RAZLIČNE OBLIKE SPROŠČANJA KOT PODPORA K UMIRJANJU IN DOBREMU POČUTJU OTROK

Raziskovalna naloga

Moravče, september 2026 Alenka Kancilja

POVZETEK

Raziskovalna naloga obravnava različne oblike sproščanja kot podporo k umirjanju in dobremu počutju predšolskih otrok. Raziskava je bila izvedena v skupini 21 otrok, starih od 4 do 6 let, in je potekala skozi celotno šolsko leto v okviru projekta »Potovanje v tišino«. V raziskavi smo spremljali odzive otrok na štiri oblike sproščanja: masažo in sproščanje z dotikom, dihalne vaje, sproščanje v gozdu ter sproščanje skozi ples in gibanje. Uporabili smo kvalitativno metodo sistematičnega opazovanja, pri čemer smo spremljali predvsem umirjenost, sproščenost, zbranost, sodelovanje, vedenje in počutje otrok. Rezultati so pokazali, da otroci različne oblike sproščanja sprejemajo na različne načine. Posebej sproščeni so bili pri dejavnostih v gozdu, ki je bil otrokom zaradi bližine vrtca in pogostih obiskov domač in varen prostor. Pokazalo se je tudi, da redno ponavljanje dejavnosti otrokom olajša prehajanje v mirnejše stanje. Za vsakodnevno delo v vrtcu se je kot najbolj smiselna pokazala kombinacija različnih oblik sproščanja, prilagojena potrebam in odzivom otrok.

Ključne besede: predšolski otrok, sproščanje, umirjanje, dobro počutje, vzgojitelj

ABSTRACT

The research paper examines different forms of relaxation as a means of supporting calmness and well-being in preschool children. The research was conducted throughout the school year with a group of 21 children aged 4 to 6 as part of the project “Journey into Silence”. Four forms of relaxation were included: massage and relaxation through touch, breathing exercises, relaxation in the forest, and relaxation through dance and movement. A qualitative research approach based on systematic observation was used. Particular attention was paid to the children's calmness, relaxation, concentration, participation, behaviour and well-being. The results showed that children responded differently to individual forms of relaxation. The children appeared particularly relaxed during activities in the forest, which was a familiar environment due to its proximity to the kindergarten and frequent visits. Regular repetition of the activities also appeared to help children transition more easily into a calmer state. For everyday work in kindergarten, a combination of different relaxation activities, adapted to children's needs and responses, proved to be the most appropriate approach.

Keywords: preschool children, relaxation, calmness, well-being, preschool teacher

KAZALO

1 UVOD 1

1.1 Opredelitev raziskovalnega področja 1

1.2 Namen in cilji raziskovalne naloge 1

1.3 Raziskovalna metoda 1

1.4 Izvirni prispevek k praksi 3

2 TEORETIČNI DEL 4

2.1 Dobro počutje predšolskega otroka 4

2.1.1 Opredelitev dobrega počutja 4

2.1.2 Dobro počutje v vrtcu 5

2.1.3 Pomen dobrega počutja za otrokov razvoj 6

2.1.4 Vloga vzgojitelja pri ustvarjanju spodbudnega okolja 7

2.2 Čustveni razvoj in uravnavanje čustev pri predšolskem otroku 8

2.2.1 Čustveni razvoj predšolskega otroka 8

2.2.2 Razumevanje in izražanje čustev 9

2.2.3 Dejavniki, ki vplivajo na otrokovo uravnavanje čustev 10

2.3 Sproščanje in umirjanje predšolskega otroka 11

2.3.1 Masaža in sproščanje z dotikom 13

2.3.2 Sproščanje z dihalnimi vajami 14

2.3.3 Sproščanje v naravi in gozdu 15

2.3.4 Sproščanje skozi ples in gibanje 16

2.4 Pregled dosedanjih raziskav 17

3 EMPIRIČNI DEL 20

3.1 Namen raziskave 20

3.2 Cilji raziskave 20

3.3 Raziskovalna vprašanja 20

3.4 Raziskovalna metoda 21

3.5 Raziskovalni vzorec in potek raziskave 21

3.6 Rezultati opazovanja 22

3.6.1 Masaža in sproščanje z dotikom 22

3.6.2 Sproščanje v gozdu in naravi 25
3.6.3 Dihalne vaje 30
3.6.4 Sproščanje skozi ples in gibanje 33
3.7 Primerjava rezultatov opazovanja 36
3.7.1 Sprejemanje različnih oblik sproščanja in sodelovanje otrok 36
3.7.2 Razlike med posameznimi oblikami sproščanja 37
3.7.3 Spremembe v umirjenosti, zbranosti in vedenju 37
3.7.4 Kaj se je pokazalo kot najbolj uporabno za vsakodnevno delo 38
3.8 Interpretacija rezultatov 38
3.8.1 Pomen dotika in masaže 39
3.8.2 Dihalne vaje kot pomoč pri umirjanju 39
3.8.3 Gibanje, ples in sproščanje 40
3.8.4 Narava kot prostor sproščanja 40
3.8.5 Pomen rednega izvajanja 40
3.8.6 Skupna interpretacija rezultatov 41
3.9 Odgovori na raziskovalna vprašanja 41
3.9.1 Kako otroci, stari od 4 do 6 let, sprejemajo različne dejavnosti sproščanja in umirjanja ter pri katerih dejavnostih najbolj sodelujejo? 41
3.9.2 Kako se otroci odzivajo na posamezne oblike sproščanja, predvsem na masažo in dotik, dihalne vaje, gibanje ter bivanje v naravi? 42
3.9.3 Ali se po rednem izvajanju sprostitvenih dejavnosti pri otrocih kažejo spremembe v umirjenosti, zbranosti in vedenju? 43
3.9.4 Katere oblike sproščanja so se v skupini pokazale kot najbolj uporabne za vsakodnevno delo in dobro počutje otrok? 44
3.9.5 Sklep odgovorov na raziskovalna vprašanja 44
3.10 Sklepne ugotovitve empiričnega dela 45
3.11 Izvirni prispevek k praksi in teoriji 46
4 ZAKLJUČEK 48
5 VIRI IN LITERATURA 51
6 PRILOGE 56

1 UVOD

1.1 Opredelitev raziskovalnega področja

Raziskovalno področje naloge je povezano z različnimi oblikami sproščanja ter njihovim pomenom za umirjanje in dobro počutje predšolskih otrok. V predšolskem obdobju se otroci srečujejo z različnimi čustvi, doživljaji in vsakodnevnimi situacijami, zato potrebujejo tudi priložnosti za umirjanje in sprostitev. V raziskavi smo proučevali štiri oblike sproščanja, ki smo jih skozi šolsko leto izvajala z otroki, starimi od 4 do 6 let: masažo in sproščanje z dotikom, dihalne vaje in umirjanje, sproščanje v gozdu ter sproščanje skozi ples in gibanje. Zanimalo nas je, kako se otroci na posamezne oblike sproščanja odzivajo in kako jih doživljajo. Posebno pozornost smo namenili njihovemu vedenju, počutju in sposobnosti umirjanja. Raziskava izhaja iz celoletnega projekta »Potovanje v tišino« in iz naših opažanj pri vsakodnevnem delu z otroki. Namen raziskave je bolje razumeti, kako lahko različne oblike sproščanja vplivajo na umirjanje in dobro počutje otrok v vrtcu.

1.2 Namen in cilji raziskovalne naloge

Namen raziskave je bolje razumeti, kako lahko različne oblike sproščanja vplivajo na umirjanje in dobro počutje otrok v vrtcu. Namen raziskovalne naloge je raziskati pomen različnih oblik sproščanja pri otrocih, starih od 4 do 6 let, ter ugotoviti, kako lahko podpirajo njihovo umirjanje in dobro počutje. Cilj raziskave je ugotoviti, kako se otroci odzivajo na posamezne oblike sproščanja ter katere med njimi jim najbolj ustrezajo. Posebej želimo spremljati spremembe pri njihovem vedenju, sodelovanju in sposobnosti umirjanja skozi celoletno izvajanje dejavnosti. Cilj je tudi ugotoviti, ali otroci skozi redno izvajanje sprostitvenih dejavnosti postopoma razvijajo sposobnost samostojnega umirjanja. Ugotovitve želimo uporabiti pri nadaljnjem načrtovanju sprostitvenih dejavnosti v vrtcu.

1.3 Raziskovalna metoda

V raziskavi je bila uporabljena kvalitativna raziskovalna metoda, ki je temeljila na sistematičnem opazovanju otrok, njihovih odzivov in vedenja med izvajanjem različnih oblik sproščanja. Skozi celo šolsko leto smo po izvedenih dejavnostih zapisovali opažanja, odzive in

reakcije otrok ter njihovo sodelovanje pri posameznih dejavnostih. Pri opazovanju smo bili pozorni predvsem na znake umirjanja, sproščenosti, zbranosti, sodelovanja in izražanja počutja. Zbrane zapise smo ob zaključku raziskave pregledali, primerjali in vsebinsko razvrstili glede na posamezne oblike sproščanja. Na podlagi opažanj smo oblikovali ugotovitve o tem, kako so otroci sprejemali posamezne dejavnosti ter ali so se njihovi odzivi skozi leto spreminjali.

1.4 Izvirni prispevek k praksi

Izvirni prispevek raziskave k praksi je v sistematičnem spremljanju odzivov otrok, starih od 4 do 6 let, na različne oblike sproščanja, ki so bile izvajane skozi celo šolsko leto. Raziskava omogoča vpogled v to, kako otroci sprejemajo masažo in sproščanje z dotikom, dihalne vaje, sproščanje v gozdu ter sproščanje skozi ples in gibanje. Ugotovitve lahko strokovnim delavcem v vrtcu pomagajo pri načrtovanju in vključevanju sprostitvenih dejavnosti v vsakodnevno delo. Prispevek raziskave je tudi v oblikovanju praktičnih izhodišč za ustvarjanje okolja, v katerem imajo otroci več možnosti za umirjanje, sprostitev in dobro počutje.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Dobro počutje predšolskega otroka

2.1.1 Opredelitev dobrega počutja

Dobro počutje je pomemben vidik otrokovega celostnega razvoja in je povezano z njegovim telesnim, čustvenim, socialnim in psihološkim delovanjem. Pri predšolskih otrocih ga ne moremo razumeti le kot odsotnost težav, temveč tudi kot otrokovo pozitivno doživljanje sebe, drugih in okolja, v katerem živi. Pomembni vidiki dobrega počutja so zadovoljstvo, pozitivna čustva, kakovostni odnosi, občutek varnosti ter možnost aktivnega vključevanja v okolje. Dobro počutje je zato večdimenzionalen pojem, ki se oblikuje v povezavi med otrokom in njegovim okoljem (Benoit in Gabola, 2021).

Predšolsko obdobje je čas intenzivnega razvoja, v katerem otrok postopoma razvija sposobnost prepoznavanja, izražanja in uravnavanja svojih čustev. Pri tem potrebuje varno in spodbudno okolje ter odrasle, ki se na njegove potrebe ustrezno odzivajo. Odnosi z odraslimi in vrstniki imajo pomembno vlogo pri otrokovem občutku sprejetosti, varnosti in pripadnosti. Kakovostno okolje tako predstavlja pomembno podporo otrokovemu socialnemu in čustvenemu razvoju ter njegovemu splošnemu dobremu počutju (Devjak in Berčnik, 2018; Benoit in Gabola, 2021).

Na otrokovo dobro počutje vplivajo tudi izkušnje, ki jih pridobiva v vrtcu. Vrtec je prostor, v katerem otrok velik del dneva preživi v odnosih z vrstniki in strokovnimi delavci ter se vključuje v različne dejavnosti. Pomembno je, da so dejavnosti prilagojene otrokovim razvojnim potrebam ter da ima otrok poleg možnosti za igro, gibanje, raziskovanje in sodelovanje tudi možnost počitka, umirjanja in sprostitve. Takšno okolje otroku omogoča, da se počuti varnega, sprejetega in slišanega ter da postopoma razvija različne načine spoprijemanja z vsakodnevnimi situacijami (Devjak in Berčnik, 2018).

Dobro počutje je tesno povezano tudi z otrokovo sposobnostjo samoregulacije. Samoregulacija vključuje otrokovo sposobnost uravnavanja pozornosti, čustev in vedenja ter je pomembna za njegovo uspešno vključevanje v različne socialne in učne situacije. Raziskave kažejo, da so za razvoj samoregulacije pomembni tako vsebina dejavnosti kot način njihovega

izvajanja, pri čemer lahko k učinkovitejšemu razvoju prispevajo spodbujanje otrokove samostojnosti, občutka kompetentnosti in ustrezna podpora odraslega (Day idr., 2022).

Pri spodbujanju dobrega počutja imajo lahko pomembno mesto tudi različne dejavnosti, ki otrokom omogočajo umirjanje in sproščanje. Sistematični pregled raziskav o dobrem počutju otrok, mlajših od šest let, kaže, da so različni pristopi, usmerjeni v pozitivno doživljanje in socialno-čustveno področje, lahko povezani z izboljšanjem posameznih vidikov otrokovega dobrega počutja (Benoit in Gabola, 2021). Tudi Nacionalni inštitut za javno zdravje v okviru priročnika »Počutim se dobro« izpostavlja tehnike sproščanja kot eno od področij, s katerimi lahko v vrtcu podpiramo dobro počutje otrok. Pri tem navaja njihove možne pozitivne učinke na čustveno in socialno področje, vedenjsko samoregulacijo, uravnavanje čustev ter pozornost (NIJZ, 2025).

Dobro počutje predšolskega otroka je tako povezano s celostnim doživljanjem otroka in z njegovim vsakodnevnim okoljem. Otrok za svoje dobro počutje potrebuje varne odnose, občutek sprejetosti, možnosti za igro, gibanje in raziskovanje ter tudi priložnosti za umirjanje in sprostitev. Prav možnost umirjanja je pomembna tudi z vidika vsakodnevnega življenja v vrtcu, saj otrokom omogoča prehajanje med bolj aktivnimi in mirnejšimi deli dneva ter razvijanje načinov, s katerimi lahko postopoma uravnavajo svoje počutje in vedenje.

2.1.2 Dobro počutje v vrtcu

Vrtec je pomembno okolje otrokovega življenja, saj v njem otrok preživi velik del dneva, vzpostavlja odnose z vrstniki in odraslimi ter pridobiva različne izkušnje. Zato ima kakovost vrtčevskega okolja pomembno vlogo pri otrokovem razvoju in dobrem počutju. Pri tem niso pomembne le prostorske in materialne značilnosti vrtca, temveč tudi odnosi, način dela, dejavnosti, vzdušje v skupini ter odzivanje odraslih na otrokove potrebe (Herr idr., 2021).

Pomemben dejavnik otrokovega dobrega počutja so odnosi med otrokom in vzgojiteljem. Topel, spodbuden in odziven odnos otroku omogoča občutek varnosti ter mu daje možnost, da svoje potrebe in doživljanje izraža na njemu primeren način. Raziskava, izvedena v predšolskem okolju, je pokazala povezavo med počutjem vzgojiteljev, kakovostjo interakcij in počutjem otrok. Ugotovljeno je bilo, da je bilo boljše čustveno ravnovesje vzgojiteljev povezano z manj čustvenimi in vedenjskimi težavami pri otrocih (Narea idr., 2022).

Za otrokovo dobro počutje je pomembno tudi, da ima v vrtcu možnost aktivnega sodelovanja, igre, gibanja, raziskovanja in izražanja. Dejavnosti morajo biti prilagojene otrokovi starosti in razvojnim značilnostim ter otroku omogočati občutek uspešnosti in kompetentnosti. Kakovostnejši vrtčevski procesi so povezani z ugodnejšimi izidi na področju socialnih spretnosti, vedenja in socialno-čustvenega razvoja otrok (Cadima idr., 2023).

Na dobro počutje vpliva tudi fizično in socialno okolje vrtca. Raziskave opozarjajo, da so lahko z otrokovim zdravjem in počutjem povezane različne značilnosti vrtčevskega okolja, med drugim ureditev prostora, oprema, lokacija, dejavnosti, pravila in način dela ter značilnosti strokovnih delavcev (Herr idr., 2021).

Vrtčevsko okolje lahko pomembno vpliva na otrokovo socialno in čustveno doživljanje. Različne značilnosti fizičnega in senzornega okolja, kot so ureditev prostora, materiali, možnosti za gibanje in dejavnosti na prostem, lahko vplivajo na socialni in čustveni razvoj predšolskih otrok. Pri tem je pomembno, da je okolje otrokom prilagojeno ter jim omogoča različne možnosti za igro, raziskovanje, sodelovanje in tudi umik od bolj intenzivnega dogajanja (Tamblyn idr., 2023).

2.1.3 Pomen dobrega počutja za otrokov razvoj

Posebej pomembna je povezava med dobrim počutjem in socialno-čustvenim razvojem. Otrok se v predšolskem obdobju postopoma uči prepoznavati in izražati svoja čustva, razumeti čustva drugih ter prilagajati svoje vedenje različnim situacijam. Pri tem razvija socialne spretnosti, sposobnost sodelovanja in vzpostavljanja odnosov. Raziskave kažejo, da so značilnosti fizičnega in senzornega okolja v vrtcu povezane s socialnim in čustvenim razvojem otrok, starih od tri do šest let, pri čemer imajo lahko spodbudni okoljski dejavniki pozitiven vpliv na njihovo socialno-čustveno kompetentnost (Tamblyn idr., 2023).

Dobro počutje je povezano tudi z otrokovim telesnim in gibalnim razvojem. Gibanje otroku omogoča raziskovanje lastnega telesa in okolja, hkrati pa vpliva na njegovo razpoloženje, sodelovanje in socialne izkušnje. Sistematični pregled raziskav intervencij v vrtcih je pokazal pozitivne učinke na gibalno dejavnost in temeljne gibalne spretnosti, pri socialno-čustvenem počutju pa so bili učinki manj izraziti in statistično neznačilni. To kaže, da posamezne

dejavnosti same po sebi ne zagotavljajo boljšega počutja, temveč je pomembno njihovo premišljeno vključevanje v širši kontekst otrokovega vsakdanjega življenja(Grady idr., 2024).

Na otrokov razvoj lahko vpliva tudi okolje, v katerem otrok preživlja svoj čas. Naravno okolje v zgodnjem otroštvu je bilo v sistematičnem pregledu povezano z različnimi vidiki otrokovega socialnega, čustvenega in spoznavnega razvoja, med drugim s samoregulacijo, socialnimi spretnostmi in kakovostjo igre. Avtorji ob tem opozarjajo, da je treba rezultate razlagati previdno, saj je bila zanesljivost dokazov na posameznih področjih nizka (Johnstone idr., 2022).

Dobro počutje tako predstavlja pomemben temelj otrokovega celostnega razvoja. V vrtcu ga lahko podpiramo z odnosi, ki otroku dajejo občutek varnosti in sprejetosti, s spodbudnim okoljem, z možnostmi za gibanje in igro ter z dejavnostmi, ki otroku omogočajo umirjanje in sprostitev. Prav slednje predstavlja izhodišče za nadaljnje poglavje, v katerem bomo podrobneje predstavili čustva in čustveno regulacijo pri predšolskem otroku.

2.1.4 Vloga vzgojitelja pri ustvarjanju spodbudnega okolja

Vzgojitelj ima pomembno vlogo pri ustvarjanju okolja, v katerem se otrok počuti varnega, sprejetega in slišanega. S svojim odnosom, načinom komunikacije in odzivanjem na otrokove potrebe pomembno vpliva na vzdušje v skupini ter na otrokovo doživljanje vrtca. Pomembno je, da vzgojitelj otroka sprejema kot posameznika, upošteva njegove potrebe in mu omogoča aktivno vključevanje v vsakodnevno življenje skupine (Devjak in Berčnik, 2018).

Za otrokovo dobro počutje je pomemben predvsem kakovosten odnos med otrokom in vzgojiteljem. Topel in odziven odnos otroku daje občutek varnosti ter mu omogoča, da lažje izraža svoja čustva, potrebe in doživljanje. Raziskave kažejo, da je kakovost interakcij med vzgojiteljem in otrokom pomembno povezana z različnimi vidiki otrokovega socialnega in čustvenega razvoja (Cadima idr., 2023).

Vzgojitelj lahko dobro počutje otrok podpira tudi z ustreznim načrtovanjem prostora, časa in dejavnosti. Pomembno je, da otrokom omogoča različne oblike igre, gibanja, raziskovanja, sodelovanja in ustvarjanja, hkrati pa jim zagotavlja tudi dovolj možnosti za počitek, umirjanje in sprostitev. Pri načrtovanju dejavnosti mora upoštevati različne potrebe in značilnosti otrok ter jim omogočati, da se vključujejo na način, ki jim je blizu (Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje in Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2025).

Pri ustvarjanju spodbudnega okolja ima pomembno vlogo vzgojitelj, saj lahko prostor in način izvajanja dejavnosti prilagaja potrebam otrok. Raziskava, ki je proučevala poglede vzgojiteljev na fizično in senzorno okolje vrtca, je pokazala, da vzgojitelji okolje prepoznavajo kot pomemben dejavnik otrokovega socialnega in čustvenega razvoja. Pri tem je pomembno opazovanje otrok in njihovih odzivov ter prilagajanje prostora in dejavnosti njihovim potrebam (Tamblyn idr., 2024).

Pri načrtovanju vrtčevskega okolja je pomembno upoštevati tudi količino in vrsto dražljajev, ki so jim otroci izpostavljeni. Spremembe v organizaciji prostora, uporaba različnih materialov, možnost dejavnosti na prostem in prilagajanje senzornega okolja lahko predstavljajo eno od možnosti za podporo socialnemu in čustvenemu razvoju predšolskih otrok (Tamblyn idr., 2023).

Vzgojitelj ima zato pomembno vlogo tudi pri ustvarjanju priložnosti za umirjanje. Različne sprostitvene dejavnosti lahko načrtuje kot del vsakodnevnega življenja skupine in jih prilagaja starosti, potrebam ter interesom otrok. Pri tem ni pomembna samo izbira dejavnosti, temveč tudi način, kako jo vzgojitelj izvede, saj s svojim zgledom, mirnostjo in odnosom ustvarja pogoje, v katerih se lahko otrok lažje umiri in sprosti (NIJZ, 2025).

Vloga vzgojitelja pri spodbujanju dobrega počutja tako presega samo načrtovanje posameznih dejavnosti. Gre za ustvarjanje celotnega okolja, v katerem se otrok počuti varnega, sprejetega in pomembnega. Takšno okolje otroku omogoča, da razvija svoje sposobnosti, izraža čustva, vzpostavlja odnose z drugimi ter postopoma spoznava tudi načine, s katerimi lahko skrbi za svoje dobro počutje.

2.2 Čustveni razvoj in uravnavanje čustev pri predšolskem otroku

2.2.1 Čustveni razvoj predšolskega otroka

Čustva so pomemben del otrokovega vsakdanjega življenja. Otrok jih doživlja že zelo zgodaj, vendar se sposobnost njihovega prepoznavanja, izražanja in razumevanja razvija postopoma. V predšolskem obdobju otrok skozi različne izkušnje vse bolj spoznava svoje notranje doživljanje in se uči, kako se odzivati na različne situacije. Čustveni razvoj je zato tesno povezan tudi z otrokovimi odnosi, vedenjem in vključevanjem v okolje (Devjak in Berčnik, 2018).

Pri razvoju čustvenih sposobnosti ima pomembno vlogo odrasli. Otrok se veliko nauči z opazovanjem odraslih in njihovega odzivanja na različne situacije. Pomembno je, kako odrasli sprejme otrokovo čustvo, kako se nanj odzove in ali mu pomaga razumeti njegovo doživljanje. Meta-analiza raziskav je pokazala, da so odzivanje odraslih na otrokova čustva, njihov zgled in pogovor o čustvih povezani z otrokovim znanjem o čustvih, njihovim izražanjem in uravnavanjem (Morris idr., 2021).

Predšolski otrok pri tem še ni vedno sposoben samostojno obvladovati močnih čustev. Ko je zelo razburjen, lahko hitro joka, kriči, se umakne ali se odzove impulzivno. To je del razvojnega procesa, saj se sposobnost uravnavanja čustev razvija skozi otroštvo. Raziskave poudarjajo, da se temelji uravnavanja čustvenih odzivov oblikujejo že v zgodnjem otroštvu in so pomembni za kasnejše socialno delovanje in vedenje (Sacrey idr., 2021).

Tudi slovenski Nacionalni inštitut za javno zdravje v priročniku *Počutim se dobro* poudarja pomen aktivnosti, s katerimi v vrtcu spodbujamo otrokovo dobro počutje in duševno zdravje. Med njimi so tudi tehnike sproščanja, pri katerih je kot eden od možnih učinkov izpostavljeno izboljšanje uravnavanja čustev in vedenja pri predšolskih otrocih (NIJZ, 2025).

Čustveni razvoj predšolskega otroka je torej dolgotrajen proces, ki poteka v povezavi z njegovim razvojem in okoljem, v katerem živi. Otrok postopoma spoznava različna čustva, jih poimenuje, izraža in vedno bolje razume tudi čustva drugih. Pri tem potrebuje varne odnose, potrpežljivost in podporo odraslih. Prav postopno učenje uravnavanja čustev pa predstavlja pomembno osnovo za otrokovo dobro počutje in njegovo uspešno vključevanje v skupino.

2.2.2 Razumevanje in izražanje čustev

Uravnavanje čustev pomeni sposobnost posameznika, da svoje čustvene odzive prilagaja okoliščinam in jih izraža na način, ki je zanj in za okolico primeren. Pri predšolskem otroku se ta sposobnost šele razvija, zato pri močnih čustvih še pogosto potrebuje podporo odraslega. Razvoj uravnavanja čustev je postopen in je povezan z razvojem otrokovega mišljenja, govora, pozornosti in socialnih spretnosti (Sacrey idr., 2021).

V zgodnjem otroštvu otrok pri uravnavanju čustev pomembno računa na pomoč odraslega. Odrasli otroku pomaga prepoznati in poimenovati čustvo, razumeti njegov vzrok ter poiskati ustrezen način odzivanja. Sčasoma otrok te načine začne uporabljati vse bolj samostojno.

Raziskave poudarjajo, da se otrokova sposobnost uravnavanja čustev razvija v okviru odnosov z odraslimi, pri čemer ima pomembno vlogo odzivanje odraslih na otrokova čustva (Morris idr., 2017).

Na razvoj uravnavanja čustev vplivajo tudi otrokove vsakodnevne izkušnje. Predšolsko obdobje je čas, ko otrok veliko časa preživi v skupini vrstnikov, zato ima številne priložnosti za učenje sodelovanja, dogovarjanja in reševanja konfliktov. Socialne situacije otroku omogočajo, da preizkuša različne načine odzivanja in postopoma ugotavlja, kateri so bolj učinkoviti. Socialno in čustveno učenje v predšolskem obdobju je zato pomemben del podpore otrokovemu razvoju (Djamnezhad idr., 2021).

Razvoj uravnavanja čustev je pomemben tudi za otrokovo kasnejše delovanje. Otroci, ki razvijajo učinkovitejše načine uravnavanja svojih čustev, lažje vzpostavljajo odnose, sodelujejo z drugimi in se prilagajajo različnim situacijam. Prav zato je smiselno že v predšolskem obdobju ustvarjati okolje, v katerem se otrok lahko uči različnih načinov odzivanja na čustveno zahtevne situacije (Sacrey idr., 2021).

Uravnavanje čustev je torej proces, ki se v predšolskem obdobju intenzivno razvija. Otrok pri tem potrebuje podporo odraslih, varno okolje in različne priložnosti za učenje. Med pomembnimi možnostmi podpore so tudi dejavnosti, ki otroku omogočajo umirjanje in sprostitev, saj lahko predstavljajo eno od poti do boljšega obvladovanja vsakodnevnih čustvenih obremenitev.

2.2.3 Dejavniki, ki vplivajo na otrokovo uravnavanje čustev

Na otrokov čustveni razvoj vpliva več različnih dejavnikov, ki se med seboj prepletajo. Pomembno vlogo imajo otrokove prirojene značilnosti, njegove izkušnje, odnosi z drugimi ljudmi ter okolje, v katerem odrašča. Čustveni razvoj zato ni odvisen samo od otrokovega temperamenta, ampak se oblikuje tudi skozi njegove vsakodnevne izkušnje in odnose (Morris idr., 2017).

Med pomembnejšimi dejavniki je družinsko okolje. Otrok se v odnosih s starši in drugimi pomembnimi odraslimi uči prepoznavati in izražati čustva ter opazuje njihove načine odzivanja. Pomemben je tudi način, kako se odrasli odzivajo na otrokova čustva, saj lahko s

svojim odzivanjem otroku pomagajo razumeti njegovo doživljanje in razvijati primerne načine uravnavanja čustev (Morris idr., 2017).

Pomembno okolje predstavlja tudi vrtec. Otrok v skupini pridobiva številne socialne izkušnje, pri katerih se uči sodelovanja, prilagajanja, reševanja nesoglasij in upoštevanja drugih. Kakovost odnosov med otroki in odraslimi ter način vodenja skupine lahko vplivata na otrokovo socialno in čustveno funkcioniranje (Cadima idr., 2023).

Na otrokovo počutje in čustvene odzive vplivajo tudi vsakodnevne življenjske okoliščine. Utrujenost, stres, spremembe in različne obremenitve lahko vplivajo na otrokovo vedenje in njegovo sposobnost uravnavanja čustev. Nasprotno pa varno okolje, predvidljiva rutina, dovolj gibanja, počitka in možnosti za umirjanje ustvarjajo ugodnejše pogoje za otrokov čustveni razvoj.

2.3 Sproščanje in umirjanje predšolskega otroka

Sproščanje in umirjanje sta pomembna dela otrokovega vsakdanjega življenja v vrtcu, saj otroku omogočata prehajanje med različnimi dejavnostmi ter postopno razvijanje sposobnosti uravnavanja lastnega vedenja in čustev. Pri predšolskem otroku se te sposobnosti še razvijajo, zato potrebuje podporo odraslega in ustrezno pripravljeno okolje (Marjanovič Umek in Zupančič, 2020). Kurikulum za vrtce (2025) poudarja upoštevanje razvojnih značilnosti in individualnih razlik med otroki ter omogočanje različnih dejavnosti, pri katerih lahko otrok aktivno sodeluje, raziskuje, se igra in razvija svoje sposobnosti.

Na otrokovo umirjanje pomembno vpliva tudi okolje, v katerem preživlja svoj čas. Miren in spodbuden prostor, ustrezna organizacija dejavnosti ter možnost umika lahko otroku pomagajo pri zmanjševanju napetosti in ponovni vzpostavitvi notranjega ravnovesja. Sprostitveni kotiček je lahko eden od načinov, s katerim otroku omogočimo prostor za umik, umirjanje in uporabo različnih sprostitvenih tehnik. Bašelj (2026) se je v raziskavi osredotočila prav na sprostitveni kotiček kot prostor umirjanja in čustvene samoregulacije otrok v vrtcu. Pri tem izpostavlja pomen prostora, ki otroku omogoča umik od dogajanja v skupini ter uporabo različnih pripomočkov in dejavnosti za umirjanje.

Pri predšolskih otrocih se lahko za umirjanje uporabljajo različne dejavnosti, kot so dihalne vaje, gibanje, glasba, masaža, čuječnost in druge dejavnosti, usmerjene v zaznavanje telesa in

čustev. Sistematični pregled Dias Rodrigues idr. (2022) je proučeval različne telesno usmerjene dejavnosti pri predšolskih otrocih in ugotovil, da lahko takšni pristopi podpirajo posamezne vidike socialno-čustvenega razvoja, vključno z uravnavanjem čustev in prosocialnim vedenjem. Avtorji hkrati opozarjajo na razlike med raziskavami glede načina izvajanja in kakovosti dokazov, zato rezultatov ni mogoče neposredno posplošiti na vse predšolske otroke.

Med možnostmi za umirjanje so tudi dejavnosti čuječnosti. Pri predšolskih otrocih so lahko čuječnostne dejavnosti zelo preproste in kratke ter vključujejo usmerjanje pozornosti na dihanje, telo, zvoke ali trenutno dejavnost. Raziskave pri otrocih v predšolskem obdobju kažejo, da so lahko takšne dejavnosti povezane z razvojem samoregulacije, pozornosti in socialno-čustvenih sposobnosti. Razza idr. (2021) so v pregledu raziskav, ki so vključevale otroke, stare približno od tri do pet let, ugotovili pozitivne spremembe na nekaterih področjih samoregulacije in izvršilnih funkcij. Avtorji pa opozarjajo, da so se raziskave razlikovale glede trajanja, vsebine in načina izvajanja programov.

Pomembno vlogo pri umirjanju ima tudi gibanje. Predšolski otrok pogosto potrebuje možnost, da svojo telesno energijo najprej sprosti skozi gibanje, šele nato se lahko lažje umiri. Čemažar (2026) je v slovenski raziskavi proučevala vpliv različne intenzivnosti gibalnih dejavnosti na dnevni počitek predšolskih otrok. V raziskavo je bilo vključenih 14 otrok, starih od enega do treh let. Otroci so po intenzivnejših gibalnih dejavnostih hitreje zaspali in v povprečju spali dlje kot po manj intenzivnih dejavnostih. Rezultati tako kažejo, da je lahko ustrezno načrtovana gibalna dejavnost povezana tudi s kasnejšim umirjanjem otroka.

Čeprav je bila raziskava Čemažar (2026) izvedena v prvi starostni skupini, je njena ugotovitev pomembna tudi z vidika organizacije dejavnosti v vrtcu. Predšolski otrok potrebuje ravnovesje med aktivnimi in mirnejšimi deli dneva. Pri načrtovanju dejavnosti je zato pomembno upoštevati, da se otrok po bolj intenzivnem gibanju postopoma umiri in preide v mirnejšo dejavnost, počitek ali drugo obliko sproščanja.

Tudi glasba je lahko ena izmed možnosti za umirjanje predšolskih otrok. Slovenska raziskava Strelca (2026), v kateri je sodelovalo sedem vzgojiteljic, je pokazala, da vzgojiteljice glasbo pogosto uporabljajo prav za umirjanje otrok in prehode med dejavnostmi. Izpostavile so tudi pomen petja vzgojitelja, ki lahko otrokom zagotavlja občutek varnosti in povezanosti. Glasba

tako ni pomembna samo kot umetniška dejavnost, ampak se lahko uporablja tudi kot del vsakodnevnega ritma skupine in pri prehodih iz bolj aktivnih v mirnejše dejavnosti.

Sproščanje in umirjanje sta lahko povezana tudi z bivanjem v naravi. Slovenska raziskava Valentinčič (2019) je pokazala, da gozdna pedagogika po opažanjih vzgojiteljic in svetovalnih delavk pri predšolskih otrocih spodbuja socialno in čustveno razvojno področje. Med opaženimi značilnostmi so bile večja umirjenost otrok, več prijetnih čustev, sodelovanja in manj čustvenih izbruhov ter agresivnega vedenja. Raziskava tako kaže, da lahko naravno okolje predstavlja tudi prostor, v katerem se otrok lažje umiri in sprosti.

Kurikulum za vrtce (2025) poudarja pomen upoštevanja individualnih značilnosti, razvojnih potreb in različnosti otrok. To je pomembno tudi pri načrtovanju sprostitvenih dejavnosti, saj se otroci med seboj razlikujejo v tem, kaj jim pomaga pri umirjanju. Nekateri se lažje umirijo ob poslušanju glasbe ali pravljice, drugi potrebujejo gibanje, tretji miren prostor, dihalno dejavnost ali možnost umika. Pri izbiri dejavnosti je zato pomembno opazovanje otroka in prilagajanje dejavnosti njegovim potrebam.

Pri predšolskih otrocih sprostitvene dejavnosti predstavljajo eno izmed možnosti podpore pri razvijanju sposobnosti umirjanja in postopnega uravnavanja lastnega vedenja in čustev. Pomembno je, da so dejavnosti prilagojene starosti otrok, dovolj kratke in izvedene na njim razumljiv ter prijeten način. Pri tem ima vzgojitelj pomembno vlogo, saj z ustreznim okoljem, svojim zgledom in izbiro dejavnosti otroku pomaga pri postopnem razvijanju različnih strategij za umirjanje in dobro počutje.

2.3.1 Masaža in sproščanje z dotikom

Masaža je ena izmed oblik sproščanja z dotikom, ki jo je mogoče prilagoditi predšolskim otrokom. Pri izvajanju je pomembno, da je preprosta, kratka in prilagojena otrokovi starosti ter da poteka v varnem in prijetnem okolju. Spruk (2012) v diplomskem delu o masaži otrok izpostavlja sprostitev, umiritev, dotik in otrokovo doživljanje masaže.

Dias Rodrigues idr. (2022) so v sistematičnem pregledu proučevali telesno usmerjene intervencije pri predšolskih otrocih. Ugotovitve kažejo možne pozitivne učinke takšnih dejavnosti na socialno-čustvene kompetence, uravnavanje čustev in prosocialno vedenje, pri čemer avtorji opozarjajo na razlike v kakovosti in načinu izvedbe raziskav.

Tudi Zver (2009) je v diplomskem delu obravnavala različne sprostitvene igre in tehnike za otroke, med njimi masažo, dotik, božanje in objem. Pri izvajanju sprostitvenih dejavnosti je spremljala odzive otrok ter ugotavljala spremembe v njihovem vedenju in počutju. Po dejavnostih so bili otroci mirnejši in manj glasni ter so se lažje umirili. Avtorica izpostavlja tudi pomen medsebojnega stika in bližine pri ustvarjanju prijetnega vzdušja v skupini (Zver, 2009).

Pomen telesnega in taktilnega zaznavanja pri predšolskih otrocih obravnavajo tudi Zadravec idr. (2017). V raziskavo je bilo vključenih 90 otrok, starih od štiri do pet let, iz 36 slovenskih vrtcev. Avtorji so proučevali gibalne aktivnosti in predelovanje senzornega priliva, med drugim tudi področje dotika.

Masaža lahko tako predstavlja eno izmed možnosti za umirjanje in sproščanje predšolskega otroka. Pri tej starosti je pomembno, da je dejavnost izvedena na igriv, preprost in otroku razumljiv način ter da otroka ne sili v telesni stik. Na ta način lahko masaža podpira umirjanje, prijetno doživljanje lastnega telesa ter občutek bližine in varnosti.

2.3.2 Sproščanje z dihalnimi vajami

Dihalne vaje predstavljajo eno od preprostejših oblik sproščanja, ki jih lahko prilagodimo tudi predšolskim otrokom. Pri njihovem izvajanju otrok usmerja pozornost na svoje dihanje ter postopoma spoznava povezavo med dihanjem, telesnim počutjem in umirjanjem. Slovenska strokovna literatura poudarja, da je pri mlajših otrocih pomembno predvsem ozaveščanje dihanja, pri starejših pa lahko postopoma spodbujamo tudi njegovo podaljševanje in poglabljanje (Kersnik Žvab, 2021).

Pri izvajanju dihalnih vaj z otroki je pomembno, da so vaje preproste in prilagojene njihovim razvojnim sposobnostim. Uporaba konkretnih pripomočkov, kot so baloni, perje, milni mehurčki, vetrnice ali različne slikovne predstave, lahko otrokom pomaga pri razumevanju in izvajanju vaj. Kersnik Žvab (2021) poudarja tudi pomen postopnega uvajanja dihalnih tehnik in prilagajanja posameznemu otroku.

Dihalne vaje so v slovenski strokovni literaturi uvrščene med različne tehnike sproščanja. Pri otrocih se lahko uporabljajo za umirjanje, zmanjševanje telesne napetosti in pripravo na mirnejše dejavnosti. Med primeri so vaje, pri katerih otrok podaljšuje izdih, opazuje svoje dihanje ali dihanje povezuje z različnimi glasovi in podobami (Srebot in Menih, 2020).

Tudi novejši slovenski strokovni vir med sprostitvene dejavnosti za predšolske otroke uvršča različne dihalne vaje, na primer »vročo čokolado«, »medvedji dih« in »pihanje v plamen«. Dihalne vaje so predstavljene kot del širšega nabora dejavnosti, med katere sodijo tudi raztezanje, gibalne dejavnosti, joga in masaža (Hakari, 2026).

Tuje raziskave podpirajo uporabo telesno usmerjenih dejavnosti pri predšolskih otrocih. Pregled raziskav je pokazal, da so programi, ki vključujejo dihalne tehnike skupaj z gibanjem, jogo ali drugimi sprostitvenimi dejavnostmi, povezani z izboljšanjem nekaterih področij socialnega in čustvenega razvoja ter samouravnavanja Dias Rodrigues idr. (2022). Podobno je sistematični pregled programov joge in čuječnosti pri predšolskih otrocih pokazal izboljšanja na nekaterih področjih samoregulacije, izvršilnih funkcij in vedenja (Razza idr., 2021).

Dihalne vaje so tako lahko primeren način za postopno učenje umirjanja pri predšolskih otrocih. Pri njihovi uporabi je pomembno predvsem, da so kratke, razumljive, igrive in prilagojene otrokovi starosti ter da otroku omogočajo pozitivno izkušnjo sproščanja.

2.3.3 Sproščanje v naravi in gozdu

Valentinčič (2019) je v magistrskem delu raziskovala vpliv gozdne pedagogike na socialni in čustveni razvoj predšolskih otrok. V kvalitativni raziskavi je sodelovalo osem vzgojiteljic in dve svetovalni delavki vrtca, vključenega v Mrežo gozdnih vrtcev in šol Slovenije. Ugotovitve so pokazale, da naravno okolje spodbuja več sodelovanja med otroki, medsebojne pomoči in prosocialnega vedenja. V gozdu so vzgojiteljice opažale več prijetnih čustev, manj čustvenih izbruhov in manj agresivnega vedenja kot v igralnici. Pomembna ugotovitev raziskave je tudi, da gozdna pedagogika otroke umiri in sprosti ter hkrati podpira njihov socialni in čustveni razvoj (Valentinčič, 2019).

Podobne ugotovitve prinaša tudi raziskava Škerbec (2018), izvedena v vrtcu Bohinj, v kateri je sodelovalo 21 otrok, starih od tri do pet let. Otroci so v gozdu izvajali različne gibalne in ustvarjalne dejavnosti, pri čemer je avtorica spremljala njihovo razpoloženje po dejavnostih. Ugotovila je, da je bilo počutje otrok po prihodu iz gozda bolj pozitivno in umirjeno kot po dnevu, preživetem v igralnici (Škerbec, 2018).

Pomen rednega vključevanja gozda v življenje predšolskih otrok poudarja tudi Hmelak in Breg (2019), ki izpostavlja, da naravno okolje otrokom omogoča veliko možnosti za gibanje,

raziskovanje in ustvarjalno igro. Gozd otrokom ponuja prostor, kjer lahko uporabljajo naravne materiale, razvijajo domišljijo ter pridobivajo izkušnje z neposrednim stikom z okoljem. Avtor poudarja tudi pomen rednega obiskovanja narave, saj otroci skozi takšne izkušnje razvijajo pozitiven odnos do naravnega okolja (Hmelak in Breg, 2019).

Tudi strokovni zapisi s področja gozdne pedagogike poudarjajo, da naravno okolje otrokom omogoča več svobode pri igri in raziskovanju. V gozdu se otroci srečujejo z različnimi naravnimi materiali, uporabljajo čutila in se gibljejo na razgibanem terenu. Takšne dejavnosti lahko vplivajo tudi na njihovo sodelovanje, samostojnost in sposobnost samonadzora (Turk, 2014).

Vključevanje narave v vsakodnevno življenje vrtca je zato lahko ena izmed možnosti za podporo otrokovemu dobremu počutju. Pomembno je, da otrokom omogočimo dovolj časa za spontano raziskovanje in igro ter da narave ne uporabljamo samo kot prostor za izvajanje vnaprej določenih dejavnosti. Prav svoboda, gibanje in neposredna izkušnja lahko otroku omogočijo, da se v naravnem okolju umiri, sprosti in napolni z novimi izkušnjami.

2.3.4 Sproščanje skozi ples in gibanje

Gibanje je pomemben del otrokovega razvoja, saj otrok skozi gibanje spoznava svoje telo, razvija gibalne sposobnosti ter izraža svoje doživljanje. Povezovanje gibanja z glasbo in ritmom otroku omogoča različne načine izražanja ter spodbuja njegovo ustvarjalnost in sodelovanje z drugimi (Geršak, 2016).

Ples je oblika gibanja, pri kateri otrok preko telesa izraža različna razpoloženja, občutke in doživetja. Pri plesnih dejavnostih niso v ospredju pravilno izvedeni gibi, temveč otrokovo raziskovanje gibanja, ritma, prostora in lastnih možnosti. Takšen način dela otroku omogoča svobodno izražanje in doživljanje telesa (Geršak, 2016).

Gibanje je povezano tudi z otrokovim čustvenim doživljanjem. Otrok lahko skozi gibanje izrazi veselje, jezo, žalost, strah ali navdušenje, tudi kadar svojih občutkov še ne zna ubesediti. Glasba in gibanje mu pri tem omogočata drugačen način izražanja, ki je predšolskemu otroku blizu. Povezovanje glasbe, gibanja in čustvenega izražanja je zato lahko pomemben del socialno-čustvenega učenja v vrtcu (Denac idr., 2025).

V raziskavah se ples pojavlja tudi kot oblika telesne dejavnosti, ki lahko vpliva na psihološko počutje otrok. Sistematični pregled raziskav o učinkih plesa pri otrocih in mladostnikih je

pokazal različne psihološke koristi plesa, vendar avtorji opozarjajo, da se raziskave razlikujejo glede načina izvedbe in merjenih učinkov (Tao idr., 2022).

Za predšolsko obdobje je posebej pomemben sistematični pregled Dias Rodrigues idr. (2022), ki je proučeval različne telesno usmerjene intervencije pri predšolskih otrocih. Mednje so bili vključeni tudi plesni in sprostitveni programi. Pri plesnem programu so ugotovili omejene dokaze o izboljšanju socialne kompetentnosti ter zmanjšanju nekaterih oblik ponotranjenega in navzven usmerjenega vedenja. Pri sprostitvenih programih so bile ugotovljene izboljšave na področjih socialno-čustvenih kompetenc, uravnavanja čustev, socialne kompetentnosti in prosocialnega vedenja.

Tudi slovenski Kurikulum za vrtce poudarja pomen gibanja, izražanja z gibanjem ter ustvarjalnega raziskovanja telesa in prostora. Gibalne dejavnosti naj otroku omogočajo aktivno sodelovanje, raziskovanje lastnih gibalnih možnosti ter razvijanje pozitivnega odnosa do gibanja (Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje in Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2025).

Gibanje in ples lahko tako otroku omogočata sproščeno izražanje, zmanjševanje telesne napetosti ter prijetno doživljanje lastnega telesa. Pri skupinskih dejavnostih se ob tem razvijajo tudi sodelovanje, upoštevanje drugih in občutek pripadnosti skupini. Učinek plesa je zato smiselno razumeti širše, saj ne vpliva samo na gibalni razvoj, ampak lahko podpira tudi otrokovo socialno in čustveno področje (Dias Rodrigues idr., 2022; Tao idr., 2022).

Gibanje je pomembno tudi z vidika otrokove sposobnosti uravnavanja vedenja in pozornosti. Raziskava Veldman idr. (2023), izvedena pri predšolskih otrocih, je pokazala povezave med gibalnimi sposobnostmi in posameznimi vidiki izvršilnih funkcij, med drugim z delovnim spominom, zaviranjem odzivov in preusmerjanjem pozornosti. Ugotovitve kažejo, da je gibanje v predšolskem obdobju povezano tudi s sposobnostmi, ki otroku pomagajo pri uravnavanju lastnega vedenja.

2.4 Pregled dosedanjih raziskav

Različne raziskave potrjujejo pomen dejavnosti, ki pri predšolskem otroku spodbujajo čustveni in socialni razvoj, dobro počutje ter sposobnost uravnavanja lastnega vedenja. Pri tem imajo

pomembno vlogo odnosi z odraslimi, način dela v vrtcu, vsakodnevna rutina ter dejavnosti, ki otroku omogočajo izražanje, gibanje in sproščanje.

Kroflič in Smrtnik Vitulić (2015) sta proučevala vpliv celovitega induktivnega vzgojnega pristopa na socialno vedenje predšolskih otrok. V raziskavo je bilo vključenih 100 otrok, starih od 2,6 do 6 let. Po petmesečnem izvajanju programa so otroci iz eksperimentalne skupine dosegli boljše rezultate na več področjih socialnega vedenja in socialne prilagojenosti kot otroci iz kontrolne skupine. Raziskava tako poudarja pomen načrtovanega vzgojnega okolja in načina dela pri spodbujanju socialnega razvoja predšolskih otrok.

Pomembne ugotovitve prinaša tudi novejša slovenska raziskava Denac, Mohorko Germ in Žnidaršič (2025), v katero so bili vključeni predšolski otroci. Avtorice so spremljale učinek glasbenih dejavnosti, vključenih v dnevno rutino vrtca, na socialno in čustveno učenje. Po izvajanju načrtovanih dejavnosti so otroci pogosteje prepoznavali in uravnavali lastna čustva, upoštevali dogovorjena pravila, sodelovali z drugimi ter prepoznavali in razumeli čustva vrstnikov. Rezultati kažejo, da lahko glasbene dejavnosti v vsakodnevnem življenju vrtca pomembno prispevajo k razvoju socialnih in čustvenih veščin predšolskih otrok.

Na področju sprostitvenih dejavnosti je pomemben tudi slovenski strokovni prispevek o vključevanju sprostitvenih tehnik v vrtčevsko okolje. Pri delu s predšolskimi otroki je mogoče različne tehnike prilagoditi njihovi starosti in jih vključiti v vsakodnevno rutino. Pri tem je pomembno, da so dejavnosti kratke, otrokom razumljive in izvedene v mirnem okolju, saj lahko tako postopoma razvijajo načine za umirjanje in usmerjanje pozornosti.

Tudi novejše slovensko delo Bašelj (2026) se neposredno ukvarja s sprostitvenim kotičkom kot prostorom umirjanja in čustvene samoregulacije otrok v vrtcu. V ospredju so različne sprostitvene tehnike, možnost umika ter oblikovanje prostora, v katerem lahko otrok ob podpori odraslega postopoma prepoznava svoje potrebe in išče načine za umirjanje. Takšen pristop je pomemben predvsem zato, ker otroku omogoča, da se s svojimi čustvi srečuje v varnem in spodbudnem okolju.

Raziskave na področju telesno usmerjenih dejavnosti dopolnjuje sistematični pregled Dias Rodrigues idr. (2022), ki je bil usmerjen v predšolske otroke. Avtorji so pregledali različne oblike dejavnosti, med drugim sprostitvene programe, ples, gibanje in druge telesno usmerjene pristope. Ugotovitve kažejo, da lahko takšne dejavnosti pozitivno vplivajo na

posamezne vidike socialno-čustvenega razvoja, med drugim na uravnavanje čustev, socialno kompetentnost in prosocialno vedenje. Ob tem avtorji opozarjajo, da se raziskave razlikujejo glede kakovosti in načina izvedbe, zato rezultatov ni mogoče posploševati na vse predšolske otroke.

Posebno področje predstavlja tudi gibanje. Slovenska raziskava Čemažar (2026) je proučevala vpliv različne intenzivnosti gibanja na dnevni počitek predšolskih otrok. V raziskavo je bilo vključenih 14 otrok, starih od 1 do 3 let. Rezultati so pokazali, da so otroci po intenzivnejših gibalnih dejavnostih hitreje zaspali in v povprečju spali dlje kot po manj intenzivnih dejavnostih. Raziskava sicer vključuje mlajše predšolske otroke, vendar je zanimiva kot pokazatelj povezave med gibanjem in kasnejšim umirjanjem otroka .

Pregled dosedanjih raziskav tako kaže, da lahko na dobro počutje in umirjanje predšolskega otroka vplivajo različni dejavniki. Med njimi so pomembni spodbudno vzgojno okolje, kakovostni odnosi, glasbene in gibalne dejavnosti ter različne sprostitvene tehnike. Raziskave hkrati kažejo, da se otroci na posamezne dejavnosti odzivajo različno, zato je pri njihovem načrtovanju pomembno upoštevati starost, individualne potrebe in značilnosti posameznega otroka.

Dosedanje raziskave predstavljajo pomembno izhodišče za našo raziskavo, saj se večina ukvarja s posamezno obliko dejavnosti oziroma z določenim vidikom otrokovega razvoja. V naši raziskavi pa bomo spremljali odzive iste skupine predšolskih otrok na različne oblike sproščanja, ki jih bomo izvajali v vsakdanjem vrtčevskem okolju. Posebno pozornost bomo namenili njihovemu vedenju, čustvenim odzivom, sodelovanju, zbranosti in znakom umirjanja.

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 Namen raziskave

Namen raziskave je bil ugotoviti, kako različne dejavnosti sproščanja in umirjanja vplivajo na počutje in vedenje predšolskih otrok. Z raziskavo smo želeli spremljati, kako otroci sprejemajo različne načine sproščanja ter pri katerih dejavnostih se najlažje umirijo, sprostijo in osredotočijo.

Posebno pozornost smo namenili dejavnostim, ki jih lahko vzgojitelj vključuje v vsakodnevno življenje vrtca in ne zahtevajo posebnih pripomočkov ali veliko časa. Spremljali smo odzive otrok pri masaži in sproščanju z dotikom, dihalnih vajah, sproščanju v naravi ter pri plesu in gibanju.

3.2 Cilji raziskave

Cilji raziskave so bili:

- ugotoviti, kako otroci sprejemajo različne dejavnosti sproščanja in umirjanja;
- spremljati odzive otrok med posameznimi sprostitvenimi dejavnostmi in po njih;
- ugotoviti, pri katerih dejavnostih so otroci pokazali največ zanimanja in sodelovanja;
- ugotoviti, ali se po sprostitvenih dejavnostih pri otrocih pokažejo spremembe v vedenju in počutju;
- ugotoviti, katere dejavnosti so primerne za vključevanje v vsakodnevno delo v vrtcu;
- spodbuditi otroke k prepoznavanju lastnega počutja ter iskanju načinov, kako se umiriti in sprostiti.

3.3 Raziskovalna vprašanja

Na podlagi namena in ciljev raziskave smo oblikovali naslednja raziskovalna vprašanja:

1. Kako otroci, stari od 4 do 6 let, sprejemajo različne dejavnosti sproščanja in umirjanja ter pri katerih dejavnostih najbolj sodelujejo?
2. Kako se otroci odzivajo na posamezne oblike sproščanja, predvsem na masažo in dotik, dihalne vaje, gibanje ter bivanje v naravi?

3. Ali se po rednem izvajanju sprostitvenih dejavnosti pri otrocih kažejo spremembe v umirjenosti, zbranosti in vedenju?
4. Katere oblike sproščanja so se v skupini pokazale kot najbolj uporabne za vsakodnevno delo in dobro počutje otrok?

3.4 Raziskovalna metoda

Pri raziskavi smo uporabili kvalitativni pristop in metodo sistematičnega opazovanja otrok**.** Otroke smo opazovali med izvajanjem različnih dejavnosti sproščanja in umirjanja ter spremljali njihove odzive, vedenje, sodelovanje in počutje. Opazovanje je potekalo v naravnem okolju vrtca in je bilo vključeno v vsakodnevno pedagoško delo. Pri tem nismo spremljali samo neposrednega odziva otrok med dejavnostjo, ampak tudi njihovo vedenje po končani dejavnosti. Pozorni smo bili predvsem na to, ali so bili otroci po dejavnosti mirnejši, bolj zbrani, bolj sproščeni in pripravljeni na nadaljnje dejavnosti.

3.5 Raziskovalni vzorec in potek raziskave

V raziskavo je bilo vključenih 21 otrok, starih od 4 do 6 let, iz iste vrtčevske skupine. Raziskava je potekala skozi celotno šolsko leto v okviru vsakodnevnega življenja in dela v vrtcu ter je bila povezana s celoletnim projektom »Potovanje v tišino«. V raziskavi smo spremljali odzive otrok na štiri različne oblike sproščanja: masažo in sproščanje z dotikom, dihalne vaje in umirjanje, sproščanje skozi ples in gibanje ter sproščanje ob bivanju v gozdu in naravi. Dejavnosti so potekale v različnih okoliščinah, predvsem v igralnici oziroma v drugih primernih prostorih vrtca ter na prostem. Pri dejavnostih v naravi smo uporabljali predvsem bližnji gozd, ki je otrokom zaradi bližine vrtca dobro poznan in smo ga obiskovali tudi sicer v okviru vsakodnevnega dela. Otroci so bili v dejavnosti vključeni na način, ki je bil prilagojen njihovi starosti, trenutnemu počutju in interesu. Pri izvedbi smo upoštevali, da otroci sproščanje doživljajo različno, zato jim nismo želeli vsiljevati sodelovanja. Pomembno nam je bilo predvsem ustvariti mirno, varno in spodbudno okolje, v katerem so lahko dejavnosti sprejeli na svoj način.

Odzive otrok smo spremljali z opazovanjem skozi celotno obdobje raziskave. Pri tem smo bili pozorni predvsem na njihovo sodelovanje, sproščenost, umirjenost, zbranost, vedenje ter spremembe, ki so se pokazale po posamezni dejavnosti. Opažanja smo sproti zapisovali in jih

kasneje vsebinsko uredili glede na posamezne oblike sproščanja. Pri interpretaciji rezultatov smo upoštevali predvsem ponavljajoče se odzive in vedenja, ki so se skozi različne dejavnosti večkrat pokazala.

Ker je raziskava potekala v eni skupini in temelji na opazovanju otrok v njihovem naravnem vrtčevskem okolju, ugotovitev ne posplošujemo na vse predšolske otroke. Namen raziskave je bil predvsem bolje razumeti odzive otrok v konkretni skupini ter ugotoviti, katere oblike sproščanja so se pri njih pokazale kot najbolj uporabne.

3.6 Rezultati opazovanja

3.6.1 Masaža in sproščanje z dotikom

Izvedba dejavnosti

Masažo in sproščanje z dotikom smo v skupino vključevali kot eno izmed dejavnosti, s katerimi smo otrokom omogočali umirjanje, sprostitev in prijetno doživljanje lastnega telesa. Dejavnost smo prilagajali starosti otrok, njihovim potrebam in trenutnemu vzdušju v skupini. Pri tem nam je bilo pomembno predvsem, da je bila izvedba preprosta in otrokom razumljiva ter da je potekala v prijetnem in varnem okolju. Pred začetkom dejavnosti smo se z otroki pogovorili o dotiku. Poudarili smo, da se drugega človeka dotaknemo nežno in da moramo vedno upoštevati njegove občutke. Otroci so se učili, da lahko povedo, če jim določen dotik ni prijeten, prav tako pa morajo sprejeti odločitev drugega otroka, če se ta za masažo ne želi odločiti. Tako smo ob dejavnosti sproščanja namenili pozornost tudi spoštovanju osebnih meja. Masažo smo izvajali na različne načine. Večkrat smo jo povezali z otroško domišljijo in različnimi zgodbami. Otroci so s prsti po hrbtu drugega otroka predstavljali dežne kapljice, risali sončne žarke, ustvarjali sledi vetra ali pa posnemali druge pojave iz narave. Na ta način je bila masaža za otroke bolj igriva in zanimiva. Ni bila predstavljena kot zahtevana tehnika, ampak kot del skupne igre in umirjanja. Pri izvajanju smo uporabljali predvsem preproste gibe, kot so nežno tapkanje, božanje, risanje različnih oblik s prsti in počasno premikanje dlani. Gibe smo izvajali počasi in jih prilagajali zgodbi oziroma glasbi, kadar smo jo vključili. Pri tem smo otroke ves čas usmerjali k nežnemu izvajanju in jih opozarjali, da pri masaži ne pritiskajo premočno.

Dejavnost smo izvajali v krogu, pri čemer je vsak otrok masiral otroka pred seboj. Ob drugih priložnostih smo se razporedili drugače, odvisno od prostora in namena dejavnosti. Kadar je bil namen predvsem umirjanje, smo pripravili bolj miren prostor, zmanjšali količino drugih dražljajev in govorili tišje. Pri tem je pomemben del predstavljala tudi priprava okolja, saj smo želeli ustvariti občutek miru in varnosti.

Masažo smo povezali tudi z glasbo. Izbrali smo mirnejšo glasbo in ob njej izvajali počasne gibe. Otroci so lahko sledili ritmu glasbe ali pa so se prepustili lastnemu načinu gibanja. Glasba je predstavljala dodatno podporo pri ustvarjanju umirjenega vzdušja.

Pomemben del dejavnosti je predstavljalo tudi zavedanje lastnega telesa. Otroci so bili pri izvajanju pozorni na svoje roke, prste in dotik. Ob tem smo se pogovarjali o tem, kako občutimo različne dotike in kako lahko prepoznamo, ali nam je nekaj prijetno ali ne. Na ta način dejavnost ni bila namenjena samo sproščanju, ampak tudi spoznavanju telesa in svojih občutkov. Masažo smo izvajali predvsem v trenutkih, ko smo želeli preiti iz bolj živahnega dela dneva v mirnejšo dejavnost. Uporabili smo jo po gibanju, pred poslušanjem pravljice, pred počitkom ali kadar smo opazili, da skupina potrebuje nekaj miru. Pri tem nismo želeli, da bi masaža postala obvezna rutina, ampak možnost, ki jo lahko otroci sprejmejo glede na svoje potrebe. Dejavnosti smo večkrat ponovili. Pri ponavljanju smo spreminjali zgodbe in način izvajanja, da je dejavnost ostala zanimiva. Otrokom smo postopoma omogočali tudi več samostojnosti. Pri nekaterih dejavnostih so lahko sami predlagali, kaj bi predstavljali z dotikom, izbirali glasbo ali povedali, kakšen način masaže jim je všeč. Pri načrtovanju smo upoštevali, da vsi otroci ne doživljajo dotika na enak način. Zato je bila možnost izbire pomemben del dejavnosti. Otrok je lahko sodeloval tako, da je izvajal masažo drugemu, lahko je dovolil, da jo drugi izvaja njemu, lahko pa je dejavnost samo opazoval. Če otrok ni želel telesnega stika, smo njegovo odločitev spoštovali in mu omogočili drugačen način sodelovanja.

Masaža je bila tako zasnovana kot kratka, igriva in prijetna dejavnost, ki smo jo lahko prilagajali trenutnim potrebam skupine. Pri njenem izvajanju ni bil pomemben končni rezultat, temveč predvsem sam proces – umirjanje, zavedanje telesa, prijeten stik z drugim in ustvarjanje mirnejšega vzdušja v skupini.

Rezultati opazovanja

Pri opazovanju otrok med izvajanjem masaže in sproščanja z dotikom smo bili pozorni predvsem na njihovo pripravljenost za sodelovanje, sprejemanje dotika, način vključevanja v dejavnost ter na njihovo vedenje po končani dejavnosti.

Otroci so se med seboj precej razlikovali. Nekateri so se v dejavnost vključili takoj in z zanimanjem čakali na nadaljevanje, drugi pa so bili sprva bolj zadržani in so potrebovali nekaj časa, da so se vključili. Pri posameznih otrocih je bilo opaziti tudi nekaj negotovosti, predvsem pri dotiku med otroki. Zato se nam je zdelo pomembno, da so imeli možnost opazovanja in da jim ni bilo treba sodelovati na način, ki jim ni bil prijeten.

Sčasoma so otroci dejavnost vedno bolje poznali. Ko so vedeli, kaj lahko pričakujejo, je bilo manj negotovosti in so se lažje vključili. Pri nekaterih otrocih se je že ob pripravi na masažo pokazalo, da se začnejo umirjati. Usedli so se na svoje mesto, govorili tišje in počakali na začetek dejavnosti. Posebej dobro so otroci sprejemali masažo, kadar je bila povezana z domišljijo. Dejavnost z dežnimi kapljicami, vetrom, sončnimi žarki in drugimi motivi iz narave jim je bila blizu. Otroci so skozi igro lažje sledili navodilom in pri tem niso imeli občutka, da izvajajo neko posebno tehniko. Masaža je postala del zgodbe, kar jim je omogočilo bolj sproščeno sodelovanje.

Pri nekaterih otrocih je bilo med dejavnostjo opaziti postopno zmanjševanje nemira. Na začetku so se še pogovarjali, obračali ali iskali pozornost drugih otrok, kasneje pa so bili bolj mirni in osredotočeni na dejavnost. Gibanje je postalo počasnejše, glasovi tišji, otroci pa so lažje sledili nadaljevanju. Pri drugih otrocih sprememba ni bila tako izrazita. Nekateri so tudi med masažo potrebovali več gibanja ali pa jim je bilo ljubše, da so dejavnost samo opazovali. To se je pokazalo kot pomembna ugotovitev, saj sproščanje očitno ni enako za vse otroke. Kar je enemu otroku prijetno in ga umiri, lahko drugemu ne ustreza.

Opazili smo tudi, da je bil odziv otrok odvisen od trenutnega razpoloženja skupine. Kadar so bili otroci pred masažo zelo živahni, sama masaža ni bila vedno dovolj, da bi se takoj umirili. V takšnih primerih je bilo bolj učinkovito, če smo pred tem vključili nekaj gibanja in šele nato prešli na mirnejši dotik. Kadar pa je bila skupina že nekoliko umirjena, je masaža predstavljala prijeten prehod v še bolj miren del dneva.

Pomembna ugotovitev je bila tudi, da so otroci postopoma začeli dejavnost prepoznavati kot nekaj, kar jim je znano. Ob ponavljanju so potrebovali manj navodil in so se lažje vključili. Pri

nekaterih se je pokazalo tudi, da so sami izrazili željo po ponovitvi masaže. To je bil za nas pomemben znak, da jim je dejavnost prijetna in da jo povezujejo z umirjanjem.

Po končani masaži so bili prehodi v mirnejše dejavnosti pogosto lažji. Otroci so se lažje vključili v poslušanje zgodbe, pogovor ali drugo umirjeno dejavnost. Pri nekaterih je bilo še nekaj časa opaziti bolj tiho in umirjeno vedenje, pri drugih pa se je živahnost hitro vrnila.

Pri dejavnosti se je pokazalo tudi, da otroci postopoma bolje prepoznavajo svoje meje. Nekateri so povedali, da določenega dotika ne želijo, drugi so želeli bolj nežen dotik. Pomembno mi je bilo, da smo takšne odzive sprejeli in jih uporabili kot priložnost za učenje spoštovanja sebe in drugega. Sčasoma so se posamezni elementi masaže pojavljali tudi pri spontani igri otrok. Otroci so posnemali gibe, ki smo jih izvajali pri skupnih dejavnostih, in jih vključevali v svoje igre. To je pokazalo, da so si določene načine zapomnili in jih znali uporabiti tudi brez neposrednega vodenja odraslega.

Na podlagi celotnega opazovanja lahko ugotovimo, da je bila masaža za otroke večinoma prijetna dejavnost, vendar so se odzivi posameznikov razlikovali. Najbolj pomembno se je pokazalo, da dejavnost ne sme biti prisiljena in da mora imeti otrok možnost izbire. Za uspešno izvedbo so bili pomembni mirno okolje, kratka in razumljiva navodila, igriv način izvedbe ter spoštovanje osebnih meja.

Masaža se je tako pokazala kot ena izmed možnosti za umirjanje skupine, vendar ne kot univerzalna rešitev za vse otroke. Njena vrednost se je pokazala predvsem v tem, da je otrokom omogočila izkušnjo miru, prijetnega stika, zavedanja telesa in postopnega prehoda iz bolj živahnega v mirnejše stanje.

3.6.2 Sproščanje v gozdu in naravi

Izvedba dejavnosti

Gozd je imel v naši raziskavi nekoliko posebno mesto, saj je naš vrtec v neposredni bližini gozda. Zaradi tega nam ni bilo treba načrtovati posebnih izletov, da bi otrokom omogočili stik z naravo. Gozd je bil del našega vsakdanjega življenja in smo ga lahko obiskovali pogosto. Na sprehod smo se odpravili tudi takrat, ko smo želeli nekaj več miru, gibanja ali spremembe okolja.

Pri obiskih gozda nismo imeli vedno vnaprej določenega cilja. Včasih smo se odpravili na sprehod in raziskovanje, drugič smo si vzeli več časa za opazovanje narave, poslušanje zvokov ali prosto igro. Prav ta sproščenost je bila pomemben del dejavnosti. Otrokom ni bilo treba ves čas slediti določenim navodilom, ampak so imeli možnost, da sami raziskujejo prostor, opazujejo, poslušajo in se gibljejo.

Ob prihodu v gozd smo otroke pogosto spodbudili, da za trenutek obstanejo in prisluhnejo. Poslušali smo ptičje petje, šumenje listov, veter in druge zvoke, ki jih v igralnici običajno ne slišimo. Včasih smo se za nekaj trenutkov ustavili in poskušali ugotoviti, od kod prihaja določen zvok. Takšne kratke dejavnosti so otrokom omogočile, da so svojo pozornost usmerili v okolje okoli sebe.

Gozd smo uporabljali tudi za različne oblike počasnega gibanja. Hodili smo po različnih poteh, premagovali naravne ovire, stopali čez korenine in se vzpenjali po manjših vzpetinah. Gibanje je bilo tako povezano z raziskovanjem in ni bilo predstavljeno kot klasična gibalna dejavnost. Otroci so lahko sami izbirali tempo in način gibanja.

Veliko časa smo namenili tudi opazovanju naravnih materialov. Otroci so zbirali storže, vejice, liste, kamenčke in druge materiale, ki so jih našli na gozdnih tleh. Iz njih so kasneje ustvarjali različne vzorce, jih razvrščali ali uporabljali pri prosti igri. Pri tem so bili otroci zaposleni z dejavnostjo, ki je bila dovolj preprosta, da jim je omogočala samostojnost, hkrati pa je zahtevala pozornost in opazovanje.

V gozdu smo izvajali tudi dejavnosti, povezane s tišino. Otrokom smo predlagali, da za nekaj trenutkov hodimo čim bolj tiho in poslušamo, kaj se dogaja okoli nas. Včasih smo se usedli na podrto deblo ali na tla in samo opazovali okolico. Takrat ni bilo potrebno veliko besed. Želeli smo, da otroci dobijo tudi izkušnjo, da ni vedno potrebno nekaj početi ali govoriti.

Pomembno je bilo, da dejavnosti v gozdu niso bile vedno strogo načrtovane. Pogosto smo izhajali iz tega, kar smo tisti dan našli in opazili. Če smo na poti zagledali zanimivo žival, gobo, sled ali posebno drevo, smo se ustavili in raziskovali. Če je bilo vreme drugačno kot običajno, smo opazovali spremembe v naravi. Na ta način je gozd postal prostor, kjer so otroci lahko sledili svoji radovednosti.

Gozd smo obiskovali v različnih vremenskih razmerah. Otroci so tako spoznavali, da se narava ves čas spreminja in da je tudi njihovo doživljanje gozda drugačno glede na letni čas, vreme in

del dneva. Spomladi smo opazovali prebujanje narave, poleti smo iskali senco in poslušali zvoke gozda, jeseni smo opazovali spreminjanje barv in nabirali naravne materiale, pozimi pa smo bili pozorni na mraz, sneg, led in sledi v naravi.

Pri načrtovanju dejavnosti smo upoštevali tudi varnost. Otroci so poznali pravila gibanja v gozdu in vedeli, do kod lahko segajo. Predvsem pa smo želeli, da se v gozdu počutijo varno in da lahko prostor raziskujejo brez nepotrebnega strahu. Tako smo postopoma razvijali tudi njihov odnos do narave in odgovorno ravnanje z njo.

Posebnost našega dela je bila predvsem v tem, da gozd ni bil nekaj, kar bi otrokom ponudili samo ob posebni priložnosti. Ker je tako blizu vrtca, smo ga lahko vključili v vsakodnevno življenje skupine. To nam je omogočilo, da smo lahko opazovali otroke v naravnem okolju večkrat in v različnih situacijah.

Gozd tako ni bil namenjen samo gibanju. Uporabljali smo ga tudi kot prostor za umirjanje, raziskovanje, pogovor, poslušanje in samostojno igro. Otroci so lahko v njem doživljali drugačen ritem kot v igralnici. Imeli so več prostora za gibanje, več možnosti za raziskovanje in hkrati tudi možnost, da se za nekaj časa umaknejo od skupinskega dogajanja.

Pri dejavnostih smo se zato trudili, da otrok ne bi ves čas usmerjali. Kadar je bilo mogoče, smo jim pustili dovolj časa, da sami odkrijejo, kaj jih zanima. Včasih je bil najlepši del sprehoda prav trenutek, ko so se otroci ustavili pri nečem čisto majhnem in zanimivem – deževniku, mravlji, veji ali kamnu. Takšni trenutki so bili pomembni tudi z vidika sproščanja, saj otrok ni bil usmerjen v doseganje nekega rezultata, ampak je bil preprosto prisoten v trenutku.

Gozd je tako postal prostor, kjer smo lahko povezovali gibanje, raziskovanje, čutno doživljanje, tišino in sproščanje**.** Zaradi njegove bližine smo lahko te dejavnosti izvajali pogosto in jih prilagajali trenutnim potrebam otrok in skupine. Posebno vrednost pa je imelo prav to, da je bil gozd otrokom domač in da so ga skozi pogoste obiske začeli doživljati kot prostor, v katerem se lahko počutijo varno, svobodno in sproščeno.

Rezultati opazovanja

Pri opazovanju otrok med bivanjem v gozdu smo bili pozorni predvsem na njihovo počutje, način vključevanja v dejavnosti, medsebojne odnose, stopnjo umirjenosti ter na to, kako so se odzivali na naravno okolje. Ker smo gozd zaradi bližine vrtca obiskovali pogosto, smo lahko

njihove odzive opazovala v različnih obdobjih in pri različnih dejavnostih. Že na začetku smo opazili, da so bili otroci v gozdu bolj sproščeni kot v igralnici. V gozdu so imeli več prostora za gibanje in raziskovanje, hkrati pa se je njihova pozornost pogosto spontano usmerila na dogajanje okoli njih. Ni bilo potrebno veliko dodatnega usmerjanja, saj so si otroci sami našli nekaj, kar jih je zanimalo. Posebej izrazito je bilo, da so otroci v gozdu veliko raziskovali. Ustavljali so se ob zanimivih listih, vejah, storžih, kamenčkih, živalih in drugih naravnih materialih. Pogosto se je zgodilo, da je posamezen otrok nekaj našel, nato pa so se mu pridružili še drugi. Iz takšnega trenutka se je lahko razvila spontana igra, pogovor ali skupno raziskovanje. Opazili smo tudi, da je bilo v gozdu manj nemirnega vedenja. Otroci so se sicer veliko gibali, vendar njihovo gibanje ni bilo tako povezano z iskanjem pozornosti ali prekinjanjem dejavnosti. Večinoma so bili zaposleni z raziskovanjem prostora in s tem, kar so sami našli ali opazili. Gibanje je bilo bolj naravno in spontano. Pomembna razlika se je pokazala tudi pri glasnosti. Otroci so bili v začetku sprehoda pogosto bolj glasni, ko pa smo prišli v gozd, so se postopoma umirili. Ko smo jih spodbudili, naj za nekaj trenutkov prisluhnejo, so začeli opažati različne zvoke iz okolja. Poslušali smo ptičje petje, šumenje listov, veter in druge zvoke. Pri nekaterih otrocih je bilo opaziti, da so se ob poslušanju popolnoma umirili in osredotočili na okolico. Gozd je otrokom omogočal tudi več samostojnosti. Sami so izbirali, kaj bodo raziskovali, s kom bodo sodelovali in koliko časa se bodo določeni dejavnosti posvečali. Seveda smo imeli dogovorjena pravila glede varnosti, vendar so otroci znotraj teh meja dobili veliko prostora za lastno raziskovanje. Pri nekaterih otrocih, ki so bili v igralnici bolj živahni in so težje vztrajali pri mirnejših dejavnostih, smo v gozdu opazili daljša obdobja zbranosti. Če jih je nekaj pritegnilo, so lahko pri tem vztrajali precej časa. Pri tem niso potrebovali stalnega spodbujanja odraslega.

Tudi medsebojno sodelovanje je bilo v gozdu pogosto spontano. Otroci so drug drugega klicali, jim pokazali svoje najdbe in jih vabili k skupnemu raziskovanju. Pri tem se je pogosto razvila igra, ki je niso načrtovali odrasli. Opazili smo, da so se otroci med seboj tudi lažje dogovarjali, saj je bilo v okolju več možnosti za različne oblike igre. Pri nekaterih otrocih se je sproščenost pokazala predvsem skozi mirno opazovanje. Medtem ko so bili eni zelo dejavni, so drugi raje sedeli, opazovali naravo ali se ukvarjali z manjšim naravnim materialom. Pomembno je bilo, da je gozd omogočal gibanje in tudi umik v bolj mirno dejavnost.

Zelo pomemben dejavnik je bil po našem mnenju tudi pogostost obiskov gozda. Ker je naš vrtec blizu gozda, otrokom okolje ni bilo neznano. Poznali so poti, določene kotičke in pravila gibanja. Zaradi tega so se v njem počutili varno in domače. Gozd zanje ni bil prostor, v katerega bi prišli samo ob posebni priložnosti, ampak del njihovega vsakdana. Prav zaradi tega se je sproščenost skozi čas še bolj izrazito pokazala. Otroci so vedno bolj samostojno raziskovali in vedno manj potrebovali navodila odraslega. Pogosto so že sami predlagali, kam bi šli, kaj bi raziskovali ali kaj bi lahko naredili iz naravnih materialov.

Opazili smo tudi, da je bilo po vrnitvi iz gozda prehajanje v mirnejše dejavnosti pogosto lažje. Čeprav so bili otroci med obiskom precej telesno dejavni, niso bili po vrnitvi nujno bolj nemirni. Pogosto so bili prijetno utrujeni, bolj umirjeni in pripravljeni na poslušanje zgodbe, pogovor ali drugo mirnejšo dejavnost.

Pri opazovanju smo ugotovili, da narava ni vplivala na vse otroke na popolnoma enak način. Nekateri so potrebovali veliko gibanja, drugi so uživali predvsem v opazovanju in poslušanju. Nekateri so iskali družbo drugih, drugi pa so se za nekaj časa umaknili in se sami ukvarjali z raziskovanjem. Prav ta možnost izbire se je pokazala kot ena izmed pomembnih prednosti bivanja v gozdu.

Posebej pomembno se nam je zdelo, da otrokom za sproščanje v gozdu ni bilo treba pripraviti posebne sprostitvene tehnike. Že samo okolje je ponujalo veliko možnosti za umirjanje. Otroci so se sproščali skozi hojo, opazovanje, poslušanje, raziskovanje, igro in stik z naravo.

Na podlagi opazovanja lahko povzamemo, da so bili otroci prav v gozdu najbolj sproščeni**.** Njihova sproščenost se ni kazala samo v tem, da so bili tišji, ampak predvsem v njihovem celotnem vedenju. Bili so bolj spontani, samostojni, zbrani in pripravljeni raziskovati. Imeli so dovolj prostora za gibanje, hkrati pa tudi možnost, da se ustavijo, opazujejo in umirijo. Pri tem ne moremo ločiti vpliva naravnega okolja od dejstva, da gozd dobro poznajo in ga pogosto obiskujejo. Prav pogostost obiskov je verjetno pomembno prispevala k občutku varnosti in domačnosti. Kljub temu pa se je skozi opazovanje jasno pokazalo, da je bil gozd okolje, v katerem so otroci najlažje našli svoj način sproščanja.

Gozd se je tako v naši skupini pokazal kot zelo pomemben prostor za umirjanje, gibanje, raziskovanje in dobro počutje otrok**.** Največja vrednost je bila v tem, da se je sproščanje dogajalo povsem naravno – brez pritiska in brez potrebe, da bi morali otroci izvajati določeno

vajo. Vsak otrok je lahko našel svoj način, kako biti v naravi, in prav v tem se je pokazala posebna vrednost gozda.

3.6.3 Dihalne vaje

Izvedba dejavnosti

Dihalne vaje smo v skupino vključevali kot kratke dejavnosti, s katerimi smo otrokom omogočali umirjanje in usmerjanje pozornosti nase. Pri izvajanju smo izhajali iz tega, da morajo biti vaje za predšolske otroke preproste, kratke in predvsem igrive. Otrokom nismo razlagali dihanja na zapleten način, ampak smo ga spoznavali skozi različne igre in domišljijske predstave. Pred začetkom smo se večkrat umirili in se pogovorili o tem, kako dihamo. Otroci so lahko položili roko na trebuh ali prsni koš in opazovali, kako se telo pri vdihu in izdihu premika. Na ta način so postopoma začeli usmerjati pozornost na svoje dihanje. Dihalne vaje smo pogosto povezali z različnimi predstavami. Otroci so si predstavljali, da vohajo rožo in nato počasi pihajo svečko. Pri drugi vaji smo si predstavljali, da napihujemo velik balon. Počasi smo vdihnili skozi nos, nato pa z dolgim izdihom predstavljali, da balon napihujemo. Takšne predstave so otrokom pomagale razumeti, kako naj dihajo, brez dolgih razlag.

Uporabljali smo tudi pihanje različnih predmetov. Otroci so lahko pihali v perje, papirnate trakove ali druge lahke materiale in opazovali, kaj se zgodi, ko vanje pihnejo. Pri tem so spontano raziskovali moč in dolžino svojega izdiha. Dejavnost je bila otrokom zanimiva predvsem zato, ker so lahko takoj videli učinek svojega dihanja.

Dihanje smo povezovali tudi z gibanjem. Ob vdihu smo lahko dvignili roke, ob izdihu pa jih počasi spustili. Gibanje je bilo počasno in povezano z ritmom dihanja. Tako so otroci lažje razumeli povezavo med dihanjem in umirjanjem telesa.

Vaje smo izvajali predvsem takrat, ko smo želeli preiti iz bolj živahne dejavnosti v mirnejši del dneva. Uporabili smo jih v jutranje krogu, po gibanju, pred počitkom, pred poslušanjem pravljice ali takrat, ko sem opazila, da skupina potrebuje nekaj več miru. Pri izvedbi nam je bilo pomembno, da dihalne vaje niso postale obveznost. Otroci so lahko sodelovali po svojih zmožnostih. Če kdo ni želel izvajati vaje, je lahko samo opazoval druge. Prav tako nisem pričakovala, da bodo vsi otroci ves čas izvajali vajo popolnoma enako. Dihalne vaje smo večkrat ponovili, vendar smo jih spreminjala in povezovala z različnimi zgodbami. Na ta način so otroci

postopoma spoznavali različne načine umirjanja. S ponavljanjem so določene vaje postale otrokom znane in so jih lažje izvedli brez daljših navodil.

Pri izvajanju smo posebno pozornost namenili temu, da dihanja ne bi silili ali podaljševali preko otrokovega naravnega ritma. Namen dejavnosti ni bil doseči popolne izvedbe, ampak otrokom omogočiti prijetno izkušnjo počasnega dihanja in umirjanja.

Dihalne vaje so bile zato kratke in vključene v vsakodnevno življenje skupine. Niso bile vedno samostojna dejavnost, ampak so se lahko pojavile tudi kot kratek uvod ali zaključek druge dejavnosti. Na ta način so otroci dobili izkušnjo, da se lahko z nekaj počasnimi vdihi in izdihi za trenutek ustavimo in umirimo.

Rezultati opazovanja

Pri opazovanju smo bili pozorni predvsem na to, kako otroci sprejemajo dihalne vaje, ali jim uspe usmeriti pozornost na dihanje ter ali se po vajah pokažejo spremembe v njihovem vedenju in umirjenosti. Na začetku je bilo otrokom težje razumeti, kaj pravzaprav želimo doseči z dihalno vajo. Nekateri so vajo izvedli zelo hitro, drugi so se pri njej začeli smejati, nekateri pa so jo doživeli predvsem kot novo igro. To je bilo pričakovano, saj je bilo počasno in zavestno dihanje za otroke precej manj naravno kot gibanje. Najbolj uspešne so bile vaje, pri katerih smo uporabljali domišljijo in konkretne predstave. Otroci so veliko lažje razumeli navodilo »povohaj rožico in pihni svečko« kot pa navodilo, naj »počasi vdihnejo in izdihnejo«. Pri takšnih vajah so se lažje vključili in jih z veseljem ponavljali.

Opazili smo, da so bili otroci pri dihalnih vajah bolj zbrani, kadar so lahko opazovali učinek svojega izdiha. Pri pihanju perja ali papirnatih trakov so bili zelo pozorni na to, kako daleč se bo predmet premaknil. Ob tem so nehote podaljševali izdih in se osredotočali na samo dejavnost. Pri ponavljanju so otroci določene vaje vedno bolje poznali. Ko smo predlagala določeno dejavnost, so nekateri otroci že sami povedali, kaj bomo naredili. To je pokazalo, da so si način izvedbe zapomnili in ga povezali z umirjanjem.

Po kratkih dihalnih vajah smo pri delu otrok opazili, da so bili bolj mirni. Govorili so tišje, manj so se premikali in lažje so sledili naslednji dejavnosti. Učinek pa ni bil pri vseh enak. Pri

nekaterih otrocih je bila sprememba zelo opazna, pri drugih pa precej manj. Pomembno je bilo tudi, kdaj smo vajo izvedli. Če je bila skupina zelo razigrana in smo neposredno iz živahne dejavnosti prešli na dihanje, je bilo otrokom težje vzpostaviti mir. V takšnih primerih je bilo bolj učinkovito, če smo najprej vključili nekaj počasnega gibanja in šele nato dihalno vajo. Pri nekaterih otrocih se je pokazalo, da potrebujejo več ponovitev, da lahko sledijo počasnemu ritmu. Hitro so želeli zaključiti vajo ali so se začeli ukvarjati z nečim drugim. Pri njih je bilo bolj učinkovito, če je bila vaja zelo kratka in povezana z zanimivo zgodbo. Otroci so se zelo pozitivno odzivali tudi na možnost, da sami predlagajo motiv za dihanje. Predlagali so različne stvari, ki bi jih lahko »pihali« ali »vohali«. Tako je dejavnost postala bolj njihova in so pri njej sodelovali z večjim zanimanjem.

Opazili smo tudi, da so otroci dihanje začeli povezovati z umirjanjem. Ko smo po živahnejši dejavnosti naredili nekaj počasnih vdihov in izdihov, so nekateri otroci sami povedali, da smo se »umirili«. To se nam je zdelo pomembno, saj so začeli prepoznavati povezavo med načinom dihanja in svojim počutjem. Dihalne vaje so bile še posebej uporabne kot kratek prehod med različnimi deli dneva. Niso zahtevale veliko prostora ali pripomočkov, zato smo jih lahko izvedli skoraj kjerkoli. Prav njihova preprostost se je pokazala kot prednost. Hkrati pa se je pokazalo, da dihalne vaje same po sebi niso vedno dovolj za umiritev celotne skupine. Če so bili otroci zelo razburjeni ali je bilo v skupini veliko dogajanja, je bilo potrebno najprej zmanjšati druge dražljaje. V takšnih primerih je bila dihalna vaja bolj učinkovita kot del širšega umirjanja in ne kot samostojna rešitev.

Na podlagi opazovanja lahko zaključimo, da so bile dihalne vaje za otroke zanimiva in uporabna oblika sproščanja. Najbolj so jih sprejemali takrat, ko so bile predstavljene skozi igro, domišljijo in konkretne predstave. Pri delu otrok so se po vajah pokazali znaki večje umirjenosti in zbranosti, vendar so bili odzivi med otroki različni.

Pomembno se nam je zdelo predvsem to, da so otroci skozi ponavljanje postopoma spoznavali, da lahko tudi sami naredijo nekaj, kar jim pomaga pri umirjanju. Dihalne vaje zato niso bile pomembne samo zaradi trenutnega učinka, ampak tudi kot ena izmed preprostih možnosti, ki jo lahko otrok sčasoma uporabi, ko potrebuje nekaj miru.

3.6.4 Sproščanje skozi ples in gibanje

Izvedba dejavnosti

Ples in gibanje smo vključevali kot eno izmed oblik sproščanja, pri kateri so imeli otroci možnost, da svoje občutke in razpoloženje izrazijo skozi telo. Pri dejavnostih nismo želeli poudarjati pravilne izvedbe gibov, ampak predvsem otrokovo doživljanje gibanja, glasbe in prostora. Dejavnosti smo večinoma izvajali ob glasbi. Izbirali smo različne skladbe, ki so se med seboj razlikovale po ritmu, hitrosti in razpoloženju. Ob počasnejši glasbi smo se gibali bolj umirjeno, ob hitrejši pa so bili gibi živahnejši. Otroci so tako lahko sami občutili razliko med počasnim in hitrim gibanjem. Pri nekaterih dejavnostih smo otrokom predlagali določeno izhodišče, nato pa jim pustili dovolj svobode, da so gibanje izvedli po svoje. Lahko so se gibali kot veter, drevesa, živali, oblaki ali dežne kapljice. Takšne predstave so otrokom pomagale, da so se lažje prepustili gibanju in uporabili svojo domišljijo. Pomemben del dejavnosti je bil tudi prost ples. Otroci so imeli možnost, da se ob glasbi gibljejo tako, kot so sami želeli. Pri tem jih nisem popravljala in nisem zahtevala, da vsi izvajajo enake gibe. Vsak otrok je lahko izbral svoj način gibanja, kar je omogočalo bolj sproščeno izražanje. Ples smo povezovali tudi z različnimi razpoloženji. Ob glasbi smo se pogovarjali, kako bi se lahko gibalo veselo, žalostno, mirno ali zaspano telo. Otroci so nato posamezno razpoloženje poskušali pokazati z gibanjem. Na ta način so povezovali čustva, glasbo in telesno izražanje. Včasih smo dejavnost začeli z bolj živahnim gibanjem in jo nato postopoma umirjali. Glasba je postajala počasnejša, gibi pa bolj umirjeni. Na koncu smo se ustavili, usedli ali ulegli in za nekaj trenutkov samo poslušali glasbo. Pri dejavnostih smo uporabljali tudi različne pripomočke, kadar so bili smiselni. Otroci so se lahko gibali s trakovi, rutkami ali drugimi lahkimi pripomočki. Ti so jim omogočili še več možnosti za izražanje, saj niso bili pozorni samo na svoje telo, ampak tudi na gibanje predmeta v prostoru. Ples in gibanje smo izvajali v različnih delih dneva. Včasih je bil namen predvsem sprostitev in razgibavanje, drugič pa smo z gibanjem želeli ustvariti prehod iz bolj živahnega v mirnejši del dneva. Dejavnost smo prilagajali tudi trenutnemu razpoloženju otrok.

Pri izvajanju nam je bilo pomembno, da je bilo dovolj prostora za varno gibanje. Otroci so se morali zavedati prostora okoli sebe in drugih otrok. Ob tem smo se učili tudi, kako se gibati tako, da ne posegamo v prostor drugega in ga pri tem ne motimo. Plesne dejavnosti so bile pogosto povezane tudi s skupinskim sodelovanjem. Otroci so se gibali v krogu, v parih ali v

manjši skupini. Pri nekaterih dejavnostih so se morali prilagajati ritmu drugih, pri drugih pa so lahko sledili samo svojemu gibanju. Posebno mesto je imel tudi umirjeni zaključek. Po bolj živahnem delu smo glasbo upočasnili in otroke povabili, da se počasi ustavijo. Včasih smo naredili nekaj počasnih gibov, nekajkrat globlje vdihnili ali samo nekaj trenutkov poslušali glasbo. Tako je imel ples jasen prehod od gibanja k umirjanju.

Pri dejavnostih smo se trudili, da otroci ne bi dobili občutka, da morajo plesati na določen način. Želeli smo, da bi lahko vsak otrok našel gibanje, ki mu je prijetno. Prav zato je bil poudarek predvsem na doživljanju in izražanju, ne na učenju plesnih korakov.

Ples in gibanje sta bila tako za otroke predvsem priložnost za sproščeno izražanje, ustvarjanje, gibanje in doživljanje glasbe. Hkrati pa sta omogočala tudi prehod iz bolj aktivnega dela dneva v umirjanje.

Rezultati opazovanja

Pri opazovanju otrok med plesnimi in gibalnimi dejavnostmi smo bili pozorna predvsem na njihovo pripravljenost za sodelovanje, način izražanja skozi gibanje, odziv na različne vrste glasbe ter na spremembe v njihovem vedenju po dejavnosti.

Otroci so se na ples in gibanje večinoma odzvali zelo spontano. Glasba je pri mnogih že sama po sebi spodbudila gibanje. Nekateri otroci so se vključili takoj, drugi so najprej opazovali in se pridružili nekoliko kasneje. Pri bolj zadržanih otrocih se je pokazalo, da jim je bilo lažje sodelovati takrat, ko niso imeli občutka, da morajo svoje gibanje pokazati pred celotno skupino. Zelo pomembna se je pokazala možnost prostega gibanja. Otroci so se gibali zelo različno. Nekateri so uporabljali velike in izrazite gibe, drugi so bili bolj zadržani in so se gibali predvsem z rokami ali zgornjim delom telesa. Ko sem jim dala možnost, da se gibljejo po svoje, je bilo pri otrocih opaziti več sproščenosti. Otroci so se dobro odzivali na dejavnosti, pri katerih so se lahko vživeli v določeno vlogo. Ko smo se gibali kot živali, drevesa ali veter, so se pri tem pogosto zelo sprostili. Gibanje je postalo del domišljijske igre in zato otroci niso toliko razmišljali o tem, kako njihov gib izgleda. Pri počasnejši glasbi je bilo opaziti drugačno vedenje kot pri hitri. Pri hitri glasbi so bili otroci bolj živahni, njihovi gibi so bili večji in hitrejši, pogosto so se tudi več smejali. Pri počasni glasbi pa so se gibi postopoma umirili. Otroci so začeli uporabljati manjše in počasnejše gibe ter se bolj osredotočali na glasbo.

Posebej zanimiv je bil prehod iz živahnega v počasno gibanje. Če smo dejavnost začeli z več gibanja in nato postopoma upočasnili glasbo, so otroci lažje sledili spremembi. Tudi njihovo vedenje se je postopoma umirjalo. Po koncu so bili nekateri otroci vidno bolj umirjeni in pripravljeni na naslednjo dejavnost. Pri skupinskem plesu se je pokazalo tudi več sodelovanja med otroki. Otroci so morali paziti na prostor drugih, se prilagajati skupini in slediti skupnemu ritmu. Pri tem so se pojavljali tudi trenutki, ko je kdo želel biti bolj v ospredju, vendar so se otroci skozi ponavljanje učili, da ima vsak svoj prostor. Pri nekaterih dejavnostih so otroci sami začeli predlagati glasbo ali način gibanja. To je pokazalo, da so dejavnost sprejeli kot nekaj, pri čemer imajo tudi sami možnost odločanja. Otroci so včasih predlagali, kako bi se gibali, ali pa so pokazali gib, ki so ga nato posnemali tudi drugi.

Opazili smo, da je bilo gibanje za nekatere otroke pomemben način izražanja. Pri otrocih, ki so svoje občutke težje izrazili z besedami, se je razpoloženje pogosto pokazalo skozi način gibanja. Veselje je bilo vidno v hitrejšem in bolj odprtem gibanju, medtem ko so bili pri mirnejšem razpoloženju gibi bolj počasni in zadržani. Vendar tudi pri tej dejavnosti odzivi otrok niso bili vedno enaki. Nekateri so potrebovali veliko gibanja in so se v njem zelo dobro počutili, drugi pa so se po določenem času raje umaknili in opazovali. Zato smo tudi pri plesnih dejavnostih upoštevali možnost, da otrok ne sodeluje ves čas. Pri otrocih, ki so bili sprva bolj zadržani, smo opazili, da so se ob ponavljanju lažje vključili. Ko so ugotovili, da ni pravilnega ali napačnega gibanja in da jih nihče ne ocenjuje, so se postopoma bolj sprostili. To je bilo še posebej vidno pri prostem plesu.

Pomemben del dejavnosti je bil zaključek. Ko smo po gibanju prešli na počasnejšo glasbo in nato v mirnejšo dejavnost, je bilo pri otrocih pogosto opaziti spremembo v tempu in vedenju. Otroci so se umirili, postali bolj tihi in lažje sledili navodilom.

Na podlagi opazovanja lahko ugotovimo, da je ples otrokom omogočal predvsem sproščeno izražanje skozi telo**.** Pri tem ni šlo samo za telesno dejavnost, ampak tudi za možnost, da otrok skozi gibanje pokaže svoje razpoloženje, uporabi domišljijo in doživi občutek svobode. Ples in gibanje sta se pokazala kot posebej primerna takrat, ko smo želeli otrokom omogočiti, da najprej sprostijo odvečno energijo in se nato postopoma umirijo. Učinek je bil največji, kadar je bila dejavnost prilagojena trenutnemu razpoloženju skupine in kadar otroci niso imeli občutka, da morajo gib izvesti pravilno.

Tudi pri tej dejavnosti se je pokazalo, da sproščanje pri otrocih ni enako za vse. Nekateri so se najlažje sprostili skozi gibanje, drugi skozi bolj mirne dejavnosti. Prav zato se mi zdi pomembno, da imajo otroci v vrtcu na voljo različne možnosti sproščanja in da lahko postopoma ugotovijo, kaj jim najbolj ustreza.

3.7 Primerjava rezultatov opazovanja

Po izvedbi različnih sprostitvenih dejavnosti smo lahko opazovali, da se otroci na posamezne načine sproščanja niso odzivali popolnoma enako. Vsaka dejavnost je imela svoje posebnosti in je pri otrocih spodbujala nekoliko drugačen način umirjanja. Pri nekaterih dejavnostih je bila v ospredju telesna sprostitev in občutek varnosti, pri drugih gibanje, raziskovanje in spontano izražanje, pri dihalnih vajah pa predvsem umirjanje in usmerjanje pozornosti. Pri vseh dejavnostih se je pokazalo, da je pomemben način njihove izvedbe. Otroci so se lažje vključili takrat, ko je bila dejavnost predstavljena na njim razumljiv in igriv način in ko niso imeli občutka, da morajo nekaj narediti na točno določen način. To je bilo posebej pomembno pri dihalnih vajah in dejavnostih sproščanja z dotikom. Tudi strokovna literatura poudarja, da morajo biti sprostitvene dejavnosti za predšolske otroke kratke, razumljive, prijetne in prilagojene njihovi starosti.

3.7.1 Sprejemanje različnih oblik sproščanja in sodelovanje otrok

Pri opazovanju smo ugotavljali, kako otroci posamezne dejavnosti sprejemajo in kako hitro se vanje vključijo. Pokazalo se je, da jim je bilo lažje sodelovati pri dejavnostih, ki so jim omogočale gibanje, igro, raziskovanje ali spontano izražanje. Pri tem je bilo pomembno tudi, da otrokom ni bilo treba ves čas sedeti na istem mestu in slediti navodilom odraslega. Posebej izrazito se je to pokazalo pri bivanju v naravi. Naša enota je v bližini gozda, zato je gozd otrokom poznan prostor in ga pogosto obiskujemo. Zaradi tega otroci tam niso imeli občutka, da so prišli v neznano okolje, ampak so se lahko hitro prepustili raziskovanju, igri in gibanju. V gozdu sem pri otrocih opažala več sproščenosti, spontanosti in samostojnega vključevanja v dejavnosti.

Tudi pri plesu in gibanju so se otroci lahko vključili na svoj način. Nekateri so se hitro prepustili glasbi in gibanju, drugi so najprej opazovali in se vključili nekoliko kasneje. Takšen način vključevanja je pomemben, saj otrokom omogoča, da sami poiščejo način, ki jim ustreza.

Pri masaži in sproščanju z dotikom je bilo sodelovanje povezano predvsem z občutkom zaupanja in varnosti. Dotik je lahko za otroka prijetna izkušnja, vendar je pomembno, da ga otrok sprejema in da se ob njem počuti varno. Tudi teoretični del naloge poudarja povezavo dotika z občutkom bližine, varnosti in sprejetosti.

3.7.2 Razlike med posameznimi oblikami sproščanja

Primerjava izvedenih dejavnosti je pokazala, da različne oblike sproščanja otrokom ponujajo različne možnosti za umirjanje.

Masaža in dotik sta otrokom omogočala predvsem umirjanje telesa, občutek bližine in prijetnega telesnega stika. Pri tej obliki sproščanja je bilo pomembno umirjeno vzdušje in pripravljenost otroka na sodelovanje.

Dihalne vaje so bile usmerjene predvsem v upočasnitev in usmerjanje pozornosti. Otrokom so bile bližje takrat, ko so bile predstavljene skozi igro in domišljijo. Tudi v strokovni literaturi so dihalne vaje opisane kot ena od tehnik, ki lahko otroku pomaga pri umirjanju in zmanjševanju telesne napetosti.

Ples in gibanje sta otrokom omogočala, da so svojo energijo in čustva izrazili skozi telo. Pri tem ni šlo samo za telesno aktivnost, ampak tudi za možnost sproščenega izražanja.

Bivanje v gozdu in naravi pa se je v naši skupini pokazalo kot posebej pomembna oblika sproščanja. Otroci so bili v gozdu najbolj sproščeni. Naravno okolje jim je omogočalo gibanje, raziskovanje, spontano igro in uporabo različnih čutil. Tudi raziskave, predstavljene v teoretičnem delu, poudarjajo, da lahko gozdno okolje spodbuja sodelovanje, prijetna čustva ter umirjanje otrok.

3.7.3 Spremembe v umirjenosti, zbranosti in vedenju

Pri primerjanju opažanj se je pokazalo, da sprostitvene dejavnosti niso imele pomena samo v času njihovega izvajanja, ampak tudi pri prehodu otrok v naslednjo dejavnost. Pomemben je bil predvsem trenutek, ko so otroci iz bolj živahnega stanja prešli v mirnejše stanje.

Pri tem se je pokazalo, da ni bila vedno najbolj učinkovita tista dejavnost, ki je bila sama po sebi najbolj mirna. Tudi gibanje in ples sta lahko otrokom pomagala pri umirjanju, saj sta jim

omogočila, da so najprej sprostili odvečno energijo in se nato lažje umirili. Podobno slovenska raziskava, vključena v teoretični del, kaže povezavo med gibalno dejavnostjo in kasnejšim umirjanjem otrok. Pomembno opažanje je bilo tudi, da so otroci potrebovali različne poti do umirjenosti. Nekateri so se lažje umirili ob mirni dejavnosti, drugi pa so potrebovali gibanje, naravo ali možnost raziskovanja. Zato se je kot pomembno pokazalo, da otrokom ponudimo več različnih možnosti in jih pri tem opazujemo ter upoštevamo njihove individualne potrebe. Tudi pregled dosedanjih raziskav opozarja, da se otroci na posamezne dejavnosti odzivajo različno in da je pri načrtovanju pomembno upoštevati njihove individualne značilnosti.

3.7.4 Kaj se je pokazalo kot najbolj uporabno za vsakodnevno delo

Na podlagi celoletnega izvajanja lahko ugotovimo, da ni ene same dejavnosti, ki bi bila primerna za vse situacije. Prednost različnih oblik sproščanja je prav v tem, da lahko vzgojitelj izbira med njimi glede na trenutno razpoloženje skupine, potrebe otrok in situacijo v dnevu.

Dihalne vaje so primerne predvsem takrat, ko želimo skupino postopoma umiriti in usmeriti pozornost. Masaža in dotik lahko ponudita bolj mirno obliko sproščanja ter občutek varnosti in bližine. Ples in gibanje sta uporabna takrat, ko otroci potrebujejo možnost, da sprostijo energijo in se izrazijo skozi gibanje. Bivanje v naravi pa je ponudilo širši prostor za gibanje, raziskovanje, spontano igro in umirjanje. Pri naši skupini se je prav gozd pokazal kot okolje, v katerem so bili otroci najbolj sproščeni.

Pri vsakodnevnem delu se je zato kot najbolj smiselno pokazalo ponujanje različnih možnosti sproščanja in ne vztrajanje pri eni sami tehniki**.** Otrok potrebuje možnost, da postopoma najde način, ki mu najbolj ustreza. Vloga vzgojitelja pa je predvsem v tem, da otroka opazuje, prepoznava njegove potrebe in mu pripravi varno ter spodbudno okolje za umirjanje. Tudi teoretični del naloge izpostavlja pomen ustreznega okolja, podpore odraslega in različnih sprostitvenih dejavnosti pri razvijanju otrokovega uravnavanja vedenja in čustev.

3.8 Interpretacija rezultatov

Rezultati opazovanja so pokazali, da so sprostitvene dejavnosti pri otrocih pomemben del vsakodnevnega dela, vendar se otroci nanje ne odzivajo vsi na enak način. Pri izvajanju dejavnosti se je pokazalo, da je bilo otrokom najlažje sodelovati takrat, ko so bile dejavnosti

predstavljene na igriv in njim razumljiv način ter ko so imeli možnost, da se vključijo v skladu s svojim trenutnim počutjem. To potrjuje tudi izhodišče raziskave, da sproščanje pri predšolskem otroku ne pomeni samo mirovanja, temveč vključuje različne načine, s katerimi otrok uravnava svoje telo, čustva in vedenje.

Pomembno se je pokazalo tudi, da sprostitve ne moremo razumeti kot enotnega postopka, ki bi bil primeren za vse otroke**.** Nekateri otroci so se lažje umirili ob mirnejših dejavnostih, kot sta masaža in dihanje, drugi pa so potrebovali gibanje, ples ali možnost raziskovanja v naravi. Prav zato se nam zdi pomembno, da imajo otroci v vrtcu na voljo različne možnosti sproščanja. Pri tem je vloga odraslega predvsem v tem, da otroka opazuje, prepoznava njegove potrebe in mu pomaga najti način umirjanja, ki mu ustreza.

3.8.1 Pomen dotika in masaže

Pri masaži in sproščanju z dotikom se je pokazalo, da je pomemben predvsem občutek varnosti in zaupanja. Otroci so se pri takšni dejavnosti lahko umirili skozi prijeten telesni stik, vendar je bilo pri tem pomembno, da so dejavnost sprejeli in da niso bili vanjo prisiljeni. Dotik ima pri predšolskem otroku pomembno vlogo tudi širše, saj predstavlja enega od načinov vzpostavljanja bližine in občutka varnosti. To je še posebej pomembno v vrtčevskem okolju, kjer otrok velik del dneva preživi v odnosu z odraslimi in vrstniki. Naša opažanja zato potrjujejo pomen ustvarjanja mirnega in varnega okolja, v katerem otrok lahko sprejme ponujeno obliko sprostitve. Pri tem pa masaže ne bi izpostavili kot dejavnosti, ki bi bila nujno najbolj učinkovita za vse otroke. Njena vrednost se je pokazala predvsem v tem, da je otrokom ponudila drugačno, bolj umirjeno izkušnjo in možnost sprostitve skozi telesni stik.

3.8.2 Dihalne vaje kot pomoč pri umirjanju

Dihalne vaje so bile zanimive predvsem zato, ker so otrokom pomagale usmeriti pozornost na lastno telo in dihanje. Pri predšolskih otrocih je pomembno, da so takšne vaje kratke, preproste in predstavljene skozi igro. Ko smo jih povezali z domišljijo in otrokom poznanimi podobami, so jih lažje sprejeli. Pri tem se je pokazalo, da od otrok ne moremo pričakovati, da bodo takoj razumeli namen dihalne vaje. Potrebovali so ponavljanje in čas, da so se z načinom izvajanja seznanili. To je pomembna ugotovitev za vsakodnevno delo v vrtcu – sprostitvenih tehnik ni smiselno uvajati samo občasno, ampak jih je bolje večkrat ponoviti in jih postopoma

vključevati v rutino. Dihalne vaje so zato uporabne predvsem v trenutkih, ko želimo skupino umiriti, na primer pred prehodom v mirnejšo dejavnost, po bolj živahnem dogajanju ali kadar opazimo, da je v skupini več napetosti.

3.8.3 Gibanje, ples in sproščanje

Na prvi pogled se lahko zdi, da gibanje in sproščanje predstavljata dve nasprotni stvari. Vendar so naša opažanja pokazala, da gibanje otrokom pogosto pomaga prav pri prehodu v bolj umirjeno stanje. Otroci imajo potrebo po gibanju in izražanju skozi telo. Če jim omogočimo, da energijo sprostijo skozi ples, različne gibalne igre ali prosto gibanje ob glasbi, se lahko po takšni dejavnosti lažje umirijo. Gibanje jim omogoča tudi izražanje čustev na način, ki je predšolskim otrokom naraven in blizu. Pri tem se je pokazalo, da sproščanje ni vedno povezano s tišino in mirovanjem. Včasih je za otroka prvi korak do umiritve prav možnost, da se najprej giba.

3.8.4 Narava kot prostor sproščanja

Med vsemi dejavnostmi se je pri naši skupini kot posebej pomembno pokazalo bivanje v naravi**.** Otroci so bili v gozdu najbolj sproščeni. Ker je naš vrtec v bližini gozda in ga pogosto obiskujemo, jim je okolje dobro poznano. To jim je omogočilo, da so se v njem gibali precej spontano in brez občutka negotovosti. V gozdu so otroci lahko sami izbirali, kaj bodo raziskovali, se gibali po prostoru, opazovali naravo, se igrali in sodelovali z vrstniki. Pri tem je bilo manj potrebe po stalnem usmerjanju odraslega. Prav možnost samostojnega raziskovanja se je pokazala kot ena od pomembnih prednosti takšnega okolja. Pri tej ugotovitvi pa je pomembno biti previden. Ker gre za naše opazovanje ene skupine otrok, ne moremo trditi, da je gozd najboljša oblika sproščanja za vse predšolske otroke. Lahko pa rečemo, da se je v naši skupini in v okviru izvedene raziskave naravno okolje pokazalo kot prostor, v katerem so otroci izražali posebno veliko sproščenosti, spontanosti in zadovoljstva.

3.8.5 Pomen rednega izvajanja

Ena pomembnejših ugotovitev raziskave je tudi pomen rednega izvajanja**.** Otroci so se skozi ponavljanje dejavnosti z njimi vedno bolj seznanjali. Ko so dejavnost že poznali, jim ni bilo treba toliko razmišljati o tem, kaj morajo narediti, ampak so se lahko bolj sproščeno vključili.

To je pomembno tudi z vidika razvijanja samostojnosti. Če otrok določeno obliko umirjanja pozna in jo večkrat doživi, jo lahko sčasoma začne povezovati z lastnim počutjem. Tako lahko postopoma prepozna, kdaj potrebuje mir, gibanje ali drugačno obliko sprostitve. Pri tem ne bi govorili o tem, da so se vsi otroci skozi leto naučili samostojno umirjati. Bolj smiselno je reči, da so se odpirale možnosti za razvijanje te sposobnosti in da so otroci skozi ponavljanje pridobivali izkušnje z različnimi načini umirjanja.

3.8.6 Skupna interpretacija rezultatov

Če rezultate pogledamo kot celoto, se pokaže, da je bila največja vrednost raziskave prav v raznolikosti sprostitvenih dejavnosti**.** Otroci niso potrebovali vedno istega načina. Včasih so potrebovali mir in dotik, drugič dihanje, tretjič gibanje, pogosto pa jim je najbolj ustrezal prost in sproščen čas v naravi. Zato se kot pomembna ugotovitev za pedagoško prakso kaže, da sprostitvenih dejavnosti ne smemo razumeti kot nekaj, kar izvedemo samo takrat, ko so otroci nemirni. Lahko postanejo del vsakodnevnega življenja skupine. Kratka dihalna vaja, nekaj gibanja, miren trenutek ob glasbi, prijeten telesni stik ali odhod v naravo so lahko načini, s katerimi otrokom pomagamo razvijati boljše zavedanje lastnega počutja. Prav to se nam zdi ena pomembnejših ugotovitev naše raziskave: otroku ni treba vedno reči, naj se umiri. Pomembneje je, da mu ponudimo različne poti, po katerih lahko do umirjenosti pride sam.

3.9 Odgovori na raziskovalna vprašanja

Na podlagi izvedenih dejavnosti in rezultatov opazovanja lahko odgovorimo na zastavljena raziskovalna vprašanja. Pri odgovorih smo izhajali predvsem iz opažanj otrok med izvajanjem različnih oblik sproščanja skozi celoletno delo. Pomembno se nam zdi poudariti, da smo otroke opazovali v njihovem vsakdanjem okolju v vrtcu. Zato ugotovitev ne moremo posplošiti na vse otroke, ampak veljajo predvsem za skupino otrok, ki smo jih opazovali, in za dejavnosti, ki smo jih izvajali.

3.9.1 Kako otroci, stari od 4 do 6 let, sprejemajo različne dejavnosti sproščanja in umirjanja ter pri katerih dejavnostih najbolj sodelujejo?

Otroci so različne dejavnosti sproščanja večinoma dobro sprejemali, vendar so se med posameznimi dejavnostmi pokazale razlike. Na njihovo pripravljenost za sodelovanje je

pomembno vplival način izvedbe. Dejavnosti, ki so bile predstavljene skozi igro, gibanje, domišljijo ali raziskovanje, so otroci praviloma lažje sprejeli in se vanje bolj spontano vključili. Pri nekaterih dejavnostih so se otroci vključili takoj, pri drugih pa so najprej opazovali in se vključili kasneje. To je bilo posebej opazno pri dejavnostih, pri katerih je bil potreben bolj miren pristop, na primer pri masaži in sproščanju z dotikom. Pri takšnih dejavnostih je bilo pomembno, da so otroci imeli možnost izbire in da niso bili v dejavnost prisiljeni. Najbolj spontano sodelovanje se je pokazalo pri dejavnostih, ki so otrokom omogočale gibanje in raziskovanje. Posebej izstopata ples in gibanje ter bivanje v naravi. V gozdu so otroci lahko sami izbirali način vključevanja, raziskovali okolico in se igrali, zato je bilo njihovo sodelovanje pogosto spontano in manj odvisno od neposrednega vodenja odraslega. Na podlagi tega lahko sklenemo, da otroci različne oblike sproščanja sprejemajo bolje takrat, ko so dejavnosti prilagojene njihovim razvojnim značilnostim, ko so dovolj igrive in ko jim omogočajo določeno mero svobode in izbire.

3.9.2 Kako se otroci odzivajo na posamezne oblike sproščanja, predvsem na masažo in dotik, dihalne vaje, gibanje ter bivanje v naravi?

Odzivi otrok na posamezne dejavnosti so bili različni, kar potrjuje, da sproščanje pri predšolskih otrocih ni enotno in da otroci potrebujejo različne možnosti.

Pri **masaži in sproščanju z dotikom** se je pokazal predvsem pomen mirnega okolja, bližine in občutka varnosti. Otroci so se na dotik odzivali različno, zato je bilo pomembno upoštevati njihovo pripravljenost za sodelovanje. Dejavnost je otrokom ponudila možnost umirjanja skozi telesni stik in drugačno izkušnjo od običajnega gibalno bolj aktivnega dogajanja.

Pri **dihalnih vajah** je bilo pomembno, da so bile predstavljene na igriv način. Otroci so jih lažje sprejeli, ko so bile povezane z domišljijo in konkretnimi predstavami. S ponavljanjem so postajale bolj poznane in zato tudi lažje izvedljive. Pokazalo se je, da so lahko uporabne predvsem v trenutkih, ko želimo skupino umiriti in usmeriti pozornost.

Pri **plesu in gibanju** so otroci dobili možnost, da svojo energijo in počutje izrazijo skozi telo. Pri nekaterih otrocih je bilo prav gibanje tisto, kar jim je omogočilo prehod v bolj umirjeno stanje. To kaže, da sproščanje ni nujno povezano samo z mirovanjem, ampak je lahko tudi posledica ustrezno usmerjenega gibanja.

Najbolj izrazita sproščenost se je pokazala pri **bivanju v naravi oziroma v gozdu**. Otroci so bili tam bolj spontani, sproščeni in samostojni pri raziskovanju. Ker je naš vrtec v bližini gozda in ga pogosto obiskujemo, jim je bilo okolje poznano. To je verjetno prispevalo k temu, da so se v njem počutili varno in so ga uporabljali predvsem kot prostor za raziskovanje, gibanje in prosto igro.

Odgovor na raziskovalno vprašanje tako kaže, da ima vsaka od obravnavanih dejavnosti svojo vrednost. Otrokom ne ponuja enakega načina sproščanja, ampak različne možnosti, med katerimi lahko glede na svoje potrebe in trenutno počutje najdejo tisto, ki jim najbolj ustreza.

3.9.3 Ali se po rednem izvajanju sprostitvenih dejavnosti pri otrocih kažejo spremembe v umirjenosti, zbranosti in vedenju?

Pri primerjanju opažanj skozi obdobje izvajanja dejavnosti so se pokazale spremembe predvsem v načinu, kako so se otroci vključevali v sprostitvene dejavnosti in kako so prehajali iz bolj živahnega v mirnejše stanje. Sčasoma so otroci dejavnosti bolje poznali in so lažje razumeli, kaj od njih pričakujemo. Zaradi tega je bilo pri nekaterih dejavnostih potrebnega manj usmerjanja odraslega. Otroci so se lažje vključili v dejavnost, saj jim način izvedbe ni bil več nepoznan. Spremembe so bile opazne tudi pri prehodih med različnimi deli dneva. Sprostitvena dejavnost je lahko predstavljala nekakšen vmesni prostor med bolj živahnim dogajanjem in dejavnostjo, pri kateri je bila potrebna večja zbranost. Otroci so po takšnih dejavnostih lažje prešli v mirnejši način dela. Pri tem pa je pomembno, da rezultatov ne posplošujemo. Pri vseh otrocih se spremembe niso pokazale na enak način in tudi intenzivnost odziva je bila različna. Nekateri otroci so se umirili hitreje, drugi so potrebovali več časa ali drugačen pristop. Prav ta različnost je bila pomembna ugotovitev raziskave. Na podlagi opažanj lahko zato odgovorimo, da se je po rednem izvajanju sprostitvenih dejavnosti pri otrocih pokazala večja možnost umirjanja, boljša zbranost pri nekaterih dejavnostih in postopno bolj poznan način prehajanja v mirnejše stanje**.** Pri tem je bilo pomembno predvsem redno ponavljanje in prilagajanje dejavnosti skupini.

3.9.4 Katere oblike sproščanja so se v skupini pokazale kot najbolj uporabne za vsakodnevno delo in dobro počutje otrok?

Na podlagi celoletnega opazovanja ne moremo izpostaviti samo ene dejavnosti kot najboljše za vse otroke in vse situacije. Pokazalo se je, da imajo različne oblike sproščanja različne prednosti.

Masaža in dotik sta bila uporabna predvsem takrat, ko smo želeli ustvariti bolj mirno vzdušje in otrokom ponuditi možnost umirjanja skozi telesni stik.

Dihalne vaje so bile uporabne predvsem v krajših trenutkih, ko je bilo potrebno usmeriti pozornost in postopoma umiriti skupino. Njihova prednost je tudi v tem, da jih lahko izvedemo skoraj kjerkoli in ne potrebujemo posebnih pripomočkov.

Ples in gibanje sta bila pomembna predvsem takrat, ko so otroci potrebovali možnost sprostitve energije, gibanja in izražanja. Pokazalo se je, da lahko tudi gibalna dejavnost predstavlja pot do kasnejše umirjenosti.

Kot posebej pomembno pa se je v naši skupini pokazalo **bivanje v naravi**. Otroci so bili v gozdu najbolj sproščeni. Ker je gozd v bližini vrtca in ga pogosto obiskujemo, je postal otrokom domač prostor, v katerem so se lahko gibali, raziskovali, igrali in sodelovali z vrstniki. Pri tem so pogosto potrebovali manj neposrednega usmerjanja odraslega.

Za vsakodnevno delo se zato kot najbolj smiselna kaže kombinacija različnih oblik sproščanja**.** Pomembno ni, da bi vedno izvajali isto dejavnost, ampak da otrokom ponudimo različne možnosti in opazujemo, kaj v določenem trenutku potrebujejo.

3.9.5 Sklep odgovorov na raziskovalna vprašanja

Odgovori na raziskovalna vprašanja kažejo, da lahko različne oblike sproščanja pomembno obogatijo vsakodnevno življenje v vrtcu. Pri tem se je kot ključna pokazala prilagojenost dejavnosti otrokom. Otroci potrebujejo različne poti do umirjenosti – nekateri skozi gibanje, drugi skozi mir, dotik, dihanje ali stik z naravo. Posebej pomembna ugotovitev naše raziskave je, da sproščanje ni en sam način ali ena sama dejavnost**.** Je proces, pri katerem otroku omogočimo, da skozi različne izkušnje postopoma prepoznava, kaj mu pomaga pri umirjanju in dobrem počutju. V nadaljevanju bomo zato v sklepu empiričnega dela poudarili predvsem

pomen rednega vključevanja sprostitvenih dejavnosti v vsakodnevno delo vrtca**,** pri čemer mora imeti otrok možnost izbire in dovolj časa, da razvija svoje načine umirjanja.

3.10 Sklepne ugotovitve empiričnega dela

Izvedena raziskava nam je omogočila, da sem sprostitvene dejavnosti spremljali neposredno v vsakdanjem življenju skupine in opazovali, kako se otroci nanje odzivajo. Skozi celoletno izvajanje različnih dejavnosti se je pokazalo, da imajo otroci različne potrebe in načine, kako se umirjajo. Prav zato se nam zdi pomembno, da sproščanja v vrtcu ne razumemo kot ene same dejavnosti, ki jo izvedemo takrat, ko želimo otroke umiriti, ampak kot del vsakodnevnega življenja in dobrega počutja otrok. Pri izvajanju masaže in sproščanja z dotikom se je pokazal pomen varnosti, zaupanja in mirnega vzdušja. Dihalne vaje so otrokom omogočale, da so svojo pozornost usmerili na dihanje in postopoma prešli v mirnejše stanje. Gibanje in ples sta predstavljala drugačen način sproščanja, saj sta otrokom omogočila izražanje skozi telo in sprostitev energije. Posebej pomembno mesto pa je imelo bivanje v naravi. V naši skupini so bili otroci v gozdu najbolj sproščeni. Ker je naš vrtec v bližini gozda in ga pogosto obiskujemo, je ta prostor otrokom dobro poznan in jim omogoča veliko možnosti za gibanje, raziskovanje, spontano igro in druženje.

Pomembna ugotovitev raziskave je tudi, da pri otrocih ni mogoče pričakovati enakega odziva na vse sprostitvene dejavnosti. Kar je enemu otroku prijetno in ga hitro umiri, drugemu morda ne ustreza. Nekateri otroci potrebujejo več gibanja, drugi več miru, nekaterim ustreza dotik, drugi pa se lažje umirijo ob opazovanju, dihanju ali bivanju v naravi. Zato je pri načrtovanju sprostitvenih dejavnosti pomembno predvsem dobro poznavanje otrok in njihovo opazovanje. Skozi redno ponavljanje dejavnosti so otroci dobivali vedno več izkušenj z različnimi načini umirjanja. Dejavnosti so postajale poznane in zato tudi lažje sprejemljive. Pokazalo se je, da otroci potrebujejo čas in ponavljanje, da lahko določeno dejavnost sprejmejo kot nekaj domačega. Pri tem je pomembno, da odrasli otroka ne sili v sodelovanje, ampak mu ponudi možnost in mu omogoči, da se vključi takrat, ko je na to pripravljen.

Raziskava je tako potrdila naše razmišljanje, da je dobro počutje otrok tesno povezano z možnostjo, da imajo v vrtcu dovolj prostora in časa tudi za umirjanje. V vsakodnevnem tempu vrtca se pogosto hitro premikamo od ene dejavnosti k drugi, zato so kratki trenutki umirjanja še posebej pomembni. Ni nujno, da za to potrebujemo veliko časa ali posebne pripomočke.

Včasih je dovolj nekaj minut dihanja, mirna glasba, prijazen dotik, nekaj gibanja ali odhod v naravo. Kot posebej pomembno se nam zdi spoznanje, da sproščanje ni nasprotje gibanja**.** Otrok se lahko do umirjenosti pogosto prebije prav skozi gibanje. Prav tako sproščanje ni nujno povezano samo s tišino in sedenjem. Za nekatere otroke je najbolj sproščujoče prav to, da lahko prosto raziskujejo, se gibajo in igrajo v naravnem okolju. Na podlagi izvedene raziskave lahko zaključimo, da so različne sprostitvene dejavnosti smiselna in uporabna popestritev vsakodnevnega dela v vrtcu. Njihova največja vrednost ni v tem, da bi z njimi dosegli, da so otroci ves čas mirni, ampak v tem, da otrokom postopoma omogočamo spoznavanje lastnega počutja, različne načine izražanja in možnosti, kako se lahko umirijo.

Pri svojem nadaljnjem delu želimo zato sprostitvenim dejavnostim še naprej namenjati pomembno mesto. Predvsem želimo ohraniti raznolikost – nekaj dejavnosti v prostoru, nekaj skozi gibanje, nekaj skozi dihanje, dotik in čim več možnosti za bivanje v naravi. Otroci nam namreč s svojim vedenjem pogosto sami pokažejo, kaj v določenem trenutku potrebujejo. Naša naloga pa je, da jih pri tem znamo opaziti, slišati in jim ponuditi ustrezno podporo. Najpomembnejše spoznanje raziskave je zato preprosto: otroka ne umirimo tako, da od njega zahtevamo mir, ampak mu pomagamo najti način, s katerim lahko do miru pride sam.

3.11 Izvirni prispevek k praksi in teoriji

Na podlagi izvedene raziskave kot izvirni prispevek k praksi izpostavljamo sistematično spremljanje odzivov otrok, starih od 4 do 6 let, na štiri različne oblike sproščanja, ki smo jih izvajali skozi celo šolsko leto v okviru projekta »Potovanje v tišino«. Spremljali smo odzive otrok na masažo in sproščanje z dotikom, dihalne vaje in umirjanje, sproščanje v naravi oziroma gozdu ter sproščanje skozi ples in gibanje. Pri tem smo opazovali njihovo umirjenost, sproščenost, zbranost, sodelovanje in počutje ter njihove odzive po posameznih dejavnostih. Posebnost raziskave vidimo predvsem v povezovanju različnih oblik sproščanja in njihovem spremljanju v vsakodnevnem vrtčevskem okolju. Otroci niso bili vključeni le v posamezno sprostitveno dejavnost, temveč so se skozi daljše časovno obdobje srečevali z različnimi načini umirjanja. Takšen pristop nam je omogočil, da smo bolje spoznali njihove odzive in ugotavljali, katere dejavnosti jim bolj ustrezajo ter v katerih situacijah jih je mogoče smiselno vključiti v vsakodnevno delo. Izsledki raziskave so pomembni predvsem za strokovne delavce v vrtcu. Ugotovitve jim lahko predstavljajo praktično izhodišče za načrtovanje sprostitvenih dejavnosti

glede na starost, potrebe in trenutno počutje otrok. Raziskava kaže, da sproščanja ni treba izvajati kot samostojne dejavnosti, ampak ga je mogoče vključevati v različne dele dnevne rutine, na primer po gibanju, pred počitkom, ob prehodih med dejavnostmi ali v trenutkih, ko otroci potrebujejo več umirjenosti in zbranosti. Pomemben prispevek raziskave je tudi spoznanje, da se otroci na različne oblike sproščanja odzivajo različno. Zato je pri načrtovanju pomembno, da strokovni delavec ne uporablja vedno enakega pristopa, ampak otrokom omogoča različne možnosti umirjanja. Na podlagi opazovanja lahko prepoznava njihove potrebe in izbira dejavnosti, ki so za določeno skupino oziroma posameznega otroka v danem trenutku najbolj primerne.

Ugotovitve raziskave bomo vključili v nadaljnje vzgojno-izobraževalno delo. Različne oblike sproščanja bomo še naprej vključevali v vsakodnevno delo z otroki in jih prilagajali njihovim potrebam. Pri tem bomo posebno pozornost namenjali ustvarjanju mirnega in varnega okolja, v katerem imajo otroci možnost, da se postopoma učijo prepoznavati svoje počutje in uporabljati različne načine umirjanja. Prispevek raziskave je tudi v tem, da ponuja konkreten primer dejavnosti, ki jih je mogoče izvajati v vrtcu brez zahtevnih pripomočkov in jih prilagajati različnim situacijam. Masaža in dotik, dihalne vaje, gibanje ter sproščanje v naravi so dejavnosti, ki jih je mogoče vključevati v vsakodnevno delo in jih povezovati z drugimi področji kurikula. Na ta način lahko postanejo del širšega prizadevanja za dobro počutje otrok. K teoretičnemu delu raziskave prispevam predvsem s povezovanjem spoznanj o pomenu dobrega počutja, umirjanja in sproščanja predšolskih otrok s konkretnimi izkušnjami iz vrtčevske prakse. Ugotovitve dopolnjujejo razumevanje pomena različnih oblik sproščanja v predšolskem obdobju in poudarjajo pomen celostnega pristopa, pri katerem se prepletajo otrokovo telesno, čustveno in socialno doživljanje.

Izvirni prispevek raziskave tako vidimo predvsem v tem, da smo različne oblike sproščanja načrtno povezali, jih skozi daljše časovno obdobje izvajali z otroki ter sistematično spremljali njihove odzive. Rezultati predstavljajo uporabno izhodišče za nadaljnje delo v vrtcu in za načrtovanje dejavnosti, s katerimi lahko otrokom omogočamo več priložnosti za umirjanje, sproščanje in dobro počutje.

4 ZAKLJUČEK

Sproščanje in dobro počutje otrok sta pomembna dela vsakodnevnega življenja v vrtcu. Otroci se skozi dan srečujejo z različnimi dejavnostmi, odnosi, pričakovanji in situacijami, ki vplivajo na njihovo počutje. Zato se nam zdi pomembno, da jim poleg različnih dejavnosti omogočimo tudi trenutke, ko se lahko umirijo, zadihajo, sprostijo in ponovno vzpostavijo svoje ravnovesje.

V raziskovalni nalogi smo želeli ugotoviti, kako otroci, stari od 4 do 6 let, sprejemajo različne oblike sproščanja in kako se nanje odzivajo. Osredotočili smo se na masažo in sproščanje z dotikom, dihalne vaje, ples in gibanje ter bivanje v naravi. Skozi praktično izvajanje dejavnosti in opazovanje otrok smo želeli predvsem ugotoviti, katere oblike sproščanja so jim najbližje in katere bi lahko smiselno vključili v vsakodnevno pedagoško delo.

Teoretična izhodišča in pregled raziskav so pokazali, da sprostitvene dejavnosti lahko predstavljajo pomembno podporo otrokovemu čustvenemu in socialnemu razvoju. Pri tem imajo pomembno vlogo gibanje, telesni stik, dihanje, kakovostni odnosi ter naravno okolje. Otrok se preko različnih izkušenj postopoma uči prepoznavati svoje občutke in potrebe ter razvija načine, s katerimi lahko svoje vedenje in čustva uravnava.

Rezultati našega opazovanja so pokazali, da otroci različne dejavnosti sprejemajo različno. Nekateri so se lažje umirili ob mirnejših dejavnostih, drugi so potrebovali več gibanja. Pomembno se je pokazalo, da otrokom ponudimo različne možnosti in jim omogočimo, da se v dejavnost vključijo na način, ki jim je blizu. Pri tem se je kot zelo pomemben pokazal odnos odraslega. Otrok se lažje sprosti v okolju, kjer se počuti varno, sprejeto in kjer ima občutek, da ga odrasli ne sili v nekaj, na kar še ni pripravljen.

Posebno mesto je v raziskavi dobilo bivanje v naravi. V naši skupini so bili otroci v gozdu najbolj sproščeni. Ker je vrtec v neposredni bližini gozda in ga pogosto obiskujemo, je ta prostor postal del našega vsakdana. Otrokom je omogočal veliko več kot samo gibanje. V njem so lahko raziskovali, opazovali, se igrali, se pogovarjali in samostojno izbirali svoje dejavnosti. Prav ta možnost svobodnejšega gibanja in raziskovanja se je pokazala kot pomembna za njihovo dobro počutje.

Pomembna ugotovitev raziskave je bila tudi, da sproščanje ne pomeni nujno mirovanja. Otroci se lahko umirijo tudi skozi gibanje. Ples in različne gibalne dejavnosti so jim omogočili, da so

sprostili energijo, izrazili svoje razpoloženje in se nato lažje vključili v mirnejše dejavnosti. Dihalne vaje so jim omogočile drugačen način umirjanja, masaža in dotik pa sta ponudila možnost mirnega telesnega stika in občutka bližine.

Raziskava je pokazala tudi pomen rednega ponavljanja**.** Otroci so potrebovali čas, da so posamezne dejavnosti spoznali in jih sprejeli. Ko so postale del njihovega vsakdana, so bile zanje bolj domače in so se vanje lažje vključili. To nas je ponovno spomnilo, kako pomembna je v predšolskem obdobju rutina, vendar ne rutina v smislu ponavljanja vedno istega, temveč rutina, ki otroku daje občutek varnosti in predvidljivosti.

Ob koncu raziskave se nam zato zdi najpomembnejše spoznanje, da ne obstaja ena sama sprostitvena dejavnost, ki bi bila najboljša za vse otroke**.** Vsak otrok je drugačen in tudi njegove potrebe se skozi dan spreminjajo. Včasih potrebuje gibanje, drugič mir, tretjič bližino odraslega ali pa preprosto možnost, da odide v naravo in se tam igra. V prihodnje želimo sprostitvene dejavnosti še naprej smiselno vključevati v vsakodnevno življenje vrtca. Pri tem jih ne želimo dojemati kot dodatno nalogo ali dejavnost, ki bi jo bilo treba posebej načrtovati, temveč kot naraven del otrokovega vsakdana. Že kratki trenutki umirjenega dihanja, poslušanje prijetne glasbe, gibanje, nežen dotik ali sprehod v naravi lahko otroku pomagajo pri umirjanju, sprostitvi in boljšem počutju. Prav te preproste in vsakodnevne izkušnje lahko pomembno prispevajo k ustvarjanju varnega, spodbudnega in prijetnega okolja, v katerem se otrok lahko umiri ter razvija občutek notranjega ravnovesja.

Pri pisanju raziskovalne naloge smo ugotovili, kako pomembno je, da otroka ne gledamo samo skozi njegovo vedenje, ampak poskušamo razumeti, kaj nam s svojim vedenjem sporoča**.** Nemiren otrok morda ne potrebuje opozorila, naj bo pri miru, ampak potrebuje možnost, da svojo energijo sprosti. Otrok, ki se umika, morda potrebuje več časa in občutka varnosti. Otrok, ki težko sodeluje pri mirni dejavnosti, morda potrebuje najprej gibanje.

Zato bi našo raziskavo zaključila z mislijo, ki povzema tudi naše spoznanje pri delu:

Otroka ne umirimo tako, da od njega zahtevamo mir. Pomagamo mu tako, da mu ponudimo različne poti, po katerih lahko do miru pride sam.

Prav v tem vidimo največji pomen sprostitvenih dejavnosti v vrtcu – ne samo v trenutnem umirjanju skupine, ampak predvsem v tem, da otrokom že v zgodnjem obdobju omogočimo

izkušnje, s pomočjo katerih bodo postopoma bolje razumeli sebe, svoje počutje in svoje potrebe.

5 VIRI IN LITERATURA

1. Bašelj, T. (2026). *Sprostitveni kotiček kot prostor umirjanja in čustvene samoregulacije otrok* [Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta]. Repozitorij Univerze v Ljubljani. https://repozitorij.uni-lj.si/
2. Benoit, V., & Gabola, P. (2021). Effects of Positive Psychology Interventions on the Well-Being of Young Children: A Systematic Literature Review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(22), 12065. https://doi.org/10.3390/ijerph182212065.
3. Cadima, J., Aguiar, C., Guedes, C., Wysłowska, O., Salminen, J., Slot, P., Barata, M. C., & Lerkkanen, M.-K. (2023). Process quality in toddler classrooms in four European countries. *Early Education and Development, 34*(7), 1565–1589. https://doi.org/10.1080/10409289.2022.2139548
4. Čemažar, K. (2026). *Vpliv gibanja na dnevni počitek predšolskih otrok v vrtcu* [Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta]. Repozitorij Univerze v Ljubljani. https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=179143
5. Day, N., Paas, F., Kervin, L., & Howard, S. J. (2022). A Systematic Scoping Review of Pre-School Self-Regulation Interventions from a Self-Determination Theory Perspective. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(4), 2454. https://doi.org/10.3390/ijerph19042454.
6. Denac, O., Mohorko Germ, I., & Žnidaršič, J. (2025). Encouraging social and emotional learning in preschool children through carrying out musical activities in the daily routine. *Center for Educational Policy Studies Journal, 15*(2), 181–199. https://doi.org/10.26529/cepsj.2013
7. Devjak, T., & Berčnik, S. (2018). Delo o predšolski vzgoji, odnosih, okolju in otrokovem razvoju.
8. Dias Rodrigues, A., Cruz-Ferreira, A., Marmeleira, J., & Veiga, G. (2022). Effects of body-oriented interventions on preschoolers' social-emotional competence: A systematic review. *Frontiers in Psychology, 12*, 752930. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.752930
9. Djamnezhad, D., Koltcheva, N., Dizdarevic, A., Mujezinovic, A., Peixoto, C., Coelho, V., Achten, M., Kolumbán, E., Machado, F., & Hofvander, B. (2021). Social and Emotional Learning in Preschool Settings: A Systematic Map of

Systematic Reviews. Frontiers in Education, 6, 691670. https://doi.org/10.3389/feduc.2021.691670.

10. Field, T., Kilmer, T., Hernandez-Reif, M., & Burman, I. (1996). Preschool Children's Sleep and Wake Behavior: Effects of Massage Therapy. Early Child Development and Care, 120(1), 39–44. https://doi.org/10.1080/0300443961200104.
11. Geršak, V. (2016). *Ustvarjalni gib kot celostni učni pristop v osnovni šoli* [Doktorska disertacija, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta]. PeFprints. http://pefprints.pef.uni-lj.si/3540
12. Grady, A., Lorch, R., Giles, L., Lamont, H., Anderson, A., Pearson, N., Romiti, M., Lum, M., Stuart, A., Leigh, L., & Yoong, S. L. (2025). The impact of early childhood education and care-based interventions on child physical activity, anthropometrics, fundamental movement skills, cognitive functioning, and social-emotional wellbeing: A systematic review and meta-analysis. Obesity Reviews, 26*(2), e13852. https://doi.org/10.1111/obr.13852*
13. Hakari, S. (2026). Holistic approach on supporting children's development in the Finnish ECEC: A balance between academic expectations, holistic well-being and support for families. V M. Željeznov Seničar (ur.), *Holistični razvoj predšolskega otroka: Zbornik XIX. mednarodne strokovne konference za vzgojitelje v vrtcih* (str. 8–9). MIB d.o.o.
14. Herr idr. (2021). Which meso-level characteristics of early childhood education and care centers are associated with health, health behavior, and well-being of young children? Findings of a scoping review**.** *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(9), 4973. https://doi.org/10.3390/ijerph18094973
15. Hmelak, M., & Breg, K. (2019). Vključevanje gozdne pedagogike v vzgojno-izobraževalno delo javnih vrtcev. *Pedagoška obzorja, 34*(2), 20–33. https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-41PIK4HB
16. Johnstone, A., Martin, A., Cordovil, R., Fjørtoft, I., Iivonen, S., Jidovtseff, B., Lopes, F., Reilly, J. J., Thomson, H., Wells, V., & McCrorie, P. (2022). Nature-based early childhood education and children's social, emotional and cognitive development: A mixed-methods systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(10), 5967. https://doi.org/10.3390/ijerph19105967

17. Kersnik Žvab, A. (2021). *Moja prva joga: Magična joga za otroke*. Devayani Yoga & Dance Lifestyle.
18. Kroflič, R., & Smrtnik Vitulić, H. (2015). The Effects of the Comprehensive Inductive Educational Approach on the Social Behaviour of Preschool Children in Kindergarten. CEPS Journal, 5(1), 53–69. https://doi.org/10.26529/cepsj.154.
19. Marjanovič Umek, L., & Zupančič, M. (2020). Socialni in moralni razvoj v zgodnjem otroštvu. V L. Marjanovič Umek & M. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija* (2. zvezek, str. 435–458). Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.
20. Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje & Zavod Republike Slovenije za šolstvo. (2025). Kurikulum za vrtce.
21. Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., & Houltberg, B. J. (2017). The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives, 11*(4), 233–238. https://doi.org/10.1111/cdep.12238
22. Narea, M., Treviño, E., Caqueo-Urízar, A., Miranda, C., & Gutiérrez-Rioseco, J. (2022). Understanding the Relationship between Preschool Teachers' Well-Being, Interaction Quality and Students' Well-Being. Child Indicators Research, 15(2), 533–551. https://doi.org/10.1007/s12187-021-09876-3.
23. Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2025). Počutim se dobro – tehnike sproščanja. https://nijz.si/publikacije/pocutim-se-dobro-tehnike-sproscanja/
24. Razza, R. A., Bergen-Cico, D., & Raymond, K. (2021). Yoga and mindfulness interventions for preschool-aged children in educational settings: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(11), 6091. https://doi.org/10.3390/ijerph18116091
25. Sacrey, L.-A. R., Raza, S., Armstrong, V., Brian, J. A., Kushki, A., Smith, I. M., & Zwaigenbaum, L. (2021). Physiological measurement of emotion from infancy to preschool: A systematic review and meta-analysis. Brain and Behavior*, 11*(2), e01989. https://doi.org/10.1002/brb3.1989
26. Srebot, R., & Menih, K. (1996*).* Potovanje v tišino: Sprostitvena vzgoja za otroke*.* DZS.
27. Spruk, S. (2012). *Masaže za otroke* [Diplomsko delo, Univerza na Primorskem]. Repozitorij Univerze v Ljubljani. https://repozitorij.uni-lj.si/

28. Strelec, T. (2026). *Stališča in praksa strokovnih delavcev v vrtcu o uporabi glasbe za samouravnavanje čustev otrok* [Diplomsko delo, Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta]. Digitalni repozitorij Univerze v Mariboru. https://dk.um.si/IzpisGradiva.php?id=97177
29. Škerbec, Š. (2018). *Prek čutil do ustvarjalnega giba v gozdu* [Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta]. Repozitorij Univerze v Ljubljani. https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=99590
30. Tamblyn, A., Sun, Y., May, T., Evangelou, M., Godsman, N., Blewitt, C., & Skouteris, H. (2023). How do physical or sensory early childhood education and care environment factors affect children's social and emotional development? A systematic scoping review. *Educational Research Review, 41*, 100555. https://doi.org/10.1016/j.edurev.2023.100555
31. Tamblyn, A., Skouteris, H., North, A., Sun, Y., May, T., Swart, E., Godsman, N., & Blewitt, C. (2023). Physical and sensory environment interventions to support children's social and emotional development in early childhood education and care settings: A systematic review. *Early Child Development and Care, 193*(5), 708–724. https://doi.org/10.1080/03004430.2022.2152017
32. Tamblyn, A., Sun, Y., North, A., Godsman, N., Boothby, C., Skouteris, H., & Blewitt, C. (2024). Educators' perspectives on the role the early childhood education and care environment plays in supporting children's social and emotional development. *Australasian Journal of Early Childhood, 49*(2), 140–154. https://doi.org/10.1177/18369391231221560
33. Tao, D., Gao, Y., Cole, A., Baker, J. S., Gu, Y., Supriya, R., Tong, T. K., Hu, Q., & Awan-Scully, R. (2022). The Physiological and Psychological Benefits of Dance and its Effects on Children and Adolescents: A Systematic Review. Frontiers in Physiology, 13, 925958. https://doi.org/10.3389/fphys.2022.925958.
34. Turk, N. (2014). Gozdna pedagogika. *Vzgoja, 16*(61), 48–49. https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-Y77CJQ5S
35. Valentinčič, N. (2019). *Spodbujanje socialnega in čustvenega razvoja predšolskega otroka v konceptu gozdne pedagogike* [Magistrsko delo, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta]. Repozitorij Univerze v Ljubljani. https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=107376

36. Veldman, S. L. C., Hammersley, M. L., Howard, S. J., Stanley, R. M., Okely, A. D., & Jones, R. A. (2023). Associations of gross motor skills with self-regulation and executive function in preschool-aged children. *Australasian Journal of Early Childhood, 48*(3), 234–246. https://doi.org/10.1177/18369391231175524
37. Zadravec, T., Šajnovič, T., Gričar, N., & Adamlje, N. (2017). Vpliv gibalnih aktivnosti predšolskih otrok na predelovanje vestibularnih in taktilnih senzornih prilivov. *Revija za zdravstvene vede, 4*(2), 30–46. https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-O2MGAMXF
38. Zver, T. (2009). Sprostimo in umirimo naše otroke [Diplomsko delo, Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta]. Digitalni repozitorij Univerze v Mariboru. https://dk.um.si/IzpisGradiva.php?id=10521

6 PRILOGE

Priloga 1: Splošni opazovalni list

SPLOŠNI OPAZOVALNI LIST

Področje: ☐ masaža in dotik ☐ dihalne vaje ☐ ples in gibanje ☐ narava/gozd

Ime dejavnosti: _____

Datum	Število otrok	Prostor	Trajanje

Področje opazovanja	Da	Delno	Ne
Otroci so dejavnost sprejeli in se vanjo vključili.			
Otroci so pri dejavnosti sodelovali z zanimanjem.			
Otroci so bili med dejavnostjo umirjeni in sproščeni.			
Otroci so bili med dejavnostjo zbrani in pozorni.			
Otroci so svoje počutje izražali na prijeten način.			
Po dejavnosti so bili otroci bolj umirjeni.			
Otroci so potrebovali dodatno spodbudo			

Kratek zapis opažanja: