OSNOVNA ŠOLA SIMONA JENKA KRANJ
Ulica XXXI. divizije 7A, 4000 Kranj
tel: 04/255 97 00, fax: 04/255 97 10, o-sjkranj.kr@osjenka.si

SAMOEVALVACIJSKO POROČILO OSNOVNA ŠOLA SIMONA JENKA KRANJ ZA ŠOLSKO LETO2023/24

Vizija šole

Na naši šoli se trudimo, da bi

učenci pridobili čim več znanja in

razvili vrednote, ki so

pomembne za vsakega posameznika.

Želimo omogočiti vsakemu posebej

optimalne pogoje za razvoj

njegovih sposobnosti.

Naša vizija je vzpostaviti

ustvarjalni odnos vseh

vpletenih v učno-vzgojni proces.

Namen in cilji

Na Osnovni šoli Simona Jenka Kranj smo že v šolskem letu 2022/23 zasledovali cilje Vizije šole, s poudarkom na varnem šolskem okolju, ki je nedvomno osnovni pogoj za optimalen razvoj posameznika. Zato smo že v šolskem letu 2022/23 načrtovali tri področji, ki jih bomo v šolskem letu 2023/24 operacionalizirali in še dodatno poglobili:

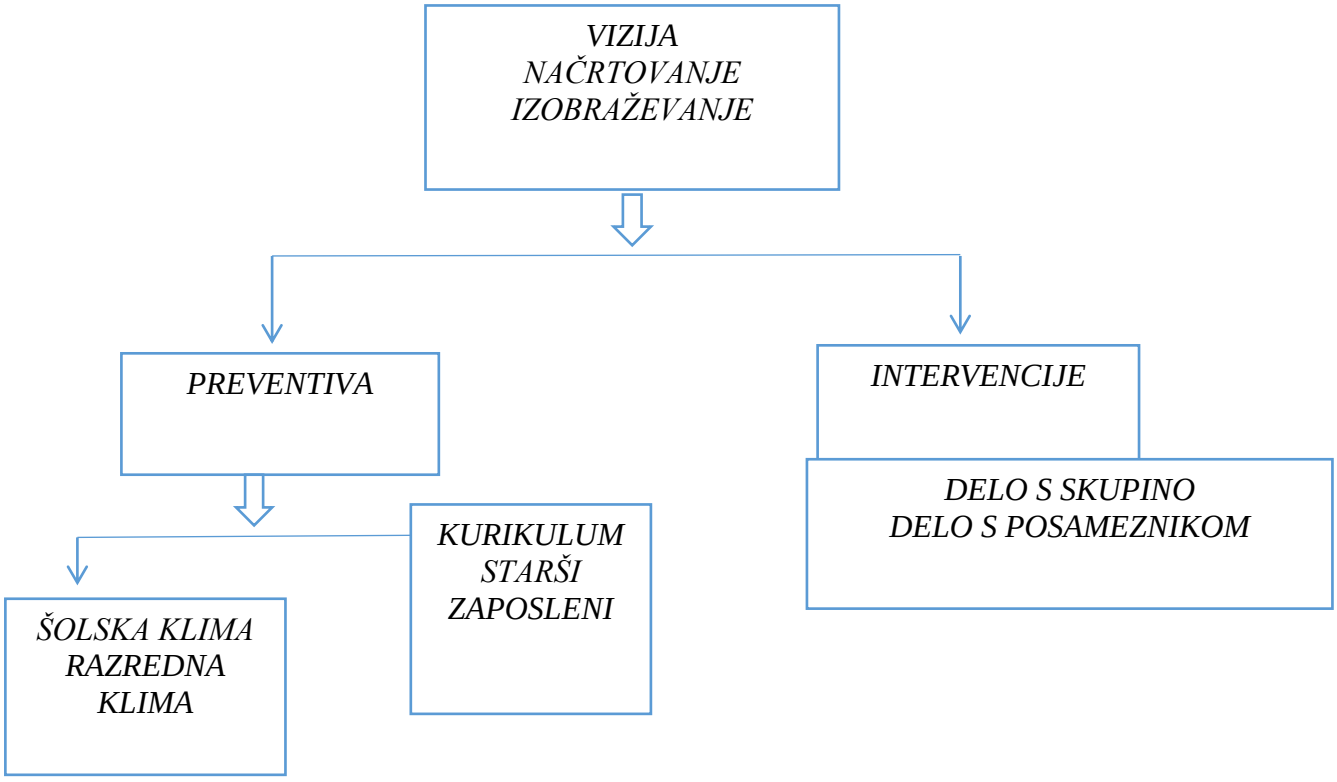
1. Področje medvrstniškega nasilje
2. Področje otrok z ADHD
3. Prenova in posodobitev Vzgojnega načrta, Hišnega reda in Pravil šolskega reda

MEDVRSTNIŠKO NASILJE

Učenci velik del svojega časa preživijo v šoli, kjer so v številnih interakcijah med seboj, z učitelji in drugim osebjem. V šoli prihaja do različnih ravni in oblik sodelovanja, a tudi do konfliktov ali celo nasilnih dejanj. Prevladujoča oblika nasilnih

interakcij v šoli je nasilje med učenci. Ko se znajdejo v primežu nasilja, se soočajo s strahom in občutkom nemoči, zato ohranijo skrivnost zase. Pogosto pa svoje stiske kažejo s spremenjenim vedenjem v šolskem prostoru in v vrstniški skupi ni tudi s tem, da postanejo povzročitelji nasilja sami. Definicija medvrstniškega nasilja v šoli se v zadnjih dveh desetletjih širi. Poleg fizičnega nasilja vključuje tudi čustvene, spolne, verbalne, materialne in druge zlorabe moči ter tako postaja vse širša. Ko/če nasilje traja dolgo časa, pride do izrazitega neravnovesja v moči med žrtvijo in povzročiteljem, kar povzroča pri tistih, ki doživljajo nasilje, stisko, nemoč, strah in mnoge druge čustvene, socialne, učne in zdravstvene posledice.
Obenem se je fokus raziskovalnega interesa razširil od medvrstniškega nasilja k nasilju v odnosih učenec – učitelj, učitelj – učenec in učitelj – starši. Poglobilo se je raziskovanje dejavnikov tveganja ter vzrokov za nasilno vedenje v šoli: od individualnih (temeljnih) k sekundarnim – vrstniški skupini, družini, pripadnosti različnim identitetam in kulturnim ter strukturnim dejavnikom.

Načrt razvijanja področja medvrstniškega nasilja:



Razmišljanje strokovnih delavcev, da je nasilje kompleksen pojav, ki vpliva na delovanje cele šole, ter da je znanje zaposlenih na šoli treba poglobiti in razširiti, so, zlasti učitelji, izpostavili na pedagoških sestankih šole. Zato smo pripravili izobraževanje, kjer smo obnovili kaj je nasilje, kako ga prepoznati in kako ravnati. Natančno smo ponovili **protokole ravnanja ob medvrstniškem nasilju**.

Učitelji so izpostavili, da se večkrat znajdejo v situaciji, ko pri obravnavi situacije medvrstniškega soočajo tudi z nasiljem v domačem okolju (nasilje v družini). Zato smo pripravili še predavanje o nasilju v družini in **protokolih ravnanja pri nasilju v družini.**

Sklep:

- Obe predavanji (drsnice) sta na spletni strani šole (učiteljeve datoteke)
- Na spletni strani šole so tudi protokoli ravnanja za medvrstniško nasilje in nasilje v družini
- V učiteljevih datotekah so tudi vsi obrazci in navodila za zapis dogodka, zapis suma nasilja v družini in drugi dokumenti, vezani na področje nasilja
- V zbornicah so izobešeni Protokoli ravnanja

Z novimi znanji so se porajala nova vprašanja, strahovi, dileme, ugotovitve in razmišljanja; zaposleni v vzgojno-izobraževalnih zavodih preživimo z otroki dnevno več ur in tako najprej in najpogosteje zaznavamo spremembe vedenja posameznika, nastale učne težave, otrokovo stisko ali morebitne poškodbe, ki so lahko posledica nasilja v družini. Če so v šoli dobri odnosi med učenci in strokovnimi delavci (razrednikom, učiteljem, svetovalnim delavcem ...), ima otrok prostor, kjer lahko zaupa svojo stisko. Učitelji so izpostavili, da morajo tudi zaposleni imeti v šoli mrežo, kjer se bodo počutili varni v primeru soočenja z nasiljem. Zlasti z nasiljem v družini, ki je za vse delavce v šoli strokovno zahtevno in čustveno obremenjujoče področje. Izhajali smo iz prepričanja, da delo z otrokom, ki je žrtev nasilja v družini, ni in ne sme postati rutina, ker je vsak primer drugačen, saj se dogaja v različnih kontekstih in pusti na otroku različne posledice. Zato smo že v šolskem letu 2022/23 začeli jačati mrežo pomoči znotraj šolske svetovalne službe. V letu 2023/24 so se zaposleni v svetovalni službi še dodatno izobrazili in opolnomočili.

Pregled pojavnosti nasilja v posameznih razredih

Na šoli smo med učenci najprej izvedli anketo v vsakem razredu, tako da smo lahko na osnovi rezultatov ugotovili, katera vrsta ali oblika nasilja je v posameznem razredu najbolj izstopajoča in je potrebno pripraviti več ur oddelčne skupnosti ali različnih razrednih projektov (rezultati so v prilogi poročila).

Razredniki so skupaj s svetovalno službo pripravili več ur oddelčne skupnosti, na katerih so učenci prepoznavali različne vrste in oblike nasilja, predvsem pa gradili vključujočo in dobro razredno klimo, se učili sodelovanja in sprejemanja različnosti.
Ob koncu šolskega leta smo ugotavljali, da je situacij nasilja manj, predvsem pa ne zaznavamo dolgotrajnejših oblik nasilja. Sklepamo, da je manjša pojavnost povezana tudi s takojšnjo reakcijo na nasilne interakcije.

Prav tako nas je zanimalo, kateri učenci imajo čustvene težave, težave v odnosih z vrstniki in kateri izkazujejo visoko prosocialnost. Pregled stanja je potreben za dobro načrtovanje dela na šoli in dobro načrtovanje intervencij pri posamezniku. Na osnovi statistične obdelave podatkov smo tako načrtovali:

- preventivno delo v razredih,
- preventivno delo na celi šoli,
- ustrezne intervencije za posameznika,
- vključevanje učencev, ki so se pokazali kot visoko prosocialni, ter
- delo s skupinami učencev/s posamezniki, ki so bodisi že imeli izkušnjo nasilja in tistimi, pri katerih je nasilno vedenje pogosto izbran odziv na konflikt.

URE ODDELČNE SKUPNOSTI NA TEMO NASILJA
Šolsko leto 2023/24

1.A	Medvrstniško nasilje, samozavedanje in samopodoba, Mi in drugi
1.B	Medsebojno spoznavanje (avtoportret), Razredni bonton, Mi in drugi, Reševanje konfliktov
1.T	Medvrstniško nasilje, Mi in drugi, Reševanje konflikta
2.A	Mi in drugi, Medvrstniško nasilje (fizično in psihično), samopodoba
2.B	Razredni bonton, Mi in drugi, Identiteta (prijateljska dlan), Medvrstniško nasilje (fizično, psihično), Mi in drugi
2.T	Medvrstniško nasilje, samozavedanje in samopodoba, Mi in drugi
3.A	Reševanje konfliktov, Sprejemanje, Sprejemanje drugih, Medvrstniško nasilje, Mi in čustva
3.B	Reševanje konfliktov, Samozavedanje, Sprejemanje drugih, Medvrstniško nasilje
3.T	Drugačnost, Sprejemanje drugih, Sprejemanje drugačnosti
3.G	Reševanje konfliktov, Samozavedanje, Sprejemanje drugih, Medvrstniško nasilje
4.A	Razred kot skupina posameznikov, Sprejemanje drugačnosti, Drevo naših vrlin, Samopodoba, psihično nasilje, Občutki in čustva
4.B	Sprejemanje drugačnosti, drevo naših vrlin, psihično nasilje, reševanje medvrstniških konfliktov
4.T	Razred kot skupina, Učinkovito vedenje, Drevo naših vrlin, Fizično nasilje, sampodoba
4.G	Razred kot skupina posameznikov, Učinkoviti vedenje, Sprejemanje drugačnosti, Fizično nasilje, Občutki in čustva
5.A	Medvrstniško nasilje, Nasilje, Reševanje konfliktov, reševanje medvrstniških sporov, Sampopodoba
5.B	Moja prijateljstva, kako rešujemo konflikte, Nasilje, Mi in drugi, samopodoba, Učinkovito vedenje, Občutki in čustva

5.C	Kako rešujemo konflikte, nasilje, Mi in drugi, Čustva in občutki
5.T	Medvrstniško nasilje, Občutki in čustva, Kako rešujemo medvrstniške konflikte, Samopodoba
5.G	Medvrstniško nasilje, Občutki in čustva, , Učinkovito vedenje, Mi in drugi
6.A	Medvrstniško nasilje, Spoštujem se in se sprejemam, Pohvalim sebe in sošolce, Naša šola – varna šola, Reševanje konflikta, Vaje za sproščanje, Medvrstniška pomoč
6.B	Klima v razredu, medsebojni odnosi
6.C	Medsebojna pomoč, Dobre lastnosti
7.A	Vrste nasilja, Preprečevanje nasilja, Varna šola, Jezni ptički, Spodbujamo prijateljstvo
7.B	Medvrstniško nasilje, Nasilje, medsebojna pomoč
7.C	Naša šola, varna šola, Medvrstniško nasilje, Odnosi v razredu, ustrezno reševanje konfliktov
7.Č	Naša šola – varna šola, Konflikti, odnosi v razredu, Medvrstniško nasilje, Samospoštovanje
8.A	Kodeks oblačenja, Klepetanje in neustrezna komunikacija
8.B	Naša šola – varna šola, verbalno nasilje, Strpnost
8.C	Odnosi med sošolci (vzrok – posledica), Kaj pomaga pri jazi
8.Č	Varna šola, Medvrstniško nasilje
9.A	Medsebojni odnosi, Medvrstniško nasilje, Pomoč pri učenju - medvrstniška
9.B	Medsebojni odnosi, Varna šola, prepovedane substance
9.C	Medvrstniški odnosi, Medvrstniško nasilje
9.Č	Medsebojni odnosi, Dobrodelnost

V šolskem letu smo na šoli pripravili tudi več projektov, ki so zasledovali varno, vzpodbudno in sodelovalno učno okolje.

IZVEDENI PROJEKTI, VEZANI NA VARNO UČNO OKOLJE, V ŠOLSKEM LETU 2023/24

Izmenjava voščilnic Zmaji miru Varno s soncem Živim zdravo Ti meni danes, jaz tebi jutri	1.do 5 razred (matična šola)	Razredni projekt NIJZ
Zmaji miru Izmenjava voščilnic	1.g	ZŠRS Šolski projekt
Sobivanje Varno s soncem IEARN	1.in 2. g	Društvo sobivanje NIJZ
Varno v vrtec in šolo Slovenija, kot jo vidimo otroci Ti meni danes, jaz tebi jutri	1.do5.t (PŠ Trstenik)	Razredni projekt

Spodbujamo prijateljstvo Živim zdravo Zmaji miru Gozdna pedagogika		Društvo sobivanje ZŠRS Šolski projekt
Sobivanje; Spodbujamo prijateljstvo, Varno v vrtec in šolo, Živim zdravo	1.g in 3.g (PR Goriče)	Društvo sobivanje)
Teden vseživljenjskega učenca	1.g – 5.g (PŠ Goriče)	LUK Kranj
Dan boja proti otroškemu raku	1.g – 5.g (PŠ Goriče)	Šolski projekt
Teden vseživljenjskega učenja	1.do 3. razredi MŠ	LUK
Sobivanje	3.a in 3.b	Društvo sobivanje
Spodbujajmo prijateljstvo	7. razredi	Društvo sobivanje
Sobivanje	8.razredi	Društvo sobivanje
Noč branja	6.-8.razred	Šolski projekt

Aktivnosti na nivoju šole

Tudi v tem šolskem letu smo izvajali aktivnosti na šoli, vezane na dobro in varno šolsko okolje. Nekatere aktivnosti na nivoju šole so naslavljale nasilje neposredno, številne pa so bile namenjene razvijanju sodelovanja med učenci, sodelovanja z učenci iz drugih šol in lokalno skupnostjo, razvijanju asertivnosti in, ne nazadnje, pripadnosti šolski skupnosti. Večina aktivnosti se je odvijalo na vseh šolah, torej tudi podružničnih:

- humanitarne akcije (zbiranje hrane, šolskih potrebščin…),
- projekt Moja druga stran in Odnesi kosilo sosedu,
- medvrstniška učna pomoč na nivoju šole,
- medgeneracijsko sodelovanje
- še bolj načrtna in načrtovana preventiva

Preventiva

V šolskem letu 2023/24 smo postali tudi lani skupine **Neodvisni.si**, kar nam omogoča, da v okviru razrednih ur dostopamo do različnih filmov, predavanj in drugih vsebin, prilagojenih učencem različnih starosti, pomembnih za delo na področju preventive, varnosti in oblikovanja varnega in sodelovalnega učnega okolja za vse.

OSNOVNA ŠOLA SIMONA JENKA KRANJ
Ulica XXXI. divizije 7A, 4000 Kranj
tel: 04/255 97 00, fax: 04/255 97 10, o-sjkranj.kr@osjenka.si

Izvedena preventiva v šolskem letu 2023/24

Razred	Izvajalec	Delavnica	Čas trajanja	Časovna izvedba	Nosilka
1. razred	Center za krepitev zdravja	Mimi in varnost v prometu	1 šolska ura	Od marca dalje	Alena Sever
1. razred	Center za krepitev zdravja	Gibam se ali sproščam se	1 šolska ura	Od marca dalje	Alena Sever
1. razred	Center za krepitev zdravja	Varno na sonce	1 šolska ura	Od marca dalje	Alena Sever
2. razred	Center za krepitev zdravja	Moje telo in higiena rok	2 šolski uri	Od marca dalje	Alena Sever
3. razred	Center za krepitev zdravja	Zdrav način življenja: vem kaj jem	2 šolski uri	oktober	Alena Sever
4. razred	Center za krepitev zdravja	Preprečevanje poškodb	2 šolski uri	februar	Alena Sever
5. razred	Center za krepitev zdravja	Zasvojenost	2 šolski uri	oktober	Alena Sever
6. razred	Center za krepitev zdravja	HPV	20 minut	september	Alena Sever
6. razred	Center za krepitev zdravja	Odraščanje	2 šolski uri	februar	Alena Sever
6. razred	Zavod varni internet	Spletkarimo proti nasilju	2 šolski uri	Po dogovoru	Alena Sever
7. razred	Logout	Jezni ptički	2 šolski uri	Po dogovoru	Alena Sever
7. razred	Center za krepitev zdravja	Pozitivna samopodoba in stres	2 šolski uri	november	Alena Sever
8. razred	Društvo za preventivno delo – Mladinske delavnice	O verbalni komunikaciji	2 šolski uri	Po dogovoru	Alena Sever
8. razred	Društvo za	O prijateljstvu	2 šolski	Po	Alena

	preventivno delo – Mladinske delavnice		uri	dogovoru	Sever
8. razred	Društvo za preventivno delo – Mladinske delavnice	Tudi njim ni lahko	2 šolski uri	Po dogovoru	Alena Sever
8. razred	Center za krepitev zdravja	Medsebojni odnosi	2 šolski uri	TD	Irena Hudobivnik
8. razred	Center za krepitev zdravja	Temeljni postopki oživljanja	2 šolski uri	TD	Irena Hudobivnik
8. razred	Center za krepitev zdravja	Zaustavljanje krvavitve in odstranitev tujka iz dihal	1 šolska ura	TD	Irena Hudobivnik
8. razred	Center za krepitev zdravja	Vsi drugačni vsi OK	1 šolska ura	Po dogovoru	Alena Sever
9. razred	Center za krepitev zdravja	Vzgoja za zdravo spolnost	2 šolski uri	oktober	Alena Sever
9. razred	Center za krepitev zdravja	Nenadna obolenja	1 šolska ura	november	Alena Sever
9. razred	Center za krepitev zdravja	Brokoli ali hrana	1 šolska ura	Po dogovoru	Alena Sever
9. razred	Društvo za preventivno delo – Mladinske delavnice	O odraslosti	2 šolski uri	Po dogovoru	Alena Sever
9. razred	Društvo za preventivno delo – Mladinske delavnice	Reševanje konfliktov	2 šolski uri	Po dogovoru	Alena Sever

UČENCI Z ADHD/ADD

Drugo področje, ki smo mu namenili v šolskem letu 2023/24 pa je bilo področje dela z učenci z ADHD/ADD. Na šoli se je povečalo število učencev, ki so prepoznani kot učenci z ADHD/ADD, ali pa imajo v odločbi o usmeritvi zapisano, da imajo težave na področju pozornosti. Nenazadnje pa opažamo slabšo, kratkotrajno in razpršeno pozornost pri mnogih učencih. Cilj raziskovanja in dela je bil usmerjen v raziskovanje načinov dela, tehnik in strategij, ki bi učencem pomagale pri razvijanju močnih področij, obenem pa omogočala tudi ostalim učencem, da čahko razvijajo svoje potenciale v mirnem okolju razreda.

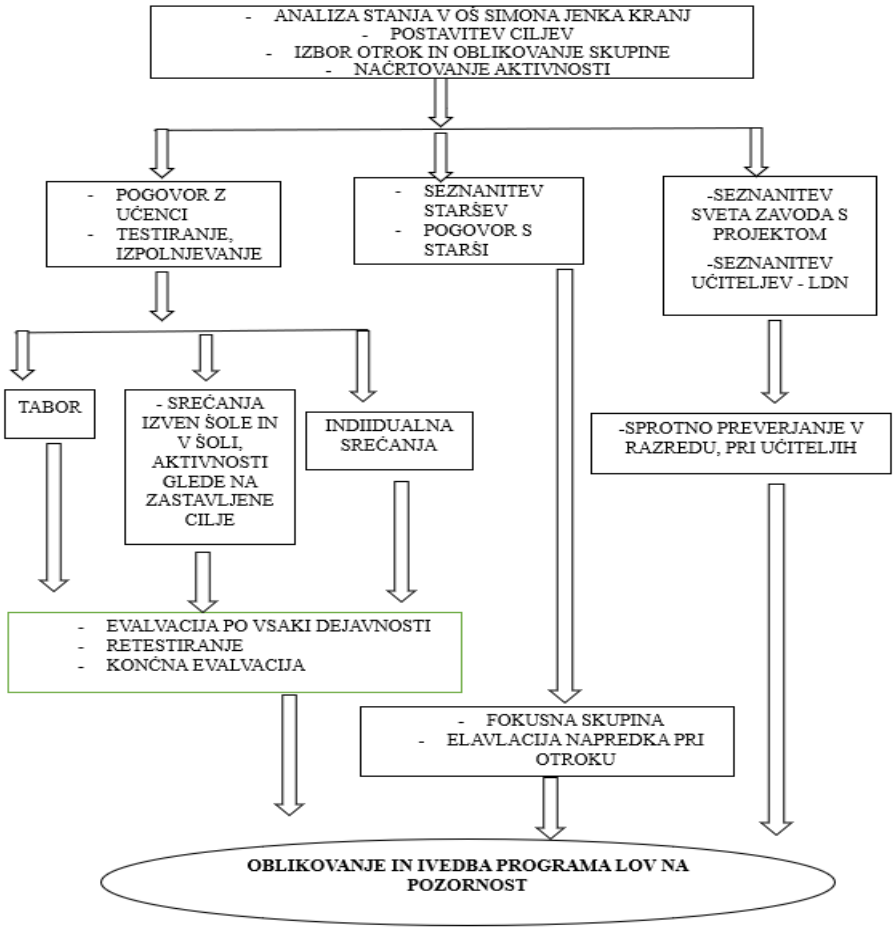
Motnja pomanjkljive pozornosti in hiperaktivnosti (v nadaljevanju ADHD) je zapletena kronična in heterogena razvojna nevrološka posebnost. Vključuje kombinacijo simptomov, kot so težave s pozornostjo, impulzivnim vedenjem in hiperaktivnostjo. Poleg težav na šolskem storilnostnem področju ima otrok več težav tudi na socialnem in emocionalnem področju ter na področju vedenja, kar posamezniku pogosto onemogoča, da bi razvil svoje potenciale. Šolski prostor ne omogoča dovolj ustreznih aktivnosti, preko katerih bi otrok lahko treniral svojo pozornost, se uril v obvladovanju hitrih reakcij in imel možnost sproščanja motoričnega nemira. Otroci z ADHD pa so dinamični, aktivni, ves čas v gibanju, zato se tudi lažje učijo skozi gibalne izkušnje in gibalne interakcije. Mnogi otroci z ADHD so zelo kreativni, inovativni, z bujno domišljijo in pogostim razmišljanjem izven okvirjev, če jim omogočamo skupinsko in sodelovalno učenje, razvijamo komunikacijske spretnosti, strpnost in prilagajanje. Najbolj pa se za delo z otrokom z ADHD priporoča izkustveno učenje, izven učilnice; najbolj učinkovito je učenje v naravi (Kejžar, 2023). Ena izmed metod, ki jo lahko vključimo v učenje otrok z ADHD, je doživljajska pedagogika, ki je usmerjena v naravo in soustvarjanje različnih projektov vseh članov v skupini od začetka naprej (Krajnčan & Habe, 2018), kar izzove soodgovornost vsakega posameznika v skupini. Elementi doživljajske pedagogike so tesno povezani z naravnim okoljem, vzgojnimi pristopi in izobraževanjem v nadzorovanih in strukturiranih pogojih, kjer izvajalci usmerjajo dejavnosti v skladu z vzgojno-izobraževalnimi cilji (Krajnčan, 2007).

Tudi učitelji na Osnovni šoli Simona Jenka Kranj na pedagoških konferencah in oddelčnih sestankih vedno pogosteje izpostavljajo težave otrok na področju pozornosti, hiperaktivnosti in impulzivnih odzivov (ADHD). Zato smo v šolskem letu 2023/24 pripravili projekt, s katerim smo želeli oblikovati program, ki bi ga za otroke z ADHD izvajali kontinuirano in bi vseboval čim več elementov doživljajske pedagogike in elementov, povezanih s tehnikami in strategijami umirjanja, ki bi jih lahko izvajali tudi učitelji pri pouku. Program je bil zasnovan kot celostni pristop k podpori otrokom, ki se soočajo s težavami na področju ADHD. Združuje različne aktivnosti in elemente,

ki jih na Osnovni šoli Simona Jenka Kranj v okviru doživljajske pedagogike delno že izvajamo, in sicer tabore, gozdno pedagogiko in učenje socialnih veščin v okviru programa razrednih ur (Letni delovni načrt šole 2021/22, 2022/23, 2023/24, Samoevalvacijsko poročilo OŠ Simona Jenka Kranj, 2021, 2022, 2023 in Letni delovni načrti razrednikov). Dodali smo še nove aktivnosti ki so namenjene spodbujanju otrokovega psihofizičnega razvoja, učenju tehnik sproščanja, učenju različnih socialnih veščin, komunikacijskim spretnostim, sodelovanju med vrstniki in predvsem urjenju pozornosti, ki za otroke z ADHD predstavlja v šoli največji izziv.

V projekt smo za začete vključili 12 učencev 6., 7. in 8. razreda. Napredek smo zasledovali z lestvicami in vprašalniki, ki so jih učenci in starši izpolnili pred in ob koncu dela.

Faze dela



Pri delu smo zasledovali načela doživljajske pedagogike, ki je inovativna metoda učenja, ki posameznikom omogoča pridobivanje znanja skozi lastne izkušnje, spoznavanje svojih sposobnosti ter razvijanje socialnih veščin. Njeno bistvo je

povezano z naravnimi elementi, saj vključuje aktivnosti v urejenem in nadzorovanem okolju, kjer udeleženci pod strokovnim vodstvom raziskujejo, sodelujejo in se učijo na podlagi neposrednih doživetij. S tem pristopom se krepi osebnostna rast posameznika, izboljšuje skupinska dinamika ter spodbuja celostni razvoj v skladu z vzgojno-izobraževalnimi cilji (Razpotnik & Miklavžin, 2023). Cilji doživljajske pedagogike so vzgojni cilji, usmerjeni v otrokov motorični, socialni, kognitivni in čustveni razvoj (Krajnčan & Habe, 2018). Načela, ki dajejo orientacijo in strukturo projektom doživljajske pedagogike so celostnost, naravnanost k delovanju, naravnanost k skupini, soodločanje in sooblikovanje, nove možnosti odnosov, naravnanost na potrebe mladih, naravnanost k naravi in vem iz institucionalnih okolij

Vključili smo 13 otrok, ki obiskujejo Osnovno šolo Simona Jenka Kranj Vključitveni kriterij je bil, da so otroci prepoznani kot otroci z ADHD. V raziskavo je bilo vključenih 5 otrok, ki so obiskovali 6. razred, 7 otrok, ki so obiskovali 8. razred in 1 otrok, ki je obiskoval 7. razred osnovne šole, od tega 2 deklici in 11 dečkov. Odločbo o usmeritvi, ki jo je izdal ZŠRS, je že imelo 12 otrok. Pri otroku, ki ni imel odločbe o usmeritvi, pa so se kazale težave na področju pozornosti in impulzivnosti. V času raziskave je prejemalo farmakološko terapijo 7 otrok.

Aktivnosti, ki smo jih izvajali z učenci

Aktivnost	Cilji
Nabiranje palic, lupljenje palic v tišini, delavnice s palico	Iskanje nadomestne komunikacije, pesonalizacija palice. Uporaba palice kot orodje, orožje in opora. Individualno: udarci z ritmom do sinhronizacije vseh, stopnjevanje do hitrejšega ritma, spoznavanje palice – občutek, iskanje ravnotežne točke palice, palica kot opora, palica kot orodje, palica kot orožje. Delavnica se izvaja v tišini, cilj so še: planiranje, organizacija, skupinski delo (potrpežljivost, vztrajnost, kreativnost, reševanje problemov).
Postavljanje stolpa iz kamenja Iskanje kamna, ki pritegne otrokovo pozornost Kamen s strahom v vodo	Koncentracija, pozornost, vztrajnost, potrpežljivost. Opazovanje, fokus, odločnost. Ločitev od izbranega kamna. Otrok se sooča s strahovi.
Izpostavljanje strahu	Delavnica soočanja s strahom – prepoznavanje telesnih znakov strahu, premagovanje strahu.

Aktivnost	Cilji
	V delavnici otroci uporabijo naučene vaje za umirjanje in sproščanje. Delavnica krepi samozavest in samopodobo.
Poligon v naravi bo sestavljen iz več postaj, kot so prenašanje predmetov, igra s palico, streljanje v tarčo, hoja po senzorni poti in podobno. Posameznik bo omejen s časom in štetjem napak.	Postaje na poligonu, pripravljenem v naravi, vzpodbujajo vzdrževanje koncentracije in usmerjanje pozornosti. Poligon je pripravljen prav za učenje teh veščin. Otroke načrtno preobremenimo z različnimi distraktorji in hkrati pričakujemo, da bodo opravili zastavljene naloge. Preizkusijo se v filtriranju čustvenih dražljajev, vzdrževanju pozornosti in koncentracije, obenem pa dobijo izkušnjo, kako se vživeti v pritiske in frustracije, s katerimi se soočajo kot posamezniki s težavami s pozornostjo v svojem vsakdanu.
Lov na pozornost	Celodnevna delavnica, v kateri so vključeni vsi elementi, tehnike, pridobljena znanja in veščine dosedanjih srečanj.
Večeri ob ognju	Priprava ognja, umirjanje ob ognju.
*Osnovne gibalne vaje	Gibalne vaje, kot so poskoki, tapkanje po telesu in tresenje telesa, ki so posebej namenjene za otroke z ADHD, saj pomagajo sprostiti energijo, zmanjšati hiperaktivnost in obvladovati čustva (Taylor, et al., 2019).
*Osnove joge za otroke	Joga za otroke vključuje vaje, kot je na primer lovljenje ravnotežja na eni nogi, kar pomaga izboljšati koncentracijo, pozornost in samokontrolo (Gunaseelan, et al., 2021).
*Dihalne vaje	Spoznali bomo tudi dihalne vaje, kot je izmenično dihanje skozi levo in desno nosnico. Sledenje bo otrokom pomagalo pri sproščanju in pomirjanju uma ter izboljšanju koncentracije.
*Osnove meditacije	Osnovne meditacije so odlične za otroke z ADHD, saj pomagajo pri sproščanju, pomirjanju čustev in izboljšanju koncentracije ter samokontrole (Gonzalez, et al., 2023). Dobre so tudi za uvid v miselni proces in opazovanje misli.
*Progresivna mišična relaksacija	V sklopu programa bodo otroci spoznali tudi progresivno mišično relaksacijo, ki bo vključevala stiskanje in sproščanje mišic, kar pomaga pri sproščanju napetosti in stresa ter obvladovanju čustev (Taylor, et al., 2019).
*Gibalne vaje, joga, dihalne vaje, meditacija in progresivna mišična relaksacija so se izvajale na vseh srečanjih in se nadgrajevale. Cilj je, da jih otroci uporabljajo v vsakdanjem življenju.	

Aktivnosti znotraj programa

- Tehnike dihanja, dihalne vaje – dihanje je pomemben del v konceptih sproščanja
- Tehnike globokega trebušnega dihanja otroku pomaga prevzeti kontrolo nad telesom v stresnih situacijah, na primer med odmorom, pred nastopom, pred testno situacijo, po konfliktu.
- Dihalne vaje predstavljajo tudi usmerjanje pozornosti na lastno dihanje in so enostaven in učinkovit način spoprijemanja z anksioznostjo.
- Progresivna mišična relaksacija – s postopnim mišičnim sproščanjem lahko zmanjšamo napetost ali stres. Vaje mišičnega sproščanja pogosto uporabljajo za otroke z ADHD za soočanje z občutki tesnobe.
- Osnove joge – joga na telesni ravni prinaša telesno moč, prožnost in vzdržljivost, poleg tega pa izboljšuje ravnotežje, gibčnost in prožnost.
- Osnove meditacije – meditacija je tehnika globokega sproščanja in umirjanja. Je močno podprta z različnimi nevropsihološkimi znanstvenimi raziskavami, ki so potrdile njen učinek. Nekateri učinki dolgotrajne vadbe so: lajšanje občutkov tesnobe in depresije, izboljšanje kognitivnih funkcij, izboljšanje koncentracije, lajšanje stresa, izboljšanje socialnih veščin in odnosov

Rezultati in prenos v prakso

Rezultati so bili pri vseh posameznikih dobri (priloga samoevalvacijskega poročila). Merili smo:

- področje pozornosti,
- področje hiperaktivnosti,
- področje s šolo povezane samopodobe,
- področje agresivnosti in
- področje tesnobnosti.

Že med letom smo določene tehnike umirjanja in sproščanja vnašali v razrede in pri individualnem delu. Učitelji so imeli 5-urno delavnico, na kateri so se s tehnikami in vajami spoznali. Še dodatno se je pokazalo, kako pomembno je gibanje. Zato bomo v šolskem letu 2024/25 načrtovali aktivni odmor.

Sklep:

V šolskem letu 2024/25 bomo tehnike in vaje ter elemente doživljajske pedagogike sistematično vnašali v razrede.

Sklep:

V šolskem letu 2024/25 bomo iskali in razvijali še strategije, ki so v pomoč otrokom s težavami na področju pozornosti, hiperaktivnosti in impulzivnosti pri pouku.

Sklep:
V šolskem letu 2024/25 bomo načrtovali aktivni odmor.

Ob zaključku dela smo oblikovali tudi nekaj osnovnih priporočil in razmislekov, ki so lahko v pomoč učiteljem in drugim strokovnim delavcem.

V prvi vrsti je pomembno, da se vsi, ki vzgajajo, izobražujejo ali se srečujejo z otrokom z ADHD, ustrezno izobrazijo in pridobijo temeljna znanja. Poznavanje vedenjskih in čustvenih odzivov in vzorcev ter ozaveščanje, da se za vsakim neustreznim vedenjem pogosto skriva strah, skrb, nepoznavanje situacije in želja biti viden in upoštevan, je ključno za ustrezen odziv odraslega.

Osnovni pogoj za delo z otrokom, ki ima ADHD, je vzpostavljeno polje varnosti in zaupanja, kjer otrok lahko izrazi akutno čustveno stanje in ga ob tem oseba, ki dela z njim, opazi, prepozna in razume ozadje. Občutek varnosti začrta pot do vzpostavitve in krepitve odnosa, ki je bistvenega pomena za nadaljnje delo z otrokom.

Ugotovili smo, da otrok počasi in s pozitivnimi izkušnjami ruši “obrambni zid”, za katerim se skriva, in posledično osebo, ki dela z njim, spusti v svoj svet, ko se mu ni potrebno več skrivati in zadrževati impulzov, ki jih izraža bodisi telesno bodisi verbalno in zaradi katerih je praviloma deležen obsojanja. Šele takrat ima učitelj možnost spreminjati zakoreninjene vedenjske vzorce. Oseba, ki z otrokom dela, postane njegova motivacija in polje ustvarjanja iskrenega medsebojnega odnosa.

Opažali smo, da imajo otroci z ADHD zaradi svojega značilnega delovanja pogosto slabše izkušnje znotraj šolskega prostora. Te jih praviloma pomembno zaznamujejo in vplivajo na njihovo samopodobo. Pogosti neuspehi, odzivi okolice, da niso dovolj dobri, “drugačni”, manj fleksibilna pravila, premalo gibanja, manj možnosti izražanja in predvsem zaznavanje otroka kot problem, otroci doživljajo kot sprožilce, na katere se odzivajo. Bolj pogosti, kot so neustrezni odzivi, bolj se neželeno vedenje krepi. Takšen kontekst vodi v stres in tesnobnost, pozornost jo lahko še poslabša, pojavlja se odpor do učenja in preživljanja časa v šoli. Otroci, s katerimi smo delali, so k isti aktivnosti pristopili povsem drugače v izven šolskem okolju, še zlasti v naravi. Izkazalo se je, da imajo otroci v zunanjih, naravnih okoljih za razbremenilne pogovore, učenje vaj in metod za samopomoč večji interes, več motivacije, boljšo pozornost in več vztrajnosti

Otrok z ADHD nima kapacitet, da bi zmogel premagovati stiske in frustracije, kar se je pokazalo že pri najbolj osnovnih nalogah. Nepotrpežljivost se je kazala s poseganjem v besedo med pogovorom ali razlago učitelja in ko je bilo potrebno počakati na vrsto za kosilo. V otroku se takrat vzbudi napetost, ki je, brez znanja

ustreznih strategij, ne zmore obvladati. Zato je potrebno otroke opremiti z vajami in enostavnimi metodami, ki jih uporabijo, ko je potrebno zaposliti pozornost ali le-to preusmeriti. Tudi zdravstveni delavci poznajo različne tehnike dihanja in umirjanja, ki se jih pri delu z otrokom lahko poslužujejo.

Zahtevati od otroka nekaj, kar ne zna in ne zmore, sproža stisko. Otroci v šoli in doma pogosto pri svojih stiskah in odzivih nanje dobijo navodila, kot npr. umiri se, sprosti se, zadihaj, zberi se ... Če teh znanj nimajo, zahteve sprožijo nasprotni učinek in se neustrezne, mestoma burne reakcije okrepijo. Učenje tehnik sproščanja, aktivacije pozornosti, razbremenitve čustev, kar smo znotraj projekta vključili v vajo in mnoge druge aktivnosti, bi zato moralo biti del kurikuluma.

Poudarek pri odnosih je na iskrenosti, sprejemanju in odprtosti. Spoštovanje vzpostavijo na podlagi izkušenj. Pomembno jim je, da se odrasla oseba drži dogovora, izpolni obljubo, predvsem pa, da ne izda njihovega zaupanja.

VZGOJNI NAČRT, HIŠNI PRED, PRAVILA ŠOLSKEGA REDA

V šolskem letu 2023/24 smo pregledali Vzgojni načrt in ostale dokumente. Najprej smo v ožji skupini oblikovali osnovne dokumente. Učenci so na urah oddelčne skupnosti dokumente pregledali in dodali svoje predloge, ki smo jih v končnem dokumentu tudi upoštevali (zapisniki oddelčnih skupnosti).

Prav tako so dokumente obravnavali starši, ki niso podali predlogov.

Dokument bomo predstavili svetu šole v šolskem letu 2024/25.

ZAKLJUČEK

Obe področji (nasilje med vrstniki in širše) ter delo z učenci, ki imajo težave na področju pozornosti, hiperaktivnosti in impulzivnosti, sta nas v šolskem letu nagovarjali, da smo glede na ugotovitve pripravljali nove in še bolj poglobljene aktivnosti. Menim, da smo z izbranimi področji še bolj povezali vse zaposlene, hkrati pa odprli nova polja, ki se jim bomo v naslednjih letih posvečali še bolj sistematično.

Skupna ugotovite je, da je ključen odnos, ki odpira vrata k razumevanju posameznika, razvoju močnih področij slehernega otroka in je temelj sodelovanja ter oblikovanja spodbudnega in varnega učnega okolja, kar izhaja iz vizije šole Simona Jenka Kranj.

Samorefleksija

Kot ravnateljica in socialna pedagoginja sem tesno sodelovala in pogosto izvajala aktivnosti tako na področju nasilja, kot tudi pri delu z učenci z DHD/ADD. Delo je bilo včasih težko uskladiti z obveznostmi ravnateljevanja, vendar pa mi je omogočalo še tesnejše povezovanje z učenci, učitelji in starši ter razumevanje dinamike šole kot celote.

Pripravila
Ingrid Klemenčič, ravnateljica

V sodelovanju z ožjim timom (Alena Sever, Milan Grah, Irma Uranič, Matic Novak, Vera Djokić) in razredniki.

Julij, 2024

Priloge:
Analiza stanja v razredih na področju medvrstniškega nasilja
Analiza napredka učencev z ADHD/ADD
Predlog Vzgojnega načrta, Hišnega reda in Pravil šolskega reda.