

## Poročilo ob svetovnem dnevu človekovih pravic

Vsako leto 10. 12. obeležujemo mednarodni dan človekovih pravic. Letos smo se na ravni šole odločili ta dan še posebej nameniti otrokom – našim učencem in njihovim čustvom. V času epidemije so se med otroci porajale številne stiske, hkrati pa učenci teh čustev pogosto ne zmorejo ali znajo ubesediti, zato stiske postajajo vse večje in jih je vse težje opaziti ter razrešiti.

V okviru RAP delavnice Fit šolar in v času razširjenega programa smo zato pretekli teden posebno pozornost namenili izražanju čustev. Začeli smo s preprostim vprašanjem »kako se počutiš?«. To vprašanje pogosto postavljamo mimogrede, ne da bi zares slišali odgovor ali, na drugi strani, da bi zares iskreno odgovorili nanj. Da bi se čustvom, ki jih otroci težko ubesedijo, lažje približali, smo najprej izdelali čustvenjčke – gre za oblačke, različnih barv, na katerih je simbol, ki prikazuje posamezno čustvo ter ime čustva. Na ta način smo z učenci spoznali raznoliko paleto čustev, ki nas lahko preplavijo. Ugotovili smo, da je povsem v redu in sprejemljivo, če se kakšen dan počutimo, kot da smo »vstali z levo nogo«, če smo razočarani, utrujeni ali užaljeni. Vse to so čustva in nobeno ni bolj pravilno od drugega. Spoznali smo tudi, da je zelo



pomembno, kako nato s temi čustvi delamo – kako jih torej usmerimo navzven. V krogu smo z učenci v več starostnih skupinah s pomočjo čustvenjčkov spregovorili o pomenu posameznega čustva in ga podkrepili s konkretnimi primeri. Učenci so zelo dobro sodelovali, nekatera čustva so jim bila še nepoznana oziroma so jih zamenjevali (npr,

ljubljen in zaljubljen, ipd.). Krog in pogovor/igro s pomočjo čustvenjčkov smo ponovili na več urah in že po dveh urah je bilo mogoče opaziti napredek - učenci so predvsem preko priklica konkretnega dogodka čustvo dobro prepoznali, ga ubesedili, hkrati pa tudi aktivno iskali načine za razrešitev čustva ali primerno izražanje določenih občutkov. Največjo vrednost te aktivnosti vidim v tem, da so se v krogu odprli nekateri učenci, ki so sicer precej zadržani in z njimi težje navežeš stik. S pomočjo oblačkov in konkretnih odgovorov pa so se sprostili in aktivno sodelovali. S tem smo želeli opozoriti tudi na to, da je vprašanje »kako se počutiš« vedno potrebno vzeti zares - nanj iskreno odgovoriti, poslušalec pa mora biti pripravljen tudi na aktivno poslušanje (slišanje).



*Z igr in učenjem do znanja za življenje*



Druga dejavnost, ki že in bo skozi celoten december potekala v okviru Rap v 2. razredu, pa so obrazci počutja. Za učence sem pripravila posebne obrazce po dnevih v tednu in po posameznih tednih decembra. Poleg smo skupaj izbrali in naredili emoji-je oziroma čustvene simbole (čustvenček / smeško) za različna počutja. Z učenci smo vsak dan spremljali svoje počutje in sproti izpolnjevali obrazec – lepili ustrezno razpoloženje za posamezen dan. Vsak je med čustvenimi simboli prejel tudi nekaj

»jolly-jev« - te je lahko uporabil za tiste dni, ko ni želel ali zmoget ubesediti svojega počutja. Skozi celoten december smo z namenom dobrega duševnega zdravja z učenci izvajali jogo za otroke in dihalne vaje. Na ta način sem želela opazovati, kakšna bo na ravni razreda sprememba počutja (če bo) in ali s tovrstnimi vajami lahko naredimo premik na bolje. Kljub moji bojazni, da bodo učenci obrazec počutja izgubili ali neredno izpolnjevali, je večina učencev to delo vzela zelo zares in so obrazci redno izpolnjeni. Skozi obrazce počutja smo z učenci aktivno vadili tudi načine umirjanja, ko se počutimo slabo, prestrašeno, stresno – te vaje bodo učenci lahko nato uporabljali tudi izven šole, ko se bodo želeli sprostiti ali pomiriti. Kljub



temu, da je mednarodni dan za človekove pravice zgolj enkrat letno, bomo z učenci v okviru razširjenega programa do konca leta nadaljevali s pogovori in dejavnostmi s področja čustev in

njihovega izražanja.

Zapisa: Tina Gorenjc, učiteljica podaljšanega bivanja

Škocjan, 15.12.2021