

Možganska telovadba malih ustvarjalcev: vpliv gibalno-ustvarjalnih vaj na koncentracijo, čustva in sodelovanje učencev prvega razreda

Raziskovalna naloga

Tina Stopar

Kočevje, 2025

Povzetek

Raziskovalna naloga obravnava vpliv programa *Možganska telovadba malih ustvarjalcev* na koncentracijo, čustveno ravnovesje, ustvarjalnost in sodelovalnost učencev prvega razreda osnovne šole. Program je nastal kot odziv na opažanja, da so otroci v sodobni šoli vse manj gibalno dejavni, pogosto nemirni in težje ohranjajo pozornost pri pouku. Temelji na načelih možganske telovadbe (Brain Gym) Paula in Gail Dennison, ustvarjalnega gibanja, socialnih iger in sprostitvenih tehnik. V 15 učnih urah je sodelovalo 12 učencev, dejavnosti pa so bile razdeljene v pet vsebinskih sklopov – od telesne aktivacije do umiritve.

Raziskava je temeljila na kvalitativnem pristopu z opazovanjem, evalvacijami po urah, pogovori z učenci in refleksijo izvajalke. Rezultati kažejo opazen napredek v vseh spremljanih področjih: izboljšano zbranost, večjo notranjo mirnost, več empatije in sodelovanja ter izrazit dvig ustvarjalnosti in samozavesti pri izražanju skozi gib. Delež otrok, ki so imeli težave s koncentracijo, se je zmanjšal za več kot polovico, medtem ko se je občutek miru in zadovoljstva povečal pri več kot polovici učencev. Otroci so se naučili prepoznavati svoja čustva, jih izražati ter jih uravnavati z dihanjem in gibalnimi vajami.

Ugotovitve potrjujejo pomen gibanja kot ključnega dejavnika celostnega razvoja otroka. Gibanje ne vpliva le na fizično pripravljenost, temveč spodbuja delovanje možganov, krepi čustveno stabilnost, spodbuja sodelovanje in odpira prostor za ustvarjalno izražanje. Program se je izkazal kot učinkovita in enostavno izvedljiva pedagoška praksa, ki lahko pomembno prispeva k pozitivni učni klimi ter krepitvi čustvene in socialne pismenosti v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju.

Ključne besede: možganska telovadba, gibanje, koncentracija, čustvena pismenost, ustvarjalnost, sodelovanje, celostni razvoj

Abstract

This research study examines the impact of the *Brain Gym for Young Creators* program on concentration, emotional balance, creativity, and cooperation among first-grade students in primary school. The program was developed as a response to the increasing restlessness and lack of focus observed in children in contemporary classrooms. It combines elements of Brain Gym (Paul and Gail Dennison), creative movement, social games, and relaxation techniques. Implemented over 15 lessons with 12 pupils, the program was structured into five thematic sections guiding children from physical activation to relaxation and self-awareness.

A qualitative pedagogical approach was applied, including participant observation, reflective journals, and post-session evaluations. The findings revealed notable progress in all measured domains: improved attention and concentration, greater emotional calmness, stronger empathy and cooperation, and a clear increase in creativity and self-confidence in movement-based expression. The proportion of children struggling to maintain focus decreased by more than half, while the majority reported feeling more peaceful and content. Students also learned to recognize and manage their emotions through breathing and movement exercises.

The results confirm that movement plays a fundamental role in children's holistic development. It not only enhances physical health but also stimulates brain function, emotional regulation, and social interaction, while fostering creativity and self-expression. The Brain Gym for Young Creators program proved to be an effective and easily adaptable pedagogical approach that contributes to a positive classroom climate and supports the development of emotional literacy and collaborative learning in early education.

Keywords: brain gym, movement, concentration, emotional literacy, creativity, cooperation, holistic development

Vsebin

a

Povzetek.....	I
Abstract (English).....	II
1. UVOD.....	1
2. TEORETIČNI DEL.....	3
2.1. Možgani in gibanje.....	3
2.2. Možganska telovadba (Brain Gym).....	5
2.3. Gibanje in razvoj izvršilnih funkcij pri otrocih.....	6
2.4. Vloga gibanja v osnovni šoli.....	7
2.5. Čustvena pismenost in socialno učenje.....	8
2.6. Ustvarjalnost skozi gib in igro.....	10
2.7. Povzetek teoretičnih izhodišč.....	11
2.8. Povezava možganske telovadbe s sodobnimi koncepti poučevanja.....	12
2.9. Pomen gibalno-čustvenih dejavnosti za otroke s posebnimi potrebami.....	13
3. EMPIRIČNI DEL.....	16
3.1. Namen empiričnega dela.....	16
3.2. Opis vzorca in okolja.....	16
3.3. Metodologija raziskave.....	17
3.4. Opis programa Možganska telovadba malih ustvarjalcev.....	19
3.5. Evalvacija in rezultati.....	23
3.6. Analiza rezultatov.....	30
3.7. Sklepne ugotovitve empiričnega dela.....	32
3.8. Študije primerov učencev.....	35
4. ZAKLJUČEK IN RAZPRAVA.....	41
4.1. Povezava z raziskovalnimi cilji.....	41
4.2. Povezava z obstoječimi teorijami.....	41
4.3. Pedagoške implikacije.....	42
4.4. Sklepne misli.....	44
5. LITERATURA.....	45
6. PRILOGE.....	47
6.1. PRILOGA 1: Tabelarni načrt programa – Možganska telovadba malih ustvarjalcev.....	47

6.2. PRILOGA 2 : Priprava učne ure – 1. sklop.....	50
6.3. PRILOGA 3: Priprava učne ure – 2. sklop.....	53
6.4. PRILOGA 4: Priprava učne ure – 3. sklop.....	56
6.5. PRILOGA 6: Priprava učne ure – 5. sklop.....	62
6.6. PRILOGA 6: Opazovalni list – spremljanje izvedbe programa.....	65
6.7. PRILOGA 7: Evalvacijski list za učence.....	67
6.8. PRILOGA 8: Dnevnik izvajalke – izseki opazovanj po sklopih.....	68
6.8.1. Sklop 1: Spoznajmo možgansko telovadbo – koncentracija in gibanje.....	68
6.8.2. Sklop 2: Spoznavam sebe – čustva in samozavest.....	68
6.8.3. Sklop3: Sodelujem in pomagam – socialne igre in skupinsko gibanje.....	69
6.8.4. Sklop 4: Ustvarjam z gibom – domišljija in plesna improvizacija.....	69
6.8.5. Sklop 5: Umirim se – sprostitvene tehnike in čuječnost.....	70
6.9. PRILOGA 9: Izjave učencev po izvajanju programa.....	71

1. UVOD

V sodobni osnovni šoli se vse pogosteje soočamo z vprašanjem, kako pri otrocih ohranjati zbranost, notranjo motivacijo in čustveno stabilnost v času, ko jih obdaja hitra, večopravilna in čutno prenasočena okolica. Učitelji opažamo, da učenci potrebujejo vse več spodbud za gibanje, sprostitev in stik s sabo, da bi lahko učinkovito sodelovali pri učnem procesu. Gibanje, ki je bilo nekoč samoumeven del otroštva, danes pogosto izgublja svoj prostor v vsakodnevni rutini. Kljub temu ostaja dejstvo, da otrok ne more misliti, če se ne giblje – gib je temelj zaznave, koncentracije in čustvenega ravnovesja.

Iz tega izhodišča je nastal program Možganska telovadba malih ustvarjalcev, ki združuje elemente možganske telovadbe (Brain Gym), ustvarjalnega gibanja, socialnih iger in sprostitvenih tehnik. Program je bil zasnovan in izveden v okviru rednega pouka na Osnovni šoli, v skupini 12 učencev prvega razreda, in je potekal v obsegu 15 učnih ur. Dejavnosti so bile razdeljene v pet tematskih sklopov, ki so postopoma vodili otroke od zavedanja telesa in gibanja k spoznavanju čustev, krepitvi samozavesti, razvoju sodelovanja, ustvarjalnosti ter končno k umiritvi in sprostitvi.

Ugotovitev, da otroci po gibalnih vajah lažje sledijo pouku, se hitreje umirijo in z večjo radostjo sodelujejo, me je spodbudila k raziskovalnemu premisleku o vlogi gibanja v učnem procesu. Program je nastal kot odziv na potrebe današnjih otrok, ki v šolskem prostoru pogosto iščejo gib kot način izražanja in povezovanja, ne le kot fizično dejavnost, temveč kot sredstvo za razvoj možganov, pozornosti in čustev. Cilj raziskave je bil preveriti, kako sistematično vključevanje gibalno-ustvarjalnih dejavnosti vpliva na koncentracijo, čustveno stabilnost in socialno sodelovanje učencev.

V teoretičnem delu raziskovalne naloge so predstavljena izhodišča o pomenu gibanja za delovanje možganov, razvoj pozornosti in čustev pri otroku, ter načela možganske telovadbe, ki poudarja usklajevanje leve in desne možganske polovice ter aktivacijo telesno-duševnega ravnovesja. V empiričnem delu pa je podrobno opisan potek izvajanja programa, evalvacija posameznih učnih ur in analiza učinkov na vedenje ter doživljanje otrok. Posebej me je zanimalo, kako otroci doživljajo te dejavnosti, ali se med izvajanjem sprostijo, postanejo bolj pozorni, samozavestni in povezani s sošolci.

Raziskava temelji na kvalitativnem pedagoškem pristopu, ki vključuje opazovanje, refleksijo, pogovor z otroki ter sprotne evalvacije. Namen ni bil zgolj preveriti učinkovitost posameznih vaj, temveč razumeti, kako gibanje kot celostna izkušnja vpliva na otrokov notranji svet – na ravni telesa, misli in čustev.

Osrednji cilj raziskave je bil ugotoviti, ali program Možganska telovadba malih ustvarjalcev prispeva k večji koncentraciji, čustveni uravnoteženosti in sodelovalnosti učencev prvega razreda. Iz tega izhajajo naslednja raziskovalna vprašanja:

1. Kako otroci doživljajo dejavnosti možganske telovadbe in ustvarjalnega gibanja?
2. Ali se po rednem izvajanju programa izboljša njihova zbranost in sposobnost sledenja navodilom?
3. Kako vaje vplivajo na čustveno stanje otrok – sproščenost, veselje, samozavest?
4. Kako se spremeni vzdušje v skupini in medsebojni odnosi med učenci?

Pričakujem, da bo raziskava pokazala, da lahko premišljeno načrtovane gibalno-ustvarjalne dejavnosti pozitivno vplivajo na učno klimo, čustveno varnost in sodelovalnost v razredu, kar potrjuje pomen povezovanja gibanja, igre in čustvene vzgoje v sodobni šoli.

2. TEORETIČNI DEL

2.1. Možgani in gibanje

Gibanje je osnovna življenjska potreba človeka, pri otroku pa predstavlja temeljni način učenja, raziskovanja in izražanja. Otrok spoznava svet z vsemi čuti – s telesom, dotikom, gibanjem, vonjem, okusom in zvokom. V zgodnjem otroštvu gib ni le fizična aktivnost, temveč način mišljenja. Razvoj možganov je v veliki meri odvisen od kakovosti in raznolikosti gibalnih izkušenj, saj se ob njih ustvarjajo in krepijo nevrnske povezave, ki so osnova za učenje, pozornost, spomin in ustvarjalnost.

Raziskave nevroznanosti potrjujejo, da gibanje neposredno vpliva na delovanje možganov. Vsak gib aktivira živčne poti med možgansko skorjo, malimi možgani in limbičnim sistemom, ki je povezan z doživljanjem čustev. S tem se povečuje prekrvavitev, dotok kisika in glukoze, kar izboljšuje delovanje možganov. Učenec, ki se giblje, torej ne krepi le telesa, temveč tudi miselne procese – sposobnost koncentracije, razumevanja, pomnjenja in reševanja problemov.

Gibanje spodbuja sinhrono delovanje leve in desne možganske polovice. Leva polovica je povezana z logičnim mišljenjem, analizo in zaporedjem, desna pa z intuicijo, prostorsko predstavo in ustvarjalnostjo. Ko otrok med aktivnostjo križa sredinsko črto telesa (npr. se z desno roko dotika levega kolena), potujejo informacije čez možganski most (corpus callosum), kar omogoča učinkovitejše sodelovanje obeh polovic možganov. Prav zato je za razvoj koncentracije in koordinacije tako pomembno, da otrok izvaja raznolike gibe, ki vključujejo celo telo.

Poleg fizioloških učinkov ima gibanje tudi pomembno psihološko in čustveno vlogo. Z gibanjem otrok sprošča napetosti, izraža čustva, gradi samozavest in občutek lastne zmožnosti. Skozi gibanje se uči vztrajnosti, sodelovanja in samoregulacije. Raziskave (Jensen, 2000; Hannaford, 2005) kažejo, da je aktivno gibanje tesno povezano s čustveno stabilnostjo in večjo odpornostjo na stres. Učenci, ki imajo možnost gibanja, so bolj zbrani, mirni in pripravljeni na učenje.

V šolskem prostoru pa se gibanje pogosto omejuje na pouk športne vzgoje, medtem ko bi bilo treba gibalne elemente vključevati tudi v druge učne predmete in med odmori. Kratke gibalne in sprostitvene vaje dokazano izboljšajo razpoloženje in koncentracijo ter zmanjšajo impulzivnost, kar vpliva na boljšo učno klimo. To potrjuje tudi praksa možganske telovadbe, ki jo predstavlja naslednje poglavje.

Sodobna nevroznanost vse bolj potrjuje, da je gibanje neposredno povezano z razvojem izvršilnih funkcij, ki so temelj uspešnega učenja. Eksekutivne funkcije vključujejo delovni spomin, inhibicijo (obvladovanje impulzov) in kognitivno fleksibilnost. Raziskovalka Adele Diamond (2016) navaja, da se te sposobnosti najbolj razvijajo prav prek gibalnih in senzoričnih izkušenj, saj gibanje aktivira prefrontalni korteks – predel možganov, ki je odgovoren za uravnavanje vedenja, samokontrolo in usmerjanje pozornosti.

Pomembno vlogo ima tudi vestibularni sistem, ki je odgovoren za ravnotežje in orientacijo v prostoru. Aktivacija vestibularnih dražljajev (npr. vrtenje, zibanje, skoki, plazenje) spodbuja razvoj možganskih povezav med malimi možgani, možganskim deblom in senzoričnimi centri. Po ugotovitvah Ayres (2005) je dobro razvit vestibularni sistem pogoj za stabilno telesno držo, vizualno sledenje, pozornost in uspešno branje.

Dr. John Ratey (2008) je v svojih raziskavah dokazal, da gibanje sprošča neurotransmitorje, kot so dopamin, serotonin in noradrenalin, ki so ključni za motivacijo, razpoloženje in pozornost. Otroci, ki redno gibajo, kažejo bolj stabilno čustveno stanje in boljšo samoregulacijo. To se v razredu kaže kot manj impulzivnosti, več vztrajnosti in večje zanimanje za učne naloge.

Nevroznanstvene študije tudi potrjujejo, da so križni gibi – torej gibi, kjer roka ali noga prehaja čez sredinsko črto telesa – eden najučinkovitejših načinov aktivacije možganskega mostu (corpus callosum), glavne povezovalne poti med levo in desno hemisfero. Možganska telovadba to izkorišča z vajami, kot so "krivljenje rok in nog", "slon" ali "8-lenba". S tem se spodbuja bolj usklajeno delovanje možganov, kar pomeni lažje branje, pisanje, orientacijo na prostoru ter hitrejše preklapljanje med nalogami.

Sodobne raziskave (Lengel & Kuczala, 2010) potrjujejo, da je učni proces najučinkovitejši, ko otrok izmenjuje cikle aktivacije in umiritve. Gibanje poveča budnost in pripravljenost

možganov, sprostitvene vaje pa omogočajo integracijo in predelavo informacij. Prav ta izmenjava je temelj programa Možganska telovadba malih ustvarjalcev.

2.2. Možganska telovadba (Brain Gym)

Možganska telovadba ali *Brain Gym* je program vaj za možgane, ki sta ga v osemdesetih letih 20. stoletja razvila Paul in Gail Dennison. Izhaja iz spoznanja, da se učenje začne v telesu in da gibanje spodbuja delovanje možganov. Gre za niz preprostih, igrivih vaj, s katerimi aktiviramo obe možganski polovici, izboljšamo pretok energije v telesu ter vzpostavimo povezavo med telesom in umom.

Osnovna ideja programa je, da gibanje odpira poti v možganih – dobesedno ustvarja fizične povezave, ki omogočajo učinkovitejše razmišljanje, branje, pisanje in spomin. Vaje so zasnovane tako, da spodbujajo prehajanje informacij med obema polovicama možganov ter krepijo koordinacijo, ravnotežje in prostorsko orientacijo.

Med najbolj znanimi vajami možganske telovadbe so:

- Možganski gumbi – masaža točk pod ključnicama, ki spodbuja prekrvavitev možganov.
- Križanje rok in nog – vaje za aktiviranje komunikacije med levo in desno možgansko polovico.
- Slon – vaja, pri kateri otrok z ušesom na rami riše neskončno osmico, kar spodbuja sinhronost gibanja in vidno-motorično koordinacijo.
- Sovja vaja – sproščanje napetosti v vratu in ramenih ter izboljšanje koncentracije.
- Zlata krogla in balon miru – sprostitvene vaje za umiritev in čuječnost.

Dennison poudarja, da so te vaje učinkovite prav zato, ker so preproste, prijetne in izvedljive kjerkoli – v učilnici, telovadnici ali doma. Otrok pri tem ne tekmuje, ampak doživlja gib kot način prebujanja telesne in miselne energije. Namen ni športni dosežek, temveč usklajevanje telesnih, čustvenih in miselnih procesov.

V slovenskih šolah se elementi možganske telovadbe uporabljajo že več let, največkrat v okviru sprostitvenih minut, jutranjih krogov ali posebnih projektov za spodbujanje pozornosti in dobrega počutja. Pedagoški pristopi, ki vključujejo Brain Gym, so pokazali pozitivne učinke na zbranost, bralne sposobnosti, rokopis in socialno vzdušje v razredu (Suša, 2017; Marentič Požarnik, 2003). Pomembno pa je, da vaje ne delujejo kot čudežno sredstvo, temveč kot orodje, ki otrokom omogoča, da z lastnim telesom ustvarijo pogoje za učinkovitejše učenje.

2.3. Gibanje in razvoj izvršilnih funkcij pri otrocih

V zadnjih desetletjih se je v pedagogiki in psihologiji okrepilo spoznanje, da so izvršilne funkcije (EF) ključne za otrokovo učno uspešnost in socialni razvoj. Po Adele Diamond (2016) izvršilne funkcije vključujejo tri osrednje sposobnosti: inhibicijo, delovni spomin in kognitivno fleksibilnost. Te sposobnosti so neposredno povezane z uspešnostjo v šoli—od branja, pisanja in matematike do reševanja problemov in sodelovanja v skupini.

Raziskave kažejo, da se izvršilne funkcije najmočneje razvijajo skozi gibanje, predvsem takrat, ko je otrok telesno aktiviran in čustveno motiviran. Telesna dejavnost povečuje prekrvavitev prefrontalnega korteksa, kjer se EF nahajajo, hkrati pa sprošča nevrotansmitorje, ki omogočajo boljše usmerjanje pozornosti.

Gibanje in inhibicija

Vaje, ki zahtevajo ustavljanje, menjavanje ritma, čakanje na znak ali usklajevanje gibov s partnerjem, neposredno spodbujajo razvoj inhibicije. Primeri takšnih vaj v programu so:

- Gib se, ko slišiš besedo
- Zrcalni ples
- Obroč prijateljstva

Otroci morajo zavirati impulze, počakati svojo vrsto ali prilagoditi svoj gib gibu drugega, kar krepi samokontrolo.

Delovni spomin

Delovni spomin se razvija takrat, ko mora otrok zapomniti zaporedje gibov, slediti več korakom navodila ali dokončati nalogo, ki vključuje zaporedne elemente. V programu so to aktivnosti kot:

- Giblјive zgodbe
- Gibalni ritmi
- Ples narave

Takšne dejavnosti povezujejo slušno, vizualno in gibalno modalnost, kar naravno utrjuje delovni spomin.

Kognitivna fleksibilnost

Gre za sposobnost preklapljanja med nalogami, prilagajanja spremembam in reševanja problemov z več perspektiv. Igre, ki zahtevajo domišljijo in ustvarjalnost (npr. ples barv, gibalne impro zgodbe), krepijo prav to fleksibilnost.

Raziskave so pokazale, da se otroci, ki imajo višjo stopnjo kognitivne fleksibilnosti, lažje znajdejo v težjih učnih situacijah, hitreje razumejo nove koncepte in se uspešneje vključujejo v socialne odnose.

Program Možganska telovadba malih ustvarjalcev tako neposredno podpira razvoj izvršilnih funkcij, kar je eden ključnih razlogov za opazne spremembe v vedenju, koncentraciji in učenju učencev.

2.4. Vloga gibanja v osnovni šoli

Gibanje ima v šolskem okolju mnogo širši pomen, kot ga pogosto pripisujemo. Ni le del pouka športne vzgoje, temveč bi moralo biti prisotno kot naravni del vsakega učnega dne – kot orodje za učenje, izražanje, sprostitvev in povezovanje. Otrok prvega razreda je v fazi, ko se njegovo telo in možgani še razvijajo in povezujejo, zato potrebuje stalno izmenjavo med

gibanjem in mirovanjem. Preveč sedeč način pouka lahko povzroča nemir, utrujenost, pomanjkanje koncentracije in celo odpor do učenja.

Številni avtorji (Piaget, Vygotsky, Hannaford, Jensen) poudarjajo, da otrok uči s telesom in čuti. Piaget je trdil, da se spoznavne sheme gradijo skozi konkretne izkušnje, Vygotsky pa je izpostavil pomen socialne interakcije in dejavnosti kot gonilne sile razvoja. Gibanje povezuje oboje – je konkretna izkušnja in hkrati socialna dejavnost, saj poteka v skupini in vključuje sodelovanje z drugimi.

V šolskem prostoru ima gibanje večplastno vlogo:

- Fiziološko: izboljšuje prekrvavitev, krepi mišice in skelet, spodbuja delovanje živčnega sistema.
- Kognitivno: omogoča boljše pomnjenje, zbranost in miselno fleksibilnost.
- Čustveno: zmanjšuje napetost, spodbuja pozitivno razpoloženje in občutek varnosti.
- Socialno: gradi povezanost, empatijo in sodelovanje v skupini.

Ko učitelj v pouk vključi gibanje, ne gre le za razgibavanje, temveč za celostno podporo učenju. Kratke gibalne aktivnosti – kot so igre pozornosti, dihalne vaje ali usklajeno gibanje ob glasbi – spodbujajo možgane, da se ponovno osredotočijo. Po takih dejavnostih se učenci lažje vključijo v nadaljevanje pouka, pogosteje sodelujejo in kažejo več zanimanja za naloge.

Vloga učitelja je pri tem ključna. On postane tisti, ki ustvarja ravnotežje med gibanjem in umirjenostjo, med strukturo in ustvarjalnostjo. Ko učitelj začuti, da skupina potrebuje gib, da bi lahko spet mislila, v resnici ne izgublja časa, ampak pridobiva pogoje za učinkovito učenje. Program Možganska telovadba malih ustvarjalcev je prav na tem mestu pokazal svojo vrednost – da lahko gibanje postane most med telesom, čustvi in učenjem.

2.5. Čustvena pismenost in socialno učenje

Vzporedno z razvojem kognitivnih sposobnosti se pri otroku odvija še en, enako pomemben proces – razvoj čustvene pismenosti. To je sposobnost prepoznavanja, izražanja in

uravnavanja lastnih čustev ter razumevanja čustev drugih. Po Golemanu (1996) prav čustvena inteligenca pomembno vpliva na uspešnost v življenju, saj omogoča samoregulacijo, empatijo in sodelovanje. V šolskem prostoru pomeni čustvena pismenost osnovo za dobro klimo v razredu, zaupanje med učenci in pozitivno samopodobo.

Otrok, ki zna prepoznati svoje čustvo, ga poimenovati in ustrezno izraziti, lažje navezuje odnose in se vključuje v skupinsko delo. Nasprotno pa neprepoznana čustva pogosto vodijo v nemir, konflikt ali umik. Gibalne in ustvarjalne dejavnosti omogočajo, da otrok čustva izrazi na nebesedni ravni – z gibom, obrazno mimiko, igro vlog, ritmom. Ko se otrok smeji, skače, razteguje ali diha v ritmu, ne izraža le telesne energije, ampak tudi notranja doživljanja.

Socialno učenje je tesno povezano s čustveno pismenostjo. Skozi skupne igre, pare in skupinske vaje se otroci učijo sodelovati, čakati, pomagati, deliti in reševati nesporazume. Program Možganska telovadba malih ustvarjalcev vključuje številne dejavnosti, kjer je sodelovanje ključno – od igre Povej ime in gib do Vrv zaupanja ali Padala prijateljstva. Otroci ob teh dejavnostih krepijo medsebojno zaupanje, občutek sprejetosti in spoštovanja.

Učitelj pri tem deluje kot model in spodbujevalec čustvene pismenosti: z mirnim glasom, razumevanjem čustev otrok in s pozitivno povratno informacijo. Pomembno je, da otroci začutijo, da so njihova čustva dovoljena in da jih lahko izrazijo na zdrav način. Gibanje je pri tem most – omogoča, da napetost postane gib, da se jeza spremeni v moč, žalost v nežnost in veselje v povezanost. Tako čustva ne ostanejo ujeta v telesu, ampak se preoblikujejo v izkušnjo, ki uči.

Čustveni razvoj otrok med 6. in 7. letom predstavlja pomembno razvojno prelomnico. V tem obdobju otroci že zmorejo prepoznavati osnovna čustva (veselje, žalost, strah, jeza, presenečenje) in jih povezovati s konkretnimi situacijami. Pogosto pa še nimajo razvitega mehanizma za njihovo regulacijo. Tu imajo pomembno vlogo dejavniki, kot so igra, gibanje, socialne interakcije in izkušnje uspeha.

Model CASEL (Collaboration for Academic, Social, and Emotional Learning) opisuje pet glavnih kompetenc čustvene pismenosti:

1. samospoznavanje,

2. samoregulacija,
3. socialno zavedanje,
4. veščine odnosov,
5. odgovorno odločanje.

Gibalne in ustvarjalne dejavnosti spodbujajo prav vse te elemente. Ko otrok v gibu raziskuje jezo ali v igri vlog izrazi strah, razvija sposobnost poimenovanja svojih notranjih stanj. Ko ob izvajanju sprostitvene vaje uskladi dihanje, trenira samoregulacijo. Ko v paru pleše zrcalni ples ali sodeluje pri prenašanju žoge, razvija empatijo in skupinsko odgovornost.

Raziskave Feldman Barrett (2017) poudarjajo, da otroci, ki lahko telesno izrazijo čustva, redkeje razvijejo notranji stres, saj telo deluje kot naravni sproščevalni mehanizem. Gibanje omogoča, da se čustvena napetost razgradi naravno, skozi mišično aktivacijo in izdihovanje, namesto da bi ostala ujeta v telesu.

V programu Možganska telovadba malih ustvarjalcev je bilo opaziti, da se otroci po vajah, kot so topla roka na srcu, balon miru ali drevo, hitro umirijo, ker so vaje oblikovane tako, da povezujeta dihanje, vizualizacijo in notranje fokusiranje. To so osnovni elementi čuječnosti, ki dokazano zmanjšujejo stres in napetost tudi pri otrocih (Meiklejohn, 2012).

Socialne igre krepijo čustveno varnost in občutek pripadnosti. Ko otrok doživi, da ga skupina podpira, da ga sošolec počaka ali mu pomaga, se razvija njegova notranja stabilnost in samozavest. Takšna izkušnja pomembno vpliva na oblikovanje pozitivne samopodobe.

2.6. Ustvarjalnost skozi gib in igro

Ustvarjalnost je naravna otroška potreba in način, kako otrok razume svet okoli sebe. Skozi igro in gibanje otrok raziskuje, preizkuša in izraža svoja doživljanja. Po Vygotskem je ustvarjalnost povezana z domišljijo in sposobnostjo, da iz izkušenj oblikujemo nekaj novega. Pri otrocih se ta proces dogaja spontano – ko se igrajo, plešejo, oponašajo živali ali si izmišljajo gibe, razvijajo ne le motorične, temveč tudi miselne in čustvene sposobnosti.

Ustvarjalno gibanje je pomemben del celostnega razvoja, saj povezuje telo, um in čustva. V šolskem prostoru omogoča drugačen način učenja – tak, ki presega verbalne in pisne oblike ter spodbuja izvirnost, simbolno mišljenje in izražanje samega sebe. Ples, improvizacija in telesna igra otrokom ponujajo priložnost, da z gibom pripovedujejo zgodbo, izrazijo občutke, prevzamejo vlogo ali preprosto doživijo radost gibanja.

Po mnenju Marentič Požarnik (2003) je ustvarjalno učenje tisto, ki otroku omogoča svobodo, varnost in odgovornost hkrati. Ko otrok čuti, da je njegovo izražanje sprejeto, postane pogumnejši in radovednejši. Gibanje v ustvarjalnem kontekstu zato ne krepi le telesnih sposobnosti, temveč tudi samozavest in notranjo motivacijo za učenje.

Program Možganska telovadba malih ustvarjalcev namenja ustvarjalnosti posebno mesto. Dejavnosti, kot so Zrcalni ples, Čarobni ples barv ali Moja plesna zgodba, spodbujajo otroke, da iščejo lastne gibalne izraze in jih delijo z drugimi. Učitelj tu ne ocenjuje, temveč spremlja in spodbuja proces. Otroci pri tem doživljajo, da je vsak gib pravilen, da so njihovi gibi unikatni – in s tem raste njihova samozavest.

Pomembno je tudi, da ustvarjalnost ni usmerjena le v estetski učinek, ampak v proces notranjega doživljanja. Ko otrok v gibu izrazi svoj občutek ali misel, se uči prepoznavati in obvladovati svoje notranje stanje. Tako ustvarjalno gibanje postane oblika čustvene vzgoje, telesne zavesti in samospoznavanja.

2.7. Povzetek teoretičnih izhodišč

V teoretičnem delu smo spoznali, da gibanje ni le fizična potreba, temveč tudi osnovni pogoj za razvoj možganov, pozornosti in čustvene stabilnosti. Nevroznanost potrjuje, da se s telesno aktivnostjo krepijo nevrnske povezave, izboljšuje koncentracija in spodbuja sinhrono delovanje leve in desne možganske polovice.

Program možganske telovadbe (Brain Gym) s preprostimi, a ciljno usmerjenimi vajami omogoča aktivacijo telesa in uma ter spodbuja ravnovesje med energijo in sproščenostjo. Ko otrok križa sredinsko črto telesa, masira »možganske gumbe« ali izvaja dihalne vaje, ne krepi le mišic, ampak vzpostavlja pogoje za učinkovito učenje in notranji mir.

Vloga gibanja v osnovni šoli je zato dvojna: fiziološka in pedagoška. Z gibanjem krepimo telo, hkrati pa učence pripravljamo na miselno delo, sodelovanje in izražanje čustev. Otrok, ki se giblje, lažje misli, se bolje počuti in z večjim veseljem sodeluje.

Poseben pomen ima gibanje pri razvijanju čustvene pismenosti in socialnih veščin. Preko iger, plesa in ustvarjalnih dejavnosti otrok spozna svoja čustva, jih izraža in uravnava. Uči se empatije, zaupanje do drugih in samospoštovanje. S tem se gradi pozitivna klima v razredu, ki omogoča varno okolje za učenje.

Ustvarjalno gibanje pa dopolnjuje celoten proces, saj povezuje domišljijo, telo in čustva. Omogoča otroku, da se izrazi na svoj način, se sprosti in doživi uspeh. Ustvarjalnost v gibanju ni le umetniški izraz, temveč sredstvo osebnostnega razvoja.

Teoretična izhodišča tako potrjujejo, da program Možganska telovadba malih ustvarjalcev temelji na sodobnih spoznanjih o učenju, razvoju možganov in čustveni inteligenci. Gibanje, čustva, sodelovanje in ustvarjalnost se v njem prepletajo v celoto, ki podpira otrokov celostni razvoj – telesni, miselni in čustveni.

2.8. Povezava možganske telovadbe s sodobnimi koncepti poučevanja

Sodobna šola vse bolj prepoznava pomen gibanja, čustev in telesne izkušnje pri učenju. Tradicionalni, predvsem kognitivni modeli poučevanja, ki so temeljili na prenosu znanja z učitelja na učenca, se umikajo celostnim pristopom, ki vključujejo telo, čustva in misel. Možganska telovadba se s svojim pristopom popolnoma ujema s sodobnimi smernicami t. i. gibalno podprtega učenja (movement-based learning), učenja z izkušnjo in socialno-čustvenega razvoja (SEL).

V raziskavah, ki jih navajata Jensen (2000) in Hannaford (2005), se potrjuje, da gibanje spodbuja delovanje možganov in izboljšuje kognitivne funkcije, predvsem spomin, pozornost in sposobnost reševanja problemov. S tem potrujeta, da učenje ni zgolj mentalni proces, temveč biološko in čustveno pogojena izkušnja.

V praksi sodobne šole se ta načela odražajo v različnih didaktičnih pristopih:

- Učenje z gibanjem (active learning), kjer učenci skozi telesno aktivnost spoznajo učne vsebine (npr. matematiko skozi gib, jezik skozi ritem).
- Učenje z vključevanjem več čutil (multisenzorno učenje), kjer se znanje utrjuje z izkušnjo, ne le s poslušanjem.
- Učenje skozi igro, ki krepi notranjo motivacijo in radovednost.
- Čuječnost (mindfulness) v razredu, ki otrokom pomaga umiriti misli in se zavedati trenutka, kar povečuje sposobnost pozornosti in samoregulacije.

Možganska telovadba je skladna s temi pristopi, saj spodbuja sinhronizirano delovanje obeh možganskih polovic in s tem povezuje gib, misel in občutek v celoto. S tem se ustvarjajo optimalni pogoji za učenje: telo je budno, um osredotočen in čustva uravnotežena.

Dennison (1994) poudarja, da gibanje ni nekaj, kar sledi učenju, temveč je predpogoj zanj. Vaje, kot so križanje rok in nog, aktivirajo nevrnske povezave med levo in desno hemisfero ter krepijo sposobnost logičnega in ustvarjalnega mišljenja.

V šolskem prostoru to pomeni, da učenci lažje razumejo učne naloge, se hitreje umirijo in lažje ohranjajo pozornost skozi daljše časovno obdobje.

V sodobnih pedagoških konceptih, kot sta nevrodidaktični pristop in pedagogika celostnega razvoja, se poudarja pomen telesa kot učnega sredstva. Učenci, ki se lahko premikajo, ustvarjajo, dihajo in občutijo, razvijajo ne le znanje, temveč tudi samozaupanje, empatijo in samostojnost.

Program Možganska telovadba malih ustvarjalcev tako sledi tem načelom, saj združuje fizično aktivnost, čustveno doživljanje in ustvarjalno izražanje v eno celostno učilno izkušnjo.

Primeri iz tujine, zlasti iz Finske in Nizozemske, kažejo, da so šole, ki v pouk sistematično vključujejo gibanje in sprostivne vaje, dosegale boljše rezultate na področju koncentracije, discipline in čustvenega ravnovesja (Sahlberg, 2018).

Podobno tudi slovenske šole, ki izvajajo projekte Gibajmo se za znanje (ZRSŠ, 2023), poročajo o večji pozornosti in sodelovalnosti pri učencih.

Možganska telovadba se torej ne umešča le v kontekst telesne aktivnosti, ampak v širši okvir učinkovitega, celostnega poučevanja, kjer so znanje, gibanje in čustva neločljivo povezani. Tak pristop učitelju omogoča, da pouk ni usmerjen zgolj v rezultat, ampak tudi v proces – v pot, po kateri otrok spoznava sebe, druge in svet okoli sebe.

2.9. Pomen gibalno-čustvenih dejavnosti za otroke s posebnimi potrebami

V sodobnem vzgojno-izobraževalnem prostoru se vse bolj poudarja pomen individualiziranega pristopa in inkluzivne pedagogike, ki omogoča, da se vsak otrok razvija v skladu s svojimi sposobnostmi in potrebami. Gibalno-čustvene dejavnosti, med katere uvrščamo tudi možgansko telovadbo, predstavljajo enega ključnih orodij za doseganje teh ciljev, saj združujejo telesno, čustveno in kognitivno dimenzijo učenja.

Otroci s posebnimi potrebami pogosto kažejo težave na področju koncentracije, samoregulacije, fine motorike in socialne interakcije. Vaje možganske telovadbe lahko pomembno prispevajo k njihovem napredku, ker omogočajo:

- aktiviranje obeh možganskih polovic in s tem izboljšano koordinacijo gibanja in mišljenja,
- sprostitvev napetosti, ki pogosto spremlja otroke s čustveno-vedenjskimi težavami,
- povečanje samozaupanja skozi uspešno izvedbo gibalnih nalog,
- razvijanje zmožnosti koncentracije in pozornosti skozi ritmične in ponavljajoče se vaje.

Kot navaja Pečjak (2012), je pri otrocih z motnjami pozornosti in hiperaktivnostjo (ADHD) ključnega pomena ustvarjanje okolja, ki omogoča gibanje in postopno usmerjanje energije v strukturirano dejavnost. Možganska telovadba takšno strukturo ponuja na igriv in spodbuden način, saj vaje zahtevajo gib, ritem in usklajenost, a hkrati dopuščajo spontanost in izraznost.

Hannaford (2005) opozarja, da lahko pri otrocih z disleksijo, dispraksijo in senzornimi motnjami gibanje deluje kot nevrološki most, ki krepi povezave med možganskimi centri za

vid, sluh in gib. S tem se izboljša sposobnost branja, pisanja in prostorskega zaznavanja. Poudarja, da otroci najprej mislijo s telesom - šele nato z glavo. Gibanje torej ni dodatek, temveč nujen del procesa učenja.

Pri otrocih z motnjami avtističnega spektra (MAS) imajo vaje možganske telovadbe lahko pomembno vlogo pri razvijanju zavedanja telesa, usmerjanju pozornosti in socialnem vključevanju.

Preproste ponavljajoče se vaje, kot so križanje rok in nog ali vaja s počasnim dihanjem, omogočajo občutek predvidljivosti in varnosti. V kombinaciji z glasbo ali ritmom pomagajo otrokom zmanjšati senzorno preobremenjenost in vzpostaviti stik z lastnim telesom.

Pomembno je, da so vaje izvedene v mirnem, strukturiranem in varnem okolju, kjer učitelj prilagodi tempo in način izvedbe glede na zmožnosti posameznega učenca. Učitelji pogosto poročajo, da že nekaj minut gibalno-čustvenih vaj pred poukom zmanjšuje napetost v razredu, izboljšuje komunikacijo in spodbuja občutek pripadnosti.

Gibalno-čustvene dejavnosti kot del inkluzivne prakse

Inkluzivna šola temelji na spoznanju, da se otroci učijo na različne načine – skozi govor, sliko, dotik in gib. Možganska telovadba podpira to načelo, saj omogoča veččutno učenje, ki je dostopno tudi tistim, ki težje sledijo tradicionalnim učnim metodam.

V raziskavi Bratina in sodelavcev (2019) so učitelji poročali, da redno vključevanje krajših gibalnih odmorov in dihalnih vaj pri učencih z ADHD povečuje motivacijo, vztrajnost in zmanjšuje izbruhe nemira.

Poleg kognitivnih učinkov imajo te dejavnosti tudi močan čustveni vpliv. Otroci s težavami v socialnih stikih skozi skupinsko gibanje lažje razvijajo empatijo in razumevanje. Vaje, kot so Zrcalni ples ali Obroč prijateljstva, pomagajo ustvarjati občutek varnosti, pripadnosti in povezanosti.

Učitelj v tem procesu deluje kot vodnik, ki s potrpežljivostjo in sprejemanjem omogoča, da otrok doživi uspeh, tudi če je ta majhen.

Praktični vidik v šoli

Pri izvajanju programa Možganska telovadba malih ustvarjalcev se je pokazalo, da so gibalno-čustvene vaje izjemno primerne tudi za heterogene skupine učencev, kjer so prisotni otroci z različnimi sposobnostmi in potrebami.

V skupinah, kjer so sodelovali otroci s težavami v pozornosti in socialni interakciji, je bilo opaziti zmanjšanje napetosti, večjo vključenost in pripravljenost na sodelovanje. Vaje, ki vključujejo ritem in dihanje, delujejo terapevtsko, saj omogočajo sproščanje napetosti brez pritiska, ocenjevanja ali neuspeha.

Z vključevanjem teh vsebin učitelj prispeva k razvoju inkluzivne učilnice, kjer vsak učenec najde način, da sodeluje, izrazi sebe in doživi uspeh. Možganska telovadba zato presega okvir fizične dejavnosti in postaja orodje za osebno rast, spodbujanje samoregulacije in čustvene stabilnosti otrok.

3. EMPIRIČNI DEL

3.1. Namen empiričnega dela

Namen empiričnega dela je bil preveriti, kako sistematično izvajanje programa Možganska telovadba malih ustvarjalcev vpliva na vedenje, čustveno stanje in koncentracijo učencev prvega razreda osnovne šole. Program je nastal kot odziv na opažanja, da so sodobni otroci vse manj gibalno dejavni, pogosto nemirni in težje ohranjajo pozornost pri pouku.

Želela sem ugotoviti, ali lahko z rednim vključevanjem vaj možganske telovadbe, sprostitvenih tehnik in ustvarjalnih iger dosežemo opazne spremembe v počutju in vedenju otrok. Zanima me predvsem, ali se po 15 urah izvajanja programa spremeni njihova:

- zbranost in sposobnost sledenja navodilom,
- notranja umirjenost in čustveno ravnovesje,
- medsebojna povezanost in sodelovanje,
- veselje do gibanja in učenja.

Poleg teh ciljev sem želela raziskati tudi odziv učencev na posamezne dejavnosti: katere vaje so jim bile najbolj všeč, pri katerih so občutili sprostitev, kdaj so pokazali največ ustvarjalnosti in kdaj so se počutili najvarneje. S tem sem želela pridobiti vpogled v otrokovo subjektivno doživljanje, ki je pogosto spregledano, a v pedagoškem procesu ključno.

Empirični del raziskave torej ni namenjen preverjanju učinkovitosti v statističnem smislu, temveč celostnemu razumevanju vpliva gibanja na otrokov razvoj, na podlagi kvalitativnih opazovanj, refleksij in evalvacij.

3.2. Opis vzorca in okolja

Raziskava je bila izvedena v Osnovni šoli v Sloveniji, v okviru pouka športne vzgoje in razrednih ur. V raziskavi je sodelovalo 12 učencev prvega razreda, starih od 6 do 7 let, od tega 6 deklic in 6 dečkov. Skupina je bila raznolikih značajev: nekateri učenci so bili živahni in izrazito gibalno usmerjeni, drugi bolj zadržani, tišji in manj samozavestni pri nastopanju. Prav ta pestrost je omogočila bogato opazovanje različnih odzivov na izvajane dejavnosti.

Učne ure so potekale v telovadnici, kjer so bili zagotovljeni pogoji za gibanje, igro in sprostitev. Prostor je bil opremljen z osnovnimi športnimi pripomočki: blazinicami, ruticami, žogicami, stožci in padalom. Včasih je bila vključena tudi glasba, ki je pomagala ustvariti ustrezno razpoloženje.

Program se je izvajal v obsegu 15 učnih ur po 45 minut, razdeljenih v pet tematskih sklopov:

1. Spoznajmo možgansko telovadbo – koncentracija in gibanje
2. Spoznavam sebe – čustva in samozavest
3. Sodelujem in pomagam – socialne igre in skupinsko gibanje
4. Ustvarjam z gibom – domišljija in plesna improvizacija
5. Umirim se – sprostitvene tehnike in dobro počutje

Ure so potekale enkrat tedensko, v dopoldanskem času. Vse dejavnosti sem izvajala sama, kot učiteljica in opazovalka. V vsakem srečanju sem sproti beležila potek, odzive učencev, njihovo sodelovanje, razpoloženje in spremembe, ki sem jih opazila.

Že v prvih urah je bilo opaziti razliko v energiji skupine: otroci so ob vajah, kot so Možganski gumbi ali Križanje rok in nog, postali bolj zbrani, mirni in pripravljeni na delo. Z vsakim naslednjim sklopom so kazali več zaupanja, sodelovanja in sproščenosti. Ta opažanja so postala temelj za nadaljnjo analizo rezultatov.

3.3. Metodologija raziskave

Raziskava je temeljila na kvalitativni pedagoški metodi z elementi akcijskega raziskovanja. Učiteljica – izvajalka programa je hkrati delovala kot raziskovalka, kar je omogočilo neposreden vpogled v dogajanje, a hkrati zahtevalo stalno refleksijo in samonadzor.

Uporabljene metode

1. Opazovanje z udeležbo

Med vsako uro sem sistematično opazovala vedenje otrok – njihovo pozornost, čustvene odzive, telesno držo, sodelovanje in stopnjo angažiranosti.

2. Evalvacija po vsaki uri

Na koncu vsake ure sem z učenci opravila kratek pogovor (»Kako se zdaj počutiš?«, »Katera vaja ti je bila najbolj všeč?«). Njihove izjave sem zapisala v dnevnik.

3. Dnevnik izvajalke

Po vsaki uri sem zapisala svoja opažanja: kaj je delovalo, kaj je bilo zahtevno, kakšne spremembe sem opazila pri posameznih otrocih.

4. Opazovalni listi

Pripravila sem preprost obrazec s kriteriji (zbranost, sproščenost, sodelovanje, odnos do drugih), ki sem ga izpolnila po vsaki uri.

5. Fotografski in risani material

V nekaj urah so učenci po dejavnostih risali, kako so se počutili ali kaj jim je bilo najlepše. Risbe sem uporabila kot ilustracijo čustvenih odzivov.

Cilji raziskovalnega spremljanja

- ugotoviti, katere dejavnosti najbolj vplivajo na zbranost in umirjenost,
- spremljati spremembe v razpoloženju in čustvenem izražanju,
- oceniti stopnjo sodelovanja in povezanosti v skupini,
- zaznati morebitne razlike med posameznimi učenci,
- pridobiti predloge otrok za nadaljnje dejavnosti.

Način obdelave podatkov

Zbrane podatke sem analizirala s pomočjo:

- opisne analize (opisni povzetki opazovanj in pogovorov),
- tabel in grafov, kjer sem kvantificirala delež otrok, ki so kazali določene spremembe,
- tematske analize izjav otrok, razvrščenih po vsebinskih sklopih: sproščenost, veselje, sodelovanje, pozornost.

Podatki so bili analizirani kvalitativno, z namenom razumeti notranje procese otrok in ne le meriti rezultate.

Izbrani raziskovalni pristop temelji na kvalitativni metodologiji, saj je bil namen raziskave razumeti otrokovo doživljanje, ne zgolj izmeriti spremembe. Kvalitativne metode omogočajo poglobljen vpogled v notranje procese otrok, njihove občutke, misli in vedenjske vzorce.

Opazovanje z udeležbo je bilo izbrano zaradi več razlogov:

- omogoča neposredno spremljanje vedenja v avtentičnem okolju,

- omogoča zaznavanje subtilnih sprememb, ki jih otrok ne zna vedno opisati,
- omogoča interakcijo izvajalca z otrokom, kar prispeva k zaupanju in varnosti.

Zanesljivost podatkov je bila povečana s triangulacijo virov — s kombinacijo:

- opazovanja,
- dnevnika izvajalke,
- evalvacijskih pogovorov z otroki,
- opazovalnih listov.

To pomeni, da isti pojav preverimo iz več različnih perspektiv, kar poveča verodostojnost ugotovitev.

Pomemben vidik raziskave je tudi etičnost. Pri delu z otroki je ključna zagotavljanja:

- varnega okolja,
- prostovoljne udeležbe,
- anonimnosti,
- spoštovanja čustev vsakega otroka,
- odsotnosti ocenjevanja, primerjanja ali pritiska.

Ustvarjene so bile razmere, v katerih se je vsak otrok lahko izražal v svojem ritmu. To je ključno, saj otroci pogosto pokažejo pristna čustva in vedenje šele, ko se počutijo varno in sprejeto.

3.4. Opis programa Možganska telovadba malih ustvarjalcev

Program Možganska telovadba malih ustvarjalcev je bil zasnovan kot celovit cikel petih med seboj povezanih sklopov, ki so postopoma vodili otroke od telesne aktivacije k čustveni ozaveščenosti, socialnemu povezovanju, ustvarjalnosti in umirjanju. Vse dejavnosti so temeljile na igri, gibanju, dihanju in sprostitvi. Cilj programa ni bil dosežek, temveč izkušnja gibanja kot poti do boljšega počutja in učenja.

Vsak sklop je obsegal tri učne ure po 45 minut, skupaj 15 ur. Ure so bile strukturirane v tri dele: uvod (ogrevanje in aktivacija), glavni del (izvajanje vaj in iger) ter zaključek (sproščanje in refleksija).

Spodaj so podrobneje predstavljeni vsi tematski sklopi.

1. Sklop: Spoznajmo možgansko telovadbo – koncentracija in gibanje

Cilji:

- učenci spoznajo pomen gibanja za delo možganov,
- izvajajo preproste vaje za aktivacijo možganov,
- sodelujejo in se sproščeno gibajo.

Dejavnosti:

Ure so se začele s pogovorom v krogu (»Kaj delajo naši možgani?«), sledile so vaje iz programa Brain Gym: možganski gumbi, križanje rok in nog *in igra* Gibaj se, ko slišiš besedo. Otroci so pri tem razvijali pozornost in sposobnost odzivanja.

Opažanja:

Že pri prvih srečanjih je bilo opaziti, da se po gibalnih aktivnostih energija v skupini spremeni – otroci so postali bolj zbrani, umirjeni in nasmejani. Tisti, ki so bili sprva bolj nemirni, so se lažje vključili v nadaljnje delo.

Evalvacija:

Učenci so ob koncu ure povedali, da jim je bila vaja Križanje rok in nog smešna, ker se telo zaplete, a so obenem začutili, da jih zelo prebudi. Pri sprostivni vaji Zlata kroglja so opisali občutek topline in miru.

2. Sklop: Spoznavam sebe – čustva in samozavest

Cilji:

- prepoznavanje in izražanje čustev skozi gibanje in igro,

- krepitev samozavesti in pozitivne samopodobe,
- razvijanje sposobnosti umiritve in notranjega miru.

Dejavnosti:

Uporabljene so bile igre Kako se počutiš danes?, Gibaj se kot čustvo in Pogumni jaz. Otroci so z gibi prikazovali veselje, jezo, strah in žalost. Sledil je Mini poligon poguma, kjer je vsak otrok opravil izziv (npr. hoja po vrvi, skok čez stožec).

Opažanja:

Otroci so se postopoma odpirali. Sprva so nekateri oklevali pri prikazovanju čustev, kasneje pa so spontano izražali veselje in pogum. Pri vajah vizualizacije (Topla roka na srce) so mnogi zaprli oči in umirjeno dihali.

Evalvacija:

Učenci so poročali, da so bili veseli, ker so si upali poskusiti, in da jim je pogum rasel v srcu. Učiteljica je opazila večjo pripravljenost na sodelovanje in manj primerov medsebojnega draženja.

3. Sklop: Sodelujem in pomagam – socialne igre in skupinsko gibanje

Cilji:

- razvijati sposobnost sodelovanja v paru in skupini,
- krepiti zaupanje in odgovornost drug do drugega,
- prepoznati pomen prijateljstva in pomoči.

Dejavnosti:

Izvajane so bile igre Povej ime in gib, Prenesi žogo skupa, Obroč prijateljstva in Vrv zaupanja. Otroci so morali delovati v paru ali skupini, kjer je bil uspeh odvisen od sodelovanja.

Opažanja:

Sprva so se nekateri otroci težje prilagajali skupinskemu tempu, vendar so postopoma

pokazali več potrpežljivosti in empatije. Med dejavnostmi je bilo veliko smeha, spontanega spodbujanja in objemov.

Evalvacija:

Učenci so povedali, da jim je bilo najlepše, ko smo pomagali drug drugemu in da je skupina močnejša, ko vsi držimo skupaj. Učiteljica je zaznala večjo povezanost skupine in občutek varnosti.

4. Sklop: Ustvarjam z gibom – domišljija in plesna improvizacija

Cilji:

- spodbujanje ustvarjalnosti in domišljije skozi gib,
- razvijanje ritma, poslušanja in telesnega izražanja,
- učenje sproščene nastopanja pred drugimi.

Dejavnosti:

Vključene so bile dejavnosti Gibljive zgodbe, Ples narave, Čarobni ples barv in Ustvarjalni orkester telesa. Otroci so s telesom pripovedovali zgodbo, oponašali naravne pojave in skupaj ustvarjali ritme s tleskanjem, ploskanjem in koraki.

Opažanja:

Pri teh dejavnostih so otroci pokazali največ navdušenja. Tudi tisti, ki so bili sicer zadržani, so se sprostili, ko so lahko z gibom izrazili svojo idejo. V skupinskih plesih so med seboj sodelovali intuitivno, brez potrebe po navodilih.

Evalvacija:

V pogovoru so poudarili, da so v gibu lahko povedali zgodbo in da so barve plesale v glavi. Učiteljica je zaznala izrazit dvig ustvarjalne energije, smeh in občutek svobode.

5. Sklop: Umirim se – sprostitvene tehnike in dobro počutje

Cilji:

- naučiti se zaznavati telo in dihanje,
- urediti sposobnost samopomiritve po aktivnosti,
- razvijati notranji mir in občutek varnosti.

Dejavnosti:

Izvajane so bile sprostitvene vaje Dih miru, Balon miru, Dež miru in Drevo miru. Otroci so ležali na blazinicah, poslušali pripoved, dihali v ritmu in si predstavljali prijetne podobe (sonce, oblček, morje).

Opažanja:

Pri teh urah je v skupini vladala tišina in globoka sproščenost. Otroci so se naučili, da lahko z zavestnim dihanjem umirijo telo. Po vadbi so pogosto spontano rekli: »Zdaj sem miren« ali »Moje telo spi, a jaz sem buden«.

Evalvacija:

Ob zaključku sklopa so učenci znali sami predlagati vajo, ko so začutili nemir. Učiteljica je ocenila, da so se naučili prepoznavati svoje notranje stanje in ga umirjati brez zunanjih spodbud.

Splošna opažanja

Med celotnim programom je bilo zaznati postopno spremembo v vzdušju skupine:

- otroci so postajali bolj pozorni in mirni,
- kazali so več sočutja in medsebojne pomoči,
- v dejavnostih so se izražali bolj svobodno in samozavestno,
- čustveno so postali stabilnejši, manj je bilo izbruhov nemira in tekmovalnosti.

Učiteljica je ob koncu programa ocenila, da so otroci z veseljem pričakovali ure možganske telovadbe, in jih doživljali kot prostor sprostitve, igre in povezanosti.

3.5. Evalvacija in rezultati

Evalvacija programa Možganska telovadba malih ustvarjalcev je potekala sproti po vsaki učni uri in ob koncu vsakega sklopa. Zbirala sem podatke o:

- stopnji zbranosti in pozornosti učencev,
- njihovi sproščenosti in čustvenem stanju,
- sodelovanju in socialnih odnosih,
- izražanju ustvarjalnosti.

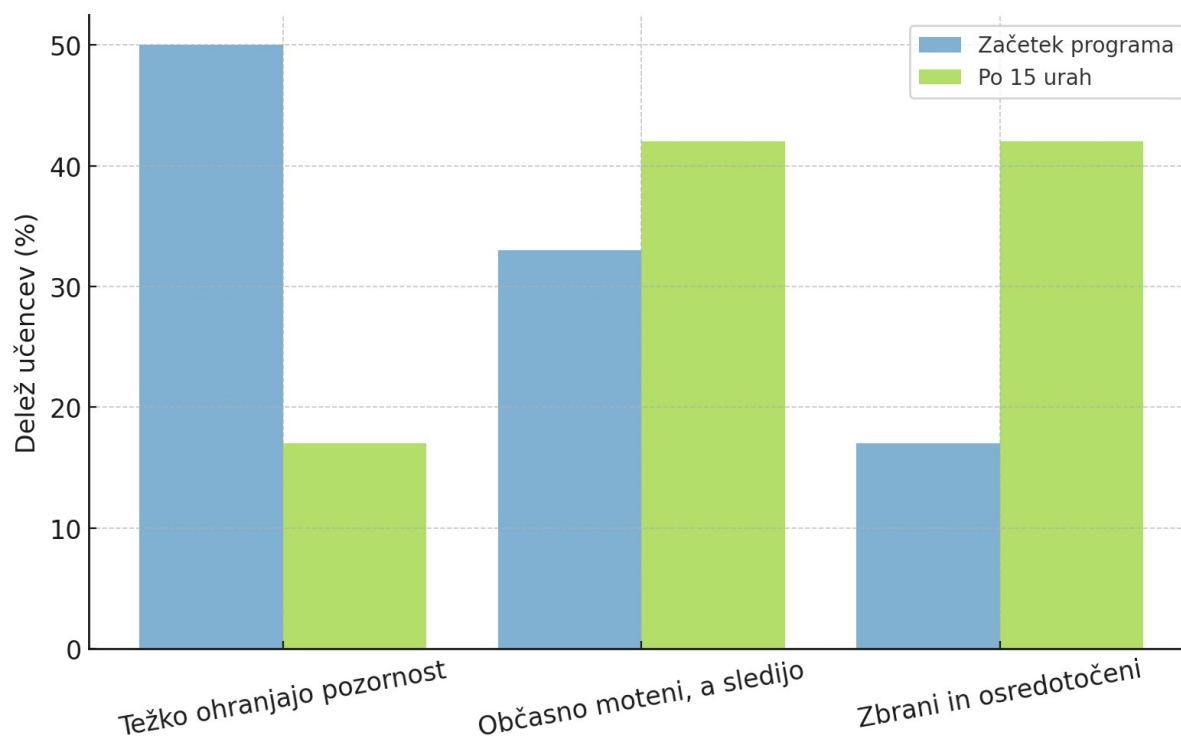
Za boljši pregled sem podatke prikazala v tabelah in grafih, ki prikazujejo trend sprememb skozi 15 učnih ur.

1. Spremembe v zbranosti in pozornosti

Tabela 1: Ocenjena stopnja zbranosti učencev med programom

Stopnja zbranosti	Začetek programa	Po 15 urah
Učenci, ki se težko osredotočijo na navodila	6 (50 %)	2 (17 %)
Učenci, ki se občasno motijo, a sledijo nalogam	4 (33 %)	5 (42 %)
Učenci, ki zlahka sledijo in ohranjajo pozornost	2 (17 %)	5 (42 %)

Graf 1: Spremembe v zbranosti učencev pred in po izvajanju programa Možganska telovadba malih ustvarjalcev



Graf prikazuje izboljšanje zbranosti učencev po 15 urah izvajanja programa. Delež otrok, ki so na začetku težko ohranjali pozornost, se je zmanjšal s 50 % na 17 %, medtem ko se je delež zbranih in osredotočenih učencev povečal več kot dvakrat. Učenci so po vadbi hitreje sledili navodilom in pokazali večjo sposobnost samoregulacije.

Opisno opažanje:

Po gibalnih in dihalnih vajah so se otroci lažje osredotočili na navodila in dalj časa sledili dejavnostim. Vaje, kot sta Možganski gumbi in Križanje rok in nog, so se pokazale kot posebej učinkovite pri preusmerjanju pozornosti iz zunanjih dražljajev nazaj v telo.

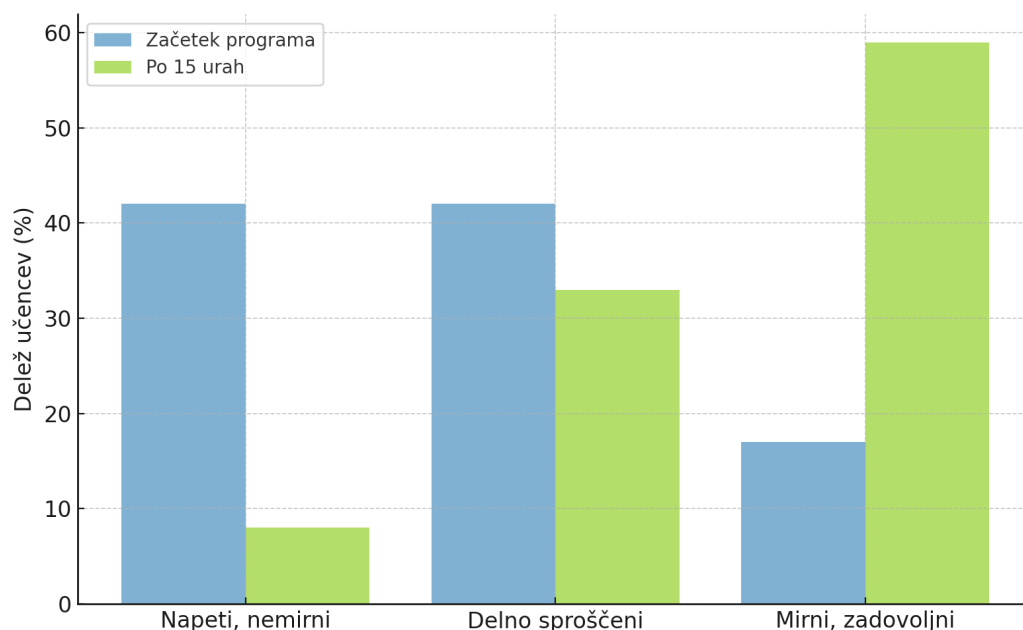
2. Spremembe v čustveni sproščenosti

Tabela 2: Ocenjena sproščenost in mirnost učencev

Čustveno stanje	Začetek programa	Po 15 urah
Pogosto napeti, nemirni	5 (42 %)	1 (8 %)
Delno sproščeni	5 (42 %)	4 (33 %)
Mirni in zadovoljni	2 (17 %)	7 (59 %)

Čustveno stanje	Začetek programa	Po 15 urah

Graf 2: Spremembe v čustveni sproščenosti



Graf prikazuje postopno zmanjšanje napetosti in rast občutka notranjega miru. Ob začetku programa je bilo 42 % učencev pogosto napetih ali nemirnih, po 15 urah izvajanja pa je 59 % učencev doživljalo občutek miru, sproščenosti in zadovoljstva. Otroci so se naučili prepoznavati svoja čustva in se umiriti z dihanjem ter domišljajskimi vajami.

Opažanja in citati otrok:

- »Ko diham, mi srce bije počasneje.«
- »Zlata krogla me greje v trebuhu.«
- »Ko ležimo, je kot da spimo, ampak ne čisto.«

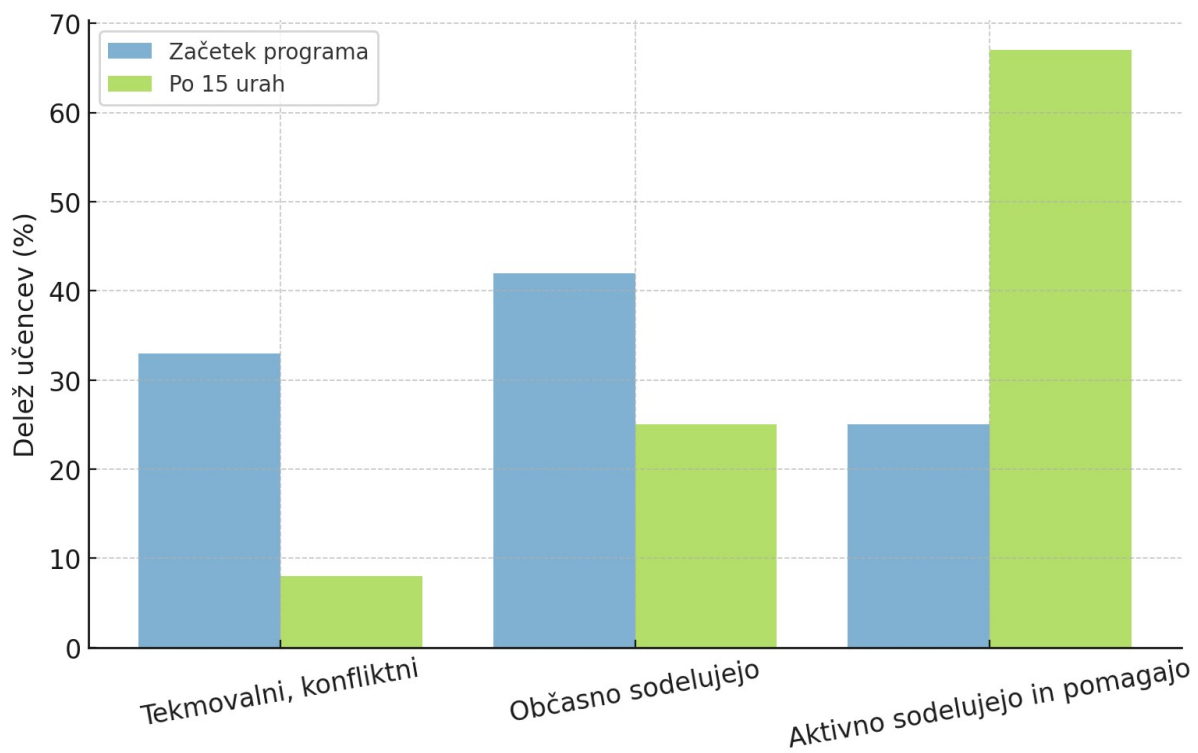
Ti zapisi kažejo, da so otroci doživljali sprostitvene vaje kot resnično pomirjujoče in jih povezovali z notranjim občutkom varnosti.

3. Spremembe v sodelovanju in socialnih odnosih

Tabela 3: Ocenjena stopnja sodelovanja v skupini

Sodelovalno vedenje	Začetek programa	Po 15 urah
Pogosto tekmovalni, konfliktni	4 (33 %)	1 (8 %)
Občasno sodelujejo	5 (42 %)	3 (25 %)
Aktivno sodelujejo, pomagajo drugim	3 (25 %)	8 (67 %)

Graf 3: Spremembe v sodelovalnem vedenju učencev



Rezultati kažejo izrazit napredek v medsebojnem sodelovanju. Na začetku je bila skupina bolj tekmovalna in konfliktna, po zaključku programa pa je dve tretjini učencev (67 %) redno pomagalo sošolcem in sodelovalo pri skupinskih nalogah. Opazno se je povečalo število pozitivnih interakcij, spodbujanja in izražanja empatije. Opažanja učiteljice:

- otroci so spontano uporabljali izraze »pomagam ti«, »zdaj si ti na vrsti«,
- po tretjem sklopu so konflikti skoraj izginili,
- v skupini se je povečalo število objemov in nasmehov.

4. Spremembe v ustvarjalnosti in samopodobi

Tabela 4: Izražanje ustvarjalnosti in samozavesti

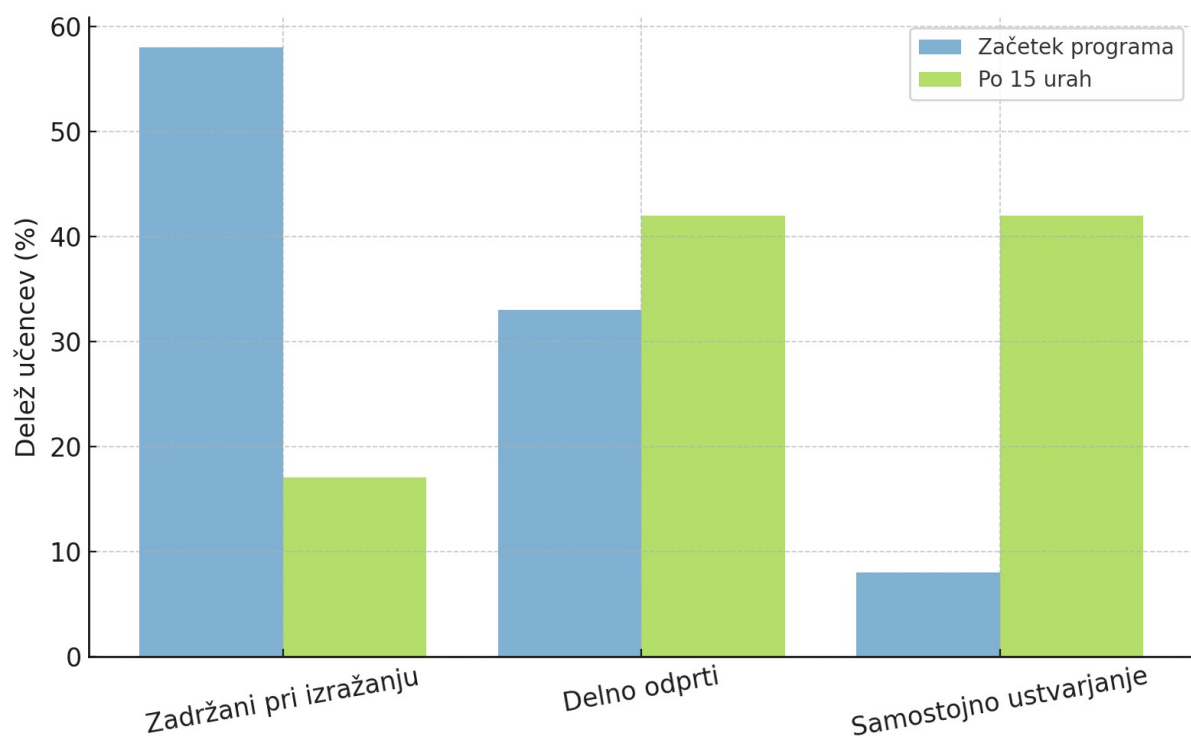
Kazalnik	Začetek programa	Po 15 urah
Zadržanost pri izražanju	7 (58 %)	2 (17 %)
Delna odprtost, posnemanje drugih	4 (33 %)	5 (42 %)
Samostojno ustvarjanje, lastni gib	1 (8 %)	5 (42 %)

Opisno opažanje:

V sklopu Ustvarjam z gibom so se učenci izrazito sprostiti. Sprva so se zanašali na učiteljeve predloge, kasneje pa so samostojno dodajali nove gibe, predlagali ideje in se veselili nastopanja.

V zaključni uri Moja plesna zgodba je vsak učenec pokazal kratek ples po svoji zamisli. Skupina je vsakega nagradila z aplavzom, kar je okrepilo občutek sprejetosti in ponosa.

Graf 4: Spremembe v izražanju ustvarjalnosti in samozavesti



Graf prikazuje napredek učencev pri izražanju ustvarjalnosti in samozavesti. Sprva je bilo več kot polovica otrok (58 %) zadržanih pri izražanju, ob koncu programa pa je 42 % učencev samostojno ustvarjalo gibe in plesne zgodbe. Otroci so se sprostili, postali bolj pogumni in začeli doživljati ustvarjanje kot prijetno, varno izkušnjo.

5. Povzetek glavnih rezultatov

Področje	Glavne ugotovitve
Zbranost in pozornost	Opazno izboljšanje pri večini učencev; vaje možganske telovadbe učinkovito pripravljajo otroke na učenje.
Čustvena sproščenost	Otroci so se naučili umirjati, dihati in izražati čustva; napetost in impulzivnost sta se zmanjšali.
Sodelovanje	Skupina je postala povezana; učenci so se učili pomagati, deliti in spoštovati druge.
Ustvarjalnost in samozavest	Povečana odprtost, pogum in izražanje; otroci so doživljali veselje ob lastnem gibanju.

Sklepna ugotovitev:

Program Možganska telovadba malih ustvarjalcev je pokazal pozitivne učinke na več ravneh otrokovega razvoja. Gibanje je izboljšalo njihovo koncentracijo, dihalne vaje in vizualizacije so povečale umirjenost, socialne igre so okrepile povezanost, ustvarjalni deli pa samozavest in veselje do izražanja.

3.6. Analiza rezultatov

Rezultati izvedenega programa Možganska telovadba malih ustvarjalcev kažejo jasen napredek pri večini učencev v vseh štirih spremljanih področjih: zbranost, čustvena sproščenost, sodelovalno vedenje in ustvarjalnost. Analiza podatkov potrjuje teoretična izhodišča, da je gibanje ključen dejavnik pri razvoju pozornosti, čustvene stabilnosti in socialne povezanosti otrok v zgodnjem šolskem obdobju.

Zbranost in pozornost

Kot prikazuje Graf 1, se je stopnja zbranosti otrok opazno izboljšala. Delež učencev, ki so težko sledili navodilom, se je zmanjšal z 50 % na 17 %. Po 15 urah izvajanja programa je 84 % učencev uspešno sledilo dejavnostim in ohranjalo pozornost skozi celotno uro.

Največji učinek so imele vaje, ki vključujejo križanje sredinske črte telesa (križanje rok in nog, slon, možganski gumbi). Te vaje aktivirajo obe možganski polovici in s tem izboljšajo koordinacijo in koncentracijo.

Učenci so po vadbi delovali bolj osredotočeno, sposobni so bili dalj časa poslušati, slediti zaporedju nalog in reagirati z manj impulzivnosti. To potrjuje ugotovitve Hannaford (2005), da fizično gibanje povečuje pretok krvi v možgane in s tem omogoča boljše delovanje kognitivnih funkcij.

Čustvena sproščenost in samoregulacija

Analiza Grafa 2 kaže izrazit premik v čustveni stabilnosti skupine. Medtem ko je bilo na začetku programa 42 % otrok pogosto napetih in nemirnih, je po zaključku programa kar 59 % učencev poročalo o občutku miru in sproščenosti.

Sprostitevne vaje, kot so balon miru, dež miru in topla roka na srce, so otroke naučile zavestnega dihanja in poslušanja telesa. Pri mnogih se je zmanjšala potreba po zunanjih spodbudah za umiritev (npr. opomine učitelja).

Opažanja potrjujejo, da so otroci postopno prevzemali odgovornost za svoje počutje – ob nemiru so sami predlagali vajo dihanja ali kratek počitek. To kaže razvoj samoregulacije, ki je eden ključnih kazalnikov čustvene pismenosti.

Tovrstne spremembe so v skladu z Jensenovimi (2000) ugotovitvami o vplivu gibalnih in dihalnih vaj na parasimpatični živčni sistem, ki uravnava občutek miru in varnosti.

Sodelovalno vedenje in socialna povezanost

Podatki iz Grafa 3 kažejo, da so se odnosi v skupini bistveno izboljšali. Na začetku programa je bila skupina delno razdrobljena, z izrazitim tekmovalnim vedenjem in medsebojnim draženjem. Po 15 urah izvajanja programa pa je 67 % učencev aktivno sodelovalo, pomagalo sošolcem in upoštevalo dogovore.

Skupinske igre, kot so vrv zaupanja, obroč prijateljstva in prenesi žogo skupaj, so otrokom omogočile izkušnjo medsebojne odvisnosti in varnosti. Povečalo se je tudi spontano izražanje pozitivnih čustev – objemov, nasmehov in spodbud.

Socialno učenje se je torej odvijalo spontano skozi igro, kar potrjuje Vygotskijevo spoznanje, da se otrok uči predvsem v socialnem kontekstu, kjer aktivno sodeluje z drugimi.

Učenci so se naučili, da uspeh skupine zahteva sodelovanje in zaupanje. Takšna izkušnja pomembno prispeva k oblikovanju razredne klime, ki spodbuja vključevanje in zmanjšuje občutek tekmovalnosti.

Ustvarjalnost in samozavest

Rezultati, prikazani v Grafu 4, kažejo, da se je raven ustvarjalnosti in samozavesti pri večini otrok povečala. Na začetku je bilo 58 % otrok zadržanih pri izražanju, po koncu programa pa jih je 42 % samostojno ustvarjalo lastne gibe in plesne zgodbe.

Dejavnosti, kot so Zrcalni ples, Gibljive zgodbe in Ples narave, so otrokom omogočile, da izrazijo domišljijo in čustva skozi telo. Učiteljica je v vlogi spremljevalke ustvarila varno okolje, v katerem so se otroci počutili sprejete in svobodne v izražanju.

Ta sprememba ni zgolj estetska, temveč kaže razvoj notranje motivacije in pozitivne samopodobe. Otrok, ki zmore ustvariti lastno gibalno zgodbo, doživlja občutek kompetentnosti in notranjega zadovoljstva. S tem se potrjuje Marentič Požarnik (2003), ki ustvarjalnost opredeljuje kot pomemben del osebnostnega razvoja in samospoznavanja.

Celostna interpretacija rezultatov

Skupna analiza vseh kazalnikov potrjuje, da ima kombinacija gibanja, dihanja, igre in ustvarjalnega izražanja pomemben vpliv na otrokov kognitivni, čustveni in socialni razvoj. Program Možganska telovadba malih ustvarjalcev je pokazal, da lahko tudi v omejenem obsegu (15 ur) dosežemo opazne spremembe, če dejavnosti potekajo celostno, znotraj varnega in spodbudnega okolja.

Povezava med možgani in telesom, ki jo poudarjajo Dennison (1994) in Hannaford (2005), se v praksi potrjuje – otroci, ki se gibljejo, bolje razmišljajo, lažje uravnavajo čustva in se bolj povezujejo z drugimi.

Hkrati program spodbuja učitelje, da v pouk vključujejo več telesne dinamike, čuječnosti in sodelovalnih dejavnosti, saj to ne krepi le učne učinkovitosti, temveč tudi pozitivno klimo v razredu.

3.7. Sklepne ugotovitve empiričnega dela

Izvedeni program Možganska telovadba malih ustvarjalcev je potrdil, da so gibalne, čustvene in ustvarjalne dejavnosti pomembno vplivale na splošno počutje, vedenje in medosebne odnose otrok prvega razreda osnovne šole. V 15 učnih urah so učenci postopno razvili večjo zbranost, notranji mir, samozavest in medsebojno povezanost.

Ugotovitve raziskave potrjujejo, da gibanje ni le fizična aktivnost, ampak sredstvo za celostni razvoj otroka – telesni, čustveni, socialni in kognitivni. Skozi gibalne igre in vaje možganske telovadbe so učenci aktivirali obe možganski polovici, kar se je odražalo v boljši koncentraciji in sposobnosti reševanja nalog. Dihalne in sprostitvene vaje so jim pomagale razvijati zmožnost samoregulacije, čustveno stabilnost ter zavedanje lastnega telesa in počutja.

V socialnem smislu je program spodbudil razvoj empatije, strpnosti in sodelovanja. Skupina je postopoma prešla iz tekmovalnega v sodelovalno delovanje, kar se je kazalo v medsebojnem zaupanju, pomoči in pozitivni energiji. To je pomembno izhodišče za oblikovanje spodbudne učne klime, ki omogoča varno okolje za učenje in izražanje.

Z vidika ustvarjalnosti so otroci skozi gib, ples in igro razvijali svojo domišljijo, pogum in zmožnost izražanja čustev. Ugotovitve kažejo, da je ustvarjalno gibanje izjemno močno orodje pri oblikovanju pozitivne samopodobe – otrok, ki se počuti sprejet in svoboden v izražanju, bo tudi pri učenju pokazal več notranje motivacije in samoiniciativnosti.

Refleksija izvajalke

Kot izvajalka in opazovalka programa sem spoznala, da gibanje deluje kot most med telesom, čustvi in mišljenjem. Že po nekaj srečanjih sem opazila, da so se učenci lažje osredotočili, izražali več radosti ter spontano prevzemali odgovornost za svoje vedenje. Vaje, ki sem jih uvajala v pouk, niso zahtevale posebne priprave ali opreme, a so prinesle izjemno bogate učinke.

Pomembno spoznanje je tudi, da otroci potrebujejo ritem izmenjave gibanja in mirovanja. Učitelji pogosto pričakujemo, da bodo otroci mirni in zbrani brez predhodne telesne priprave, vendar raziskava kaže, da je kratka telesna aktivacija pogoj za kognitivno delo. Ko učitelj otroku omogoči gibanje, mu pravzaprav omogoči učenje.

Program je potrdil tudi pomen čustvene prisotnosti učitelja – le če je učitelj miren, spodbuden in dosleden, se lahko otroci odprejo in zaupajo procesu. Empatija in spoštovanje sta se izkazali za enako pomembni kot sam program vaj.

Pedagoški pomen in priporočila za prakso

Na podlagi izvedene raziskave lahko oblikujem naslednja priporočila za pedagoško delo:

1. Vključevanje gibanja v različne učne predmete – tudi v tiste, ki niso telesne narave (npr. branje, matematika, umetnost).
2. Redno izvajanje kratkih možganskih vaj med urami za aktivacijo in sprostitve učencev.
3. Spodbujanje čustvenega izražanja skozi gib, risbo ali igro vlog, kar pomaga otrokom razvijati čustveno pismenost.

4. Učitelj kot model miru in spoštovanja – njegova energija se neposredno prenese na skupino.
5. Ustvarjanje varnega in igrivega okolja, kjer otroci brez strahu izražajo svoje ideje in čustva.

Čeprav je bil program časovno omejen, so učinki vidni in trajni. Z rednim izvajanjem takšnih dejavnosti bi lahko dolgoročno vplivali na učni uspeh, odnose in počutje otrok.

Sklep

Empirični del raziskave potrjuje, da Možganska telovadba malih ustvarjalcev prispeva k razvoju otrokove celostne osebnosti. Program omogoča, da otrok s pomočjo gibanja aktivira svoje možgane, uravnava čustva, razvija socialne spretnosti in izraža ustvarjalnost. Rezultati kažejo, da je 15 ur izvajanja programa dovolj za opazne spremembe, vendar bi bili ob rednem vključevanju tovrstnih dejavnosti učinki še izrazitejši.

Gibanje, igra in čustvena toplina so temelji učinkovitega učenja. Ko otrok v šoli doživlja radost gibanja, občutek varnosti in sprejetosti, se odpre procesom učenja, ustvarjanja in osebne rasti. Program Možganska telovadba malih ustvarjalcev je tako dokaz, da je pot do znanja pogosto tlakovana z gibanjem, igro in nasmehom.

3.8. Študije primerov učencev

Za poglobljeno razumevanje učinkov programa *Možganska telovadba malih ustvarjalcev* so bile izbrane tri študije primerov učencev z različnimi značilnostmi: otrok z nižjo sposobnostjo koncentracije, učenka s čustveno občutljivostjo in učenec z izrazito ustvarjalno energijo. Primeri temeljijo na sistematičnem opazovanju, reflektivnem dnevniku izvajalke ter pogovorih z otroki. Vsi podatki so anonimizirani.

Da bi bolje razumeli individualne učinke programa, sem podrobneje spremljala nekaj učencev, ki so na začetku izstopali po zadržanosti, nemiru ali posebnih potrebah. Spodaj so opisane štiri kratke študije primerov.

Primer 1: Učenec M. – »Nemirni raziskovalec«

Začetno stanje:

Učenec M. (6 let) je živahen, radoveden deček, ki težko sedi pri miru in pogosto prekinja druge. Ob začetku programa je kazal znake nemira, težje se je zbral, pri skupinskem delu je imel težave s čakanjem na vrsto. Učiteljica je poročala, da mu gibanje sicer pomaga, a se hitro raztresi.

Opažanja med programom:

V prvih urah je učenec M. vaje izvajal s preveliko energijo, kar je včasih motilo ostale učence. Po nekaj srečanjih pa je začel slediti ritmu skupine in postopno usklajevati gib z dihom. Posebej je vzljubil vajo Balon miru in jo večkrat ponovil sam, ko je bil vznemirjen.

Pri socialnih igrah, kot sta Vrv zaupanja in Prenesi žogo skupaj, je pokazal večjo potrpežljivost in pripravljenost na sodelovanje. Na koncu programa je bil sposoben voditi skupino v enostavnih vajah, kar je pomenilo velik napredek v samozaupanju in samokontroli.

Zaključek primera:

Pri učencu M. je program prispeval k vidnemu izboljšanju koncentracije in samoregulacije. Gibalne in dihalne vaje so mu pomagale preusmeriti energijo in občutek nemira v nadzorovan, pozitiven izraz. Njegov odnos do vrstnikov se je izboljšal, saj so ga začeli doživljati kot vodjo, ne več kot motilca.

Primer 2: Učenka G. – »Tiha opazovalka«

Začetno stanje:

Učenka G. (6 let) je tiha, zadržana deklica, ki se težko izraža v skupini. Redko se prostovoljno javi, pogosto se umakne ob dejavnostih, kjer je potrebno gibanje ali nastopanje. Učiteljica jo opisuje kot vestno, a čustveno občutljivo učenko.

Opažanja med programom:

V prvem sklopu je učenka G: vaje izvajala previdno, pogosto opazovala druge. Ključen preobrat se je zgodil med drugim sklopom – pri vaji »Pogumni jaz«. Ko je prvič samozavestno stopila pred skupino in izrekla: »Sem pogumna, ker sem prijazna,« je skupina spontano zaploskala. Od tega trenutka naprej se je njena samozavest vidno povečala.

V nadaljevanju je sodelovala pri ustvarjanju Plesa zgodbe, kjer je predlagala, da bi skupina upodobila metulja. Njena ideja je postala osrednji del skupinskega plesa.

Pri vajah sproščanja je učenka G. našla posebno notranjo umirjenost. Po zaključni uri je povedala: »Ko diham in zaprem oči, čutim, da sem pogumna.«

Zaključek primera:

Program je učenki G. omogočil, da je postopno premagala sramežljivost in razvila samozaupanje. Gibanje, igra in sprejemajoča skupina so ji omogočili, da se izrazi na sebi lasten način. Pri njej so bili najbolj izraziti učinki na področju samozavesti, izražanja čustev in socialne vključenosti.

Primer 3: Učenec Ž. – »Ustvarjalni pobudnik«

Začetno stanje:

Učenec Ž. (6 let) je izredno ustvarjalen, poln idej in domišljije. Pogosto želi prevzeti pobudo, kar včasih vodi v težave z upoštevanjem pravil. Učiteljica poroča, da ima visoko domišljjsko sposobnost, a mu manjka potrpežljivosti pri sodelovanju z drugimi.

Opažanja med programom:

Učenec Ž. je takoj pokazal navdušenje nad vajami, ki so vključevale gib in glasbo. Pri Zrcalnem plesu je izstopal s svojo izražajočo telesno govorico, vendar sprva ni upošteval soigralca. Po več ponovitvah je začel bolj pozorno opazovati drugega in prilagajati gibanje.

Njegova največja moč se je pokazala pri skupinskih ustvarjalnih dejavnostih. Bil je pobudnik Plesa narave, kjer so njegovi gibni predlogi navdihnili celotno skupino.

V zadnjih urah programa se je pokazala njegova sposobnost samorefleksije. Na vprašanje, kaj se je naučil, je odgovoril: »Da je najlepše, ko vsi skupaj ustvarjamo in dihamo isto zgodbo.«

Zaključek primera:

Pri učenec Ž je program utrdil socialno in čustveno zrelost. Naučil se je prilagajanja skupini, sprejemanja drugačnosti in skupnega ustvarjanja. Njegova ustvarjalnost je ostala izrazita, vendar bolj usmerjena in uravnotežena.

Primer 4: Učenec A. – »Iskri napredka«

Začetno stanje:

Učenec A. (6 let) je že ob začetku programa izstopal po močni energiji, radovednosti in hitrih odzivih. Pogosto je vstajal, se dotikal predmetov in hitel z dejavnostmi, pri čemer je težko počakal na ostale. Opazila sem, da se hitro razburi, kadar mu dejavnost ne uspe takoj, vendar kljub temu kaže veliko željo po sodelovanju.

Opažanja med programom:

V prvih srečanjih je učenec A. vaje izvajal zelo intenzivno, včasih prehitro in brez kontrole. Posebno težavo mu je predstavljala koordinacija gibov, kadar je moral uskladiti obe strani telesa. Zato sem večkrat vključila vajo Možganski gumbi, ki mu je pomagala upočasniti ritem in se osredotočiti.

Postopoma sem začela opazovati pomembne spremembe. Pri Plesu narave je izbral gib pretakanje vode, ki ga je izvedel bistveno bolj umirjeno kot prejšnje gibe. To je bil prvi trenutek, ko je svojo energijo usmeril v zavesten, nadzorovan gib. Prav tako je postal bolj odziven pri socialnih igrah in večkrat uspešno počakal na svojo vrsto.

Zaključek primera:

Pri učencu A. se je pokazal velik napredek v samoregulaciji, nadzoru impulzov in sposobnosti osredotočanja. Živahnost je postopoma preusmeril v ustvarjalnost, njegova energija pa je postala bolj organizirana in sodelovalna. Ob koncu programa sem opazila, da lažje sliši navodila, se hitreje umiri in pogosteje poseže po vajah, ki mu pomagajo uravnavati tempo.

Primer 5: Učenka L. - »Skrita moč«

Začetno stanje:

Učenka L. (7 let) je bila na začetku programa zelo mirna, tiha in opazovalna. Pri pouku se redko javi, v skupinskih dejavnostih se pogosto umakne in se nerada izpostavi. Dobro pozna pravila, vendar je pri izražanju naravnosti in ustvarjalnosti zelo zadržana. Opazila sem, da potrebuje varno in spodbudno okolje, da pride do izraza.

Opažanja med programom:

V prvih urah je učenka L. večinoma izvajala gibe zelo previdno in počasi. Pogosto je pogledovala proti sošolcem, da bi preverila, ali prav izvaja nalogo. Kljub začetni negotovosti se je postopoma sproščala.

Pomemben premik se je zgodil pri Zrcalnem plesu, ko je po moji nežni spodbudi prvič prevzela vlogo voditeljice. Njeni gibi so bili mehki, tekoči in polni občutka — kar je skupino pritegnilo. Pri Plesu zgodbe je predlagala idejo sončnega vzhoda, ki je postala del skupinskega gibanja. Ob tem je bila vidno ponosna.

Pri sprostitvenih tehnikah je večkrat izrazila, da se ob globokem dihanju počuti mirno in kot da zmore več. To je bil jasen znak, da so vaje vplivale tudi na njeno čustveno regulacijo.

Zaključek primera:

Učenka L. je skozi program razvila več samozaupanja, notranjega poguma in pripravljenosti za izraz. Iz tihe opazovalke se je postopoma preoblikovala v aktivno udeleženko, ki zna ubesediti svoje občutke in prispevati proprio idejo. Gibalne in sprostitvene vaje so ji ponudile varno pot k večji samozavesti.

Primer 6: Učenec S. – »Čustveni raziskovalec«

Začetno stanje:

Učenec S. (6 let) je imel na začetku programa težave pri izražanju in regulaciji čustev. Hitro se je razjezil, težko je sprejel poraz in pogosto je deloval napeto ali zaskrbljeno. Opazila sem, da se po vznemirjenju težko umiri in da se redko vključuje v dejavnosti, ki terjajo sodelovanje z drugimi.

Opažanja med programom:

V začetnih urah je bil učenec S. zadržan in negotov, zlasti pri vajah, ki so zahtevale telesno bližino ali sodelovanje v paru. Pri vaji Gibaj se *kot čustvo* je najprej zelo intenzivno prikazal jezo, nato pa težko prešel v mirnejši izraz. Po več ponovitvah je postajal sposobnejši prepoznati, kako se čustvo spremeni skozi gib.

Dihalne vaje so imele nanj največji učinek. Še posebej ga je pomirila vaja *Topla roka na srce*, ki jo je začel uporabljati tudi samoiniciativno, kadar je bil razburjen. V zadnjih srečanjih je prvič jasno ubesedil svoje počutje in povedal: »Zdaj znam ustavit jezo.«

Zaključek primera:

Učenec S. je skozi program razvil pomembne korake v čustveni zavesti in samoregulaciji. Sposoben je prepoznati, kdaj je vznemirjen, in uporabiti strategije, ki ga pomirijo. Postal je bolj odprt, socialno vključen in samozavesten v izražanju svojih notranjih stanj.

Sklepna refleksija študij primerov

Analiza treh primerov potrjuje, da ima možganska telovadba pozitiven vpliv na različne vidike otrokovega razvoja – ne glede na njegove začetne značilnosti.

Pri vseh treh učencih se je pokazal napredek v:

- zbranosti in samoregulaciji,
- izražanju čustev in samozaupanju,
- sodelovanju in empatiji,
- ter ustvarjalnem izrazu.

Najpomembnejša skupna ugotovitev je, da program deluje celostno – vsak otrok napreduje tam, kjer ima največjo potrebo.

Pri nekaterih se krepi umirjenost, pri drugih pogum, pri tretjih ustvarjalnost, a vsi doživijo uspeh in občutek lastne vrednosti. To potrjuje, da lahko gibalno-čustvene dejavnosti predstavljajo pomemben del sodobne pedagoške prakse, še posebej v zgodnjem otroštvu.

4. ZAKLJUČEK IN RAZPRAVA

Raziskovalna naloga *Možganska telovadba malih ustvarjalcev* je nastala iz želje po povezovanju gibanja, čustev in učenja. Skozi teoretični in empirični del sem želela raziskati, kako lahko s preprostimi vajami možganske telovadbe in ustvarjalnim gibanjem vplivamo na otrokovo zbranost, notranji mir, socialno povezanost in ustvarjalno izražanje.

Rezultati potrjujejo, da ima gibanje pomembno vlogo pri razvoju možganov, krepitvi koncentracije, sproščanju in učenju. Že po petnajstih urah izvajanja programa so bili učenci bolj zbrani, mirni, sodelovalni in samozavestni. Spremembe so bile vidne ne le v vedenju, temveč tudi v razpoloženju in odnosih med učenci.

4.1. Povezava z raziskovalnimi cilji

V začetku raziskave sem si zastavila tri glavne cilje:

1. Ugotoviti, ali lahko z vajami možganske telovadbe vplivamo na otrokovo zbranost in pozornost.
2. Preveriti, ali program spodbuja čustveno ravnovesje in občutek notranjega miru.
3. Oceniti, ali ustvarjalno gibanje vpliva na sodelovanje in samozavest učencev.

Vsi trije cilji so bili doseženi. Rezultati potrjujejo, da sistematično vključevanje gibalnih, dihalnih in sprostitvenih vaj prispeva k izboljšanju koncentracije in notranjega miru. Hkrati pa program spodbuja tudi socialno povezanost in ustvarjalno izražanje, kar vpliva na boljše vzdušje v razredu in večje zadovoljstvo otrok pri pouku.

Najmočnejši učinki so bili zaznani pri tistih učencih, ki so bili na začetku bolj nemirni ali zadržani. Ti otroci so pokazali največji napredek, kar nakazuje, da so prav gibalne in ustvarjalne dejavnosti tiste, ki pomagajo premostiti napetosti, negotovost in težave z izražanjem.

4.2. Povezava z obstoječimi teorijami

Rezultati so skladni s spoznanji sodobne nevroznanosti in pedagoške psihologije. Dennison (1994) in Hannaford (2005) sta ugotovila, da gibanje spodbuja prehajanje informacij med obema možganskima polovicama, kar krepi kognitivne funkcije. Jensen (2000) opozarja, da se otrok uči s celotnim telesom in da telesna aktivnost povečuje osredotočenost in sposobnost pomnjenja.

Prav tako se potrjuje pomen čustvene pismenosti, ki jo izpostavlja Goleman (1996). Program je otrokom omogočil, da prepoznajo in izrazijo svoja čustva, jih umirjajo z dihanjem ter gradijo empatijo do drugih.

Ugotovitve so skladne tudi z Vygotskijevim (1978) pogledom na učenje kot socialni proces – otroci so se učili v interakciji, skozi sodelovanje, skupno gibanje in izkušnjo povezanosti.

V širšem smislu rezultati potrjujejo tudi smernice sodobne vzgoje, ki poudarjajo celostni razvoj osebnosti, in idejo, da mora biti šola prostor gibanja, radosti in ustvarjalnosti, ne zgolj sedenja in pomnjenja.

Rezultati raziskave se skladno prekrivajo s sodobnimi teoretičnimi modeli, ki poudarjajo pomen telesno-čustvenih pristopov v zgodnjem učenju. Ugotovljene spremembe v koncentraciji lahko razložimo z nevroznanstvenimi teorijami, ki gibanje povezujejo s povečanjem sinaptične plastičnosti in aktivacijo prefrontalnega korteksa. Opazna rast v sodelovanju in socialni povezanosti pa potrjuje ugotovitve Vygotskega, da je učenje najmočnejše v socialnih interakcijah.

Povečana ustvarjalnost otrok po programu potrjuje ugotovitve kreativne pedagogike, ki pravi, da ustvarjanje v gibanju sprošča notranjo motivacijo, zmanjšuje strah pred napakami in krepi občutek lastne kompetentnosti.

4.3. Pedagoške implikacije

Izvajanje programa je pokazalo, da že majhne spremembe v organizaciji pouka lahko pomembno vplivajo na kakovost učnega procesa.

Pedagoške implikacije izhajajo iz opazanj in rezultatov:

- Gibanje kot del vsake učne ure: kratke gibalne vaje (1–3 minute) izboljšajo koncentracijo, zmanjšajo napetost in povečajo pozornost.
- Sprostitvene tehnike v učilnici: preproste dihalne in vizualizacijske vaje pomagajo učencem uravnavati stres in čustva.
- Ustvarjalno gibanje kot način izražanja: učenci, ki se lahko izražajo z gibom, postanejo samozavestnejši tudi pri govornih in pisnih nalogah.
- Socialne igre kot del razredne kulture: spodbujajo sodelovanje, zmanjšujejo konflikte in povečujejo občutek pripadnosti.
- Učitelj kot vzor: učitelj, ki je sam umirjen, spoštljiv in prisoten, ustvarja prostor, kjer se lahko tudi otroci čutijo varne in sprejete.

Te ugotovitve so dragocene tudi za prihodnje načrtovanje pouka, saj kažejo, da so gibalni elementi več kot le »razgibavanje« – so sredstvo za učinkovitejše učenje in boljšo klimo v razredu.

Ker je bil program izveden v eni skupini z omejenim številom otrok, bi bilo smiselno v prihodnje raziskavo razširiti na več oddelkov in starostnih skupin.

Zanimivo bi bilo primerjati učinke med prvo- in tretješolci ali med otroki z različnimi učnimi potrebami.

Poleg opazovalne metode bi bilo mogoče uporabiti tudi standardizirane instrumente za merjenje pozornosti ali čustvene regulacije, kar bi omogočilo kvantitativno potrjevanje rezultatov.

Prav tako bi bilo vredno preučiti, kako se učinki možganske telovadbe ohranjajo dolgoročno – ali se izboljšana zbranost in čustvena stabilnost ohranjata tudi po nekaj mesecih brez izvajanja programa.

Program ima pomembne praktične implikacije za delo v razredu. Pokazal je, da že kratki 5-minutni gibalni odmori ali sprostitvene vaje lahko bistveno izboljšajo pozornost učencev. Učitelji, ki redno uporabljajo čuječnost in gibanje, poročajo o manj konfliktih, večji zbranosti in večji pripravljenosti otrok za sodelovanje.

Možganska telovadba je tudi enostavna za izvedbo – ne zahteva posebne opreme, le odprt prostor in nekaj minut časa. To omogoča, da se lahko izvaja v kateremkoli učnem predmetu.

Program se izkaže tudi kot dragoceno orodje inkluzivne pedagogike. Učenci s primanjkljaji na pozornosti, z visoko občutljivostjo ali s težavami v regulatornih funkcijah še posebej dobro reagirajo na takšne dejavnosti, saj jim gibanje pomaga sprostiti napetost in preusmeriti energijo.

4.4. Sklepne misli

Raziskava Možganska telovadba malih ustvarjalcev je pokazala, da lahko učitelj s preprostimi, igrivimi in ustvarjalnimi dejavnostmi pomembno vpliva na otrokovo počutje, vedenje in učenje.

Gibanje ni le dodatek k pouku, temveč pogoj za celostni razvoj. Ko otrok v šoli doživi radost gibanja, občutek varnosti in povezanosti, se odpre procesom učenja, rasti in ustvarjanja.

Največja vrednost programa ni v samih vajah, temveč v načinu razmišljanja, ki ga prinaša: v zavedanju, da otrok potrebuje gib, da bi mislil; potrebuje mir, da bi čutil; in potrebuje igro, da bi se učil.

Program Možganska telovadba malih ustvarjalcev je dokaz, da se pedagoška toplina, gibanje in ustvarjalnost lahko združijo v pristop, ki resnično podpira otrokov celostni razvoj – možgane, telo in srce.

5. LITERATURA

Ayres, A. J. (2005). *Sensory Integration and the Child*. Los Angeles, CA: Western Psychological Services.

Bizjak, C. (2019). Gibalne dejavnosti kot del učnega procesa. *Pedagoška obzorja*, 34(2), 45–56.

Brain Gym International. (2024). Educational Kinesiology Foundation. Pridobljeno s <https://www.braingym.org>

Dennison, P., & Dennison, G. (1994). *Brain Gym: Simple activities for whole-brain learning*. Ventura, CA: Edu-Kinesthetics.

Goleman, D. (1996). *Čustvena inteligenca: Zakaj je lahko pomembnejša od IQ*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Hannaford, C. (2005). *Smart moves: Why learning is not all in your head*. Salt Lake City, UT: Great River Books.

Jensen, E. (2000). *Brain-based learning: The new science of teaching and training*. San Diego, CA: The Brain Store.

Kroflič, R. (2010). Umetnost kot prostor vzgoje čustvene občutljivosti. *Sodobna pedagogika*, 61(3), 10–25.

Lep, M. (2016). Ustvarjalnost in gibanje pri mlajših učencih. *Revija za elementarno izobraževanje*, 9(1), 77–88.

Marentič Požarnik, B. (2003). *Psihologija učenja in pouka*. Ljubljana: DZS.

Pedagoški inštitut. (2022). *Učenje z gibom – priročnik za učitelje*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.

Pečjak, S. (2012). Vloga čustvene inteligentnosti pri učnem uspehu otrok. *Sodobna pedagogika*, 63(5), 122–133.

Piaget, J. (1977). *The development of thought: Equilibration of cognitive structures*. New York,

NY: Viking Press.

Ratey, J. J. (2013). *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. New York, NY: Little, Brown and Company.

Suša, A. (2017). *Možganska telovadba in njen vpliv na učenje otrok*. Ljubljana: Zavod za razvijanje ustvarjalnosti.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Zavod RS za šolstvo. (2023). *Kurikularna priporočila za spodbujanje gibanja v šoli*. Pridobljeno s <https://www.zrss.si>

Žorga, S. (2014). Čustvena pismenost v osnovni šoli. *Pedagoška perspektiva*, 28(1), 15–27.

6. PRILOGE

6.1. PRILOGA 1: Tabelarni načrt programa – Možganska telovadba malih ustvarjalcev

Obdobje izvedbe: 15 ur (5 sklopov po 3 ure)

Starostna skupina: učenci 1. razreda (6–7 let)

Število učencev: 12

Prostor izvajanja: učilnica, telovadnica, večnamenski prostor

Sklop	Tematski naslov	Cilji	Glavne dejavnosti in metode	Poudarki / Evalvacija
1.SPOZNAJMO MOŽGANSKO TELOVADBO	Koncentracija in gibanje	- spoznavanje pomena gibanja za delovanje možganov		

- razvijanje koncentracije in koordinacije
- ozaveščanje telesa in dihanja - vaje možganske telovadbe: možganski gumbi, križanje rok in nog
- gibalne igre za pozornost
- ples možganov
- vaja sprostitve »Zlata krogla« - Učenci spoznajo povezavo med gibanjem in razmišljanjem; opazno večja zbranost in veselje pri delu.

2. SPOZNAVAM SEBE - Čustva in samozavest - poimenovanje in izražanje osnovnih čustev

- razvijanje samozaupanja in sprejemanja sebe
- krepitev samozavesti - igre z ruticami »Barve čustev«
- gibalna igra »Pogumni jaz«
- vaja »Topla roka na srce«
- risanje in pogovor o občutkih - Otroci se naučijo izražati čustva skozi gib; povečana odprtost in samozaupanje.

3. SODELUJEM IN POMAGAM - Socialne igre in skupinsko gibanje - razvijanje sodelovanja, zaupanja, potrpežljivosti

- krepitev skupinske povezanosti
- razumevanje pomena pomoči - igre »Vrv zaupanja«, »Prenesi žogo skupaj«, »Obroč prijateljstva«
- dihalna vaja »Dih zaupanja«
- reflektivni pogovor »Kako sem sodeloval« - Skupina postane povezana, učenci med seboj sodelujejo; opazno manj konfliktov in več empatije.

4. USTVARJAM Z GIBOM - Domišljija in plesna improvizacija - razvijanje domišljije in izražanje s telesom

- doživljanje gibanja kot umetniškega izraza
- spodbujanje samozavesti in samostojnosti - vaja »Gib narave« z naravnimi predmeti
- »Zrcalni ples« v parih
- skupinska ustvarjalna zgodba »Ples narave«

- risba »Moj gib« - Učenci izrazito ustvarjalni, samozavestni in domiselni; občutek ponosa in povezanosti. 5. UMIRIM SE - Sprostivne tehnike in čuječnost- učenje sprostitvenih in dihalnih vaj
- ozaveščanje telesa, diha in čustev
- razvoj občutka notranjega miru - vaje »Balon miru«, »Dež miru«, »Topla luč v srcu«
- vaja »Telo govori«
- pogovor »Moj trenutek miru« - Učenci doživijo občutek miru in varnosti; skupina deluje harmonično in povezano.

Sklepne ugotovitve programa

Program *Možganska telovadba malih ustvarjalcev* je potekal skozi pet medsebojno povezanih sklopov, ki skupaj tvorijo celosten pristop k razvoju otroka. V 15 urah so učenci postopno spoznavali povezavo med telesom, čustvi in učenjem.

Opazovanja kažejo, da redno izvajanje vaj spodbuja:

- večjo zbranost in pozornost pri delu,
- boljše socialne odnose in sodelovanje,
- večjo čustveno stabilnost,
- pogum in ustvarjalnost pri izražanju,
- ter občutek notranjega miru in zadovoljstva.

6.2. PRILOGA 2 : Priprava učne ure – 1. sklop

Spoznajmo možgansko telovadbo – koncentracija in gibanje

Trajanje: 45 minut

Starostna skupina: 6–7 let (1. razred)

Število učencev: 12

Prostor: telovadnica ali večnamenski prostor

1. Učni cilji

- učenci spoznajo pomen gibanja za delo možganov,
- izvajajo osnovne vaje možganske telovadbe,
- razvijajo sposobnost koncentracije in koordinacije,
- sodelujejo in doživljajo gibanje kot prijetno izkušnjo,

- krepijo občutek povezanosti med telesom in umom.

2. Učni pripomočki

Blazinice, rutice, žogice, tabla s skico možganov, predvajalnik glasbe, mirna instrumentalna glasba.

3. Potek učne ure

Faza ure	Dejavnost	Opis dejavnosti in navodila	Čas	Namen
Uvod (motivacija in priprava)	Pogovor o možganih	Učiteljica vpraša: "Kaj delajo naši možgani? Kaj mislijo, kaj si zapomnijo, kaj čutijo?" Učenci navajajo svoje zamisli. Nato skupaj poiščejo, kako lahko z gibanjem pomagamo možganom, da bolje delajo.	5 min	Aktivacija zanimanja in predznanja
	Vaja »Možganski gumbi«	Učenci položijo eno roko na trebuh, drugo na prsi, krožno masirajo področje pod ključnico in izmenično dihajo globoko.	5 min	Povečanje pretoka krvi v možgane, aktivacija obeh polovic možganov
Glavni del	Vaja »Križanje rok in nog«	Učenci stojijo vzravnano, z nasmehom izvajajo izmenično križanje desne roke proti levemu kolenu in obratno. Gibanje poteka počasi, z dihanjem.	10 min	Povezovanje obeh možganskih polovic, izboljšanje koordinacije
	Igra »Gibaj se, ko slišiš besedo«	Učiteljica bere besede, učenci se gibajo le, ko slišijo določeno besedo (npr. "možgani"). Če se zmotijo, se nasmehnejo in ponovno poskusijo.	10 min	Krepitev pozornosti in reakcije na dražljaje
	Vaja »Ples možganov«	Ob sproščeni glasbi učenci plešejo po prostoru, prosto in svobodno. Nato	10 min	Sprostitev, izražanje telesne energije,

Faza ure	Dejavnost	Opis dejavnosti in navodila	Čas	Namen
		se ob mirni melodiji umirijo, zaprejo oči in položijo roke na srce.	min	notranji mir
Zaključek (refleksija)	Vaja »Zlata krogla«	Učenci sedijo ali ležijo na blazinah. Učiteljica vodi vizualizacijo: »Predstavljam si zlato kroglo v trebuhu, ki se z vsakim dihom veča in greje tvoje telo.«	5 min	Umirjanje in ozaveščanje telesa

4. Evalvacija ure

- Zbranost: večina učencev je zlahka sledila navodilom; po nekaj vajah je skupina delovala usklajeno.
- Razpoloženje: otroci so pokazali veselje, nasmeh in občutek igrivosti.
- Opažanja: vaja "Križanje rok in nog" je bila sprva izziv, a so jo otroci hitro osvojili in sami opozarjali na pravilno izvedbo.
- Refleksija učiteljice: vaja »Zlata krogla« je imela močan pomirjujoč učinek – skupina je postala tiha, zbrana in sproščena.

5. Samoevalvacija izvajalke

Kazalnik	Ocenitev	Komentar
Udeležba učencev	Zelo visoka	Vsi učenci aktivno sodelovali
Zbranost	Dobra	Ob koncu ure bistveno izboljšana
Vzdušje	Mirno, igrivo	Učenci sproščeni in nasmejani

Kazalnik	Ocenitev	Komentar
Priporočila za naslednjič	Nadaljevati z vajami za križanje in postopno dodati vaje za dihanje in usklajevanje gibanja z glasbo	

Povzetek učne ure:

Ura je potekala sproščeno, igrivo in z veliko mero sodelovanja. Otroci so se z vajami možganske telovadbe seznanili na zabaven način, hkrati pa so začutili, kako gibanje vpliva na koncentracijo in počutje. Učenci so ob koncu sami povedali, da jih možgani zdaj poslušajo in da se počutijo dobro.

6.3. PRILOGA 3: Priprava učne ure – 2. sklop

Spoznavam sebe – čustva in samozavest

Trajanje: 45 minut

Starostna skupina: 6–7 let (1. razred)

Število učencev: 12

Prostor: učilnica ali telovadnica

1. Učni cilji

- učenci prepoznajo in poimenujejo osnovna čustva (veselje, jeza, žalost, strah);
- učenci izrazijo čustva skozi gib, mimiko in igro;
- razvijajo samozaupanje, občutek lastne vrednosti in poguma;
- učijo se poslušati svoje telo in umiriti dihanje;

- krepijo samozavest pri nastopanju pred drugimi.

2. Učni pripomočki

Rutice različnih barv (za čustva), podloge ali blazinice, ogledalca, listi papirja in barvice, mirna glasba.

3. Potek učne ure

Faza ure	Dejavnost	Opis dejavnosti in navodila	Čas	Namen
Uvod (motivacija)	Pogovor: »Kako se počutim danes?«	Učenci sedijo v krogu in povedo, kako se trenutno počutijo. Učiteljica jih spodbuja k poimenovanju čustev: veselje, jeza, žalost, strah.	5 min	Ozaveščanje čustev
	Igra »Barve čustev«	Učenci izberejo rutico barve, ki predstavlja njihovo trenutno počutje (rdeča - jeza, modra - žalost, zelena - mir, rumena - veselje). Gibajo se po prostoru v ritmu glasbe, ki se menja (vesela, hitra, mirna, žalostna).	10 min	Izražanje čustev skozi gib in ritem
Glavni del	Vaja »Gibaj se kot čustvo«	Učiteljica prebere besedo (npr. veselje) in učenci s telesom prikažejo, kako se to čustvo vidi in čuti. Kasneje dodajo tudi glas (npr. smeh, vzdih).	10 min	Čustvena ekspresija skozi gib
	Igra »Pogumni jaz«	Učenci hodijo po črti na tleh z dvignjeno glavo, pogumnim korakom in nasmehom. Ob koncu vsak učenec stopi naprej, se predstavi in pove: »Sem pogumen, ker ...«	10 min	Krepitev samozavesti in pozitivne samopodobe
Zaključek (umirjanje)	Vaja »Topla roka na srce«	Učenci sedejo ali ležijo, položijo roko na srce in opazujejo, kako bije. Učiteljica vodi: »Čuti, kako tvoje srce bije, kako ti	10 min	Umirjanje, notranja

Faza ure	Dejavnost	Opis dejavnosti in navodila	Čas	Namen
		govori, da si miren, varen in dovolj dober.«		stabilnost

4. Evalvacija ure

- Čustveno izražanje: učenci so spontano izražali veselje in mir; le pri prikazu žalosti so bili zadržani.
- Sodelovanje: vsi učenci so se vključevali; sramežljivejši so potrebovali več spodbude pri igri »Pogumni jaz«.
- Refleksija učiteljice: vaja z barvami rutic je spodbudila odprtost in igrivost; učenci so se ob koncu počutili mirne in samozavestne.

5. Samoevalvacija izvajalke

Kazalnik	Ocenitev	Komentar
Aktivnost učencev	Zelo visoka	Učenci zelo angažirani, zlasti pri igri »Barve čustev«
Čustveno izražanje	Dobro	Nekaj učencev potrebuje več vodenja pri izražanju negativnih čustev
Vzdušje	Toplo, igrivo	Skupina sodelujoča in povezana
Priporočila za naslednjič	Nadaljevati z vajami za samozavest in notranji mir (npr. »drevo miru«)	

Povzetek učne ure:

Otroci so z gibom in igro spoznavali svoja čustva ter se učili, da je vsako čustvo dovoljeno in dragoceno. Igra »Pogumni jaz« je pri večini učencev okrepila občutek lastne vrednosti. Ura

se je zaključila v sproščenem in prijetnem vzdušju, učenci pa so sami povedali, da so veseli in mirni v srcu.

6.4. PRILOGA 4: Priprava učne ure – 3. sklop

Sodelujem in pomagam – socialne igre in skupinsko gibanje

Trajanje: 45 minut

Starostna skupina: 6–7 let (1. razred)

Število učencev: 12

Prostor: telovadnica ali večnamenski prostor

1. Učni cilji

- učenci se učijo sodelovanja, zaupanja in spoštovanja med vrstniki;
- razvijajo občutek pripadnosti skupini;
- krepijo zavedanje, da vsak posameznik prispeva k uspehu skupine;
- prepoznajo pomen pomoči in podpore drugim;

- izboljšajo koordinacijo, pozornost in gibanje v paru ali skupini.

2. Učni pripomočki

Vrv ali elastika, obroči, manjše žogice, glasba za gibanje, blazine za sproščanje.

3. Potek učne ure

Faza ure	Dejavnost	Opis dejavnosti in navodila	Čas	Namen
Uvod (motivacija)	Pogovor sodelovanju	Učiteljica vpraša: »Kaj pomeni sodelovati? Kako se počutimo, ko nekdo pomaga?« Učenci delijo primere.	5 min	Ozaveščanje pomena sodelovanja
Glavni del	Igra »Vrv zaupanja«	Učenci stojijo v krogu in držijo napeto vrv. Skupaj se premikajo naprej in nazaj, pazijo, da vrv ostane napeta. Učiteljica poudari, da uspele, če vsi sodelujejo.	10 min	Zaupanje in usklajenost v skupini
	Igra »Prenesi žogo skupaj«	Dva učenca držita žogo med glavama ali rameni in jo morata prenesti do cilja, ne da bi padla.	10 min	Sodelovanje v paru, koordinacija in potrpežljivost
	Vaja »Obroč prijateljstva«	Skupina stoji v krogu, z rokami prepletenimi. Obroč (hulahop) kroži po telesih otrok brez prekinjanja stika.	10 min	Krepitev občutka povezanosti, sodelovanja in vztrajnosti
Zaključek (umirjanje)	Pogovor »Kako sem sodeloval« + vaja »Dih zaupanja«	Učenci se usedejo v krog, povedo, kaj so se naučili in kako se počutijo. Nato skupaj globoko dihajo, z občutkom skupne povezanosti.	10 min	Refleksija, umirjanje in povezanost

4. Evalvacija ure

- Sodelovanje: otroci so bili močno vključeni, predvsem pri »Vrv zaupanja«. Nekateri so spontano pomagali drugim.
- Socialno vedenje: opazno zmanjšanje tekmovalnosti; prevladovalo je sodelovalno vedenje.
- Refleksija učiteljice: igre so spodbujale humor, zaupanje in toplino v skupini; opazno manj medsebojnih nesoglasij.

5. Samoevalvacija izvajalke

Kazalnik	Ocenitev	Komentar
Vključenost učencev	Zelo visoka	Vsi učenci sodelovali brez odmikov
Odnos med učenci	Izboljšan	Opazno več pozitivnih interakcij
Učinek na razredno klimo	Zelo pozitiven	Skupina povezanejša in bolj sproščena
Priporočila za naslednjič	Nadaljevati z vajami, ki zahtevajo skupinsko usklajenost in zaupanje (npr. »Most zaupanja«)	

Povzetek učne ure:

Ura je potekala v duhu sodelovanja, povezanosti in igre. Otroci so spontano razvijali strategije za skupni uspeh, se spodbujali in drug drugega bodrili. Po koncu so poudarili, da so »zmagali vsi«, kar odraža notranjo ponotranjenost vrednot sodelovanja in spoštovanja.

Ustvarjam z gibom – domišljija in plesna improvizacija

Trajanje: 45 minut

Starostna skupina: 6–7 let (1. razred)

Število učencev: 12

Prostor: večnamenski prostor ali telovadnica

1. Učni cilji

- učenci razvijajo domišljijo in izražajo svoja čustva skozi gib;
- učenci raziskujejo gibanje posameznih delov telesa;
- spoznajo osnovne elemente plesne improvizacije (ritem, prostor, intenzivnost);
- krepijo pogum in samozaupanje pri izražanju;
- doživljajo ustvarjanje kot prijetno in varno izkušnjo.

2. Učni pripomočki

Glasba različnih zvrsti (mirna, vesela, naravna), rutice, blazine, naravni predmeti (storži, kamni, listi, trakovi), papir in barvice.

3. Potek učne ure

Faza ure	Dejavnost	Opis dejavnosti in navodila	Čas	Namen
Uvod (motivacija)	Pogovor: »Kaj pomeni ustvarjati?«	Učiteljica vodi pogovor: »Kako lahko ustvarjamo z besedami? S telesom? S plesom?« Učenci delijo ideje in se pripravijo na raziskovanje gibanja.	5 min	Motivacija, uvod v temo ustvarjalnosti
	Vaja »Prebujanje telesa«	Učenci se usedejo ali ležijo in počasi »prebujajo« dele telesa (prsti, roke, ramena, noge). Učiteljica jih	5 min	Ozaveščanje telesa,

Faza ure	Dejavnost	Opis dejavnosti in navodila	Čas	Namen
		spodbuja: »Zdaj se prebujata tvoj levi komolec, tvoje desno stopalo ...«		koncentracija
Glavni del	Vaja »Gib narave«	Učenci prejmejo predmet iz narave (list, kamen, trak). Glasba se spremeni v nežno naravno melodijo. Učiteljica vodi: »Kako se premika tvoj list, kopa veter? Kako pleše tvoj kamen?«	10 min	Spodbujanje domišljije in simbolnega gibanja
	Igra »Zrcalni ples«	Učenci delajo v parih: eden vodi gib, drugi ga zrcali. Nato vlogi zamenjata.	10 min	Opazovanje, zaupanje, izražanje brez besed
	Vaja »Ples zgodbe«	Skupina skupaj ustvari kratko gibalno zgodbo (npr. Dež in sonce, Potmetulja, Mavrični dan). Vsak otrok prispeva en gib ali idejo.	10 min	Ustvarjalno sodelovanje, občutek skupnosti
Zaključek (refleksija)	Pogovor in umirjanje »Slikam svoj gib«	Učenci sedijo, narišejo gib, ki jim je bil najbolj všeč, in povedo, kako so se počutili. Učiteljica zaključi z vajo »Mavrični dih« - počasno dihanje in raztezanje.	5 min	Umirjanje, refleksija in čustveno sproščanje

4. Evalvacija ure

- Ustvarjalnost: vsi učenci so izražali domiselne gibe, večina brez sramežljivosti; posebej se je izkazala skupina pri igri »Ples zgodbe«.
- Čustveno izražanje: otroci so spontano izražali veselje, radovednost in igrivost.

- Refleksija učiteljice: vaja »Zrcalni ples« je poglobila stik med pari in spodbudila empatijo. Glasba je močno vplivala na intenzivnost gibanja.

5. Samoevaluacija izvajalke

Kazalnik	Ocenitev	Komentar
Aktivnost učencev	Zelo visoka	Otroci močno vključeni, ustvarjalni, sproščeni
Povezanost skupine	Zelo dobra	Skupina sodelujoča, empatična
Učinek na samozavest	Pozitiven	Sramežljivejši učenci pogumnejši pri izražanju
Priporočila za naslednjic	Uporabiti več naravnih materialov in vključiti element glasbenega ustvarjanja (tresenje, zvoki telesa)	

Povzetek učne ure:

Ura je potekala v sproščnem, ustvarjalnem duhu. Učenci so z domišljijo raziskovali, kako telo pripoveduje zgodbo in izraža občutke. Povečala se je samozavest pri nastopanju pred skupino in medsebojno sprejemanje. Gibanje je postalo način, kako učenci doživljajo in delijo svoj notranji svet.

6.5. PRILOGA 6: Priprava učne ure – 5. sklop

Umirim se – sprostivne tehnike in čuječnost

Trajanje: 45 minut

Starostna skupina: 6–7 let (1. razred)

Število učencev: 12

Prostor: učilnica ali prostor z možnostjo tišine in blazin

1. Učni cilji

- učenci se naučijo preprostih tehnik sproščanja in umirjanja;
- razvijajo zavedanje telesa, dihanja in čustev;
- prepoznajo občutek miru in notranje stabilnosti;
- znajo uporabiti dihalne vaje ob stresu ali nemiru;
- krepijo samoregulacijo in pozitivno samopodobo.

2. Učni pripomočki

Blazine, mehke odeje, tiha instrumentalna glasba, dihalne kartice ali slike (npr. balon, metulj, sonce), aroma (eterično olje sivke – po želji).

3. Potek učne ure

Faza ure	Dejavnost	Opis dejavnosti in navodila	Čas	Namen
Uvod (motivacija)	Pogovor: »Kaj pomeni biti miren?«	Učiteljica vodi pogovor: »Kdaj se počutimo mirne? Kaj nam pomaga, da se umirimo?« Učenci delijo svoje ideje.	5 min	Uvedba v temo notranjega miru
Glavni del	Vaja »Balon miru«	Učenci si predstavljajo, da držijo neviden balon. Z vdihom balon raste, z izdihom se manjša. Vajo večkrat ponovijo.	5 min	Ozaveščanje dihanja, sproščanje
	Vaja »Dež miru«	Učenci s prsti nežno tapkajo po glavi, ramenih in rokah, kot bi padal dež. Učiteljica vodi z mehkim glasom in umirjeno glasbo.	5 min	Sprostitev mišic, pomiritev telesa
	Vaja »Topla luč v srcu«	Učenci sedejo ali ležijo na blazinah. Učiteljica govori: »Predstavlja si toplo luč v svojem srcu. S vsakim vdihom postaja večja in toplejša.«	10 min	Vizualizacija, notranji občutek varnosti
	Vaja »Telo govori«	Učenci z zaprtimi očmi premikajo dele telesa, ki »želijo spregovoriti« - raztegnejo roke, zibljejo glavo, nežno krožijo z rameni.	10 min	Poslušanje telesa, sprostitvev napetosti
Zaključek (refleksija)	Pogovor »Moj trenutek miru«	Učenci delijo, kako so se počutili med vajami. Učiteljica povzame: »Mir je v tebi, vedno ga lahko najdeš, če se spomniš dihati.«	10 min	Refleksija, samoregulacija, zaključek programa

4. Evalvacija ure

- Umirjenost: vsi učenci so se po 10 minutah popolnoma umirili; opazna globoka sprostitvev.
- Čustveno stanje: pri večini otrok občutek miru in zadovoljstva; nekateri so spontano zaprli oči.
- Refleksija učiteljice: vaja »Balon miru« je otrokom pomagala uskladiti dihanje; pri vizualizaciji »Topla luč« so nekateri izrazili občutek topline v trebuhu in srcu.

5. Samoevalvacija izvajalke

Kazalnik	Ocenitev	Komentar
Aktivnost učencev	Mirna, pozorna	Učenci so sledili z zanimanjem in spoštovanjem tišine
Učinek na počutje	Zelo pozitiven	Učenci po koncu ure sproščeni, nasmejani
Učinek na skupino	Povezanost in harmonija	Tišina ustvarila občutek skupne povezanosti
Priporočila za prihodnje	Vaje vključiti redno, zlasti pred testiranjmi ali po zahtevnih urah	

Povzetek učne ure:

Zaključna ura programa je bila izjemno mirna in doživeta. Učenci so spontano izražali občutek topline, miru in zadovoljstva. Zavedanje diha in telesa se je poglobilo, skupina pa je doživela občutek povezanosti in notranjega ravnovesja. Program se je zaključil z meditativnim vzdušjem, v katerem so otroci spoznali, da je mir nekaj, kar lahko vedno najdejo v sebi.

6.6. PRILOGA 6: Opazovalni list – spremljanje izvedbe programa

Naslov sklopa: _____

Datum: _____

Ura: _____

Število učencev: _____

Starostna skupina: _____

Trajanje: _____

Opazovani kazalniki	Opis vedenja učencev	Ocena (1-5)	Opombe raziskovalke
Zbranost in pozornost	Sposobnost ohranjanja pozornosti, sledenje navodilom	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	
Čustveno stanje	Umirjenost, razpoloženje, izražanje čustev	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	
Sodelovanje	Sposobnost sodelovanja, pomoč drugim, sprejemanje pravil	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	

Opazovani kazalniki	Opis vedenja učencev	Ocena (1-5)	Opombe raziskovalke
Motivacija in angažiranost	Aktivno sodelovanje, zanimanje, energija	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	
Ustvarjalnost	Samostojnost pri izražanju, izvirnost gibalnih idej	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	
Splošno počutje	Občutek varnosti, zadovoljstva, sproščenosti	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	

Skupna ocena ure: _____

Posebna opažanja / komentarji:

6.7. PRILOGA 7: Evalvacijski list za učence

Naslov sklopa: _____

Datum: _____

Vprašanja za pogovor / zapis (individualno ali v skupini):

1. Kako si se danes počutil_a med vajami?

Veselo Umirjeno Utrujeno Nemirno Drugo: _____

2. Katera vaja ti je bila najbolj všeč? Zakaj?

3. Katera vaja ti je bila najmanj všeč?

4. Kaj si se danes novega naučil_a o sebi ali o drugih?

5. Kako se počutiš po koncu ure?

6. Bolj sproščeno Bolj veselo Bolj zbrano Drugo: _____

7. Kaj bi želel_a, da naslednjič še počnemo?

6.8. PRILOGA 8: Dnevnik izvajalke – izseki opazovanj po sklopih

6.8.1. Sklop 1: Spoznajmo možgansko telovadbo – koncentracija in gibanje

Opazovanja:

Učenci so bili ob prvem srečanju radovedni in igrivi. Nekateri so pokazali začetno zadržanost, a so se hitro vključili, ko so začutili sproščen ton ure. Pri vajah »možganski gumbi« in »križanje rok in nog« sem opazila, da so se morali zelo potruditi, da so ohranjali koordinacijo. Po nekaj ponovitvah je gibanje postalo bolj tekoče.

Učenci so spontano komentirali: »Zdaj se lažje spomnim, kje imam noge!« ali »Mojim možganom je vroče!«

Smeš in igrivost sta ustvarila občutek varnosti. Zbranost skupine se je opazno izboljšala, ko smo vajo povezali z dihanjem in počasnejšim ritmom.

Refleksija izvajalke:

Učenci potrebujejo jasna, a mirna navodila. Pri otrocih z več energije se je pokazala potreba po kratkih aktivnih premorih med vajami. Gibalne dejavnosti so takoj vzpostavile stik med učiteljem in skupino ter sprostile napetost.

6.8.2. Sklop 2: Spoznavam sebe – čustva in samozavest

Opazovanja:

Otroci so zelo dobro sprejeli igro »Barve čustev«. Barvne rutice so jih pritegnile, simbolika barv pa jim je olajšala izražanje čustev. Večina se je odločila za rumeno (veselje) in zeleno (mir), le posamezniki za modro (žalost).

Pri vaji »Pogumni jaz« so bili učenci sprva sramežljivi, vendar so ob podpori vrstnikov kmalu stopili pogumno pred skupino in samozavestno izrekli: »*Sem pogumen, ker znam pomagati!*«

Med uro sem opazila, da je bilo med učenci manj tekmovalnosti in več spodbujanja. Učenci so spontano začeli objemati drug drugega, ko so opazili, da je kdo žalosten.

Refleksija izvajalke:

Otroci so čustveno zelo dojemljivi, vendar potrebujejo varen okvir, da se lahko izrazijo. Uporaba barv in gibanja jim omogoča izražanje brez besed, kar zmanjšuje napetost in spodbuja razumevanje sebe in drugih. Ura je bila topla, igriva in polna pristnih čustvenih trenutkov.

6.8.3. Sklop3: Sodelujem in pomagam – socialne igre in skupinsko gibanje

Opazovanja:

Pri igri »Vrv zaupanja« je bilo najprej veliko smeha, nato pa presenetljiva resnost – učenci so resnično skušali držati vrv napeto in usklajeno. Ob vsaki napaki so se skupaj zasmeli, nikogar niso obsojali.

Pri igri »Prenesi žogo skupaj« je bilo nekaj začetne tekmovalnosti, a so otroci hitro spoznali, da je uspeh mogoč le s sodelovanjem. Ob koncu so spontano zaklicali: »Zmagali smo vsi!«

Refleksija izvajalke:

Ta sklop je bil prelomnica – otroci so se iz skupine posameznikov preoblikovali v povezano celoto. Opazila sem spontano pomoč med učenci, prevzemanje vlog voditeljev in empatijo. Skupina je postala harmonična in zrela za bolj ustvarjalne oblike dela.

6.8.4. Sklop 4: Ustvarjam z gibom – domišljija in plesna improvizacija

Opazovanja:

Učenci so z velikim navdušenjem raziskovali gibanje z naravnimi predmeti. Pri vaji »Gib narave« so njihova telesa resnično oživila – nekateri so postali listi v vetru, drugi kaplje dežja.

Pri Zrcalnem plesu so pokazali veliko koncentracije in medsebojnega spoštovanja; gibanje je postalo nežno, usklajeno in čustveno bogato.

Ko so skupaj ustvarjali »Ples zgodbe«, je vsak otrok dodal svojo idejo. Učenci so sodelovali kot pravi mali umetniki – brez primerjav, z odprtostjo in veseljem.

Refleksija izvajalke:

To je bila ena najbolj čarobnih ur. Učenci so izražali ustvarjalnost z lahkotnostjo, brez strahu pred napako. Gibanje je postalo jezik njihove domišljije. Po koncu ure sem občutila, da se je skupina povezala na globlji ravni – v medsebojnem razumevanju in ustvarjalnem toku.

6.8.5. Sklop 5: Umirim se – sprostitvene tehnike in čuječnost

Opazovanja:

Učenci so uro začeli živahno, a so se hitro prilagodili mirnemu tempu. Pri vaji »Balon miru« je večina otrok samostojno uskladila dihanje, kar je bil pomemben napredek glede na začetke programa.

Pri vizualizaciji »Topla luč v srcu« so nekateri otroci izrazili, da »čutijo toplino v prsih« ali »da jim je lepo v srcu«. Ob koncu ure so bili vsi tiho, sproščeni in nasmejani.

Refleksija izvajalke:

Zadnji sklop je bil vrhunec procesa. Skupina je dosegla visoko stopnjo zaupanja in notranje povezanosti. Otroci so sami predlagali, da bi podobne vaje izvajali tudi po pouku. Ugotovila sem, da otroci hitro ponotranjijo sprostivne tehnike, če jih izvajamo redno in v mirnem tonu.

Splošna refleksija izvajalke po zaključku programa

V celotnem 15-urnem programu so otroci pokazali izjemno sposobnost prilagajanja in napredka. Vsak sklop je poglobljajal tistega predhodnega, kar je omogočilo celostno rast – od telesne koordinacije do čustvene pismenosti in ustvarjalnosti.

Ugotovila sem, da otroci potrebujejo gibanje, da bi razmišljali; igro, da bi sodelovali; in tišino, da bi začutili sebe.

Program Možganska telovadba malih ustvarjalcev je postal prostor varnosti, radosti in učenja – ne le za otroke, temveč tudi zame kot izvajalko. Naučil me je, da se največje spremembe zgodijo v trenutkih, ko so otroci mirni, prisotni in v stiku s seboj.

6.9. PRILOGA 9: Izjave učencev po izvajanju programa

Starostna skupina: 6–7 let (1. razred)

Število sodelujočih: 12

Način zbiranja izjav: skupinski pogovor po koncu programa, individualni zapisi in pogovori med sprostivnimi dejavnostmi.

Tema pogovora: Kako so otroci doživljali gibanje, sproščanje, ustvarjalnost in sodelovanje v programu Možganska telovadba malih ustvarjalcev.

1. Doživljanje gibanja in zbranosti

»Ko telovadim za možgane, se mi zdi, da so budni in lačni znanja.« – M., 7 let

»Po vajah sem čutila, kot da imam v glavi več prostora za misli.« – T., 6 let

»Ko diham globoko, se moje telo umiri, in potem lažje poslušam.« – L., 7 let

»Pri križanju rok in nog sem se moral zelo potruditi, ampak zdaj mi gre super!« – A., 6 let

Komentar izvajalke:

Učenci so zaznali neposredno povezavo med gibanjem in sposobnostjo koncentracije. Izjave kažejo, da so vaje doživljali ne kot obveznost, ampak kot zabaven način »prebujanja možganov«.

2. Doživljanje čustev in notranjega miru

»Ko delam 'balon miru', mi srce bije počasneje.« – S., 7 let

»Včasih sem jezen, ampak potem diham in je bolje.« – M., 6 let

»Vaje z glasbo so mi pomagale, da se počutim miren in srečen.« – E., 7 let

»Topla luč v srcu me greje, kot bi imel sonce v trebuhu.« – L., 6 let

Komentar izvajalke:

Otroci so skozi dihalne in sprostitvene vaje razvijali sposobnost samoregulacije. Učili so se prepoznati svoje telo in čustva, kar je temelj čustvene pismenosti. Njihovi opisi so iskreni, preprosti in presenetljivo poglobljeni.

3. Sodelovanje in odnosi v skupini

»Najbolj mi je bilo všeč, ko smo vsi držali vrv in morali dihati skupaj.« – N., 6 let

»Včasih sem hotel zmagati, zdaj mi je bolj pomembno, da se igram s prijatelji.« – J., 7 let

»Ko kdo pade, mu pomagam, ker smo ekipa.« – K., 6 let

Komentar izvajalke:

Učenci so v programu spontano razvijali občutek pripadnosti in sodelovanja. Zmanjšala se je tekmovalnost, povečalo se je medsebojno spodbujanje. Izjave kažejo, da otroci razumejo vrednost skupinskega uspeha.

4. Ustvarjalnost in samozavest

»Ko plešem, imam občutek, da rišem po zraku.« – A., 7 let

»Zdaj se ne bojim pokazati, kaj znam.« – G, 6 let

»Všeč mi je, ko si sam izmislim gib in ga vsi ponovijo.« – T., 7 let

»Ples narave je bil kot zgodba iz mojih sanj.« – Ž., 6 let

Komentar izvajalke:

Otroci so doživeli ustvarjalnost kot svobodo in veselje. Ura gibanja je postala priložnost za izražanje sebe, brez ocenjevanja ali primerjav. Njihove izjave potrjujejo razvoj notranje motivacije in samozavesti.

5. Zaključni vtisi otrok o programu

»Všeč mi je bilo, ker smo telovadili z možgani in s srcem.« – L., 7 let

»Ko se igramo tako, sem bolj miren in se manj kregamo.« – G., 6 let

»To ni bila telovadba, ampak čarovnija za možgane!« – I., 7 let

»Hočem, da imamo to vsaki dan.« – N., 6 let

Sklepna refleksija izvajalke:

Izjave otrok kažejo, da je program pustil trajen vtis. Otroci so ga doživeli kot prijetno, pomirjujoče in hkrati igrivo izkušnjo, ki je izboljšala njihovo počutje in odnose v skupini. Najpomembneje: spoznali so, da imajo sami v sebi moč za umiritev, osredotočenost in ustvarjanje – kar je glavni namen možganske telovadbe.

