnega načina dela.

V dodatnih mislih so učenci izrazili željo po nadaljnjem spoznavanju, igri in ustvarjalnih dejavnostih, kar potrjuje, da takšne aktivnosti pomembno prispevajo k razredni povezanosti.

Razredno druženje in sporočila staršev

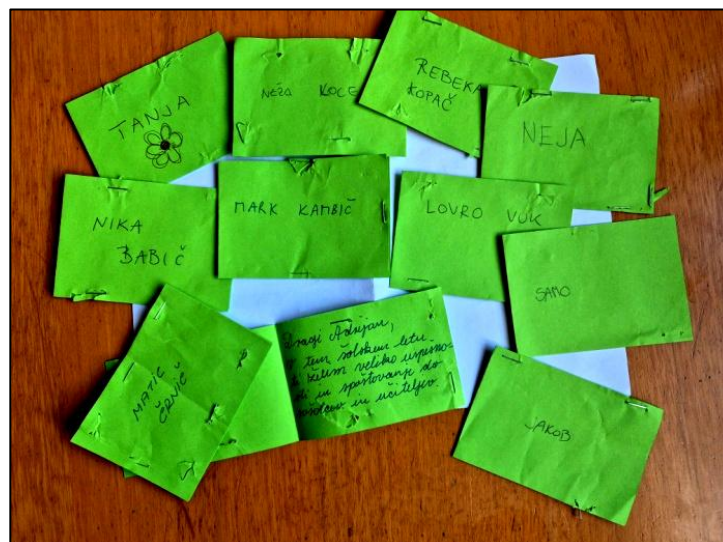
V nadaljevanju je sledilo razredno druženje ob pripravi vafjev in pijače, ki je potekalo v sproščnem in prijetnem vzdušju. Učenci so sodelovali pri pripravi, se družili in krepili medsebojne odnose.



Fotografija 11 in Fotografija 12: Razredno druženje in priprava vafjev (Lasten vir).

Poseben del dejavnosti je predstavljalo presenečenje – vsak učenec je prejel osebno sporočilo svojih staršev. Razredničarka je sporočila predhodno zbrala v sodelovanju s starši, pri čemer je poskrbela, da je vsak učenec prejel svoje sporočilo. Učenci so sporočila prebrali individualno, nekateri pa tudi prostovoljno na glas. V sporočilih so starši izrazili svoje želje, pričakovanja in spodbudne misli za svoje otroke v tekočem šolskem letu.

Sporočila je razredničarka po dejavnosti zbrala in jih shranila, učenci pa jih bodo ob koncu šolskega leta ponovno prejeli. Takrat bodo skupaj razmislili, v kolikšni meri so sledili željam in spodbudam staršev.



Fotografija 13: Sporočila staršev (Lasten vir).

Učiteljeva refleksija

Povzetek učiteljeve refleksije kaže, da sta dejavnosti uspešno prispevali k boljšemu medsebojnemu spoznavanju, sprejemanju različnosti ter krepitvi pozitivnega vzdušja v razredu. Učenci so dejavnosti doživeli kot prijetno in koristno, kar predstavlja dobro osnovo za nadaljnje razvijanje socialnih in čustvenih veščin.

3.7.6 Analiza dejavnosti v januarju

V mesecu januarju smo dejavnosti usmerili v razvijanje čustvene pismenosti, samoregulacije ter empatije. Poudarek je bil na prepoznavanju čustev v različnih situacijah ter na ustreznem odzivanju nanje. V okviru dejavnosti so učenci razvijali predvsem čustveno pismenost, samoregulacijo in empatijo.

Delavnica Stopi v moje čevlje

Učenci so sodelovali v skupinski dejavnosti Stopi v moje čevlje, katere namen je bil razvijati empatijo ter razumevanje različnih čustvenih situacij.

Vsaka skupina je prejela dva para »čevljev« (kartice), in sicer en par je predstavljal negativno situacijo, drugi par pa pozitivno situacijo. Naloga učencev je bila, da za vsako situacijo razmislijo in zapišejo, kako bi se v dani situaciji počutili ter kako bi ustrezno odreagirali.

Obravnavane so bile naslednje situacije:

1. (pozitivna) Sošolec opazi, da si slabe volje, pristopi do tebe in ti ponudi pogovor ter tolažbo. (negativna) Pri skupinskem delu se dva sošolca prepirata, ti si v skupini in ne veš, kako se vključiti.
2. (pozitivna) Snovi ne razumeš, vprašaš sošolca, ki ti snov razloži. (negativna) Pri ocenjevanju dosežeš slab rezultat, sošolec se ti smeji.
3. (pozitivna) Do sošolca si prijazen, on pa to pove drugim. (negativna) Sošolci se dogovorijo za skupno dejavnost, tebe pa ne povabijo.
4. (pozitivna) V skupini uspešno dokončate nalogo in učitelj vas pohvali. (negativna) Sošolec napačno razume tvojo šalo, se užali in med vama nastane napetost.

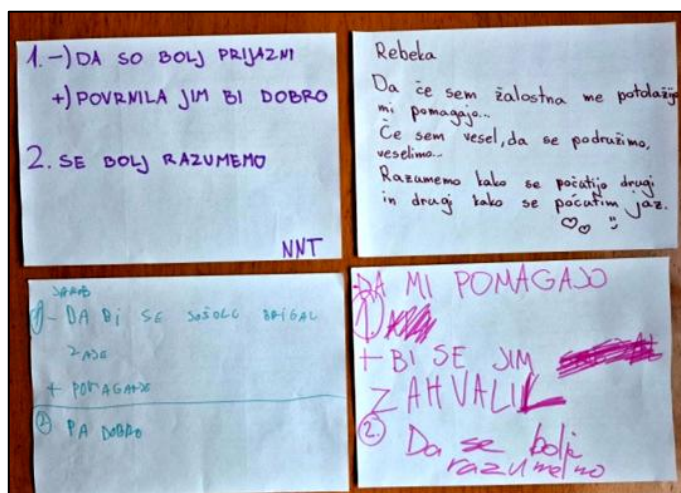
Dejavnost je učencem omogočila, da se vživijo v različne situacije, prepoznajo čustva ter razmišljajo o ustreznih odzivih.



Fotografija 14: Primer zapisanih odzivov učencev z dejavnosti Stopi v moje čevlje (Lasten vir).

Refleksija učencev

Na podlagi refleksijskih odgovorov učencev lahko ugotovimo, da so učenci razvijali razumevanje lastnih potreb ter pomena odzivov drugih v različnih čustvenih situacijah.



Fotografija 15: Nekatere refleksije učencev pri dejavnosti Stopi v moje čevlje (Lasten vir).

Pri prvem vprašanju, kaj bi v določenih situacijah želeli od drugih, so učenci pri negativnih situacijah najpogosteje izpostavili potrebo po pomoči (5 odgovorov), prijaznosti (3 odgovori) ter razumevanju in podpori (npr. tolažba). Posamezni odgovori so kazali tudi željo po umiku oziroma osebem prostoru (»da mi dajo mir«, »da se brigajo zase«), kar kaže na različno doživljanje in potrebe učencev v stresnih situacijah.

Pri pozitivnih situacijah so učenci poudarili pomen deljenja pozitivnih občutkov z drugimi, saj so navajali, da bi želeli, da se drugi veselijo z njimi ter da bi sami povrnili dobroto ali se zahvalili. To kaže na razvijanje prosocialnega vedenja in medsebojne povezanosti.

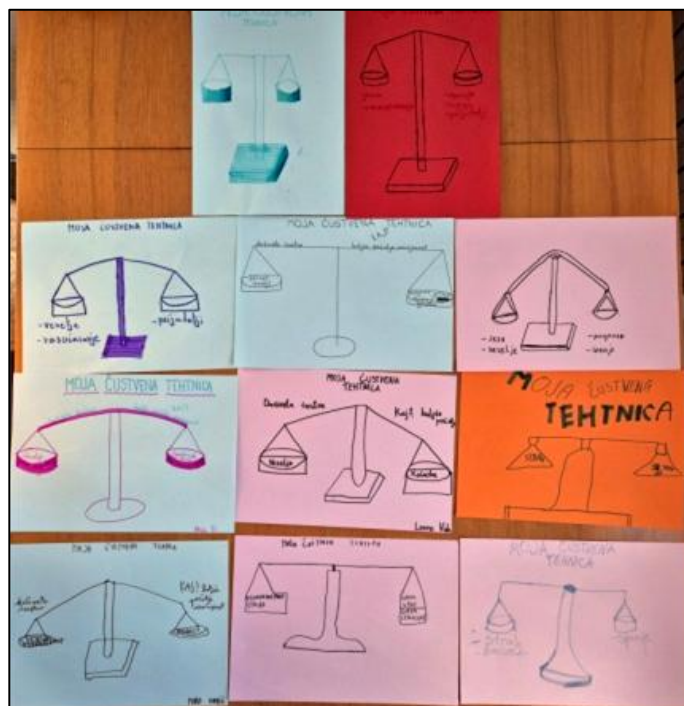
Pri drugem vprašanju, kako razumevanje čustev drugih pomaga v razredu, je večina učencev (6) izpostavila, da se zaradi tega bolje razumejo. Poleg tega so navajali še boljše odnose, boljše počutje, sproščenost, veselje, prijateljstvo, pomoč in dobro razredno klimo. Ti odgovori kažejo, da učenci prepoznava pomembno povezavo med empatijo in kakovostjo odnosov v razredu.

Refleksija učitelja

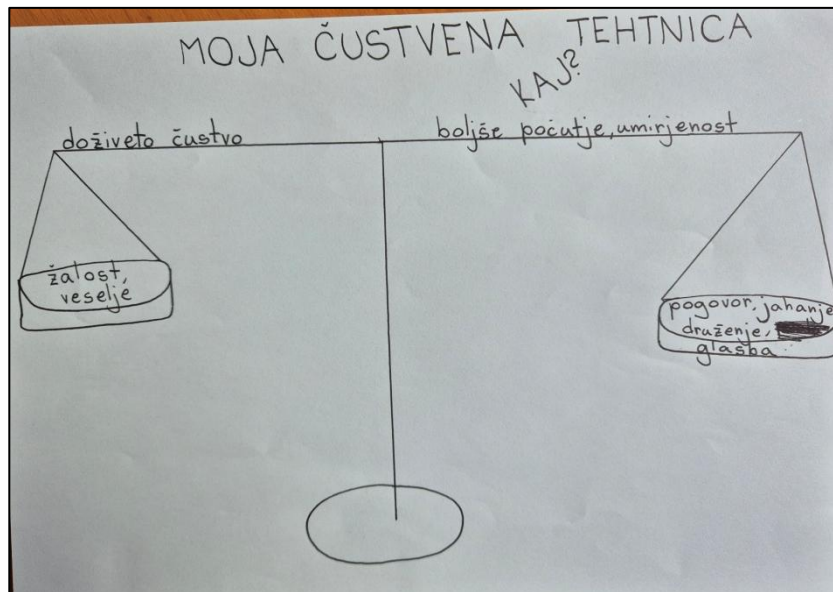
Refleksije kažejo, da učenci razumejo pomen empatije in ustreznega odzivanja na čustva drugih. Zavedajo se, da prijaznost, pomoč in razumevanje prispevajo k boljšim odnosom ter pozitivni razredni klimi, kar predstavlja pomembno osnovo za nadaljnji razvoj socialnih in čustvenih veščin.

Delavnica Moja čustvena tehtnica

V nadaljevanju smo izvedli dejavnost Moja čustvena tehtnica, katere namen je bil razvijati čustveno pismenost in samoregulacijo. Učenci so najprej narisali tehtnico. Na levo stran so zapisali, kako so se počutili v zadnjem tednu, na desno stran pa so zapisali dejavnosti oziroma načine, ki jim pomagajo do boljšega počutja, s čimer so simbolično »uravnotežili« svojo tehtnico.



Fotografija 16: Izdelki učencev pri dejavnosti Moja čustvena tehtnica (Lasten vir).



Fotografija 17: Izdelek učenca pri dejavnosti Moja čustvena tehtnica (Lasten vir).

Iz zapisov na levi strani tehtnice je razvidno, da so učenci doživljali različna čustva. Med najpogosteje izraženimi so bila: veselje (večkrat), strah, žalost, razočaranje, jeza, vznemirjenost. Rezultati kažejo, da se učenci srečujejo tako s pozitivnimi kot tudi s neprijetnimi čustvi, pri čemer so negativna čustva pogosto povezana s šolskimi obveznostmi in medosebnimi odnosi.

Na desni strani tehtnice so učenci zapisali načine, ki jim pomagajo izboljšati počutje. Najpogosteje so navajali: spanje (večkrat), pogovor, druženje s prijatelji, športne aktivnosti (nogomet, košarka, jahanje), sprehod, glasbo, branje, stik z živalmi. Ti odgovori kažejo, da učenci prepoznavajo različne strategije za uravnavanje čustev in skrb za dobro počutje.

Ob koncu dejavnosti so učenci, ki so želeli, delili svoje izkušnje. Pogovor je pokazal, da je bil strah pogosto povezan s pisnim ocenjevanjem, medtem ko so bila čustva, kot so veselje, žalost in razočaranje, povezana z doseženimi ocenami. Učenci so omenili tudi manjše konflikte in nesporazume med sošolci, ki vplivajo na njihovo počutje. Nekateri so nakazali tudi težave v domačem okolju, vendar o tem niso želeli podrobneje govoriti.

Dejavnost je omogočila varen prostor za izražanje čustev ter spodbudila razumevanje, da so različna čustva normalen del vsakdanjega življenja.

Dejavnost Vodena sprostitvena vaja (meditacija)

V januarju smo izvedli tudi uro, namenjeno sprostitvi in umirjanju z vodeno meditacijo. Namen dejavnosti je bil razvijati samoregulacijo ter učencem predstaviti strategije za obvladovanje čustev.

Učenci so si najprej poiskali primeren kotiček v razredu, kjer so se lahko udobno namestili. Sledila je približno 10-minutna vodena meditacija z umirjenim govorom in sproščujočo glasbo. Ker se je večina učencev s takšno dejavnostjo srečala prvič, so bili na začetku nekoliko nemirni in so se tudi smejali, kar je vplivalo na njihovo zbranost. Kljub temu je večina učencev sodelovala in poskušala slediti navodilom.

Refleksija učencev

Po dejavnosti so učenci izpolnili kratek vprašalnik (Priloga 4), na podlagi katerega lahko ugotovimo spremembe v njihovem počutju.

Pred sprostitveno vajo se je večina učencev počutila nevtralnno (5 učencev) ali napeto (2 učenca), manj pa umirjeno (4 učenci skupaj). Po izvedbi vaje se je stanje opazno izboljšalo, saj se je večina učencev počutila umirjeno (7 učencev) ali zelo umirjeno (2 učenca). Le posamezni učenci so ostali nevtralni ali napeti.

Pri vprašanju, kaj jim je bilo pri dejavnosti najbolj všeč, so učenci najpogosteje izpostavili glasbo, sproščeno vzdušje ter tudi smeh, ki je spremljal dejavnost. To kaže, da so dejavnost doživljali kot prijetno in drugačno od običajnega pouka.

Pri vprašanju, kaj jim pomaga pri umirjanju, so učenci navajali različne strategije, kot so pogovor (večkrat), dihanje, umik in razmišljanje, spanje, distrakcijo (npr. Rubikova kocka, pogovor o drugih temah), izražanje čustev (npr. jok). Ti odgovori kažejo, da učenci že prepoznavajo različne načine samoregulacije, vendar jih še razvijajo.

Na vprašanje, ali bi dejavnost še kdaj uporabili, je večina učencev odgovorila pritrdilno (7), nekaj jih je bilo neodločenih (3), en učenec pa dejavnosti ne bi ponovil.

Dejavnost je učencem omogočila prvo izkušnjo z meditacijo ter jih spodbudila k razmišljanju o lastnem počutju in načinih umirjanja. Kljub začetni razigranosti se je pokazalo, da lahko takšne dejavnosti pozitivno vplivajo na umirjanje in počutje učencev.

Refleksija učitelja

Dejavnosti v januarju so pokazale, da učenci postopoma razvijajo razumevanje svojih čustev in načinov njihovega uravnavanja. Pri dejavnostih so bili večinoma motivirani in pripravljeni sodelovati, še posebej pri konkretnih in izkustvenih nalogah. Opaziti je bilo, da učenci lažje prepoznavajo čustva, kot pa jih ustrezno uravnavajo, kar se je pokazalo predvsem v zahtevnejših situacijah. Sprostitutvena vaja je bila za večino nova izkušnja, vendar se je kljub začetni razigranosti pokazalo, da ima pozitiven vpliv na njihovo umirjanje. Na podlagi izvedenih dejavnosti ocenjujem, da bo potrebno v prihodnje še dodatno utrjevati strategije samoregulacije ter učencem omogočiti več priložnosti za izražanje in razumevanje čustev.

3.7.7 Analiza dejavnosti v februarju

V mesecu februarju smo se osredotočili na razvijanje aktivnega poslušanja in spoštljive komunikacije. Poseben poudarek je bil na razumevanju sporočil ter preverjanju, ali smo sogovornika pravilno razumeli. V okviru dejavnosti so učenci razvijali predvsem aktivno poslušanje in spoštljivo komunikacijo.

Igra Telefonček z razlago

Uro smo začeli s pogovorom ob vprašanjih: Ste že kdaj koga narobe razumeli in je nastal spor?, Kako vemo, da smo nekoga res razumeli?.

Učenci so navajali primere iz vsakdanjega življenja, npr. da so narobe razumeli navodila pri nalogi, da so mislili, da jih je nekdo užalil, pa to ni bil namen, da so napačno prenesli sporočilo med sošolci.

Kot načine preverjanja razumevanja so izpostavili, da vprašamo za dodatno razlago, da ponovimo, kar smo slišali, da pogledamo odziv sogovornika.

Sledila je igra klasičnega telefončka, kjer so učenci opazovali, kako se sporočilo spreminja.

Nato smo izvedli še Telefonček z razlago, kjer je veljalo novo pravilo: vsak učenec je moral pred posredovanjem povedati: »Razumel sem, da ...«, in šele nato posredovati sporočilo naprej.

Primeri sporočil:

- (Lažji primer – kratko navodilo) »Pri skupinskem delu mora vsak član skupine povedati vsaj eno idejo, ostali pa ga poslušajo brez prekinjanja in se do konca dogovorijo, kaj bodo predstavili.«
- (Najtežji primer – več informacij in čustveni vidik) »V razredu je potekalo skupinsko delo, pri katerem se vsi niso počutili enako vključene. Nekateri učenci so prevzeli glavno vlogo, drugi pa so se umaknili, ker niso bili slišani. Zaradi tega so se pojavila neprijetna čustva in napetost v skupini.«

Učenci so pri razpravi ugotovili, da je bila razlaga v večini primerov v pomoč, saj se je sporočilo manj spreminjalo, da je do nesporazumov prihajalo predvsem zaradi površnega poslušanja ali izpuščanja pomembnih informacij, da so nekateri deli sporočila težje zapomnljivi, če jih ne ponovimo.

Na vprašanje, kako lahko v vsakdanjem življenju preverimo razumevanje, so učenci odgovorili: da ponovimo, kar smo slišali, da postavimo dodatna vprašanja, da sogovornika pogledamo in poslušamo do konca, da ne prekinjamo in ne sklepamo prehitro.

Na koncu so učenci razmišljali o pomenu poslušanja in komunikacije.

Na vprašanje Kaj pomeni dobro poslušanje? so navajali, da poslušamo do konca, da ne prekinjamo, da gledamo sogovornika, da si zapomnimo pomembne informacije.

Pri vprašanju Kaj so spoznali o komunikaciji? so ugotovili, da lahko hitro pride do nesporazuma, da je pomembno preveriti, ali smo prav razumeli, da dobra komunikacija preprečuje konflikte.

Na vprašanje Kako lahko to uporabim v razredu ali doma? so učenci odgovorili, da bodo bolj pozorno poslušali učitelja in sošolce, da bodo vprašali, če česa ne razumejo, da bodo doma boljše poslušali starše, da bodo skušali govoriti bolj jasno.

Refleksija učitelja

Dejavnost je pokazala, da učenci razumejo osnovne elemente dobrega poslušanja, vendar jih v praksi še ne uporabljajo dosledno. Pri igri so bili motivirani in aktivni, hkrati pa so preko lastne izkušnje hitro prepoznali, kako lahko pride do nesporazumov.

Positivno je, da so učenci znali izpostaviti konkretne načine za izboljšanje komunikacije, kot so ponavljanje sporočila, postavljanje vprašanj in poslušanje brez prekinjanja. Opaziti pa je bilo, da nekateri še vedno težje ohranjajo pozornost in se osredotočijo na bistvo sporočila.

Dejavnost je bila učinkovita, saj so učenci skozi igro prišli do pomembnih spoznanj, zato bo smiselno te veščine še naprej utrjevati in jih načrtno vključevati v vsakdanje delo v razredu.

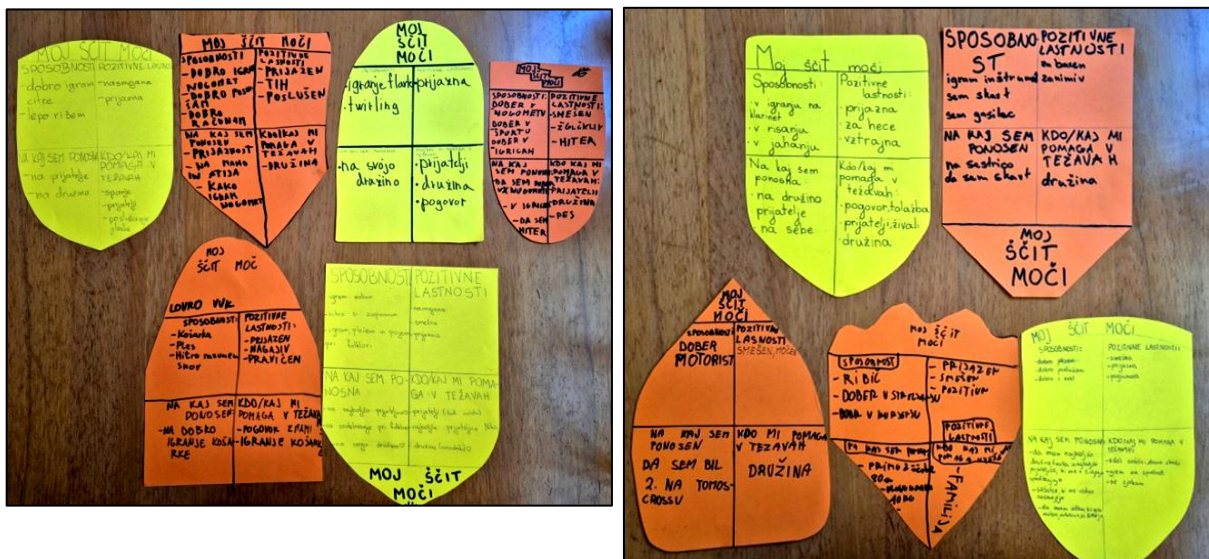
3.7.8 Analiza dejavnosti v marcu

V mesecu marcu smo dejavnosti usmerili v razvijanje samozavedanja, pozitivne samopodobe ter sprejemanja sebe in drugih. Učence smo spodbujali k razmišljanju o lastnih močnih področjih, občutkih ter odnosu do sebe. V okviru dejavnosti so učenci razvijali predvsem samozavedanje, pozitivno samopodobo, sprejemanje, medsebojno spoštovanje.

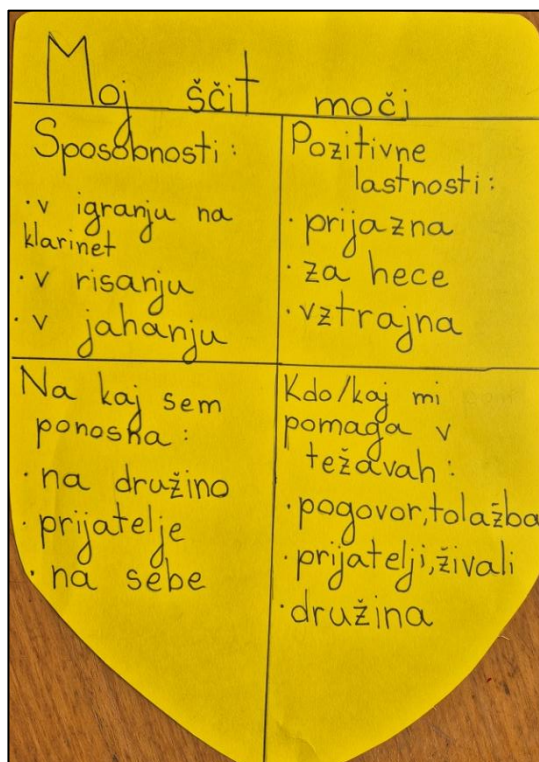
Dejavnost Moj ščit moči

V okviru tematskega področja samopodobe smo izvedli dejavnost Moj ščit moči, katere namen je bil razvijati pozitivno samopodobo in samozavedanje učencev.

Učenci so narisali ščit, ki so ga razdelili na štiri dele. V vsak del so zapisali svoje sposobnosti, pozitivne lastnosti, na kaj so ponosni, kdo ali kaj jim pomaga v težavah. Dejavnost je učence spodbudila k razmišljanju o sebi na pozitiven način ter k prepoznavanju lastnih močnih področij.



Fotografija 18 in Fotografija 19: Izdelki učencev pri dejavnosti Moj ščit moči (Lasten vir).



Fotografija 20: Izdelek učenca pri dejavnosti Moj ščit moči (Lasten vir).

Posebnost dejavnosti je bila njena nadgradnja na govorilnih urah. Na govorilno uro so bili poleg staršev povabljeni tudi učenci.

Skupaj s starši in učencem smo pregledali njegov »ščit moči« ter se o zapisanem pogovorili. Učenci so imeli priložnost predstaviti svoje zapise, starši pa so jih dopolnjevali, potrjevali in spodbujali.

Odziv staršev je bil zelo pozitiven, saj so bili nad dejavnostjo navdušeni. Pri nekaterih je bilo opaziti tudi čustven odziv, kar kaže na pomen takšnega načina dela za krepitev odnosa med starši in otroki ter za razvoj pozitivne samopodobe.

Refleksija učencev

Na podlagi zaključne evalvacije (Priloga 5) učencev lahko ugotovimo, da so učenci dejavnost doživeli zelo pozitivno. Večina učencev je svoje počutje opisala kot prijetno (»super«, »veselo«, »zabavno«, »sproščeno«, »odlično«), kar kaže na varno in spodbudno učno okolje ter dobro sprejetost dejavnosti.

Pri vprašanju, ali jim je bilo težko prepoznati lastne močne strani, je večina učencev odgovorila, da ne, saj menijo, da se dobro poznajo in svoje moči prepoznavajo. Nekateri učenci pa so izpostavili, da jim je bilo težje, predvsem zaradi občutka sramu ali strahu pred tem, kaj si bodo mislili sošolci. Posamezni odgovori kažejo tudi na negotovost pri prepoznavanju lastnih sposobnosti, kar nakazuje, da je področje samopodobe pri nekaterih učencih še v razvoju.

Na vprašanje o pomenu poznavanja lastnih moči so učenci podali raznolike, a vsebinsko bogate odgovore. Poudarili so, da jim to omogoča boljše razumevanje sebe, razvoj svojih sposobnosti, večje samozaupanje ter občutek ponosa. Izpostavili so tudi, da jim poznavanje močnih področij pomaga pri osebnem razvoju in pri tem, da vedo, na katerih področjih se lahko še izboljšajo.

Refleksije kažejo, da dejavnost pomembno prispeva k razvoju pozitivne samopodobe in samozavedanja. Učenci se zavedajo pomena svojih močnih strani, hkrati pa nekateri še potrebujejo dodatno podporo pri njihovem prepoznavanju in sprejemanju.

Delavnica Pohvala in sramota

Namen delavnice je bil razvijati pozitivno samopodobo, sprejemanje ter razumevanje vpliva besed na posameznika.

Dejavnost smo začeli s pogovorom, v katerem so učenci razmišljali o tem, kdaj občutijo sramoto, kaj pomeni pohvala in kdaj jo lahko izrazimo, kako pohvala in sramota vplivata na posameznika, zakaj je pomembno, da drug drugega spodbujamo.

Učenci so ugotavljali, da sramota pogosto povzroča neprijetne občutke in zmanjšuje samozavest, medtem ko pohvala pozitivno vpliva na počutje, motivacijo in odnose.

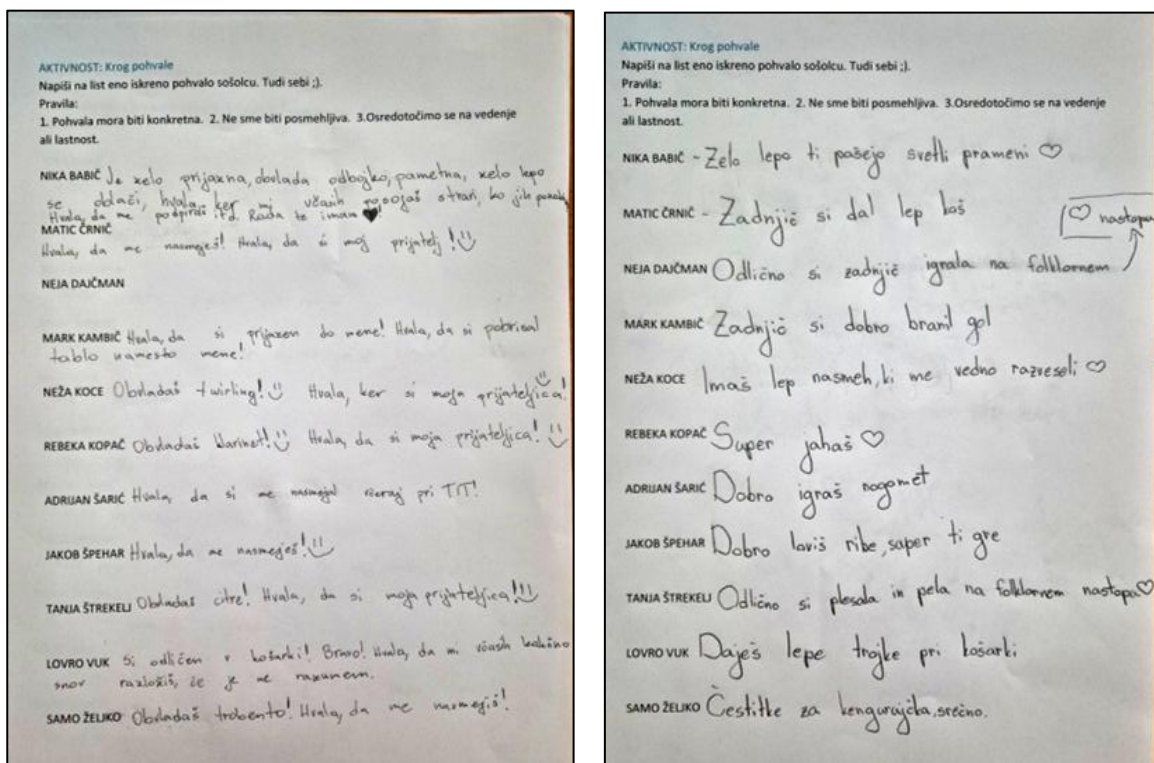
Aktivnost Krog pohvale

V nadaljevanju smo izvedli aktivnost Krog pohvale. Vsak učenec je prejel list z imeni in priimki vseh sošolcev ter tudi svojim imenom in priimkom. Njihova naloga je bila, da za vsakega učenca napišejo iskreno pohvalo. Pri tem so veljala naslednja pravila: pohvala mora biti iskrena, ne sme biti posmehljiva ali žaljiva, osredotočena naj bo na lastnost ali vedenje.

Učenci so zapisali pohvale tudi samim sebi, kar je dodatno spodbujalo razmišljanje o lastnih pozitivnih lastnostih.

Po zaključku dejavnosti je učiteljica liste zbrala, jih razrezala ter pohvale razvrstila po posameznih učencih. Vsak učenec je nato prejel svoj »paket« pohval, ki jih je napisal celoten razred, skupaj s svojo lastno pohvalo.

Dejavnost je imela močan čustveni učinek, saj so učenci dobili vpogled v to, kako jih vidijo drugi, ter doživeli občutek sprejetosti in vrednosti.



Fotografija 21 in Fotografija 22: Izdelka učencev pri dejavnosti Krog pohvale (Lasten vir).

Refleksija učencev

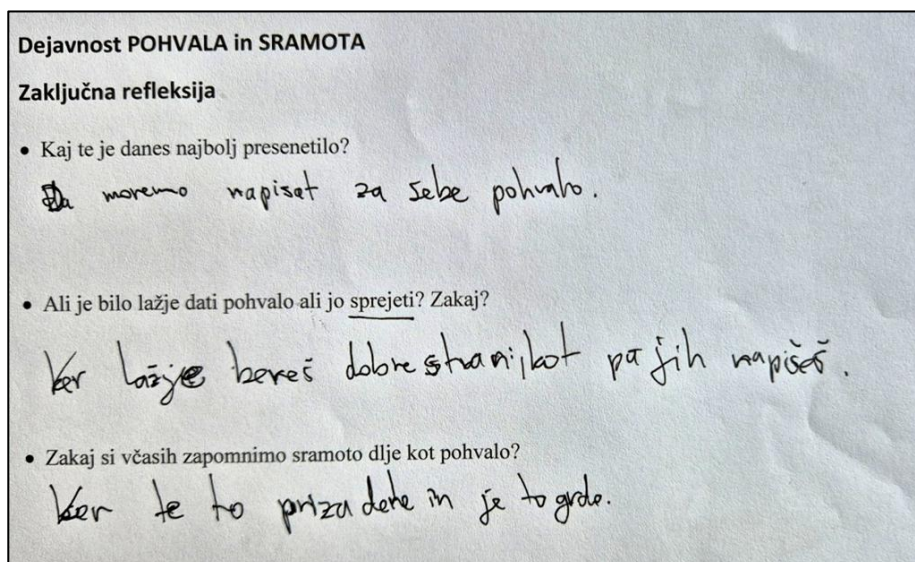
Na podlagi zaključne refleksije (Priloga 6) učencev lahko ugotovimo, da je dejavnost pri učencih spodbudila razmišljanje o sebi in odnosih z drugimi.

Pri vprašanju, kaj jih je najbolj presenetilo, so bili odgovori raznoliki. Nekateri učenci niso izpostavili posebnega presenečenja, drugi pa so bili presenečeni nad prejetimi pohvalami ali nad tem, da so morali pohvalo zapisati tudi sebi. Posamezni odgovori kažejo tudi na zavedanje

vedenjskih vzorcev v razredu (npr. »da se toliko tožimo«), kar nakazuje na razvijanje kritičnega razmišljanja o odnosih.

Pri vprašanju, ali je lažje dati ali sprejeti pohvalo, so se odgovori delili. Nekateri učenci so izpostavili, da je lažje sprejeti pohvalo, saj je prijetno slišati pozitivno mnenje o sebi in jih to razveseli. Drugi pa so poudarili, da jim je lažje pohvalo dati, saj pri sprejemanju občutijo nelagodje ali zadrego. Kot razloge so navajali tudi, da niso vajeni prejemati pohval, da ne vedo, kako se nanje odzvati, da dvomijo v iskrenost pohvale, da morajo pri dajanju pohvale razmišljati o drugih, kar jim predstavlja izziv.

Pri vprašanju, zakaj si sramoto zapomnimo dlje kot pohvalo, so učenci enotno poudarili, da sramota bolj boli in ima močnejši čustveni učinek. Izpostavili so, da negativne izkušnje težje pozabimo, saj nas prizadenejo in vplivajo na naše doživljanje sebe. Nekateri so dodali tudi, da sramota kaže na to, kaj si drugi mislijo o nas, kar dodatno povečuje njen vpliv.



Fotografija 23: Primer refleksije učenca pri dejavnosti Pohvala in sramota (Lasten vir).

Dejavnost je imela izrazit čustveni in socialni učinek, saj so učenci preko konkretne izkušnje spoznali pomen pohvale in njen vpliv na počutje posameznika. Opaziti je bilo, da učenci lažje izražajo pohvalo kot pa jo sprejemajo, kar kaže na potrebo po nadaljnjem razvijanju pozitivne samopodobe.

Posebej dragocen je bil trenutek, ko so učenci prejeli pohvale svojih sošolcev, saj je to okrepilo občutek sprejetosti in povezanosti v razredu. V prihodnje bo smiselno še naprej načrtno vključevati dejavnosti, ki spodbujajo pozitivno komunikacijo in medsebojno spoštovanje.

Refleksija učencev – Na kaj sem ponosen/-na? (od začetka raziskave do danes)

Ob zaključku sklopa dejavnosti v marcu so učenci razmišljali o svojem napredku od septembra do marca. Večina učencev je izpostavila, da so ponosni na boljše sodelovanje v razredu, večjo pripravljenost pomagati sošolcem ter na to, da se manj pripravajo kot na začetku leta.

Poudarili so tudi napredek pri obvladovanju čustev, saj znajo pogosteje mirno odreagirati ali se umakniti iz konflikta. Nekateri so izpostavili, da so postali bolj samozavestni pri izražanju svojega mnenja ter da lažje povedo, kako se počutijo.

Več učencev je bilo ponosnih tudi na svoje uspehe pri posameznih dejavnostih (npr. sodelovanje v skupini, izražanje pohval, razumevanje drugih). Refleksija kaže, da učenci zaznavajo svoj osebni napredek ter pozitivne spremembe v razredni klimi.

3.7.9 Analiza dejavnosti v aprilu

V mesecu aprilu smo dejavnosti usmerili v krepitev razredne povezanosti, refleksijo preteklega dela ter vrednotenje odnosov v razredu. Učenci so razmišljali o svojem napredku in spremembah v razredni klimi. Učenci so razvijali predvsem povezanost, refleksijo, vrednotenje odnosov.

Izvedli smo dejavnost Naša pot do boljših odnosov, v kateri so učenci prikazali razvoj razreda skozi šolsko leto ter izpostavili ključne spremembe in napredek. Sledila je končna anketa, s katero smo preverili razvoj socialnih in čustvenih veščin ter spremembe v doživljanju razredne klime. Na koncu smo izvedli še skupno evalvacijo, kjer so učenci podali svoja mnenja o izvedenih dejavnostih in lastnem napredku. Dejavnosti smo zaključili s simbolično nagrado, s katero smo poudarili pomen sodelovanja, napredka in razredne povezanosti.

Dejavnost Naša pot do boljših odnosov

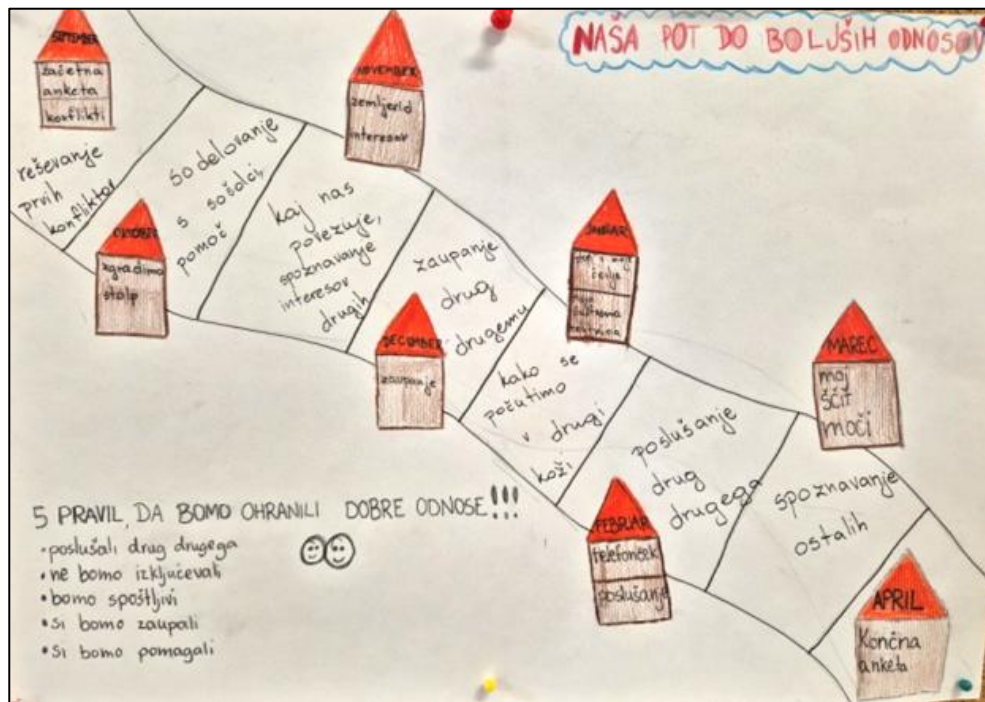
Učenci so v skupinah izdelali plakate, na katerih so prikazali razvoj razreda skozi šolsko leto – od začetnega obdobja do končnega stanja. Plakat je bil zasnovan kot pot, razdeljena po mesecih, kjer so učenci zapisali ključne dejavnosti, pomembne dogodke ter spremembe v odnosih in počutju v razredu.

Poseben poudarek so namenili tudi pravilom, ki so jih skozi leto prepoznali kot pomembna za dobre odnose. Na plakatu so oblikovali naslednjih 5 pravil za boljše odnose:

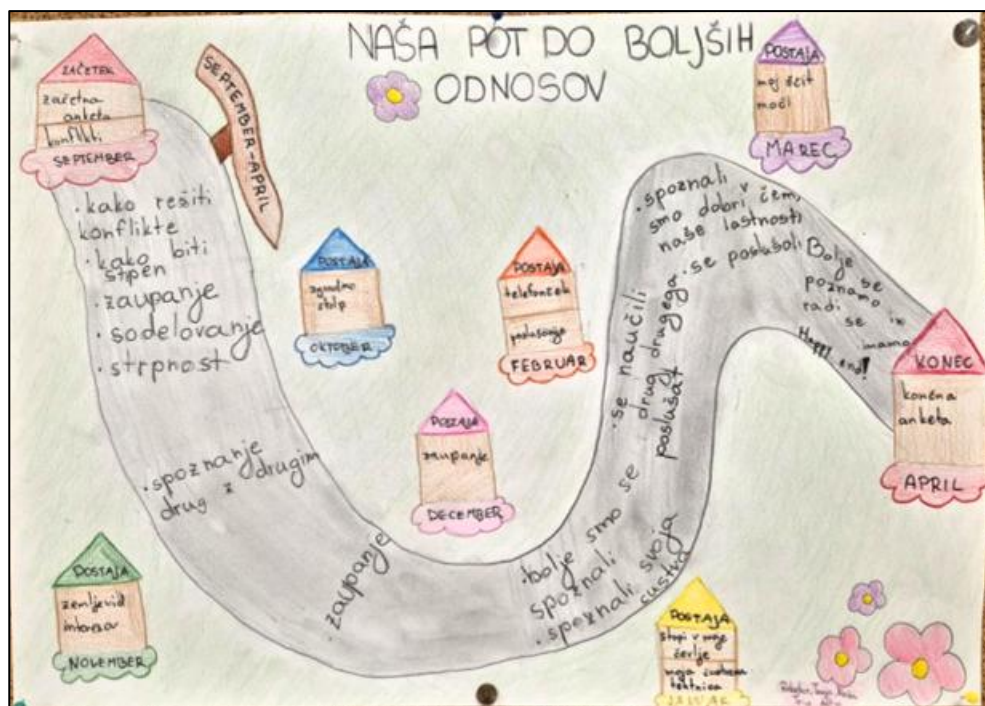
1. Se poslušamo med seboj.
2. Si pomagamo.
3. Se ne žalimo.
4. Sodelujemo.
5. Rešujemo konflikte na miren način.

Učenci so skozi razpravo ugotovili, da so ta pravila ključna za pozitivno razredno klimo in da so jih skozi dejavnosti vse bolj upoštevali. Plakati so tako predstavljali ne le pregled opravljenega dela, temveč tudi konkretne smernice za nadaljnje delovanje razreda.

Dejavnost je učencem omogočila, da so ozavestili svoj napredek, prepoznali spremembe v odnosih ter utrdili občutek povezanosti in skupne odgovornosti za dobro razredno vzdušje.



Fotografija 24: Primer plakata Naša pot do boljših odnosov (Lasten vir).



Fotografija 25: Primer plakata Naša pot do boljših odnosov (Lasten vir).

Analiza končne ankete

Končna anketa (Priloga 7) je bila izvedena z namenom preveriti napredek učencev na področju socialnih in čustvenih veščin ter spremembe v razredni klimi po izvedenih dejavnostih.

Pri analizi 1. dela – trditve rezultati kažejo na visoko stopnjo razvitosti socialnih in čustvenih veščin. Kar vseh 11 učencev navaja, da radi sodelujejo pri skupinskem delu (ocena 5), kar potrjuje zelo dobro razvito sodelovalno naravnost.

Pri poslušanju drugih večina učencev dosega visoke vrednosti (7 učencev ocena 4, 4 učenci ocena 5), kar kaže na dobro razvito veščino aktivnega poslušanja.

Na področju izražanja čustev so rezultati nekoliko bolj razpršeni (3 učenci ocena 3, 4 učenci ocena 4, 4 učenci ocena 5), kar pomeni, da večina učencev zna izraziti svoja čustva, vendar je pri nekaterih še prisotna negotovost.

Zelo spodbudni so rezultati pri prepoznavanju čustev drugih (6 učencev ocena 5, 4 učenci ocena 4), kar kaže na razvito empatijo. Podobno velja za obvladovanje čustev, kjer večina učencev navaja, da to zmore pogosto ali skoraj vedno (5 učencev ocena 4, 4 učenci ocena 5).

Pri zaupanju in občutku sprejetosti so rezultati izrazito pozitivni. Večina učencev zaupa sošolcem (5 učencev ocena 4, 4 učenci ocena 5), kar 8 učencev pa navaja, da se v razredu počutijo sprejete skoraj vedno.

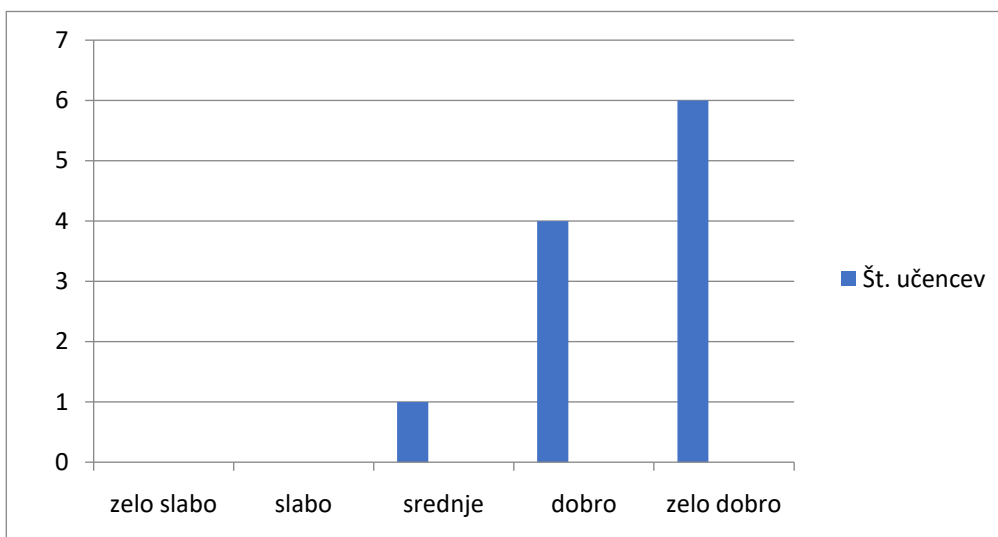
Tudi pri reševanju konfliktov večina učencev dosega visoke vrednosti (7 učencev ocena 4, 3 učenci ocena 5), kar kaže na napredek pri mirnem reševanju nesporazumov.

V 2. delu – odprta vprašanja učenci kot največjo prednost razreda izpostavljajo dobre odnose, medsebojno razumevanje in zaupanje. Pogosto so navajali, da se v razredu dobro poznajo, si pomagajo in se imajo radi.

Kot možne izboljšave so izpostavili predvsem še manj preprirov, manj tožarjenja ter boljše vedenje posameznikov, kar kaže na visoko stopnjo zavedanja o pomembnosti odnosov.

Na vprašanje, kaj jim pomaga, da se v razredu dobro počutijo, so učenci najpogosteje izpostavili prijatelje, sošolce, pogovor in dobro vzdušje, kar potrjuje pomen socialnih odnosov za njihovo dobro počutje.

Rezultati 3. dela – razredna klima kažejo na zelo pozitivno razredno klimo. Večina učencev je razredno vzdušje ocenila kot dobro ali zelo dobro (4 učenci ocena 4, 6 učencev ocena 5), le en učenec je izbral srednjo vrednost.

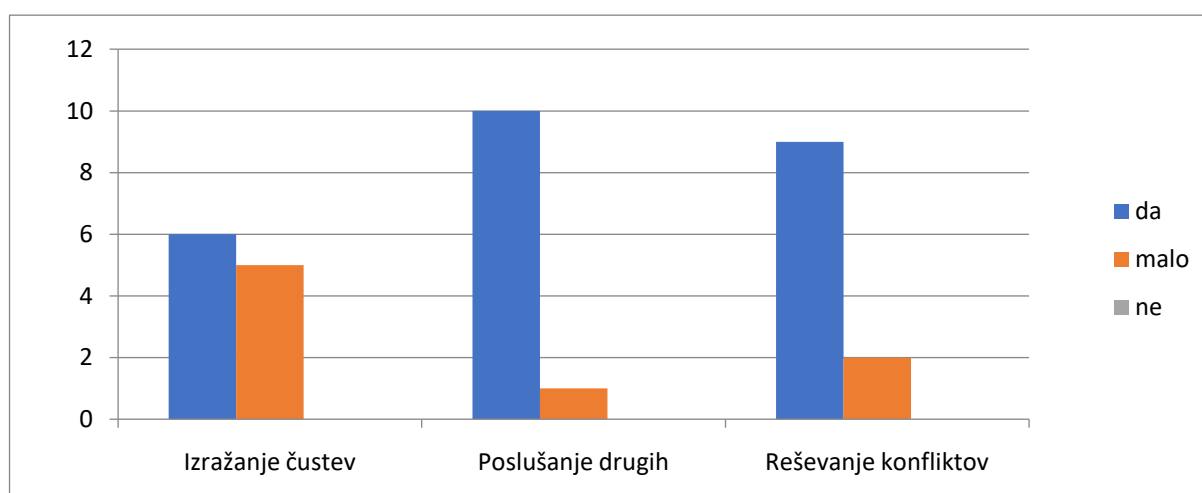


Graf 3: Kako bi ocenil/-a razredno vzdušje? (N = 11)

Učenci v 4. delu – refleksija po dejavnostih zaznavajo pomembne spremembe v razredu. Kot največji napredek izpostavljajo boljše odnose, manj konfliktov, več prijateljstva ter boljše vedenje.

Na osebni ravni so učenci navedli, da so se naučili bolje razumeti druge, bolj poslušati, prepoznavati čustva ter obvladovati svoje reakcije.

Pri vprašanju o napredku veščin večina učencev navaja, da lažje poslušajo druge (10 učencev »da«), da lažje rešujejo konflikte (9 učencev »da«), da lažje izražajo čustva (6 učencev »da«, 5 učencev »malo«).



Graf 4: Ali zdaj lažje izražáš čustva, poslušáš druge, rešuješ konflikte? (N = 11)

Učenci so kot najbolj priljubljene dejavnosti izpostavili predvsem skupinske in aktivne naloge (npr. gradnja stolpa, telefonček, skupne dejavnosti), kjer so lahko sodelovali, se pogovarjali in povezovali.

Večina učencev meni, da večjih izboljšav ni več potrebnih, nekateri pa si želijo še manj konfliktov in še boljše odnose.

Anketni vprašalnik (končni)

Socialne in čustvene veščine učencev 7. razreda

Dragi učenci, pred vami je anketa, s katero želimo ugotoviti, kako doživljate razred in se po izvedenih dejavnostih. Anketa je anonimna.

1. DEL – TRDITVE
V 1. delu obkroži ustrezen odgovor, pri čemer pomeni 1 – nikoli, 2 – redko, 3 – včasih, 4 – pogosto, 5 – skoraj vedno.

- Rad/a sodelujem pri skupinskem delu.
1 2 3 4 **5**
- Poslušam, kaj imajo drugi povedati.
1 2 3 4 **5**
- Znam povedati, kako se počutim.
1 2 3 **4** 5
- Znam prepoznati čustva drugih.
1 2 3 **4** 5
- Kadar sem jezen/jezna, znam obvladati svoja čustva.
1 2 3 4 **5**
- Zaupam večini sošolcev v razredu.
1 2 3 4 **5**
- V razredu se počutim sprejeto/sprejeta.
1 2 3 4 **5**
- Znam mirno rešiti nesporazum s sošolcem.
1 2 3 **4** 5

2. DEL – ODPRTA VPRAŠANJA

- Kaj ti je v našem razredu najbolj všeč?
Da se dobro poznamo in si zaupamo.
- Kaj bi še želel/-a izboljšati v našem razredu?
Da pride do manj sporov.
- Kaj ti pomaga, da se v razredu dobro počutiš?
Prijatelji.

3. DEL – RAZREDNA KLIMA
Kako bi ocenil/a razredno vzdušje? 1 – zelo slabo, 2 – slabo, 3 – srednje, 4 – dobro, 5 – zelo dobro (Obkroži.)
1 2 3 4 **5**

4. DEL – REFLEKSIJA PO DEJAVNOSTIH

- Kaj se je v našem razredu najbolj izboljšalo?
Ne begemo se več težko.
- Kaj si se o sebi naučil/-a v teh dejavnostih?
Nič.
- Ali zdaj lažje:
 - izražaš svoja čustva?
 da malo ne
 - poslušas druge?
 da malo ne
 - rešuješ konflikte?
 da malo ne
- Katera dejavnost ti je bila najbolj všeč in zakaj?
Telefonček.
- Kaj bi še želel/-a izboljšati v razredu?
Da pride do manj sporov.

Fotografija 26 in Fotografija 27: Primer izpolnjene končne ankete (Lasten vir).

Rezultati končne ankete jasno kažejo, da so učenci razvili socialne in čustvene veščine ter izboljšali razredno klimo. Posebej izstopajo napredek na področju sodelovanja, poslušanja, zaupanja in občutka sprejetosti. Učenci sami zaznavajo spremembe tako na ravni posameznika kot tudi razreda kot celote, kar potrjuje uspešnost izvedenih dejavnosti.

Razstava izdelkov na hodniku pred učilnico 7. razreda

Na panoju na hodniku pred učilnico 7. razreda smo skozi celotno raziskovalno obdobje sprti dopolnjevali razstavo dejavnosti in izdelkov učencev. Razstavljeni so bili plakati, ki so nastajali pri posameznih delavnicah, kot so Reševanje konfliktov, Zemljevid interesov, Zaupanje, Stopi v moje čevlje ter Naša pot do boljših odnosov. Pano je učencem omogočal, da so lahko spremljali svoj napredek, se spominjali dejavnosti ter bili ponosni na svoje delo.



Fotografija 28: Pano na hodniku pred učilnico 7. razreda z izdelki učencev (Lasten vir).

Posebej pomembno je bilo, da smo razstavili le izdelke, za katere so učenci podali soglasje, saj smo želeli ohraniti občutek varnosti, spoštovanja in zaupanja. Nekateri izdelki so vsebovali osebna razmišljanja in čustva učencev, zato smo skupaj presodili, kaj je primerno za javno razstavo.

Pano je skozi leto postal simbol skupnega dela razreda in njihovega napredka na področju socialnih in čustvenih veščin. Učenci so pogosto sami opazovali izdelke, jih komentirali in ob njih obujali spomine na posamezne dejavnosti ter razredne izkušnje.

Ob zaključku projekta smo skupaj sprejeli tudi odločitev, da bomo z razvijanjem socialnih in čustvenih veščin nadaljevali tudi v naslednjem šolskem letu, saj so učenci ocenili, da so dejavnosti pozitivno vplivale na odnose, komunikacijo in počutje v razredu.

4 RAZPRAVA IN REZULTATI

V empiričnem delu raziskave smo želeli preveriti, ali načrtno in sistematično izvajanje razrednih dejavnosti vpliva na razvoj socialnih in čustvenih veščin učencev ter na razredno klimo. Pri tem smo izhajali iz štirih hipotez, ki smo jih preverjali na podlagi primerjave začetne in končne ankete ter z analizo refleksij učencev in opazovanj učitelja med izvedenimi dejavnostmi.

Primerjava začetne in končne ankete kaže na splošen napredek na vseh opazovanih področjih. V začetni anketi so učenci svoje vedenje in doživljanje pogosteje ocenjevali z odgovori »včasih« in »pogosto«, medtem ko se v končni anketi večina odgovorov premakne proti višjim vrednostim, predvsem »pogosto« in »skoraj vedno«. To nakazuje, da so učenci skozi proces razvijali socialne in čustvene veščine ter jih začeli pogosteje uporabljati v vsakdanjih situacijah.

Hipotezo H1, ki predvideva, da načrtno izvajanje razrednih dejavnosti pozitivno vpliva na razvoj socialnih veščin učencev, potrjujemo. V končni anketi učenci v večji meri navajajo, da radi sodelujejo pri skupinskem delu in poslušajo druge. Opazovanja med dejavnostmi (npr. gradnja stolpa, skupinsko delo, telefonček z razlago) kažejo, da so učenci postopoma razvijali bolj učinkovite strategije sodelovanja. Na začetku so bile pri delu v skupinah pogoste težave, kot so neenakomerna porazdelitev vlog, vsiljevanje lastnih idej ali umikanje posameznikov. Proti koncu raziskovalnega obdobja pa je bilo opaziti več vključevanja vseh članov skupine, boljše poslušanje in več medsebojnega spodbujanja. To potrjuje, da so dejavnosti prispevale k razvoju sodelovalnih spretnosti.

Hipotezo H2, da učenci po izvedenih dejavnostih izražajo višjo raven čustvene ozaveščenosti in samoregulacije, večinoma potrjujemo. Rezultati končne ankete kažejo, da učenci pogosteje prepoznajo čustva drugih in znajo izraziti svoja čustva. Prav tako več učencev navaja, da zna obvladovati svoja čustva v situacijah, ko so jezni ali razočarani. K temu so pomembno prispevale dejavnosti, kot so Stopi v moje čevlje, kjer so se učenci vživljali v različne situacije, Moja čustvena tehničica, kjer so razmišljali o lastnih občutkih, ter sprostivne vaje in meditacija. Kljub napredku pa rezultati kažejo, da področje samoregulacije pri nekaterih učencih še ni popolnoma razvito. To se je pokazalo tudi pri opazovanju, kjer so posamezniki v zahtevnejših situacijah še vedno reagirali impulzivno ali težje obvladovali svoja čustva. Zato lahko zaključimo, da je hipoteza potrjena, vendar z zavedanjem, da razvoj teh veščin zahteva daljše časovno obdobje.

Hipotezo H3, da se razredno vzdušje skozi čas izvajanja dejavnosti izboljšuje, potrjujemo. V začetni anketi so učenci razredno klimo ocenjevali bolj zadržano, medtem ko je v končni anketi večina učencev vzdušje ocenila kot dobro ali zelo dobro. Tudi odgovori na odprta vprašanja kažejo na večjo povezanost, boljše razumevanje in manj konfliktov. Učenci so poudarjali, da se bolje poznajo, si bolj zaupajo in da je v razredu več pozitivnega vzdušja. K izboljšanju razredne klime so pomembno prispevale dejavnosti, ki so spodbujale medsebojno spoznavanje,

zaupanje in sodelovanje (npr. Zemljevid interesov, Krog pohvale, skupne refleksije). Prav tako so učenci sami zaznali zmanjšanje konfliktov in bolj spoštljivo komunikacijo.

Hipotezo H4, da učenci ob zaključku raziskovalnega obdobja izkazujejo večjo stopnjo sodelovanja in medsebojnega zaupanja, potrjujemo. V končni anketi več učencev navaja, da zaupajo sošolcem in da se v razredu počutijo sprejete. To potrjuje tudi visoko število odgovorov »skoraj vedno« pri trditvi o sprejetosti v razredu. Refleksije učencev in izvedene dejavnosti (npr. Moj ščit moči, Krog pohvale, Naša pot do boljših odnosov) kažejo, da so učenci razvili večjo občutljivost za druge, sposobnost dajanja pozitivne povratne informacije ter večjo povezanost kot skupina. Posebej pomembno je, da so učenci začeli prepoznavati pomen zaupanja in ga tudi aktivno graditi.

Pomemben vidik raziskave predstavljajo tudi kvalitativni podatki, zbrani preko refleksij učencev. Ti kažejo, da so učenci skozi dejavnosti razvijali večjo samorefleksijo, saj so znali opisati svoje občutke, prepoznati lastne napake ter razmišljati o izboljšavah. Prav tako so izpostavljali pomen dobrih odnosov, sodelovanja in podpore v razredu. Učenci so zaznali tudi lasten napredek, kar je pomemben pokazatelj razvoja samozavedanja.

Na podlagi vseh zbranih podatkov lahko zaključimo, da so načrtovane razredne dejavnosti učinkovito prispevale k razvoju socialnih in čustvenih veščin ter k izboljšanju razredne klime. Napredek se kaže tako v kvantitativnih rezultatih kot tudi v kvalitativnih opisih in opazovanjih.

Kljub pozitivnim ugotovitvam pa raziskava opozarja tudi na nekatere izzive. Razvoj socialnih in čustvenih veščin je dolgotrajen proces, ki zahteva kontinuirano delo. Posamezni učenci še vedno potrebujejo dodatno podporo, zlasti na področju samoregulacije, samozavestnega izražanja in sprejemanja pohval. Prav tako je pomembno, da se takšne dejavnosti izvajajo sistematično in ne le občasno, saj le tako lahko dosežemo trajnejše učinke.

5 ZAKLJUČEK

Raziskava je pokazala, da lahko načrtno, sistematično in dolgoročno izvajanje razrednih dejavnosti pomembno prispeva k razvoju socialnih in čustvenih veščin učencev ter k izboljšanju razredne klime. Primerjava začetnega in končnega stanja je pokazala napredek na področju sodelovanja, komunikacije, zaupanja, čustvene ozaveščenosti in samoregulacije. Učenci so skozi proces postali bolj vključeni v skupinsko delo, bolj pozorni na druge ter bolj pripravljeni izražati svoja čustva in razmišljanja. Hkrati se je okrepil občutek pripadnosti razredu, kar se kaže v bolj pozitivnih odnosih in večji povezanosti med učenci.

Posebej pomemben del raziskave predstavlja oblikovanje priporočil za učinkovite pristope k razvijanju socialnih in čustvenih veščin v osnovni šoli. Na podlagi ugotovitev lahko izpostavimo, da je ključno načrtno in kontinuirano vključevanje tovrstnih dejavnosti v vzgojno-izobraževalni proces. Posamezne, občasne aktivnosti nimajo enakega učinka kot sistematično delo, ki poteka skozi daljše časovno obdobje. Učinkoviti so predvsem pristopi, ki temeljijo na izkustvenem učenju, kot so igre vlog, sodelovalne naloge, refleksije, razprave in konkretne življenjske situacije, saj učencem omogočajo aktivno sodelovanje in osebno izkušnjo.

Pomembno vlogo ima tudi ustvarjanje varnega, spodbudnega in vključujočega razrednega okolja, v katerem se učenci počutijo sprejete in slišane. Le v takšnem okolju lahko razvijajo zaupanje, izražajo svoja čustva ter gradijo pozitivno samopodobo. Prav tako se je kot zelo učinkovito izkazalo vključevanje redne refleksije, saj učenci na ta način ozaveščajo svoj napredek, prepoznavajo svoje močne in šibke točke ter razvijajo sposobnost samovrednotenja. Dodatno vrednost predstavlja sodelovanje s starši, ki lahko s svojo podporo pomembno prispevajo k utrjevanju socialnih in čustvenih veščin tudi izven šolskega prostora.

Pri interpretaciji rezultatov je treba upoštevati tudi omejitve raziskave. Raziskava je bila izvedena na manjšem vzorcu enega razreda, zato rezultatov ne moremo neposredno posploševati na širšo populacijo. Poleg tega so bili nekateri podatki pridobljeni na podlagi samoocenjevanja učencev, kar lahko vpliva na objektivnost rezultatov. Prav tako je bila raziskava časovno omejena na eno šolsko leto, zato dolgoročnih učinkov ni bilo mogoče spremljati. Kljub temu rezultati ponujajo pomemben vpogled v proces razvoja socialnih in čustvenih veščin v razrednem okolju.

Izvirni prispevek raziskave k pedagoški praksi se kaže predvsem v oblikovanju konkretnega, strukturiranega in v praksi preizkušenega modela razrednih dejavnosti, ki jih je mogoče neposredno uporabiti pri delu z učenci. Raziskava ne prinaša le teoretičnih spoznanj, temveč ponuja tudi praktične primere dejavnosti, načine njihove izvedbe ter analizo njihovih učinkov. Posebna vrednost je v povezovanju teorije in prakse ter v prikazu, kako lahko učitelj z načrtnim in premišljenim delom pomembno vpliva na socialni in čustveni razvoj učencev ter na kakovost razredne skupnosti.

Zaključno lahko poudarimo, da razvoj socialnih in čustvenih veščin predstavlja enega ključnih vidikov celostnega razvoja učencev. Takšne veščine ne vplivajo le na odnose v razredu, temveč

tudi na učni uspeh, dobro počutje in kasnejše delovanje posameznika v družbi. Zato je smiselno, da šola tem področjem nameni več sistematične pozornosti in jih načrtno vključuje v vsakodnevno pedagoško prakso.

6 VIRI IN LITERATURA

1. Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
2. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2023). *What is social and emotional learning?* Pridobljeno s <https://casel.org/fundamentals-of-sel/> (Dostop 15. 9. 2025).
3. Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
4. Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations*. New York: Guilford Press.
5. Goleman, D. (2006). *Čustvena inteligenca. Zakaj je lahko pomembnejša od IQ*. Ljubljana: Mladinska knjiga založba d. o. o.
6. Govc, N. (b. d.). *Kako ostajamo v dobrih odnosih in razrešujemo konflikte?*. Projekt Kako si? 2022/23. Pridobljeno s <https://www.tosemjaz.net/razisci/druzina-prijatelji-in-vrstniki/kako-ostajamo-v-dobrih-odnosih-in-razresujemo-konflikte/> (Dostop 2. 9. 2025).
7. Jeznik, B. (2015). *Refleksija v pedagoški praksi*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
8. Juriševič, M. (2012). *Motivacija učencev v šoli*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
9. Marentič Požarnik, B. (2000). *Psihologija učenja in pouka*. Ljubljana: DZS.
10. National School Climate Center. (2020). *School climate*. Pridobljeno s <https://schoolclimate.org>
11. OECD. (2021). *Social and emotional skills: Well-being, connectedness and success*. Paris: OECD Publishing. Pridobljeno s <https://www.oecd.org/education/cei/social-emotional-skills-study/>
12. Rogers, C. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
13. Rogič Ožek, S. (2017). *Socialno in čustveno opismenjevanje kot izziv današnjega časa*. Razredni pouk, št. 3/2017, letnik 19. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
14. Rosenberg, M. (2003). *Nonviolent communication: A language of life*. Encinitas, CA: PuddleDancer Press.
15. Rutar Ilc, Z. (2017). *Vodenje razreda za dobro klimo ter pomen socialnega in čustvenega učenja*. Razredni pouk, št. 3/2017, letnik 19. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
16. Rutar Ilc, Z. ... [49 tal.] (2017). *Socialno in čustveno opismenjevanje za dobro vključenost*. 4. zvezek. Vključujoča šola. Priročnik za učitelje in druge strokovne delavce. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
17. Rozman, U.; Vodopivec, J. L. (2024). *Socialno in čustveno učenje v šoli prihodnosti s perspektive izobraževalnih politik v Sloveniji ter Evropski uniji. Izzivi in priložnosti vseživljenjskega učenja za trajnostno družbo prihodnosti*. Koper: Založba Univerze na Primorskem. 27.
18. Tacol, A. ... [49 tal.] (2024). *Zorenje skozi To sem jaz. Razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe*. Priročnik za preventivno delo z mladostniki. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. 23.

19. UNESCO. (2019). *Social and emotional learning for student well-being*. Paris: UNESCO. Pridobljeno s <https://unesdoc.unesco.org>
20. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge: Harvard University Press.

7 PRILOGE

7.1 PRILOGA 1

Anketni vprašalnik (začetni): Socialne in čustvene veščine učencev 7. razreda

Z anketo želimo izvedeti, kako učenci doživljate sebe, svoje odnose z drugimi in delo v razredu. Ni pravih ali napačnih odgovorov — zanima nas iskreno tvoje mnenje.

Anketa je anonimna. Odgovarjaj iskreno in spontano.

1. Osebni podatki.

Spol: M Ž

Starost: ___ let

2. Kako pogosto zate veljajo naslednje trditve? (Obkroži številko, ki najbolje opisuje tvoje mnenje.)

Trditev	Nikoli (1)	Redko (2)	Včasih (3)	Pogosto (4)	Skoraj vedno (5)
1. Rada/Rad sodelujem z drugimi pri skupinskem delu.	1	2	3	4	5
2. Poslušam, kaj imajo drugi povedati.	1	2	3	4	5
3. Znam povedati, kako se počutim.	1	2	3	4	5
4. Znam prepoznati, kdaj je kdo drug žalosten ali jezen.	1	2	3	4	5
5. Kadar sem jezna/jezen, znam obvladati svoja čustva.	1	2	3	4	5
6. Zlahka se sprijaznim, če ne dobim, kar želim.	1	2	3	4	5
7. Pomagam sošolcu, če vidim, da ima težave.	1	2	3	4	5
8. Zaupam večini sošolcev v razredu.	1	2	3	4	5
9. V razredu se počutim sprejeto/sprejetega.	1	2	3	4	5
10. Znam mirno rešiti nesporazum s sošolcem.	1	2	3	4	5
11. Pogosto se trudim, da bi bilo v razredu dobro vzdušje.	1	2	3	4	5

Trditev	Nikoli (1)	Redko (2)	Včasih (3)	Pogosto (4)	Skoraj vedno (5)
12. Pogosto razmišljam, kako moje vedenje vpliva na druge.	1	2	3	4	5
13. Znam sprejeti kritiko ali drugačno mnenje.	1	2	3	4	5
14. Če se s kom skregam, se skušam z njim pogovoriti.	1	2	3	4	5
15. V razredu se učitelji in učenci večinoma dobro razumemo.	1	2	3	4	5

3. Odgovori na kratka vprašanja (z besedami).

Kaj ti je v razredu najbolj všeč?

Kaj bi želela/želel izboljšati v našem razredu?

Kaj ti pomaga, da se dobro počutiš v razredu?

Kaj narediš, ko si jezna/jezen, žalostna/žalosten?

Kako bi opisala/opisal odnose med učenci v našem razredu?

4. Skupna ocena razredne klime.

Kako bi s številko od 1 do 5 ocenila/ocnil vzdušje v našem razredu? (1 – zelo slabo, 5 – zelo dobro)

1 2 3 4 5

Hvala!

7.3 PRILOGA 3

OPAZOVALNI LIST – učitelj

Ime dejavnosti: _____

Datum: _____

Trajanje: _____

Št. učencev: _____

◇ **1. Opazovanje vedenja učencev** (Oceni s številkami 1–4: 1 = redko, 4 = pogosto; obkroži ali označi.)

Kazalnik

1 2 3 4

Učenec aktivno sodeluje v skupini.

Učenec izraža svoje mnenje in posluša druge.

Učenec spoštuje dogovore in pravila.

Učenec kaže empatijo in spodbuja sošolce.

Učenec obvladuje čustva v zahtevnih situacijah.

◇ **2. Vedenje skupine kot celote**

Sodelovanje v skupini: odlično dobro zadovoljivo težave

Komunikacija: odprta zadržana konfliktna

Vzdušje v razredu: sproščeno napeto neenotno

◇ **3. Kratek opis dejavnosti in vtisi učitelja**

◇ **4. Evalvacija in nadaljnji koraki**

Kaj je bilo uspešno:

Kaj bi bilo smiselno izboljšati:

Načrt za naslednjo dejavnost:

7.4 PRILOGA 4

Evalvacija dejavnosti (sprostitvev/meditacija)

Kako sem se počutil/a **pred** sprostitveno vajo?

zelo napeto napeto nevtralnno umirjeno zelo umirjeno

Kako sem se počutil/a **po** sprostitveni vaji?

zelo napeto napeto nevtralnno umirjeno zelo umirjeno

Kaj mi je bilo pri vaji najbolj všeč?

Kaj mi pomaga, da se umirim, ko sem v šoli jezen/jezna ali žalosten/žalostna?

Ali bi to vajo še kdaj uporabil/a?

da ne mogoče

7.5 PRILOGA 5

Evalvacija dejavnosti Moj ščit moči

1. Kako sem se počutil/-a med dejavnostjo?
2. Je bilo težko najti svoje močne strani? Zakaj DA/NE?
3. Zakaj je pomembno, da poznamo svoje moči?

7.6 PRILOGA 6

Evalvacija dejavnosti Pohvala in sramota

1. Kaj te je danes najbolj presenetilo?
2. Ali je bilo lažje dati pohvalo ali jo sprejeti? Zakaj DA/NE?
3. Zakaj si včasih zapomnimo sramoto dlje časa kot pohvalo?

7.7 PRILOGA 7

Anketni vprašalnik (končni): Socialne in čustvene veščine učencev 7. razreda

Dragi učenci,

pred vami je anketa, s katero želimo ugotoviti, kako doživljate razred in sebe po izvedenih dejavnostih. Anketa je anonimna.

1. DEL – TRDITVE

V 1. delu obkroži ustrezen odgovor, pri čemer pomeni 1 – nikoli, 2 – redko, 3 – včasih, 4 – pogosto, 5 – skoraj vedno.

Rad/a sodelujem pri skupinskem delu.

1 2 3 4 5

Poslušam, kaj imajo drugi povedati.

1 2 3 4 5

Znam povedati, kako se počutim.

1 2 3 4 5

Znam prepoznati čustva drugih.

1 2 3 4 5

Kadar sem jezen/jezna, znam obvladati svoja čustva.

1 2 3 4 5

Zaupam večini sošolcev v razredu.

1 2 3 4 5

V razredu se počutim sprejeto/sprejetega.

1 2 3 4 5

Znam mirno rešiti nesporazum s sošolcem.

1 2 3 4 5

2. DEL – ODPRTA VPRAŠANJA

Kaj ti je v našem razredu najbolj všeč?

Kaj bi še želel/-a izboljšati v našem razredu?

Kaj ti pomaga, da se v razredu dobro počutiš?

3. DEL – RAZREDNA KLIMA

Kako bi ocenil/-a razredno vzdušje? 1 – zelo slabo, 2 – slabo, 3 – srednje, 4 – dobro, 5 – zelo dobro

(Obkroži.) 1 2 3 4 5

4. DEL – REFLEKSIJA PO DEJAVNOSTIH

Kaj se je v našem razredu najbolj izboljšalo?

Kaj si se o sebi naučil/-a v teh dejavnostih?

Ali zdaj lažje:

izražaš svoja čustva?

da malo ne

poslušáš druge?

da malo ne

rešuješ konflikte?

da malo ne

Katera dejavnost ti je bila najbolj všeč in zakaj?

Kaj bi še želel/-a izboljšati v razredu?

Hvala!