



CHAVORE

**Podpora dobremu
počutju mlajših
romskih otrok**

Samostojno spletno usposabljanje — uvod

Dobrodošli na samostojnem spletnem usposabljanju CHAVORE, s katerim želimo podpreti duševno zdravje in dobro počutje mlajših romskih otrok in njihovih družin.



Kot strokovni delavci v predšolskem obdobju imate pomembno vlogo pri skrbi za duševno zdravje in dobro počutje mlajših otrok in njihovih družin. Zgodnje otroštvo je ključno obdobje za čustveni in socialni razvoj, saj se takrat otroci učijo zaupanja in izražanja ter kako se spopadati s stresom in sklepati odnose. Otroci, ki odrasčajo v ranljivih okoliščinah, kamor lahko prištevamo tudi romske otroke, se pogosto soočajo s strukturno diskriminacijo, revščino in omejenim dostopom do kakovostnih

storitev. Pri njih se lahko izzivi, povezani z duševnim zdravjem, pojavijo zgodaj in imajo trajne posledice. Slabše duševno zdravje v zgodnjem otroštvu je povezano z omejeno pripravljenostjo na šolo, manjšo odpornostjo in dolgoročnimi težavami pri učenju, odnosih in kasneje pri zaposlovanju. **A s podpornimi odraslimi in varnim ter odzivnim okoljem lahko to stanje tudi spremenimo.**

S tem samostojnim spletnim usposabljanjem vam želimo pomagati pri tem, kako ustvariti učno okolje, v katerem se vsi otroci počutijo varne, cenjene in sposobne uspevati. Raziskovali boste, kako podpreti duševno zdravje in dobro počutje mlajših otrok, kako spodbujati njihovo čustveno pismenost in prepoznavati zgodnje znake stisk in travm. Brali boste tudi o pomenu empatičnega odzivanja in sodelovanja z družinami ter skupnostmi. Že majhne načrtovane spremembe v vaši vsakodnevni praksi lahko dolgoročno vplivajo in pomagajo oblikovati bolj zdravo prihodnost za vsakega otroka.

Uvod: Pregled usposabljanja



To samostojno spletno usposabljanje je zasnovano tako, da združuje teoretično podlago in praktične strategije, ki jih lahko uporabite v svojih vsakodnevni rutinah, interakcijah in pri oblikovanju učnih okolij. Program smo razdelili v **sedem medsebojno povezanih poglavij**, ki združujejo:

- **Temeljna izhodišča** in razlago ključnih konceptov.
- **Primere iz prakse**, ki prikazujejo, kako te ideje delujejo v dejanskih učnih okoljih zgodnjega otroštva.
- **Praktična orodja**, ki jih lahko prilagodite glede na svoje potrebe in jih takoj uporabite.
- **Evalvacijo in refleksijo** za pomoč pri preverjanju razumevanja in izboljšanju vaše prakse.

Priporočamo vam, da za učenje pripravite tudi **dnevnik učenja**, kamor boste lahko zapisovali svoja razmišljanja ob prebranem, refleksijo v nalogah, kjer vas bomo nagovorili k temu, in druge zapiske, ki se vam bodo zdeli pomembni. Z beleženjem svojih spoznanj, izzivov in idej v dnevnik učenja boste poglobili svoje učenje in ustvarili vir, ki ga lahko tudi nadalje uporabljate pri svoji praksi.

Učni cilji

Po opravljenem samostojnem spletnem usposabljanju boste:

- Razumeli temeljne koncepte duševnega zdravja in dobrega počutja v zgodnjem otroštvu ter njihov pomen v kontekstu romskih otrok in skupnosti.
- Prepoznali socialne, kulturne in sistemske dejavnike, ki vplivajo na duševno zdravje otrok, vključno z vlogo diskriminacije, revščine in marginalizacije.
- Uporabljali vključujoče in kulturno odzivne strategije za spodbujanje čustvenega dobrega počutja otrok tako v formalnih kot neformalnih izobraževalnih okoljih zgodnjega otroštva.
- Okrepili sodelovanje z družinami, skupnostmi in med različnimi sektorji z namenom zagotavljanja varnega okolja za mlajše otroke.
- Razmislili in prilagodili lastno prakso, da bi lahko nudili še boljšo podporo duševnemu zdravju in odpornosti romskih deklic in dečkov v vsakodnevnih rutinah, odnosih in okoljih.



Sedem poglavij

1. Skrb za duševno zdravje in dobro počutje v zgodnjem otroštvu

Cilj poglavja je razumeti dimenzije duševnega zdravja in celostnega dobrega počutja v zgodnjem otroštvu ter raziskati, kako lahko pri delu z otroki v tem obdobju preidemo od pasivnega opazovanja k proaktivni podpori. Poseben poudarek je namenjen izkušnjam romskih otrok.

2. Čustvena pismenost in izražanje

V tem poglavju boste raziskovali, kako otrokom skozi zgodbe, igre in refleksijo ali z oblikovanjem koticov za umirjanje pomagamo prepoznati, poimenovati in izraziti njihova čustva. Razmislili boste o vlogi kulture, jezika in spolnih norm pri oblikovanju čustvenega izražanja.

3. Razvoj odpornosti in samozavesti ob upoštevanju čustvenih potreb

Odkrivali boste, kako avtonomija, predvidljive rutine in spoštljiva komunikacija spodbujajo odpornost in samozavest otrok. Raziskali boste tudi strategije spoprijemanja, kot so čuječnost, jutranji krog ali osebne lutke ter pristope, ki spodbujajo reševanje konfliktov in miselnost rasti.

4. Otroci v stiski (psihološka prva pomoč)

V tem poglavju boste spoznavali, kako prepoznati znake stresa in travme pri mlajših otrocih in kako uporabljati strategijo 3P (poglej, poslušaj, poveži). Razmišljali boste o tem, kako sodelovati z družinami in strokovnjaki, da bi zagotovili trajno podporo.

5. Spodbujanje inkluzije in sprejemanje raznolikosti

Raziskovali boste raznolikost, enakost, inkluzijo in nezavedne pristranskosti v okoljih zgodnjega učenja. Naučili se boste oblikovati okolja in rutine, ki spoštujejo otrokovo identiteto, glas in sposobnost delovanja, hkrati pa spodbujajo vključenost družine in enakost spolov.

6. Skrb zase

V tem poglavju vas bomo spodbudili k razmisleku o tem, kako stres vpliva na otroke, starše in na vas same. Naučili se boste praktičnih strategij, nasvetov in rutin, kako poskrbeti za sebe, hkrati pa raziskali, kako okrepiti odpornost, preprečiti izgorelost in biti zgled družinam in kolegom glede zdravega načina spoprijemanja.

7. Skupnostni pristop k duševnemu zdravju in dobremu počutju

Zadnje poglavje je namenjeno razumevanju načela skupnostnega pristopa, raziskovanju dejavnikov in ovir ter učenja strategij za vključevanje duševnega zdravja v vsakodnevne prakse. Vanj so vključene študije primerov s Kosova in drugih držav iz balkanske regije, kartice z dejavnostmi in orodja za refleksijo, ki jih boste lahko prilagodili svojemu kontekstu in uporabili v praksi.

Korak naprej



S tem programom vam ne želimo naložiti še dodatnega dela v vaš že tako natrpan urnik. Radi bi vas le spodbudili, da v svoje rutine vpletete majhna, a načrtovana dejanja, ki spodbujajo odpornost, čustveno varnost in inkluzijo vseh otrok. S tem ko boste povezovali znanje s prakso in svoja razmišljanja zapisovali v **dnevnik učenja**, boste zgradili tako samozavest kot tudi sposobnost podpiranja dobrega počutja vsakega otroka in družine, s katero delate.

*Ne pozabite: že najmanjše spremembe, ki jih naredite, imajo moč preoblikovati
življenja otrok in okrepiti skupnosti, ki jih obdajajo.*



Funded by
the European Union



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS





CHAVORE

Samostojno spletno usposabljanje

1. poglavje: Skrb za duševno zdravje in dobro počutje v zgodnjem otroštvu

Spletno usposabljanje v okviru projekta CHAVORE



KAZALO

Dobrodošli v 1. poglavju: Skrb za duševno zdravje in dobro počutje v zgodnjem otroštvu ..	4
Uvod: definicija in dimenzije duševnega zdravja v zgodnjem otroštvu	5
Trije stebri duševnega zdravja	6
Čustveno dobro počutje.....	6
Psihološko dobro počutje.....	7
Socialno dobro počutje	7
Okvir celostnega dobrega počutja: duševno zdravje kot integrirana celota	10
Celostno dobro počutje otroka	10
Podpora duševnemu zdravju in dobremu počutju: vloga vrtca.....	14
Podpora duševnemu zdravju in dobremu počutju: vloga vrtca.....	14
Socialni pogoji in sistemske ovire: duševno zdravje v zgodnjem otroštvu	19
Kaj so socialni pogoji duševnega zdravja?	19
Kako neenakosti oblikujejo duševno zdravje	20
Sistemske ovire: primer mlajših romskih otrok.....	20
Kaj lahko storijo strokovni delavci v predšolskem obdobju?	21
Pristop, ki temelji na pravicah in enakosti	21
Primeri iz prakse	24
Študija primera 1: Dnevne rutine v vrtcu z namenom podpore otrokom iz prikrajšanega okolja	24
Študija primera 2: Vključevanje romske kulture v neformalna učna okolja zgodnjega otroštva z namenom spodbujanja pripadnosti	25
Kartice aktivnosti	26
 Kartica z dejavnostjo št. 1: »Hrana in razpoloženje« – Raziskovanje dobrega počutja skozi prehrano	27
 Kartica z dejavnostjo št. 2: Aktivnost senzoričnega risanja	29



Kviz.....	31
Zaključek in naslednji koraki	32
Viri	35



Dobrodošli v 1. poglavju: Skrb za duševno zdravje in dobro počutje v zgodnjem otroštvu

Veseli nas, da ste se nam pridružili pri raziskovanju dveh najpomembnejših temeljev zgodnjega otrokovega razvoja: duševnega zdravja in dobrega počutja.

V tem poglavju boste raziskovali, kako se duševno zdravje v zgodnjem otroštvu gradi skozi vsakodnevne izkušnje, odnose in okolja. Prav tako boste spoznali, zakaj je ključnega pomena za otrokovo vseživljenjsko rast in uspeh, da že od rojstva spodbujamo njegovo čustveno, psihološko in socialno dobro počutje.

Usposabljanje, ki je pred vami, je interaktivno, praktično in navdihujoče. Našli boste primere iz resničnega življenja, praktične dejavnosti, spodbude za razmislek in nasvete, ki jih lahko uporabite v svoji vsakodnevni praksi.

Uživajte v učenju z nami! Pa začnimo!



Pregled poglavja

To poglavje raziskuje ključno vlogo duševnega zdravja in dobrega počutja v zgodnjem otroštvu, na katero bomo pogledali celostno, z različnih vidikov. Spoznali boste, kako se lahko vzgojno-izobraževalna okolja in vzgojitelji v zgodnjem otroštvu bolj odzivajo na otrokove čustvene in psihološke potrebe z razumevanjem temeljnih konceptov, z razmislekom o primerih iz resnične prakse in z uporabo praktičnih orodij.

V tem poglavju boste poglobljali naslednje ključne teme in koncepte:

- Opredelitev duševnega zdravja v zgodnjem otroštvu
- Čustvene potrebe in socialno-čustveno učenje (SEL)
- Prehrana in zdravje kot dejavnika dobrega počutja
- Pravičnost in socialni dejavniki zdravja
- Dodatna pozornost pri delu z romskimi in drugimi otroki iz ranljivih skupin



Učni cilji

Do zaključka tega poglavja ure boste:

- **Razumeli** temeljne koncepte duševnega zdravja in dobrega počutja v zgodnjem otroštvu.
- **Spoznali**, kateri so najpomembnejši dejavniki zaščite in tveganja, ki vplivajo na dobro počutje otrok, vključno z vlogo zgodnjih izkušenj učenja.
- **Spoznali** praktična orodja in strategije, s katerimi se lahko odzivamo, če želimo spodbuditi čustveni, psihološki in socialni razvoj otrok v okoljih zgodnjega učenja.



Uvod: definicija in dimenzije duševnega zdravja v zgodnjem otroštvu

V najzgodnejših letih življenja predstavlja duševno zdravje trden temelj za vse, kar sledi - kako se otroci učijo, gradijo odnose in doživljajo svet. V tem delu bomo raziskali, kaj duševno zdravje v zgodnjem otroštvu v resnici pomeni: ne samo odsotnosti težav, temveč prisotnost pozitivnih sposobnosti, ki otrokom omogočajo, da se počutijo varne, izražajo čustva, sklepajo trdne odnose ter se z radovednostjo in samozavestjo vključujejo v svet.



Poglobili se bomo v tri medsebojno povezane dimenzije, ki oblikujejo duševno dobro počutje mlajših otrok:

- čustveno dobro počutje – sposobnost doživljanja, uravnavanja in izražanja vseh čustev;
- psihološko dobro počutje – razvoj lastne identitete, občutka lastne učinkovitosti in radovednosti oziroma želje po razumevanju sveta;
- socialno dobro počutje – sposobnost oblikovanja zdravih odnosov, sodelovanja in občutka pripadnosti.

Razumevanje in podpiranje vseh treh dimenzij je ključnega pomena ne le za duševno zdravje, temveč za razvoj otrok tudi v širšem smislu, saj vpliva na njihove učne rezultate, telesno zdravje in zmožnost odpornosti skozi celo življenje.

Za začetek si podrobneje pogledjmo, kako sploh definiramo duševno zdravje v zgodnjem otroštvu in zakaj velja za osrednji steber otrokovega dobrega počutja.

Definicija



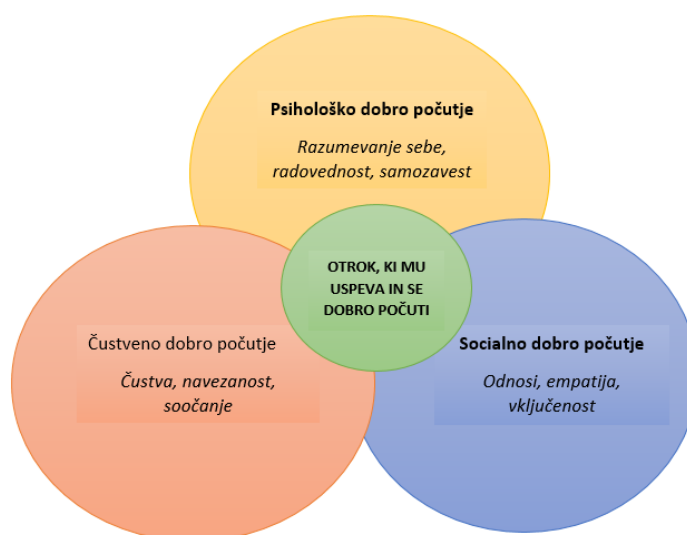
Duševno zdravje v zgodnjem otroštvu je temeljni steber dobrega počutja in odločilni dejavnik otrokove sposobnosti rasti, učenja in uspeha.

Ne pomeni le odsotnosti duševnih motenj, temveč se nanaša na pozitivne razvojne sposobnosti, ki mlajšim otrokom omogočajo, da se počutijo čustveno varne, sklepajo trdne odnose in smiselno sodelujejo v svetu okrog sebe.

Trije stebri duševnega zdravja

Duševno zdravje v zgodnjem otroštvu je temelj, na katerem se gradi čustveno, psihološko in socialno dobro počutje otroka.

Te tri medsebojno povezane dimenzije so bistvene za zdrav razvoj od rojstva do šestega leta starosti in jih močno oblikujejo domače okolje, zgodnje izkušnje in širši družbeni kontekst.



Čustveno dobro počutje



Ta dimenzija se nanaša na otrokovo sposobnost **doživljanja, izražanja in uravnavanja različnih čustev**, do veselja, frustracije, strahu ali naklonjenosti.

Otroci, ki se čustveno dobro počutijo, zmorejo:

- **vzpostaviti varno navezanost** s svojimi skrbniki;
- **uporabiti ustrezne strategije spoprijemanja** s stresom ali konfliktom;
- **razviti čustveno odpornost** pri soočanju z vsakodnevnimi izzivi.



Ključno vlogo igrajo tu odzivni skrbniki. Kadar dojenčki in malčki od odraslih **prejemajo tople, dosledne in ustrezne odzive**, se naučijo zaupati, da bodo njihove čustvene potrebe izpolnjene.

To spodbuja občutek varnosti, ki podpira zdrav razvoj možganov in sposobnost obvladovanja čustev.



Psihološko dobro počutje

Ta dimenzija vključuje notranje procese, kot so razvoj občutka zavedanja sebe, radovednosti in obvladovanja.

Vključuje:

- **otrokovo samopodobo in nastajajočo identiteto;**
- **otrokov občutek za samostojnost in kompetentnost;**
- **sposobnost koncentracije, raziskovanja in učenja iz svojega okolja.**

Psihološko dobro počutje se krepi, kadar otroke spodbujamo k preizkušanju novih stvari, doživljanju uspeha in razvijanju zaupanja v lastne sposobnosti.

Še posebej ga podpirajo varna, predvidljiva okolja in čustveno dostopni skrbniki, ki spodbujajo učenje in neodvisnost.



Socialno dobro počutje

Socialno dobro počutje se nanaša na sposobnost mlajšega otroka, da oblikuje in vzdržuje zdrave odnose, se vključuje v igro z drugimi ter razvija empatijo in sodelovanje.

Odraža:

- otrokovo sposobnost pozitivne interakcije z vrstniki in odraslimi;
- otrokovo razumevanje družbenih norm in čustev;
- otrokov naraščajoči občutek pripadnosti in vključenosti v okolje, v katerem živi in v katerem se uči.

Socialno dobro počutje se razvija skozi interakcije v varnih, vključujočih in kulturno spoštljivih okoljih.

Skupna igra, usmerjeno reševanje konfliktov in priložnosti za skupinsko učenje prispevajo k otrokovi socialni kompetentnosti in ga pripravljajo na aktivno sodelovanje v skupinskih okoljih, kot je vrtec.



Ključne ugotovitve

- Čustveno dobro počutje krepi psihološko rast.
- Psihološko dobro počutje podpira pozitivno socialno vedenje.
- Socialni odnosi krepijo uravnavanje čustev in samozavest.

Podpiranje vseh treh dimenzij je ključnega pomena ne le za otrokovo duševno zdravje, temveč tudi za njegov širši razvoj, vključno z učnimi rezultati, telesnim zdravjem in zadovoljstvom kasneje v življenju.



Vaja

Pomislite na enega otroka iz vaše skupine ali iz okolja, v katerem živite. Katero od treh dimenzij – čustveno, psihološko ali socialno – se po vašem mnenju v njegovem trenutnem okolju najbolj podpira? Katera bi morda potrebovala več usmerjene pozornosti?

Svoje razmišljanje zapišite v svoj dnevnik učenja.



Kviz

Vprašanje 1: Kaj zajema duševno zdravje v zgodnjem otroštvu?

- A) Odsotnost čustvenih izbruhov pri mlajših otrocih
- B) Zgolj preprečevanje duševnih motenj
- C) Pozitivne razvojne sposobnosti, kot so čustvena varnost, trdni odnosi in smiselna vključenost
- D) Učenje otrok, da se vedno pravilno obnašajo



Vprašanje 2: Katera od naslednjih trditev najbolje opisuje psihično dobro počutje v zgodnjem otroštvu?

- A) Otrokova sposobnost, da se vedno počuti srečnega
- B) Otrokov občutek lastne vrednosti, radovednosti in kompetentnosti
- C) Otrokova sposobnost doslednega upoštevanja pravil skupine
- D) Otrokovo telesno zdravje in moč

Vprašanje 3: Kako socialni odnosi prispevajo k otrokovemu duševnemu zdravju glede na ključne ugotovitve?

- A) Pomagajo krepiti uravnavanje čustev in samozavest
- B) Otroke odvrčajo od njihovih čustvenih potreb
- C) Otrokom preprečujejo razvoj neodvisnosti
- D) Nadomeščajo potrebo po odzivnih skrbnikih



Okvir celostnega dobrega počutja: duševno zdravje kot integrirana celota

Čustveno, psihološko in socialno dobro počutje predstavljajo jedro duševnega zdravja v zgodnjem otroštvu, niso pa to edini vidiki. V tem poglavju boste raziskali, kako je duševno zdravje mlajših otrok tesno povezano z vsemi vidiki njihovega okolja – od njihovega fizičnega zdravja in varnosti, do priložnosti za učenje, pripadnosti in možnosti za rast znotraj svojih skupnosti.



Izvedeli boste več o celostnem okvirju dobrega počutja, ki duševnega zdravja ne obravnava kot nekaj ločenega, temveč kot del dinamičnega sistema, kjer igrajo bistveno vlogo zdravje, učenje, odnosi in vključenost. Podpiranje duševnega dobrega počutja otrok pomeni upoštevanje celotne slike: skrb za zdravje telesa, uma, čustev in njihovega družbenega sveta.

V nadaljevanju se bomo poglobili v pet ključnih področij, ki oblikujejo otrokovo odpornost, čustveno varnost in vseživljenjsko rast.

Za začetek si podrobneje pogledjmo, zakaj je treba duševno zdravje v zgodnjem otroštvu razumeti kot del širšega, medsebojno povezanega sistema – kjer je vsak del otrokovega sveta pomemben za njegovo dobro počutje.

Celostno dobro počutje otroka

Vsako od naslednjih področij igra ključno vlogo pri oblikovanju otrokovega duševnega zdravja. Če podpiramo vse, tvorijo trden temelj za vseživljenjsko odpornost in dobro počutje.





1. Telesno zdravje in prehrana

Dobro telesno zdravje in pravilna prehrana – zlasti v prvih 1000 dneh – sta bistvenega pomena za razvoj možganov in uravnavanje čustev. Podhranjenost, kronične bolezni ali slaba higiena lahko vplivajo na slabšo pozornost, stabilnost razpoloženja in raven energije, zaradi česar se otroci težje vključijo in učijo.

Otrok, ki ima dostop do kakovostne prehrane, ni samo bolj zdrav, temveč tudi bolj čustveno uravnotežen in kognitivno bolj pripravljen na raziskovanje in interakcijo.

2. Varna in stabilna okolja

Otroci potrebujejo okolja, ki so fizično varna (brez nasilja, zanemarjanja ali drugače ogrožujoča), čustveno predvidljiva in socialno spodbudna. Toksičnost, ki jo povzroča dolgotrajna izpostavljenost nevarnemu ali nestabilnemu okolju, lahko spremeni razvoj možganov in moti uravnavanje čustev.

Otroci, ki živijo v strahu ali kaosu, se soočajo z omejenimi sposobnostmi igranja, zaupanja drugim in učenja.

3. Zgodnje učenje in spodbuda

Dostop do kakovostne predšolske vzgoje spodbuja kognitivno in socialno-čustveno rast. Sodelovanje v dobro strukturiranih programih pomaga otrokom graditi samozavest, samoregulacijo in pozitiven odnos do učenja.

S tem ko je otrok vključen v vodeno igro ali pripovedovanje, razvija ne samo jezik, temveč tudi svoje izražanje in empatijo.

4. Odzivni in ljubeči odnosi

S tem ko otroku zagotavljamo varnost in doslednost, najbolje poskrbimo za lajšanje stisk v zgodnjem otroštvu. Z interakcijami, v katerih se skrbnik pozorno odziva na otrokove namige, se tvori nevrološke temelje za razvoj odpornosti, uravnavanje čustev in socialnih veščin.

Dostopen in tople skrbnik je pogosto prvi učitelj otroka v tem, kako imeti rad, kako se spopadati s stvarmi in kako se razvijati.

5. Socialna vključenost in identiteta

Občutek sprejetosti, cenjenosti in spoštovanja – zlasti v kulturno raznolikih in marginaliziranih skupnostih – je bistvenega pomena za otrokov občutek pripadnosti in identitete. Diskriminacija ali izključenost lahko vodita v kronični stres in nizko samozavest, kar spodkopava tako duševno zdravje kot razvoj.

Če ima otrok priložnost doživeti, da sta njegova kultura in jezik v skupini prisotna, se čuti videnega, varnega in samozvestnega.

Ključne ugotovitve

- Zdravje in dobra prehrana imata pozitiven vpliv na koncentracijo in razpoloženje;
- čustvena varnost omogoča radovednost in raziskovanje;
- (družbena) pripadnost krepi samozavest in motivacijo.



Kadar prepoznavamo, kako se ti vidiki medsebojno prepletajo, lahko preidemo od tega, da se osredotočamo zgolj na čustveno vedenje, do tega da celostno pristopamo k otroku, ki hkrati neguje vse vidike njegovega dobrega počutja.

Naloga



Predstavljajte si svojo vsakodnevno prakso v vrtcu ali programu, ki ga izvajate – ste tam osredotočeni na celostni pristop otroka? Katero področje – prehrano, skrb, vključenost itd. – bi lahko okrepili, da bi bolje podprli duševno dobro počutje otrok?

Svoje refleksije zapišite v svoj dnevnik učenja.



Kviz

Vprašanje 1: Kaj je glavna ideja celostnega okvira dobrega počutja?

- A) Dobro počutje otrok je odvisno le od čustvenega razvoja.
- B) Duševno zdravje oblikuje kombinacija fizičnih, čustvenih in okoljskih dejavnikov.
- C) Duševno zdravje in učenje v zgodnjem otroštvu nista povezana.
- D) Razvoj otrok je v veliki meri odvisen od njihove osebnosti.

Vprašanje 2: Kaj od naslednjega najboljše podpira otrokovo uravnavanje čustev in razvoj možganov?

- A) Stroge disciplinske rutine
- B) Visoka akademska pričakovanja
- C) Pravilna prehrana in telesno zdravje
- D) Izolacija otroka od skupinske igre

Vprašanje 3: Zakaj je kulturna vključenost pomembna za duševno zdravje otrok?

- A) Olajša poučevanje jezikovnih veščin
- B) Spodbuja prilagajanje prevladujočim družbenim normam
- C) Spodbuja občutek pripadnosti, samozavesti in čustvene varnosti
- D) Preprečuje konflikte med različnimi otroki

Podpora duševnemu zdravju in dobremu počutju: vloga vrtca

Vrtci so veliko več kot le prostor za pripravo na nadaljnje izobraževanje – predstavljajo ključna okolja za vsakodnevno skrb za duševno zdravje in dobro počutje otrok. V tem poglavju bomo raziskali, kako lahko ustvarjamo prostore, kjer se otroci počutijo varne, opolnomočene in podprte. To velja še posebej za tiste, ki se soočajo s stisko.

Spoznali bomo, kako lahko rutine, čustvena odzivnost, socialno-čustveno učenje (SEL), kulturna vključenost in trdno partnerstvo z družinami prispevajo k temu, da se v teh učnih okoljih zagotavlja duševno dobro počutje.

Poglejmo si, kako lahko vrtci in druga učna okolja za predšolske otroke presežejo zgolj »spremljanje« otrokovih čustev in poskrbijo za krepitev otrokove odpornosti, pripadnosti ter čustvene varnosti.

Za začetek se osredotočimo, zakaj ta učna okolja predstavljajo varen prostor in kako lahko že z majhnimi dejanji v vsakdanu pomembno vplivamo na duševno dobro počutje mlajših otrok.

Podpora duševnemu zdravju in dobremu počutju: vloga vrtca

Ozadje



Vrtci niso namenjeni le predopismenjevanju otrok – so ključna okolja, ki omogočajo vsakodnevno skrb za otrokovo duševno zdravje in dobro počutje. Kot varna, spodbudna in socialno bogata učna okolja imajo pomembno vlogo pri oblikovanju otrokovih čustev, odnosov in rasti.

Vrtci omogočajo prostor, kjer lahko **opazujemo, se odzivamo in podpiramo čustvene, psihološke in socialne potrebe mlajših otrok**

– zlasti tistih, ki se doma ali v svojih okoljih soočajo s stisko ali izključenostjo.

1. Okolja, ki predstavljajo varen prostor za otroka v zgodnjem otroštvu

Predšolsko okolje, kot je vrtec, lahko za marsikaterega otroka predstavlja najbolj predvidljivo in spodbudno okolje. To še posebej velja za tiste otroke, ki živijo v revščini ali se soočajo s socialno izključenostjo. Varno, vključujoče in čustveno dostopno okolje v vrtcu lahko predstavlja zaščito otrok pred stresom in stiskami.

Otroci, ki se doma soočajo s pomanjkanjem hrane, negotovostjo ali diskriminacijo, lahko ogromno pridobijo s stabilnimi rutinami, toplimi odnos in varnim okoljem, ki ga ponuja vrtec.



2. Čustveno odzivne prakse

Pri vsakodnevni interakciji z otroki imajo strokovni delavci v vrtcih neposredno vlogo podpiranja duševnega dobrega počutja otrok, s tem ko:

- *se na otrokove pobude odzivajo s toplino in empatijo.*
- *pomagajo otrokom poimenovati in obvladovati čustva.*
- *modelirajo pozitivno socialno vedenje in reševanje konfliktov.*

Take prakse gradijo čustveno pismenost in samoregulacijo, ki sta ključni sestavini duševnega zdravja.

Že samo kratek, topel odziv na čustva, ki jih opazimo pri otroku: »Vidim, da te je nekaj vznemirilo. Pridi, ti bom pomagala,« učijo otroke, da so njegova pomembna in da jih lahko obvlada.

3. Socialno in čustveno učenje (SEL) v vsakodnevni praksi

Učna okolja v zgodnjem otroštvu so idealna, da otroci socialno in čustveno učenje (SEL) krepijo skozi igro, pripovedovanje zgodb, skupinske dejavnosti in rutine:

- *Jutranji krog lahko predstavlja prostor, kjer se pogovorimo o svojih trenutnih čustvih.*
- *Zgodbe in lutke lahko otrokom pomagajo raziskati empatijo in prijateljstvo.*
- *Sodelovalna igra in druge igrice podpirajo reševanje konfliktov in menjave vlog.*

Vključevanje socialno-čustvenega učenja v vrtčevske vsakodnevne rutine krepi čustveni in socialni razvoj otrok in ne zahteva načrtovanja dodatnih dejavnosti.

Ko postane socialno-čustveno učenje (SEL) del dnevne rutine, damo otrokom priložnost, da se učijo naravno, v resničnih situacijah in tako razvijajo odpornost.

4. Kulturna vključenost in pripadnost

Vključujoča učna okolja, ki vključujejo in spoštujejo materne jezike otrok, njihovo kulturno identiteto in družinsko ozadje, predstavljajo trdne temelje pozitivnega razvoja identitete. To je še posebej pomembno za Rome in druge marginalizirane otroke, ki se lahko sicer soočajo s kulturno nevidnostjo ali diskriminacijo.

Preprosta dejanja, kot so uporaba maternega jezika otrok, vključevanje in pogovor o kulturnih simbolih ter praznovanje različnih tradicij, lahko močno vplivajo na duševno počutje otrok, saj potrjujejo njihov občutek lastnega jaza in pripadnosti.

Ko otroci čutijo, da so videni in cenjeni, se bodo bolj vključevali, lažje izražali in gradili zaupanje z drugimi vrstniki.



5. Partnerstvo z družinami in zgodnje prepoznavanje

Strokovni delavci v vrtcih pogosto opazijo zgodnje znake stiske, spremembe vedenja ali razvojne težave. Z dodatnim usposabljanjem in vzpostavitvijo podpornih sistemov pa lahko:

- *Poskrbimo za pravočasen odziv in napotimo družine do ustreznih zdravstvenih ali socialnih storitev.*
- *Sodelujemo z družinami pri oblikovanju individualiziranih strategij podpore.*
- *Poskrbimo, da je pogovor o čustvih in dobrem počutju nekaj običajnega in zaželenega.*

Partnerstvo s starši in skrbniki je ključnega pomena. Kadar vrtci in družine dobro sodelujejo, imajo otroci skladno podporo v obeh okoljih.

Če sta kultura in jezik otroka prisotna tudi v vrtcu, se bo počutil videnega, varnega in samozavestnega.

6. Od spremljanja do proaktivnih podpornih sistemov

Vrtci morajo preseči zgolj spremljanje duševnega zdravja otrok in postati proaktivni dejavniki njihovega dobrega počutja. To še posebej velja za otroke, ki se soočajo s stisko.

Ta premik lahko zagotovimo tako, da:

- Postane zagotavljanje dobrega počutja del pedagogike, rutin in odnosov.
- Omogočimo strokovnim delavcem usposabljanje in podporo, s čimer bodo lažje prepoznavali in se odzivali na potrebe otrok glede duševnega zdravja.
- Ustvarjamo vključujoča okolja, kjer se vsak otrok počuti varnega, slišane in opolnomočenega.

Varno, vključujoče in čustveno dostopno okolje v vrtcu lahko predstavlja zaščito otrok pred stresom in stiskami.

Ključne ugotovitve

Poskrbeti moramo za:

- Dosledne rutine, ki dajejo občutek varnosti in predvidljivosti.
- Tople, empatične in zaupne odnose.
- Vsakodnevne priložnosti, v katerih lahko krepimo socialne in čustvene veščine.
- Spoštovanje identitete, kulture in izkušenj vsakega otroka.



Duševno zdravje ne sme biti » nekaj dodatnega« pri zgodnjem učenju otroka, temveč nekaj, kar gradimo skozi vsak odnos, rutino in interakcijo.

Naloga



Pomislite na tipičen dan v svoji skupini otrok. Katere rutine ali interakcije že podpirajo čustveno dobro počutje otrok? Kaj bi lahko bil majhen korak, ki bi ga naredili jutri, da bi postali še bolj odzivni na otrokove čustvene potrebe?

Svoje refleksije zapišite v svoj dnevnik učenja.

Kviz

Vprašanje 1: Zakaj veljajo vrtci in druga vzgojno-izobraževalna okolja v predšolskem obdobju kot prostor zaščite mlajših otrok, še posebej tistih, ki se soočajo s težavami?

- A) Osredotočajo se predvsem na akademske spretnosti, kot sta branje in matematika.
- B) Ponujajo predvidljivo, spodbudno okolje, ki lahko ublaži stres in gradi čustveno varnost.
- C) Z dosledno disciplino zagotavljajo, da je obnašanje otrok zgledno.
- D) Delajo samostojno, brez vključevanja družin.



Vprašanje 2: Kateri od naslednjih primerov prikazuje vključevanje socialnega in čustvenega učenja (SEL) v vsakodnevno prakso?

- A) Enkrat mesečno se izvede dejavnost, ki je namenjena socialno-čustvenemu učenju (SEL)
- B) Opozarjanje otrok na njihovo neustrezno obnašanje
- C) Izkoriščanje jutranjega kroga za pogovor o trenutnem počutju in vajo sodelovanja skozi igro
- D) Osredotočanje le na akademske naloge med igro

Vprašanje 3: Katera sta bistvena ukrepa, s katerima lahko strokovni delavci v predšolskem obdobju nudijo proaktivno podporo duševnemu zdravju?

- A) Ignoriranje čustvenih težav, dokler se ne stopnjujejo, in osredotočanje le na kognitivni razvoj
- B) Vključevanje duševnega dobrega počutja v rutine in oblikovanje partnerstev z družinami
- C) Ocenjevanje duševnega zdravja šele ob koncu šolskega leta
- D) Pričakovanje, da bodo otroci sami uravnavali čustva brez podpore odraslih

Socialni pogoji in sistemske ovire: duševno zdravje v zgodnjem otroštvu

Čeprav duševno zdravje v zgodnjem otroštvu v večji meri oblikujejo skrb odraslih in odnosi, nanj močno vpliva tudi širše okolje, v katerem otroci živijo. V tem poglavju bomo raziskali, kako dejavniki, kot so revščina, bivanjski pogoji, dostop do izobraževanja in morebitne izkušnje z diskriminacijo, vplivajo na čustveni in psihološki razvoj otrok. Ti dejavniki pogosto ustvarjajo ovire, na katere njihove družine nimajo vpliva.

Prebrali boste, kako neenakosti, zlasti pri marginaliziranih skupinah, kot so Romi, vplivajo na duševno zdravje v otroštvu in kako lahko igrajo strokovni delavci v vrtcih ključno vlogo pri podpiranju odpornosti in zagovarjanju sistemskih sprememb.

Duševno zdravje ni le nekaj osebnega, temveč se tiče tudi vprašanja pravičnosti in enakosti, ki zahteva premišljeno in proaktivno ukrepanje.

Za začetek si podrobneje pogledjmo, kaj mislimo z izrazom »socialni pogoji za duševno zdravje« in zakaj je njihovo razumevanje bistveno za podporo polnemu razvoju vsakega otroka.



Ozadje

Na duševno zdravje v zgodnjem otroštvu močno vplivajo okolja in razmere, v katerih otroci odraščajo. Čeprav so odnosi in skrb za otroke ključni, pa niso edini pomembni dejavniki. Socialni dejavniki zdravja in razvoja, kot so revščina, bivanjski pogoji, izobrazba in diskriminacija, tudi močno oblikujejo otrokov čustveni in psihološki svet.

Za mnoge otroke, zlasti tiste iz marginaliziranih skupin, kot so Romi, lahko te širše okoliščine ustvarijo sistemske ovire za njihovo duševno dobro počutje, tudi če so sicer deležni skrbne podpore. Moramo se zavedati, da ti otroci nimajo neenakovrednih priložnosti, da se lahko soočajo s pomanjkanjem občutka varnosti in dostojanstva in to upoštevati pri vsakem prizadevanju za zagotavljanje duševnega zdravja v zgodnjem otroštvu.

Kaj so socialni pogoji duševnega zdravja?

So pogoji, ki vplivajo na zdravje in razvoj. V zgodnjem otroštvu ti predstavljajo:

- *Družinski dohodek in materialno pomanjkanje*
- *Dostop do kakovostne zdravstvene oskrbe in prehrane*
- *Bivanjske pogoje in varnost v soseski*
- *Dostop do vključujočega predšolskega izobraževanja*



- *Dobro počutje skrbnikov in stres, s katerim se soočajo starši*
- *Izkušnje z diskriminacijo in izključenostjo*

Ti dejavniki lahko bodisi podpirajo bodisi onemogočajo sposobnost otroka, da se počuti varnega, cenjenega in zmožnega doseganja uspehov.

Otroci, ki živijo v revščini, imajo dva- do trikrat večjo možnost, da se soočijo s čustvenimi ali težavami v obnašanju. Pa ne zaradi samih sebe, temveč zaradi stresa in izključevanja, s katerim se soočajo na dnevni ravni.

Kako neenakosti oblikujejo duševno zdravje

Otroci iz prikrajšanih okolij se pogosto soočajo z več prekrivajočimi se stiskami, ki se sčasoma stopnjujejo.

Na primer:

- *Otrok, ki živi v slabih bivanjskih pogojih, je lahko izpostavljen škodljivim snovem in kroničnemu stresu.*
- *Pomanjkanje kakovostne hrane lahko poslabša razvoj možganov in čustveno ravnovesje.*
- *Diskriminacija staršev (v zdravstvu, izobraževanju ali socialnih storitvah) lahko povzroči stres in zmanjša njihovo zaupanje v institucije.*
- *Jezikovne ovire ali segregacija v predšolskih okoljih lahko škodujejo otrokovemu občutku identitete in pripadnosti.*

To niso le socialna vprašanja, temveč gre za vprašanja duševnega zdravja. Ko se otroci ne počutijo varne, cenjene ali vključene, to vpliva na njihov čustveni in psihični razvoj.

Sistemske ovire: primer mlajših romskih otrok

Na podlagi analize literature, ki smo jo opravili v projektu CHAVORE, lahko vidimo, da naslednje sistemske ovire nesorazmerno prizadenejo romske otroke po vsej Evropi:

- *Višja stopnja revščine in prenaseljenost, slabi, ogrožajoči življenjski pogoji;*
- *Omejen dostop do zdravstvenega varstva, kakovostne hrane in predšolskih storitev;*
- *Segregacija, izključenost in rasizem v javnih ustanovah;*
- *Vsakodnevna izpostavljenost stigmatizaciji in diskriminaciji vpliva tako na otroke kot na njihove skrbnike.*



Kljub tem izzivom pa lahko številne romske družine najdejo močno zaščito v svojih razširjeni sorodstveni mreži, v ustnem kulturnem izročilu in odpornosti svoje skupnosti. In te dejavnike je mogoče oz. bi jih bilo treba okrepiti z vključujočimi praksami.

Intervencije na področju duševnega zdravja morajo presegati individualnega otroka in izzivati sisteme, ki so izključujoči in škodljivi.

Kaj lahko storijo strokovni delavci v predšolskem obdobju?

Čeprav mnogi od teh izzivov izvirajo iz širših sistemov, imajo strokovni delavci v predšolskem obdobju ključno vlogo pri blaženju škode in spodbujanju odpornosti, s tem da:

- *Prepoznava vpliv družbenega konteksta na otrokovo vedenje in razvoj.*
- *Se izogibajo razmišljanju o primanjkljajih in se osredotočajo na prednosti in potencial.*
- *Ustvarjajo vključujoče učno okolje, ki pripoznava identiteto vsakega otroka in družine.*
- *Gradijo odnose z družinami, ki temeljijo na zaupanju – sploh s tistimi, ki so morda prej imele negativne izkušnje z ustanovami.*
- *Se zavzemajo za sistemske spremembe, kot so enakopraven dostop do storitev in ukrepi proti diskriminaciji v izobraževanju.*

Pristop, ki temelji na pravicah in enakosti

Duševnega zdravja otrok ni mogoče v celoti podpreti brez odpravljanja temeljnih vzrokov neenakosti. Da lahko zares govorimo o vključujočem sistemu zgodnjega otroštva, moramo:

- *Zaščititi otrokove pravice do izobraževanja, zdravja, varnosti in identitete.*
- *Prepoznati in odpraviti ovire za dostop in sodelovanje.*
- *Upoštevati glasove in izkušnje družin iz marginaliziranih skupnosti.*

Enakost ni samo politični cilj, temveč pot do dobrega počutja.

Ključne ugotovitve

Duševno zdravje je vprašanje pravičnosti.

Strokovni delavci v predšolskem obdobju niso le skrbniki, ampak v prvi vrsti tudi zagovorniki, ki lahko:

- Prepoznajo vpliv neenakosti na otrokov razvoj.
- Ustvarijo varno, vključujoče in spodbudno okolje.
- Sodelujejo z družinami, ki se soočajo s stisko.
- Spodbujajo doseganje sprememb na ravni sistema.



Duševno dobro počutje se začne s pravičnostjo. Ko se borimo za enakost, se borimo za otrokovo pravico do uspeha.



Naloga

Pomislite na otroka v vašem okolju, ki ima morda vedenjske ali čustvene težave. Kako bi lahko njegov domače ali ozadje skupnosti, kot so bivanjski pogoji, negotovost glede hrane, stres staršev ali diskriminacija, prispevalo k temu, kar opazate?

Svoj razmislek o tem zapišite v dnevnik učenja. Izogibajte se predvidevanjem in se namesto tega osredotočite na to, kako bi lahko vaše poznavanje in zavedanje konteksta vplivalo na podporne strategije, ki jih lahko vpelžete.

Kviz

Vprašanje 1: Kateri od naslednjih primerov socialnih dejavnikov lahko vplivajo na duševno zdravje mlajšega otroka?

(Označite vse možne odgovore.)

- A) Družinski dohodek in materialno pomanjkanje
- B) Dostop do kakovostnega zdravstvenega varstva in izobraževanja v predšolskem obdobju
- C) Otrokova prirojena inteligenca
- D) Izkušnje z diskriminacijo in izključenostjo



Vprašanje 2: Zakaj sistemske ovire še posebej vplivajo na duševno zdravje mlajših romskih otrok?

- A) Ker se ti soočajo z dodatnimi izzivi, kot so revščina, ogrožajoči življenjski pogoji in diskriminacija.
- B) Ker v vsakem vrtcu prejemajo posebno podporo za duševno zdravje.
- C) Ker jih njihove družine pogosto raje ne vključujejo otrok v izobraževalne ustanove.
- D) Ker niso tako čustveno občutljivi v primerjavi z drugimi skupinami.

Vprašanje 3: Kateri je eden ključnih ukrepov, ki jih lahko strokovni delavci v predšolskem obdobju sprejmejo z namenom odpravljanja sistemskih ovir za duševno zdravje otrok?

- A) Osredotočanje ne le na kognitivni razvoj in akademske spretnosti.
- B) Ustvarjanje varnega, vključujočega okolja in se zavzemanje za enakopraven dostop do storitev.
- C) Predpostavljjanje, da družine niso zainteresirane za sodelovanje.
- D) Diagnosticiranje duševnega zdravja brez posvetovanja s strokovnjaki.

Primeri iz prakse

Študija primera 1: Dnevne rutine v vrtcu z namenom podpore otrokom iz prikrajšanega okolja

Naslov: »Vsak dan isto – in to je nekaj dobrega«



Kontekst:

Vzgojiteljica v vrtcu, ki se nahaja v revnejšem predelu mesta, opazi, da štiriletni Amir v vrtec pogosto prihaja pozno, da je lačen in zadržan. Njegova mama je samohranilka in mora opravljati dve službi, družina pa se sooča tudi z negotovostjo glede stanovanja.

Strategija:

Namesto da bi se osredotočala na Amirjevo prisotnost in zadržanost, vzgojiteljica poskrbi za dnevno rutino ob njegovem prihodu v vrtec:



- Vsako jutro ga pozdravi z nasmehom in nežnim očesnim stikom.
- Povabi ga v bralni kotiček, kjer si lahko vzame nekaj časa zase, se pokrije z mehko odejo in prisluhne pomirjujoči glasbi.
- Preden se pridruži delu skupine, mu ponudi tudi malico.
- Povabi ga, da se ji pridruži v kratki dejavnosti, v kateri ji zaupa, kako se danes počuti (npr. z risanjem).

Rezultat:

V nekaj tednih začne Amir pogosteje prihajati v vrtec, se bolj odpira in vključuje v dejavnosti. Njegove risbe se razvijajo od čačk do jasnejših oblik in barv. Želi sodelovati v igri z vrstniki in da sam tudi pobudo za pogovor z njimi. Dosledna rutina mu pomaga, da se počuti varnega, cenjenega in čustveno umirjenega.

S tem primerom želimo pokazati, kako lahko mirno in predvidljivo okolje postane podporen prostor, zlasti za otroke, ki se doma soočajo z nestabilnostjo.



Vprašanje za razmislek: Kako je vzgojiteljica pomagala Amirju, da se je počutil čustveno varnega?

Razmišljanje zapišite v svoj dnevnik učenja.

Študija primera 2: Vključevanje romske kulture v neformalna učna okolja zgodnjega otroštva z namenom spodbujanja pripadnosti



Naslov: "To je moja pesem!"

Kontekst: V knjižnici igrač na Slovaškem, ki družinam z mlajšimi otroki ponuja neformalno druženje in učenje, petletna romska deklica Elena redno obiskuje dejavnosti s svojo babico. V prosti igri rada sodeluje, ko pa potekajo skupinske dejavnosti, ko so pripovedovanje zgodb, petje ali strukturirane dejavnosti, pa se deklica umakne.

Knjižnica igrač je storitev za mlajše otroke in družine, ki v sproščenem vzdušju ponuja varno in vključujoče okolje za zgodnje učenje in socializacijo.

Strategija: Strokovne delavke, ki vodijo knjižnico igrač, se odločijo, da bodo bolj zavestno vključile v dejavnosti centra elemente romske kulture:

- Na brezplačnih glasbenih srečanjih predstavijo tradicionalne romske uspavanke in plese.
- Povabijo Elenino babico, da na enem srečanju pove kratko tradicionalno zgodbo v romščini.
- V okolje dodajo knjige, plakate in ročna dela, ki prikazujejo romske otroke in njihovo skupnost.
- Pripravijo priponke z imeni ter po celotnem prostoru tudi napise v slovaškem in romskem jeziku.



Te elemente vključijo naravno, skozi igro in med druženjem v knjižnici igrač.

Rezultat:

Med glasbeno uro ob petju romski pesmi, ki jo prepozna, Elena žari od ponosa in v smehu celo popravlja izgovorjavo izvajalke dejavnosti. Pridruži se petju in se postopoma bolj vključuje tudi v druge skupinske dejavnosti. Med igro nauči svoje vrstnike tudi nekaj romskih besed in na tak način gradi nova prijateljstva ter svojo samozavest.

Tudi druge romske družine, ki obiskujejo knjižnico igrač, se počutijo bolj videne in dobrodošle, kar vodi do močnejšega zaupanja med skupnostjo in osebjem.

Ta primer kaže, da lahko tudi v neformalnih okoljih zgodnjega učenja dosežemo večjo vključenost, samostojnost in zadovoljstvo, ki so ključni gradniki za socialno in čustveno blaginjo, če v dejavnosti vključujemo tudi različne kulturne identitete prisotnih otrok.



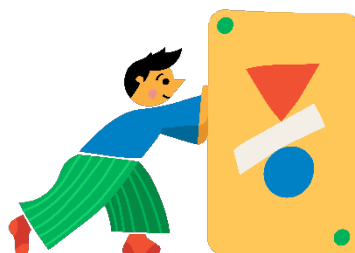
Vprašanja za refleksijo:

Pomislite na otroke in družine, s katerimi delate. Vidite, da obstajajo kulturne identitete, ki bi se lahko bolje odražale v vaših vsakodnevni dejavnostih, materialih ali okolju? Se lahko spomnite katerega preprostega ukrepa, s katerim bi omogočili, da bi se otrok ali družina počutili bolj vidne, cenjene in vključene?

Razmišljanje zapišite v svoj dnevnik učenja.

Kartice aktivnosti

V tem poglavju boste našli dve dejavnosti (spodaj), ki ju lahko prilagodite in uporabite pri svojem delu z družinami in otroki. Namen tega gradiva je spodbujati čustveno varnost, socialno povezanost in pozitivno identiteto, zlasti pri otrocih, ki se soočajo s stisko ali so marginalizirani.



Vsaka dejavnost temelji na načelih, ki smo jih določili v projektu CHAVORE, in spodbuja odzivno, vključujočo prakso, ki podpira duševno dobro počutje z več zornih kotov.



Kartica z dejavnostjo št. 1: »Hrana in razpoloženje« – Raziskovanje dobrega počutja skozi prehrano

Cilj: Pomagati otrokom povezati fizično zdravje (kot sta lakota ali spanec) s tem, kako se počutijo in kako se obnašajo.

Starostni razpon: 3–6 let

Čas: 20–25 minut

Materiali:

- Prazen papir in pripomočki za risanje (barvice, flomastri)
- Tabela »Zaznavanje telesa« (preprosti znaki, ki prikazujejo občutke utrujenosti, lakote, moči, zaspanosti, energije itd.)
- Izbor zdravih prigrizkov (sadje, zelenjava, oreščki – z upoštevanjem potencialnih alergij)
- Rekviziti za pripovedovanje (živalske lutke, kot sta npr. "utrjeni tiger" ali "lačni povodni konj")
- Majhna ogledala (neobvezno), s katerimi lahko otroci opazujejo lastne izraze

Potek:

1. Pripravite dejavnost

- Začnite s kratko pripovedjo, v kateri uporabite živalske like:
- "Utrjeni tiger se danes počuti tako leno in počasno, saj ni dovolj spal. Lačni povodni konj pa je siten, ker je zamudil zajtrk."
- Uporabite lutke, risbe ali preproste izraze obraza, da bodo liki otrokom zabavni in se bodo lahko z njimi poistovetili.

2. Predstavite tabelo »Zaznavanje telesa«

- Otrokom pokažite tabelo z različnimi telesnimi stanji (utrujen, lačen, močan, zaspan, energičen).
- Vprašajte jih: "Kaj bi rekli – kako se trenutno počuti vaše telo?"
- Spodbujajte jih, da pokažejo na ustrezno sliko ali jo obkrožijo.

3. Zdrava malica

- Otrokom ponudite zdrav prigrizek (npr. rezine jabolk, korenčkove palčke, grozdje).
- Potem jih vprašajte: "Kako se vaše telo počuti zdaj?"
- "Vam je hrana dala več energije, se zdaj bolje počutite?"

4. Ustvarjalno izražanje (neobvezno)

- Otroke prosite, da narišejo svoje »srečno telo« – kako je videti oz. kaj potrebuje (npr. spanje, hrano, objeme, igro).

5. Dnevna rutina ob prihodu

- Uporabite tabelo »Zaznavanje telesa« ob prihodu otrok ali po obrokih, s čimer krepite njihovo zavedanje glede fizično-čustvene povezave.



Pozitivni učinki:

- Otrokom pomaga prepoznati povezavo med telesnimi potrebami (kot so lakota, utrujenost ali raven energije) in tem, kako se počutijo ali obnašajo.
- Spodbuja otroke, da zaznajo in poimenujejo svoja notranja občutja, kar je ključna veščina za razvoj čustvene inteligence in samoregulacije.
- Ponazarja, kako lahko že s kakovostno hrano in zdravimi rutinami na zelo preprost in konkreten način izboljšamo razpoloženje in raven energije.
- Otrokom ponuja zabaven in vizualen način izražanja čustev, odraslim pa olajša razumevanje in podporo njihovim potrebam.0



Kartica z dejavnostjo št. 2: Aktivnost senzoričnega risanja

Cilj: Spodbujati čustveno varnost, umirjenost in ustvarjalno izražanje z različnimi čuti.

Starostni razpon: 3–6 let

Čas: 20–25 minut

Materiali:

- Papir in potrebščine za risanje (barvice, flomastri, barvni svinčniki)
- Različno blago (puhasta tkanina, kroglice iz bombaža, filc itd.)
- Vonjave, ki pomirjajo (vrečke s sivko, nalepke z vonjem vanilje, vatirane blazinice, popršene z eteričnim oljem ipd.)
- Umirjena glasba za ozadje (nežna instrumentalna glasba ali zvoki narave)

Potek:

1. Poskrbite za prijetno vzdušje

- Rahlo zatemnite luči in predvajajte nežno glasbo (npr. zvok valov, iz gozda).
- Otrokom ponudite, da povohajo različne vonjave in si izberejo tistega, ki jim je najbolj všeč. Obdržijo naj ga blizu prostora, kjer bodo risali.

2. Razložite, kako bo potekala dejavnost

- "Danes bomo ustvarili risbo kraja, kjer se počutite varne in srečne. Izberete si lahko kraj, ki resnično obstaja, ali takega, ki je izmišljen."
- "Na voljo so vam tudi različne tkanine, ki jih lahko uporabite pri ustvarjanju, če želite dodati občutek nežnosti, mehkobe oblakov ipd."

3. Dodajanje teksture

- Otroci lahko k izdelku vključijo tudi različne mehke materiale, kot sta filc ali umetno krzno.
- Spodbujajte jih, da opišejo, kako se počutijo: »Je ta odeja mehka kot vaša postelja doma?«

4. Vključite še vonjave

- Otrokom ponudite dišeče blazinice ali vrečke s sivko, ki jih lahko povohajo za navdih med risanjem.
- Ob tem jim razložite: »Včasih nam lahko prijetne vonjave pomagajo, da se pomirimo ali spomnimo lepih stvari.«

5. Razmislek in pogovor (neobvezno)

- Otroke povabite, naj opišejo, kaj so narisali: »Koga si narisal, da je prisoten v tvojem varnem kraju? Kakšen je vonj ali občutek, ki ga tam začutiš?«
- Ob vsaki predstavitvi otroka potrdite, kar je ustvaril: »Ta modri oblak izgleda, kot da je tako mehek, da bi se na njem lahko zelo umirjeno počivalo.«



6. Izdelek naj bo za otroka nekaj osebnega

- Otrokom ponudite, da risbo odnesejo domov ali pa jo shranijo v svoje predalčku, da jo imajo blizu sebe, ko so vznemirjeni in bi potrebovali nekaj za umiritev.

Pozitivni učinki:

- Vključevanje različnih čutov (dotika, vonja, sluha), ki pomagajo pri ustvarjanju pomirjujočega okolja in otrokom pri obvladovanju stresa ter močnih čustev.
- Varen in ustvarjalen način izražanja čustev, ki jih je morda otrokom težko izraziti z besedami.
- Ko otroci ustvarjajo »prostor, ki zanje predstavlja varnost«, jim pomagamo okrepiti občutke varnosti in udobja.
- Spodbujanje otrok, da opazijo, kako različne teksture, vonji in zvoki vplivajo na njihova čustva in dobro počutje.



Kviz

S tem delom vam želimo pomagati, da utrdite znanje, ki ste ga pridobili z obravnavo tega poglavja. Z odgovori na vprašanja lahko preverite svoje razumevanje in razmislite o tem, kako se vsebina povezuje z vašo vsakodnevno prakso.

Navodila

- Preberite spodnja vprašanja in izberite pravilne odgovore.
- Poglavlje boste uspešno zaključili, če pravilno odgovorite na vsaj **80 %** vprašanj (**4 od 5**).
- Če pri katerem vprašanju o odgovoru niste prepričani, še enkrat preglejte vsebino poglavja.

Kviz

1. Katera od naslednjih trditev najboljše opiše duševno zdravje v zgodnjem otroštvu?

- a) Odsotnost vedenjskih težav
- b) Sposobnost oblikovanja varnih odnosov, uravnavanja čustev in raziskovanja okolja
- c) Otrokov akademski uspeh v zgodnjih letih
- d) Dobro telesno zdravje

2. Prav ali narobe: Socialno in čustveno učenje (SEL) pomaga otrokom razviti veščine, kot so empatija, samoregulacija in gradnja odnosov.

3. Kateri od naštetih *dejavnikov dobrega počutja* velja za obdobje zgodnjega otroštva?

- a) Prehrana in splošno zdravje
- b) Dostop do digitalne tehnologije
- c) Standardizirano testiranje
- d) Finančna pismenost

4. Katera trditev najboljše odraža koncept *enakosti in socialnih pogojev za zdravje* v zgodnjem otroštvu?

- a) Za vse otroke uporabljamo enake strategije, ne glede na njihovo ozadje.
- b) Dobrega počutja otrok ne oblikujejo le individualni dejavniki, temveč tudi razmere njihovih družin in skupnosti ter družbeno-ekonomske razmere.
- c) Samo otroci s posebnimi potrebami potrebujejo dodatno podporo.
- d) Duševno zdravje je odvisno izključno od kakovosti starševstva.

Kateri pristop je najučinkovitejši pri delu z Romi in drugimi marginaliziranimi otroki?

- a) Pri vseh otrocih uporabljamo iste strategije in pri tem ne upoštevamo njihovega edinstvenega konteksta.
- b) Osredotočamo se predvsem na akademske učne izide.
- c) Priznavajmo sistemske ovire, upoštevajmo kulturno raznolikost in nudimo vključujočo podporo.

d) Sodelovanje omejimo le na vprašanja zdravja in prehrane.

Zaključek in naslednji koraki

Povzetek 1. poglavja



V tem poglavju ste raziskovali **temeljne koncepte** duševnega zdravja in dobrega počutja v zgodnjem otroštvu, pri čemer smo se osredotočili na celostno, medsebojno povezano naravo čustvenega, psihološkega in socialnega razvoja.

Spoznali ste, kako lahko **okolje v zgodnjem otroštvu**, vključno z vsakodnevnimi praksami in rutinami, pomaga **spreminjati** in **podpirati** duševno dobro

počutje vseh mlajših otrok, zlasti tistih, ki se soočajo s stisko.

Prebrali ste, kako **socialni dejavniki**, kot so revščina, dostop do zdravstvenih storitev, diskriminacija in sistemske neenakosti, močno vplivajo na čustveni in psihološki razvoj otrok – in kako lahko strokovni delavci v obdobju zgodnjega otroštva delujete kot zagovorniki vključenosti, odpornosti in pravičnosti.

Spoznali ste tudi **resnične primere**, s katerimi smo želeli predstaviti, kako lahko uspešne prakse odzivanja in prisotnost njegove kulture spremenijo otrokovo izkušnjo – in razmišljali o tem, na kakšen način lahko **te prakse uporabite tudi v vašem okolju**.

Obravnavane teme

- **Opredelitev in dimenzije duševnega zdravja v zgodnjem otroštvu:** razlaga čustvenega, psihološkega in socialnega dobrega počutja.
- **Celostni okvir dobrega počutja:** kako prehrana, zdravje, okolje, učenje in odnosi medsebojno vplivajo na oblikovanje duševnega zdravja.
- **Vloga vrtcev:** prehod od pasivnega opazovanja k proaktivni podpori duševnemu zdravju z rutinami, odnosi, socialno-čustvenim učenjem in vključevanjem kultur.
- **Socialni pogoji in sistemske ovire:** kako vplivajo na duševno zdravje otrok razmere, kot so revščina, izključenost in diskriminacija, s posebnim poudarkom na izkušnjah romskih otrok.
- **Študije primerov in primeri dobrih praks:** praktični primeri oblikovanja učnih okolij, ki zagotavljajo čustveno varnost in vključujejo različne kulture.

Ključne ugotovitve

- **Duševno zdravje** v zgodnjem otroštvu gradimo z varnimi odnosi, odzivnim okoljem in priložnostmi za izražanje in obvladovanje čustev.
- **Učno okolje v vrtcu lahko predstavlja prostor**, ki krepi odpornost in čustveno varnost pri mlajših otrocih.
- **Sistemi dejavniki**, kot so revščina, izključenost in diskriminacija, ne predstavljajo problemov le s socialnega vidika, temveč tudi z vidika **duševnega zdravja**.
- **Vključenost, pripadnost in spoštovanje** identitete in izkušenj vsakega otroka so ključnega pomena za spodbujanje pozitivnega duševnega zdravja.
- Strokovni delavci v vrtcu so **ključni zagovorniki** oblikovanja pravičnega učnega okolja, kjer imajo vsi otroci možnost, da uspejo.



Duševno zdravje negujemo z vsakodnevnimi rutinami, odnosi in varnim okoljem. To ne pomeni z dodatnimi dejavnostmi, temveč z zavestno skrbjo.

Vnos v prakso

- V svojo dnevno rutino (npr. v jutranji krog) **vključite pogovor o čustvih, pri čemer si pomagajte z vizualnimi pripomočki**.
- **Poskrbite, da so v igralnici prisotni elementi vseh kultur otrok iz skupine** – vključite knjige, pesmi, razstave in različne jezike.
- Redno **sodelujte z družinami**, saj tako zagotovite dosledno čustveno podporo v vseh okoljih.
- **Bodite pozorni na sistemske dejavnike**, ki vplivajo na otrokovo vedenje in uravnavanje čustev – razmišljajte tudi o otrokovem širšem okolju.
- **Zavzemajte se za pravičen dostop** do storitev, učnih priložnosti in vključenosti za vsakega otroka.



Kot strokovni delavci imate izjemno moč ne le pri izobraževanju, temveč tudi pri pomoči, zaščiti in navdihovanju. Z vsakodnevno skrbjo glede čustvenega, psihološkega in socialnega dobrega počutja otrok oblikujete bolj zdravo prihodnost, trdnejše skupnosti in pravičnejšo družbo.

Teme in orodja, ki smo raziskali v tem poglavju, niso usmerjene v to, moramo narediti nekaj več, temveč da imajo naša dejanja jasen namen: videti vsakega otroka kot celoto, biti s svojim odzivanjem empatični in oblikovati učna okolja, kjer se lahko vsak otrok počuti varnega, videnega in močnega.



*Ne pozabite: vsaka topla interakcija, vključujoča praksa in že rahla skrb prispeva
h gradnji temeljev duševnega zdravja za vse življenje.*

Naslednje poglavje

V naslednjem poglavju boste raziskali ključno vlogo družin in skupnosti pri ohranjanju duševnega dobrega počutja otrok ter kako lahko kakovostno partnerstvo pripomore k trajnemu vplivu.

Nadaljnje branje

Pregled literature CHAVORE (samo v angleščini)



Viri

- Ameriško združenje psihiatrov. (2022). *Socialni dejavniki duševnega zdravja pri otrocih in mladostnikih* [Vir dokumenta]. <https://www.psychiatry.org/getattachment/a03e07c5-bba9-4ac7-b434-9183b1e0b730/Resource-Documents-Social-Determinants-of-Mental-Health-Youth.pdf>
- Berk, LE (2017). *Razvoj otroka* (9. izd.). Pearson.
- Bornstein, MH in Bradley, RH (ur.). (2014). *Socioekonomski status, starševstvo in otrokov razvoj*. Routledge.
- Center za razvijajočega se otroka na Univerzi Harvard. (nd). *Na kratko : Duševno zdravje v zgodnjem otroštvu*. <https://developingchild.harvard.edu/resources/inbrief-early-childhood-mental-health/>
- Devine, RT, Gray, L., Edwards, M., Jess, M., Dempsey, C., Heng, J., Mehrotra, M., D'Souza, H., Fink, E. in Hughes, C. (2025). Spremembe v otrokovem dobrem počutju in duševnem zdravju v zgodnjih šolskih letih: povezave z akademsko in socialno kompetenco. *Razvojna psihologija*. Napredna spletna publikacija. <https://doi.org/10.1037/dev0001962>
- Fox, SE, Levitt, P. in Nelson, CA (2010). Kako čas in kakovost zgodnjih izkušenj vplivata na razvoj možganske arhitekture. *Child Development*, 81(1), 28–40. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01380.x>
- Center za učenje in znanje v zgodnjem otroštvu Head Start. (nd). *Duševno zdravje*. <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/mental-health>
- Luby, JL (2015). Pomen depresije v zgodnjem otroštvu. *JAMA Psychiatry*, 72(9), 863–864. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2015.0826>
- Nacionalno združenje za izobraževanje mlajših otrok (NAEYC). (2022). *Razvojno ustrezna praksa v programih zgodnjega otroštva, ki so namenjeni otrokom od rojstva do 8. leta starosti* (4. izd.). NAEYC.
- Nacionalni znanstveni svet za razvoj otroka. (2004). *Čustveni razvoj otrok je vgrajen v arhitekturo njihovih možganov* (Delovni dokument št. 2). <https://developingchild.harvard.edu/resources/wp2/>
- Shonkoff, JP in Phillips, DA (ur.). (2000). *Od nevronov do sosesk: znanost o zgodnjem otroškem razvoju*. National Academy Press.
- Shulman, C. (2016). *Raziskave in praksa na področju duševnega zdravja dojenčkov in zgodnjega otroštva*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-31181-4>
- Thompson, RA (2014). Stres in otrokov razvoj. *Prihodnost otrok*, 24(1), 41–59. <https://doi.org/10.1353/foc.2014.0004>



UNICEF. (2021). *Razvoj v zgodnjem otroštvu in duševno zdravje* . <https://www.unicef.org/early-childhood-development>

Yoshikawa , H., Aber, JL in Beardslee , WR (2012). Vpliv revščine na duševno, čustveno in vedenjsko zdravje otrok in mladostnikov. *American Psychologist* , 67(4), 272–284.
<https://doi.org/10.1037/a0028015>



Funded by
the European Union



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS





CHAVORE Samostojno spletno usposabljanje

2. poglavje: Čustvena pismenost in izražanje

KAZALO VSEBINE

Dobrodošli v 2. poglavju: Čustvena pismenost in izražanje	3
Uvod v čustveno pismenost	4
Zakaj so čustva pomembna za otroke	4
Štirje stebri čustvene pismenosti	5
Čustvena pismenost: kako otrokom pomagati pri poimenovanju svojih čustev	9
Zakaj otroci čustva težko prepoznajo ali poimenujejo	9
Kako pomagati vsem otrokom, da govorijo o čustvih – praktični nasveti za vsakodnevno prakso	10
Podpora otrokom pri raziskovanju čustev	13
Podpora otrokom ob soočanju z intenzivnimi čustvi	16
Skupna regulacija čustev	16
Čustva, kultura in pravičnost	20
Kaj oblikuje izražanje čustev	20
Kartice z dejavnostmi	24
 Kartica z dejavnostjo št. 1: Kocke za pripovedovanje o čustvih	24
 Kartica z dejavnostjo št. 2: Košara za umirjanje	25
Samoocena: Kako samozavestni ste?	26
Zaključki in naslednji koraki	27
Viri	30

Dobrodošli v 2. poglavju: Čustvena pismenost in izražanje



V tem poglavju bomo raziskali, kako lahko podprete mlajše otroke, vključno z romskimi, pri razumevanju in izražanju čustev na varen in spoštljiv način. Čustvena pismenost ni le nabor veščin, temveč pot do samozavedi, povezanosti in dobrega počutja.

Ne glede na to, ali delate v vrtcu, lokalnem centru za družine, v knjižnici igrač ali drugem okolju, kjer se srečujete z družinami z mlajšimi otroki, je vaša vloga ključnega pomena. Otrok ne učite le različnih veščin – pomagajte jim razumeti, kdo so in kako se povezati s svetom okoli sebe. To je še posebej pomembno za tiste

otroke, ki se soočajo z izključenostjo ali diskriminacijo.

Pripravili smo pregled praktičnih strategij in vprašanja, ki vas bodo vodila k razmisleku, da bi okrepili samozavest pri delu o duševnem zdravju z otroki ter vam pomagali pri poglobljanju vključujoče prakse.

Pa začnimo.

Pregled poglavja

To poglavje raziskuje osrednjo vlogo čustvene pismenosti v zgodnjem otroškem razvoju. Skupaj bomo preučili, kaj čustvena pismenost pomeni in zakaj je sposobnost izražanja čustev bistvena za otrokovo rast in učenje. Pripravili smo praktične strategije, s katerimi lahko pomagata otrokom prepoznati in poimenovati svoja čustva, ter tehnike umirjanja, ki ustvarjajo občutek varnosti in zaščite. V tem poglavju se bomo osredotočili tudi na vključujoče pristope k podpori čustvenega dobrega počutja vseh otrok, s katerimi zagotavljamo, da se vsak otrok počuti videnega, slišane in cenjenega. Želimo pripomoči, da se boste počutili bolj opremljene za spodbujanje čustveno podpornih učnih okolij, v katerih lahko otroci uspevajo.



V tem poglavju bomo raziskali naslednje ključne teme in koncepte:

- Občutki in kako jih izražamo
- Podpora otrokom, kako s pomočjo odraslih ostati mirni
- Razumevanje različnih čustvenih potreb otrok
- Spoštovanje kulturnih in spolnih razlik v čustvih

Učni cilji

Do konca tega poglavja boste:

- Razumeli, kaj je čustvena pismenost in zakaj je pomembna.
- Vedeli, kako pomagati otrokom pri prepoznavanju, izražanju in uravnavanju svojih čustev.
- Razmislili o tem, kako vaši lastni čustveni odzivi vplivajo na vašo prakso.
- Spoznali preprosta orodja, ki jih lahko uporabite v svojem okolju za spodbujanje čustvenega razvoja.
- Raziskali, kako jezik, kultura in predsodki oblikujejo čustveno učenje – zlasti pri romskih otrocih.



Uvod v čustveno pismenost

Čustvena pismenost je ena najpomembnejših veščin, ki jih lahko otroci pridobijo v zgodnjih letih. Ko razumejo svoja čustva, se otroci počutijo varnejše, mirnejše in bolj samozavestne. V tem poglavju bomo razložili, kaj je čustvena pismenost, zakaj je pomembna in kako pomaga otrokom pri rasti in učenju.



Definicija



Čustvena pismenost pomeni opazovanje čustev, njihovo razumevanje in izražanje ter učenje obvladovanja čustev. Otrokom pomaga, da se počutijo varnejše, se lažje učijo in sklepajo prijateljstva.

Zakaj so čustva pomembna za otroke

Otroci se v zgodnjem otroštvu ne učijo le črk in števil – učijo se, kako živeti v svetu. Kako čutiti, se izražati, kako se povezovati in umirjati. In tukaj nastopi čustvena pismenost.

Razumevanje in izražanje čustev otrokom pomaga, da se počutijo varnejše in bolj samozavestne. Kadar imajo otroci možnost govoriti o svojih občutkih, se naučijo prositi za pomoč, reševati težave in razumeti druge. To jim pomaga pri vzpostavljanju boljših odnosov z vrstniki in odraslimi. Čustvene veščine otrokom pomagajo tudi, da ostanejo osredotočeni, da uživajo v učenju in da po premagovanju izzivov nadaljujejo na pravi poti. Zgodnji razvoj teh veščin gradi temelje za vseživljenjsko duševno zdravje in odpornost.

Daniel Goleman je v knjigi *Čustvena inteligenca* zapisal: »Otrokova čustvena kompetentnost – prepoznavanje, izražanje in obvladovanje čustev – je prav tako ključnega pomena za njihov prihodnji uspeh kot njihovo akademsko učenje.«

OSNOVNA ČUSTVA



Veselje



Žalost



Jeza



Strah

Štirje stebri čustvene pismenosti

Čustvena pismenost vključuje štiri glavne spretnosti: **prepoznavanje, poimenovanje, izražanje in uravnavanje čustev**. Vsaka spretnost gradi na naslednji in pomaga otrokom bolje razumeti in obvladovati svoja čustva.

- **Prepoznavanje:** zaznavanje, kako se počutite vi ali nekdo drug.
- **Poimenovanje:** z besedo opisati ta občutek (npr. žalosten, srečen).
- **Izražanje:** izražanje čustev na varen način (npr. v pogovoru, z risanjem).
- **Uravnavanje:** umirjanje ali ohranjanje čustvene stabilnosti ob pomoči.

Raziskovalka Susan Denham (2006) to opiše zelo preprosto: »*Podpiranje čustvenega razvoja v zgodnjem otroštvu pomeni, da otroke namerno vodimo skozi vse štiri faze: prepoznavanje, poimenovanje, izražanje in uravnavanje.*«

Kot strokovni delavci v praksi to že počnete – ko na glas poimenujete čustva, ko v stresni situaciji ostanete mirni ali ko pomagate otrokom, da se naučijo čakati, da pridejo na vrsto.



Prepoznavanje

Otroci se naučijo zaznavati lastna čustva in čustva drugih z opazovanjem obrazov, govornice telesa in tona glasu. To jim pomaga razumeti, kaj se dogaja v njih in okoli njih.



Poimenovanje

Ko znajo otroci izraziti svoja čustva z besedami, se počutijo, da imajo stvari pod nadzorom. Vi jim lahko pri tem pomagate tako, da jih naučite preprostih besed za čustva, kot so sreča, žalost, jeza ali mirnost, in jih uporabljate pri vsakodnevnih opravilih.



Izražanje

Otroci potrebujejo različne načine, kako lahko varno izrazijo svoja čustva – v pogovoru, z risanjem, uporabo lutk ali skozi igro. Podpremo jih lahko tako, da jim pokažemo, da je izražanje čustev v redu.



Uravnavanje

Uravnavanje pomeni umiritev ali ohranjanje čustvene stabilnosti. Kadar jih prevzamejo intenzivna čustva, potrebujejo mlajši otroci podporo odraslih, da se v stresnih situacijah naučijo dihati, si vzeti odmor ali prositi za pomoč.

Ključne ugotovitve

- Čustvena pismenost pomeni **razumevanje svojih čustev, njihovo poimenovanje in občutek varnosti, da jih lahko delimo**.
- Te veščine otrokom pomagajo, da se počutijo varne, samozavestne in povezane z drugimi.
- Čustvena pismenost vključuje **štiri korake**: prepoznavanje, poimenovanje, izražanje in uravnavanje čustev.
- Pri **vzgoji zdravih čustvenih navad** in pomoči otrokom pri umirjanju je zelo pomembna vloga odraslih.





Naloga

Spomnite se situacije, v kateri se je eden izmed otrok soočal z intenzivnimi čustvi. Kaj se je zgodilo? Katera čustva so ga prevevala? Kako ste se odzvali? Kaj je pomagalo?

Razmišljanje zapišite v svoj dnevnik učenja.

Kviz

Vprašanje 1: Česa spodaj naštetega ne vključuje čustvena pismenost?

- A) Poimenovanja čustev
- B) Skrivanja čustev
- C) Opažanja čustev
- D) Umirjanja



Vprašanje 2: Zakaj je koristno, če znajo otroci poimenovati svoja čustva?

- A) Da jih ustavimo pred jokom
- B) Da jih spodbudimo k lepšemu vedenju
- C) Da jim pomagamo čustva razumeti in da se počutijo bolj nadzorovano
- D) Da osrečimo odrasle

Vprašanje 3: Kaj lahko odrasli storijo, da bi otrokom pomagali pri čustveni pismenosti?

- A) Ignorirajte otrokova čustva
- B) Hvalite otroke le, ko so tihi
- C) Pogovarjajte se o čustvih med vsakodnevnimi opravili
- D) Naučite otroke, naj ne jokajo

Čustvena pismenost: kako otrokom pomagati pri poimenovanju svoji čustev

Jezik otrokom omogoča izražanje svojega notranjega sveta. Kaj pa v primeru, če otrok ne pozna besed, s katerimi bi to izrazil, ali pa živi v okolju, kjer njegov materni jezik ni prisoten?

Ko se otroci naučijo besed, s katerimi lahko poimenujejo svoja čustva, jih tudi začenjajo razumeti –to pa vodi do samozavedanja in empatije. To je zapisal že Vygotsky (1978): »Jezik je orodje mišljenja.«

Otroci se z besedami, ki opisujejo njihova čustva, še ne rodijo. Teh se naučijo od odraslih okoli sebe skozi interakcije, igro, zgodbe, pesmi in pogovore. Če torej pomagata otrokom zgraditi bogato besedišče, povezano s čustvi, jih boste opremili z *orodjem*, kako izražati lastne občutke, prositi za pomoč ali kako razumevati druge.

To poglavje raziskuje preproste načine, kako se z otroki učiti besed, s katerimi lahko izražamo čustva in kako ustvarjati varen prostor, kjer lahko vsi otroci govorijo o svojih čustvih, ne glede na njihovo poreklo ali jezik.

Pomislite na otroke, s katerimi delate. Ali imajo vsi možnost slišati izraze za poimenovanje čustev v jeziku, ki ga razumejo? Vključujete v vaš prostor besedišče, povezano z izražanjem čustev, v vseh prisotnih maternih jezikih otrok?

Glede na študijo REYN (2023) *ima »v povprečju več kot 7 od 10 romskih otrok težave z razumevanjem uradnega jezika poučevanja,«* kar lahko zmanjša tako čustveno varnost kot samozavest glede kulture. Na ravni držav, vključenih v študijo, so zaskrbljujoče stopnje jezikovnih težav ugotovili v Bolgariji (97 %), Sloveniji (88 %) in na Slovaškem (86 %).

Nasvet: Pripravite dvojezične tabele s čustvi in povabite družine, da vam pomagajo pri učenju poimenovanja čustev v romščini ali drugih prisotnih jezikih. Z otroki nato skupaj pogledajte, kako posamezne besede uporabljati v kontekstu.

Zakaj otroci čustva težko prepoznajo ali poimenujejo

Nekateri otroci lahko rečejo: »Nikoli nisem jezen« ali »Ne vem, kaj me žalosti.« Ampak to ne pomeni, da teh čustev nimajo, temveč pogosto to, da:

- So premalokrat slišali oz. imeli priložnost poimenovati te občutke.
- So odraščali v okoljih, kjer se o čustvih ni odkrito razpravljalo.
- So kulturne ali spolne norme zavirale izražanje "velikih" čustev.
- Se bojijo, da jih bodo zaradi izkazovanja določenih čustev obsojali ali kaznovali.

Pomembno: Če imajo otroci težave s poimenovanjem ali prepoznavanjem svojih občutkov, to ne pomeni, da imajo manj čustev. Velikokrat to samo pomeni, da morajo večkrat slišati odrasle govoriti o čustvih, da vidijo, da se čustva sme izražati in da imajo sami priložnost uporabljati jezik, s katerim poimenujejo svoja čustva. Sčasoma jim te izkušnje pomagajo razumeti in izraziti, kaj čutijo.

Poimenovanje čustev

"Kar lahko poimenuješ, lahko tudi ukrotiš." – Dr. Dan Siegel

V knjigi *Celostni razvoj otroških možganov* (2011) Siegel predstavi idejo »poimenuj, da ukrotiš«, pri čemer pojasnjuje, da poimenovanje čustev aktivira prefrontalni korteks in otrokom pomaga, da se umirijo in imajo večji nadzor.

Otroke naučite osnovnih besed za poimenovanje občutkov, kot so sreča, žalost, jeza, strah, ponos, mir, navdušenje, utrujenost, zaskrbljenost in pogum. Pri tem si pomagajte s slikami, pesmimi in knjigami.

Kako pomagati vsem otrokom, da govorijo o čustvih – praktični nasveti za vsakodnevno prakso

Mlajše otroke lahko s preprostimi orodji podprete pri samozavestnem izražanju njihovih čustev. Bolj kot boste pri tem dosledni, večja bo sprememba. V nadaljevanju predstavljamo nekaj vsakodневnih dejavnosti, ki jih lahko uporabljate pri delu z otroki.



Uporaba maternega jezika za poimenovanje čustev

Kadar koli je mogoče, pri poimenovanju čustev vključite otrokov materni jezik. To jim pomaga, da se počutijo razumljene in cenjene. Na primer:

- Recite: »V vaši družini 'srečen' rečete 'bachtalo'.«
- Skupaj z družinami pripravite dvojezične kartice ali plakate z dvojezičnimi napisi o čustvih.

Za izražanje čustev uporabite fotografije/slike

Poiščite fotografije ali slike obrazov, ki prikazujejo različna čustva – srečo, žalost, jezo, mir. Obesite jih na višino otrokovih oči in jih skozi dan uporabljajte za poimenovanje čustev otrok: "Kažeš na zaskrbljen obraz. Povej mi, te nekaj skrbi?"

Kartice s čustvi uporabljajte tudi v dnevnih rutinah

Vključite kartice s čustvi v vašo vsakodnevno rutino:

- Ob prihodu: »Katera od teh slik izraža, kako se danes počutiš? Mi pokaže?«
- Preden greste domov: »Kako se pa zdaj počutite?«

Na ta način boste otrokom pomagali vaditi, da poimenujejo svoja čustva.

Pripovedujte zgodbe in si pomagajte tudi z lutkami

Zgodbe in lutke so močna orodja, zlasti za otroke, ki še ne govorijo veliko ali se učijo novega jezika

Poskusite naslednje:

- Izberite lutko, s katero boste uprizorili različne občutke. Otrokom povejte kratko zgodbo in se ob različnih situacijah ustavite ter vprašajte otroke: »Kako mislite, da se lutka počuti?«

Čustva poimenujte v vsakodnevni pogovorih

Za pogovor o čustvih izkoristite različne priložnosti in vsakodnevne interakcije, ne samo ob čustvenih izbruhih otrok.

- "Vidim, da si ponosen na svoj stolp."
- "Zdi se mi, da ti je v bralnem kotičku všeč, ker je tam umirjeno."
- "Vidim, da te ta nova igra zanima."

Ponavljanje pomaga otrokom, da se naučijo in si zapomnijo te besede.

Pripravite košaro s pripomočki za poimenovanje čustev

V košaro vključite lutke, kartice s čustvi in predmete, s katerimi se lahko otroci potolažijo.

- Med igro ali v jutranjem krogu lahko otroci izberejo predmet, s katerim samo pokažejo, kako se počutijo in jim ni treba o tem govoriti.
- To je še posebej dobrodošlo za sramežljive otroke ali otroke, ki še nimajo tako razvitih jezikovnih sposobnosti.

Vključite pesmi ali tradicije iz romske kulture

Povabite romske družine, da skupini predstavijo uspavanke, pesmi ali preproste zgodbe o čustvih iz svoje kulture. To pomaga otrokom videti, da je tudi njihova kultura del v učnega okolja.

Pesmi in rime o čustvih

Uporabite preproste pesmi z gibi, s katerimi lahko otrokom pomagata pri učenju izrazov, ki izražajo čustva. Na primer:

»Če si srečen, daj z dlanjo udari v dlan ...« Dodajte svoje verze za druge občutke:

- »Če si žalosten ... vzdihni ...«
- »Če si jezen ... topotaj z nogami ...«

Povabite otroke, da skupaj ustvarite pesem o čustvih.

Igra zrcala

Z otrokom se usedite pred ogledalom in delajte pred njim različne grimase:

- »To je moj presenečeni obraz. Kako pa ti pokažeš, da si presenečen_a?«
- »To je moj utrujeni obraz. Kakšen je pa tvoj obraz, ko si utrujen_a?«

S tem pomagamo otrokom opaziti, kako izgledajo občutki na njih in na drugih.

Povežite občutke v telesu s čustvi:

Otroci včasih opisujejo občutke v telesu, namesto da bi poimenovali svoja čustva. Pomagajte jim te občutke povezati s preprostimi besedami za čustva, da jim bo lažje začeti vzpostavljati povezave med čutenjem telesa in čustvi, ki jih doživljajo.

Na primer:

"Ko vas stiska v trebuhu, to morda pomeni, da ste zaskrbljeni."

"Kadar se vam zdi, da so vaše oči težke, to lahko pomeni, da ste utrujeni ali žalostni."

"Kadar zelo močno stiskate svoje pesti, to morda pomeni, da ste jezni."

Zakaj to deluje:

- Ker spoštuje otrokov naraven način opisovanja čustev skozi telesne občutke.
- Ker gradi most med zavedanjem telesa in z besedami, s katerimi poimenujemo čustva.
- Ker podpira tiste otroke, ki še nimajo tako bogatega besedišča ali se njihov materni jezik razlikuje od jezika, ki ga govorite v skupini.

Vsak teden poskusite eno od teh idej. Sčasoma bo otrokom lažje in bolj prijetno govoriti o čustvih in bodo te besede začeli uporabljati sami.

Podpora otrokom pri raziskovanju čustev

Poskusite s svojo skupino naslednje: pokažite nekaj osnovnih čustev (srečo, žalost, jezo, presenečenje) samo z obrazom in s telesom. Otroci naj ugibajo, kaj ste želeli pokazati, nato pa isto čustvo pokažejo tudi sami. To pomaga otrokom opazovati in izražati čustva tudi brez besed.

Vprašanja za refleksijo:



Izberite tri čustva in ***zapišite odgovore na spodnja vprašanja v svoj dnevnik učenja.***

- Kako bi ta čustva uprizorili?
- Kako bi lahko izgledala otroška različica?
- Kako bi lahko vključili otroke, ki so sramežljivi ali jezikovno še niso tako razviti?

Nasvet glede izvedbe

Nekaterim otrokom je morda težko igrati oz. se izpostavljati pred drugimi. Da bi jih opogumili, lahko posamezno čustvo najprej prikažete vi, pri tem uporabite lutke ali pa otrokom ponudite igro v parih.

Podpora otrokom, ki se soočajo s tesnobo ob ločitvi od staršev

Kadar otrok pogreša svojega starša oz. skrbnika, mu lahko že manjši rituali, kot so petje pesmi, gledanje fotografij ali škatla s pripomočki za pogovor o čustvih, pomagajo, da se počuti varneje. Če v to škatlo vključimo tudi stvari, ki so jih otroci prinesli od doma, to pogosto okrepi njihov občutek varnosti. Tudi risanje ali pisanje (tisti, ki že znajo) ponuja otrokom možnost, da se v miru izrazijo.

Vprašanja za refleksijo:



Pomislite na otroka, ki ga običajno vznemiri, ko se mora ločiti od svoje družine.

V svoj dnevnik učenja napišite kratek odgovor na naslednji vprašanji:

- Katere znake skrbi opazite pri njem?
- Kakšen ritual ali orodje bi mu lahko pomagal ob slovesu od staršev?



Nasvet za prakso

Ustvarite svojo različico *škatle s pripomočki za izražanje čustev*. Lahko je škatla za čevlje ali papirnata vrečka s potrebščinami za risanje. Poskusite jo vključiti v vaše učno okolje in nato zapišite, kako se je ta novost izkazala.

Imejte v mislih tudi tiste otroke, ki raje poslušajo ali opazujejo, kot da bi risali ali govorili. Razmislite o zvočnih sporočilih, posnetku uspavanki ali fotoknjigi njihove družine.

Ključne ugotovitve

- Otroci potrebujejo pomoč pri učenju besed, s katerimi lahko izražajo svoja čustva. Učijo se tako, da nas slišijo in vidijo, kako te besede uporabljamo.
- Če si pri tem pomagamo s knjigami, pesmimi, zgodbami in lutkami, je učenje o občutkih zabavnejše in lažje razumljivo.
- Vsak otrok izraža čustva drugače – z uporabo fotografij, materne jezika otrok ali z igro lahko pomagamo vsem, da se počutijo vključene.
- Če učimo otroke besed, s katerimi lahko izražajo čustva, jim pomagamo, da lažje prosijo za pomoč in razumejo druge.



Naloga

Razmislite o svoji vsakodnevni praksi pri delu z otroki – na katere načine omogočate otrokom, da varno izrazijo svoja čustva?

V svoj dnevnik učenja in zapišite svoje razmišljanje o naslednjem:

Naštejte tri konkretne načine, ki jih pri svojem delu z otroki uporabljate, da podpirate njihovo čustveno izražanje. Sem lahko spadajo rutine, gradiva, dejavnosti ali vaši odzivi na otrokova čustva.

Primeri:

- Katera orodja ponujate otrokom, da izrazijo svoja čustva? Imajo na voljo poseben prostor za to?
- Kako se z otroki pogovarjate o čustvih med vsakodnevnimi dejavnostmi?
- Na kakšen način vključite otroke, ki so sramežljivi oz. se njihov materni jezik razlikuje od tega, ki ga uporabljate v vaši skupini?

Kviz

1. vprašanje: Zakaj je pomembno, da otroke naučimo besed, s katerimi lahko izrazijo svoja čustva?

- A) Da lahko izrazijo čustva in prosijo za pomoč.
- B) Da lahko bolje upoštevajo pravila.
- C) Da se hitreje učijo.
- D) Da se obnašajo kot odrasli.



2. vprašanje: Kako otroke učiti o čustvih?

- A) Dajte jim teste o čustvih
- B) Pustite, da sami ugotovijo
- C) Uporabite pesmi, zgodbe ali slike
- D) O čustvih se pogovarjajte le, ko se pojavijo težave

3. vprašanje: Kaj lahko pomaga otrokom, ki ne govorijo veliko ali je njihov materni jezik drugačen?

- A) Prezrite njihova čustva
- B) Počakajte, da se naučijo jezika
- C) Uporabljajte vizualna orodja in vključite tudi njihov materni jezik
- D) Govorite samo v uradnem jeziku

Podpora otrokom ob soočanju z intenzivnimi čustvi

Skupna regulacija čustev

Otroci se učijo obvladovati svoja čustva v prisotnosti odraslih, ob katerih se počutijo varne in vidne.

Skupna regulacija čustev pomeni:

- Da ohranimo mirnost, kadar je otrok razburjen.
- Da pomagamo otrokom poimenovati občutek, ki ga trenutno čutijo.
- Da otrokom ponudimo varnost in strategije za obvladovanje trenutka čustvene stiske.

Siegel in Bryson (2012) pišeta: »*Možgani se razvijajo skozi odnose. Ko skrbniki skupaj z otroki obvladujejo njihova čustva, gradijo nevrološko podlago za čustveno samoregulacijo.*«

To gotovo počnete večkrat, kot si mislite – s tolažilnim objemom, z umirjenim glasom ali zgolj s svojo prisotnostjo.



Vprašajte se: Kaj vam pomaga, da se obvladate, ko je otrok vznemirjen? Kako izgleda skupna regulacija čustev v vašem okolju?

V romskih skupnostih se lahko otroci soočajo z velikim stresom zaradi revščine, stigmatizacije ali izključenosti. To lahko korenito spremenimo, če smo v našem odzivu do otrok topli in dosledni.

Ustvarjanje varnega okolja

Otroci potrebujejo miren prostor za tolažbo, kamor se lahko zatečejo, ko jih preplavijo čustva. Tak prostor jim pomaga, da se počutijo varne, se umirijo in razvijejo veščine samoregulacije. Pripravimo koticke, v katere vključimo mehke predmete, kot so blazine in odeje, manjšo zofo. Dodajmo različne stvari, ki lahko služijo otrokom kot orodja za spoznavanje, poimenovanje, izražanje in soočanje s čustvi, kot so knjige, košara za umirjanje (kartica z dejavnostjo št. 2).

Skupaj s celo skupino otrok pripravite škatlo za umirjanje

Vsakega otroka povabimo, naj od doma prinese majhen predmet, ki ga pomiri (npr. mehko igračo, fotografijo, gladek kamen ali šal). Skupaj z otroki:

- Predstavimo idejo *košare za umirjanje*, ki je namenjena vsem v skupini.
- Vsak otrok naj razloži, zakaj je izbral svoj predmet in kako mu pomaga, da se počuti bolje.
- Vse predmete damo v skupno košaro, ki jo hranimo v koticu za umirjanje.

To spodbuja empatijo, deljenje svojih čustev in občutek skrbi za skupnost.

Povezanost z domom: Družine lahko doma ustvarijo svojo različico košare za umirjanje. Spodbudite starše, da se z otroki pogovorijo o tem, kateri predmeti jih potolažijo ter skupaj z njimi tudi doma pripravijo prostor, ki je namenjen umirjanju.

Pokažite, da jih razumete – zakaj so besede pomembne

Otroci se učijo razumevanja in obvladovanja svojih čustev od odraslih. S svojimi besedami lahko tako bodisi potrdimo čustva otrok bodisi jih nenamerno zavrnamo.

Namesto, da rečemo:

"V redu si," ali "Nehaj jokati."

Poskusimo reči:

- "Zdiš se mi žalosten_a. Nič hudega. Tukaj sem s tabo."
- "Zdi se mi, kot da si razočaran/a. Pridi, bova skupaj parkrat globoko zadihala_i."
-

Zakaj je to pomembno: kratek teoretični pregled

Teorija navezanosti in nevroznosti narekujeta, da se morajo mlajši otroci počutiti čustveno varne, da lahko uravnavajo svoja čustva. Če odrasli potrdimo otrokova čustva (namesto da jih zavračamo ali podcenjujemo), to aktivira občutek varnosti in krepi otrokovo sposobnost regulacije.

Če ves čas ponavljamo samo »v redu si«, se lahko zgodi, da:

- So otroci zmedeni glede svojih čustev.
- Potlačite ali ignorirate njihova intenzivna čustva.
- Jim daste občutek, da njihove čustvene potrebe niso pomembne.

Potrjevanje otrokovih čustev gradi:

- Zaupanje v odnosih z odraslimi
- Čustveno samozavedanje
- Odpornost in samozavest

Ključne ugotovitve

- Mlajši otroci potrebujejo odrasle, da jim pomagajo pri umirjanju – to imenujemo **skupna regulacija**.

- Že preprosta dejanja, kot so sedenje z otrokom, skupno dihanje ali priprava mirnega koticika, lahko otrokom pomagajo, da se počutijo varne.
- Izogibajmo se temu, da bi otrokom govorili, naj nehajo čutiti ali da naj svoja čustva ignorirajo.
- **Oblikovanje koticikov za umirjanje**, v katere dodamo mehke pripomočke za udobje, da otrokom vedeti, da so njihova čustva sprejeta in obvladljiva.



Vprašanja za refleksijo:



Povezovanje čustev z odraslimi

Otroci se učijo izražanja čustev tako, da opazujejo, kako odrasli obvladujemo svoja čustva. Vzemite si trenutek in razmislite o čustvih, ki jih izražate pri svojem delu. **Razmišljanje zapišite v svoj dnevnik učenja.**

Razmislite o tem:

- Kako se po navadi počutite, če otrok joka, kriči ali noče poslušati?
- Kaj vam pomaga, da ostanete mirni ali prizemljeni v težkih trenutkih?
- Kako želite, da otroci vidijo, da se odzivajte na stres ali frustracije?

Preizkusite naslednjo nalogo:

Razmislite in zapišite en občutek, ki ga pogosto doživljate v službi (npr. utrujenost, frustracija, veselje, ponos). Nato zapišite še konkreten način, kako se s tem občutkom spopadate in iz katerega se lahko tudi otroci naučijo spopadanja z njim.

Na primer: »Pogosto se počutim prenaprteno. Ko se mi to zgodi, globoko vdihnem in si rečem: 'Dobro, gremo korak za korakom. Naredimo samo eno stvar naenkrat.'«

Če opazite in poskrbite za svoja čustva, otrokom dajete zgled čustvene pismenosti – in tako ustvarjate mirnejše učno okolje za vse.

Naloga

Spomnite se nekega trenutka, ko je otroka v vašem okolju prevzelo neko intenzivno čustvo (npr. jeza, žalost ali strah). Kaj ste storili? Je to otroku pomagalo, da se je počutil varnega in mirnejšega? Kaj bi lahko naslednjič storili drugače?

Vzemite svoj dnevnik učenja in naredite kratek seznam idej, s katerimi bi lahko naslednjič poskusili podpreti otroka, da prebrodi neko intenzivno čustvo.



Kviz

1. vprašanje: Kako pomagati otroku, ki je vznemirjen?

- A) Usedite se z njim in skupaj globoko vdihnite
- B) Odidite
- C) Recite mu, naj preneha
- D) Pošljite ga v drugo sobo, da se pomiri



2. vprašanje: Kaj je kotiček za umirjanje ali varen prostor?

- A) Prostor, kamor pošljemo otroke, ko se slabo obnašajo
- B) Miren prostor z igračami in knjigami za igro
- C) Umirjen, tih prostor, ki ga otroci lahko izberejo, ko se počutijo preobremenjene
- D) Prostor za nagrajevanje otrok, ki se lepo obnašajo

3. vprašanje: Česa ne smemo reči otroku, ki je zelo vznemirjen?

- A) »Vidim, da se soočaš z zelo intenzivnim čustvom.«
- B) »Tukaj sem s tabo.«
- C) »Nehaj jokati.«
- D) »Dihajva skupaj.«

Čustva, kultura in pravičnost

Otroci odraščajo v najrazličnejših družinskih, kulturnih in družbenih okoljih, ki vsa oblikujejo, kako se čustva doživljajo, izražajo in razumejo. V nekaterih skupnostih se na primer spodbuja odkrito izražanje čustev. V drugih pa se čustva izkazujejo s tihim vedenjem, gestami ali z dejanji, ne pa z besedami.

Razumevanje čustvenega izražanja skozi kulturno prizmo nam pomaga spoznati, da je možnih več načinov in da ni samo enega "pravičnega". Namesto tega si lahko prizadevamo ustvariti čustveno varno okolje, ki **spoštuje kulturne razlike** in hkrati **podpira pravico vsakega otroka, da čuti, se izraža in je podprt**.

Izražanje čustev oblikujejo tudi **pričakovanja glede spolov in družbeni predsodki**. Nekateri otroci so pohvaljeni, ker so tihi in poslušni, medtem ko se drugim očita, da »morajo biti močnejši« ali da naj »ne delajo scen«. Taka sporočila lahko nenamerno omejijo otrokovo sposobnost predelave in izražanja čustev na zdrav način.

Kaj oblikuje izražanje čustev

Otroci kažejo svoja čustva vsak na svoj način. Kultura, vloge spolov ali družinska prepričanja, vse to vpliva na to, kako se čustva razumejo in izražajo.

Bronfenbrenner (1979) je pojasnil, da čustveni razvoj oblikujejo plasti vplivov tako iz otrokovega notranjega sveta kot iz okolja, v katerem odrašča.

Zato je zelo pomembno:

- Da spoznamo, kakšne norme glede čustev prevladujejo v družinah in skupnostih otrok v skupini.
- Da se izogibamo obsojanju obnašanja samo na podlagi lastnih pričakovanj.
- Povabimo družine, da z nami delijo zgodbe, pesmi in običaje, skozi katere gradijo čustveno povezanost.

V romskih družinah lahko čustva izražajo drugače. In nekateri otroci so lahko bolj zadržani v določenih okoljih, kjer imajo občutek, da so nevidni oz. da jih obsojajo. Omogočanje prostora za sprejemanje in upoštevanje takih razlik spodbuja dostojanstvo in vključenost.

Kaj vpliva na to, kako razumemo in izražamo čustva

Kulturne norme

V nekaterih kulturah se izražanje čustev obravnava kot prednost, v drugih pa se bolj ceni nadzor nad svojimi čustvi. To vpliva na to:

- Kako otroci iščejo tolažbo.
- Ali se otroke spodbuja k poimenovanju čustev.
- Kako se odrasli odzivajo na intenzivna čustva.

Norme glede spolov

- Dečke se lahko odvrača od izkazovanja žalosti ali strahu.
- Od deklet se pričakuje, da bodo vesela in prijetna.

Moč in predsodki v praksi

Odrasli lahko na podlagi lastnih norm nezavedno nekatera vedenja hvalimo, druga pa popravljamo. Na primer:

- Tolažimo tihega otroka, a grajamo tistega, ki glasno joka.
- Nagrajujemo nadzorovanje čustev pri dečkih in odprtost glede čustev pri dekletih.

S tem ustvarjamo neenak prostor za izražanje čustev, v katerih se nekateri otroci počutijo videne, drugi pa utišane.



Vprašanja za refleksijo:

Pomislite na situacijo, v kateri vas je čustveno izražanje nekega otroka presenetilo ali zmedlo. Kako je lahko na to vplivalo njegovo kulturno ali družinsko ozadje?

Razmišljanje zapišite v svoj dnevnik učenja.

Kako ustvariti prostor za izražanje čustev, ki je pravičen do vseh

Spoznajte domače kulture in norme glede izražanja čustev vseh družin otrok v vaši skupini. Vprašajte starše oz. skrbnike, kakšen je njihov pogled na izražanje čustev.

- Poskrbite za več načinov izražanja čustev – skozi pogovor, risanje, igro ali s tihim razmišljanjem.
- Izogibajte se uporabi spolno obarvanega jezika – tudi deklicam npr. povejte, da so močne.
- Bodite pozorni na svoje reakcije. Razmislite, kateri čustveni izrazi vas spravljajo v nelagodje in zakaj.

Vsi otroci si zaslužijo čutiti, kar v praksi pomeni:

V redu je, če fantje jokajo

Dekletom se ni treba vedno samo smejati

Vsak otrok ima pravico čutiti in biti podprt.

Ključne ugotovitve

- Otroci izražajo čustva na različne načine, na kar pogosto vplivata njihova družina in kulturno ozadje.
- Ne obstaja le en »pravi« način za izkazovanje čustev, saj so si otroci različni – nekateri so morda bolj tihi, drugi bolj izrazni.
- Pričakovanja glede spola lahko nepravilno omejujejo, kako lahko otroci izražajo svoja čustva.
- Odrasli lahko zagotavljamo pravičnost z ustvarjanjem varnih in spoštljivih prostorov, kjer so vsako izražanje čustev dobrodošlo in razumljeno.



Naloga

Pomislite na svoje otroštvo. Razmislite o normah v zvezi s čustvi, ki ste jih bili deležni (izrečenih in neizrečenih).



Razmišljanje zapišite v svoj dnevnik učenja.

- Kako so se v vaši družini ali skupnosti pogovarjali o čustvih?
- So bila kakšna čustva, ki ste jih smeli pokazati – ali pa ste jih smeli skriti?
- Kako te izkušnje vplivajo na to, kako se danes odzivate na otroke?

Kviz

1. vprašanje: Kakšen je lahko vpliv kulture na otrokovo izražanje čustev?

- A) Nima vpliva na čustva
- B) Vpliva samo na jezik
- C) Oblikuje, kako otroci izražajo in razumejo čustva
- D) Uči otroke skrivati čustva



2. vprašanje: Kako lahko podprete pravičnost glede čustev pri vseh otrocih?

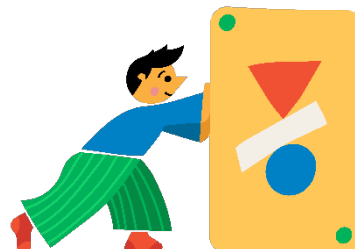
- A) Naučite vse otroke, da se vedejo enako.
- B) Sprejmite različne načine izražanja čustev.
- C) Izogibajte se pogovoru o čustvih.
- D) Naj čustva delijo le starejši otroci.

3. vprašanje: Kaj lahko storimo, da bi izpodbijali spolne stereotipe glede čustev?

- A) Ignorirajte jih.
- B) Naučite deklice, naj bodo tihe, dečki pa močni.
- C) Povejte otrokom, kako naj čutijo.
- D) Dovolite vsem otrokom, da izrazijo kakršna koli čustva, ne glede na spol.

Kartice z dejavnostmi

V tem delu smo pripravili dve dejavnosti, ki ju lahko prilagodite in uporabite v svojem okolju za spodbujanje čustvene pismenosti. Vsaka dejavnost temelji na načelih, določenih v okviru iniciative CHAVORE, in spodbuja odzivno, vključujočo prakso, ki podpira duševno dobro počutje z več zornih kotov.



Kartica z dejavnostjo št. 1: Kocke za pripovedovanje o čustvih

Cilj: Pomagati otrokom prepoznati in poimenovati občutke ob uporabi ustvarjalnosti in domišljije.

Starostni razpon: 3–6 let

Čas: 15–20 minut

Materiali:

- Papirnate kocke ali lesene kocke z obrazy, ki prikazujejo čustva (srečen, žalosten, jezen, prestrašen itd.)
- Potrebščine za risanje: papir in barvice (neobvezno)

Potek:

1. Otrokom pokažite kocke in se pogovorite o vsakem čustvu, ki je na njej upodobljen.
2. Otroci naj izmenično mečejo kocko.
3. Ko vsak otrok vrže kocko, mora povedati kratko zgodbo o tem, kdaj se je tako počutil (če se ne spomni, naj si zgodbo izmisli).
4. Čustvo lahko tudi narišete ali pa ga skupaj uprizorite.
5. Igro ponavljajte, dokler imate čas oz. otroci sodelujejo. Poskrbite, da ima možnost sodelovati vsak otrok.

Pozitivni učinki:

- Otroci vadijo poimenovanje čustev na zabaven in varen način.
- Gradi samozavest pri izražanju čustev.
- Pomaga prepoznati čustva pri drugih.



Kartica z dejavnostjo št. 2: Košara za umirjanje

Cilj: Pomagajte otrokom ustvariti skupni kotichek za čustveno regulacijo in spodbujajte ob tem empatijo ter zavedanje čustev.

Starostni razpon: 3–6 let

Čas: prilagodljivo, po potrebi, izvedeno postopoma.

Materiali:

- Mehki predmeti za tolažbo, ki jih otroci prinesejo od doma (plišaste živali, blazine, blago) in kakšne stvari, ki jih imate v igralnici.
- Senzorični predmeti (antistresne žogice, igrače za umirjanje)
- Knjige ali pravljice o čustvih
- Srednje velika košara ali zabojnik za shranjevanje zgoraj navedenih stvari

Potek:

1. **Predstavite koncept** – skupini razložite, da vsakogar včasih prevzamejo intenzivna čustva. Takrat lahko drug drugemu pomagamo, da se počutijo bolje.
2. **Izberite miren kotichek** v igralnici.
3. **Osebni predmeti** – vsakega otroka povabite, da od doma prinese en majhen predmet, s katerim se po navadi potolaži in zaradi katerega se počuti varnega, mirnega ali srečnega.
4. **Pogovor v skupini** – vsak otrok prinese svoj predmet in razloži, kako mu pomaga, da se počuti bolje.
5. **Ustvarite skupno košarico** – vse predmete damo v skupno košaro za umirjanje, ki je nato na voljo vsem, da jo uporabijo, kadar so vznemirjeni.
6. **Pokažite, kako uporabiti košaro** – otrokom pokažite, kaj je v košari in jim razložite, kako in kdaj jo uporabiti: »To je košara, ki vam bo pomagala, da se boste pomirili, ko ste vznemirjeni ali potrebujete trenutek miru. Če ste žalostni ali jezni, se lahko usedete v ta kotichek in izberete nekaj iz košare, da se boste počutili bolje.«
7. **Skupni razmislek** – ob koncu dneva/tedna se pogovorite s skupino, ali je kdo uporabil košaro za umirjanje in kako jim je pomagala glede soočanja s svojimi občutki.

Pozitivni učinki:

- Otroci dobijo orodje, s katerim se lahko umirijo in počutijo varne.
- Otroci razvijajo neodvisnost in zavedanje čustev.
- Ponuja predvidljivo možnost tolažbe in čustvene regulacije.

Samoocena: Kako samozavestni ste?

Preverite, kako dobro ste razumeli glavne ideje tega poglavja. Za vsako trditev izberite možnost, ki vam najbolj ustreza:

Znam razložiti, kaj pomeni čustvena pismenost.

☐ Da ☐ Delno ☐ Ne še

Znam naštetih štiri dele čustvene pismenosti.

☐ Da ☐ Delno ☐ Ne še

Poznam vsaj tri načine, kako otrokom pomagati govoriti o svojih čustvih.

☐ Da ☐ Nekoliko ☐ Ne še

Znam opisati, kako pomagati otroku, da se umiri z uporabo koregulacije.

☐ Da ☐ Delno ☐ Ne še

Razumem, kako lahko kultura in spol vplivata na izražanje čustev.

☐ Da ☐ Delno ☐ Ne še

Lahko naštejemo vsaj eno spremembo, ki jo želim narediti v svoji praksi, da bi bolje podprl_a čustveno izražanje otrok.

☐ Da ☐ Nekoliko ☐ Ne še

Če ste na katero koli od zgornjih vprašanj odgovorili z »Ne še«, si mogoče še enkrat preberite to poglavje in razmislite o naslednjih korakih, s katerimi bi lahko prišli do večje samozavesti na tem področju.

Zaključki in naslednji koraki

Povzetek 2. poglavja



V tem poglavju smo raziskovali, kako spodbujati **čustveno pismenost in izražanje** pri mlajših otrocih. Spoznali smo, da se otroci ne rodijo z znanjem, kako govoriti o svojih čustvih – učijo se tako, da opazujejo in poslušajo odrasle okoli sebe. Ko otrokom pomagamo **poimenovati in izraziti svoja čustva**, jim damo orodja za krepitev samozavesti, za lažje sklepanje prijateljstev in občutek varnosti v svetu.

Ogledali smo si **štiri ključne dele čustvene pismenosti**:

prepoznavanje, poimenovanje, izražanje in

uravnavanje čustev. Vadili smo strategije, kot so skupna regulacija, pripovedovanje zgodb, igre čustev in priprava koticov za umirjanje. Pogovarjali smo se tudi o tem, kako **kultura, spol in predsodki** vplivajo na to, kako lahko otroci izražajo čustva – in kako lahko zagotovimo, da se vsak otrok počuti vidnega in slišnega.

Spodbudili smo vas k razmisleku o lastnih izkušnjah, vam predstavili praktična orodja, ki jih lahko Uporabite, ter usmerili k razvoju načrta, kako lahko podprete čustveno pismenost pri vašem delu z otroki.

Ob zaključku tega poglavja vas želimo spomniti, da zagotovo že sedaj vsakodnevno podpirate čustveni razvoj otrok. Z novim znanjem pa boste to še bolj ozavestili, dobili nekaj novih orodij in še bolj razumeli, kako vključenost, jezik in identiteta oblikujejo čustveno pismenost.

Obravnavane teme

- **Čustvena pismenost** otrokom pomaga razumeti, poimenovati in varno deliti svoja čustva, kar podpira njihov celostni razvoj.
- **Prepoznavanje, poimenovanje, izražanje in uravnavanje čustev** so štiri ključne veščine, ki jih otroci sčasoma pridobijo s podporo odraslih.
- **Praktične strategije**, kot so zgodbe, igre, koticiki za umiritev in vaje za refleksijo, otrokom pomagajo pri obvladovanju čustev v vsakdanjem okolju.
- Odrasli igrajo bistveno vlogo pri **skupni regulaciji čustev**, tako da modelirajo umirjeno vedenje in zagotavljajo orodja ter rutine za tolažbo.
- **Knjige, pesmi in druga večjezična orodja** so učinkoviti pripomočki za poučevanje besed glede izražanja čustev in za podporo otrokom z različnimi jezikovnimi ozadji.
- Pomembno je, da prepoznamo, kako na otrokovo **čustveno izražanje vplivata** njihova družinska kultura in izkušnje.
- **Spolni stereotipi** lahko omejujejo čustveno svobodo, zato moramo odrasli ustvariti prostor, kjer lahko vsi otroci izrazijo kakršna koli čustva.

- **Mirni kotički in senzorični materiali** lahko otrokom pomagajo, da se počutijo varne in se naučijo samostojno obvladovati intenzivna čustva.

Ključne ugotovitve

- Čustvena pismenost otrokom pomaga, da se počutijo varne, se lažje učijo in povezujejo z drugimi.
- V redu je, da otroci čutijo intenzivna čustva.
- Otrokom lahko pomagamo, da se umirijo, če smo tudi sami umirjeni.
- Čustva oblikujejo kultura, spol in izkušnje.
- Vaše besede in dejanja pomagajo otrokom, da se naučijo, da so čustva v redu.



Nasveti za prakso

- Vsak dan se pogovarjajte o čustvih – med igro, branjem pravljič ali skupnim reševanjem problemov.
- Uporabljajte jasne in preproste besede za izražanje čustev, ki jih otroci lahko razumejo in ponovijo.
- Ustvarite miren kotiček s predmeti za tolažbo, kamor se lahko otroci zatečejo, ko si želijo odmika.
- Opazujte in z občutkom poimenujte otrokova čustva: »Zdiš se mi razočaran_a – se želiš pogovoriti ali se malo umakniti od drugih?«
- Uporabite pesmi, lutke ali risbe, da bo pogovor o čustvih zabaven in varen.
- Spodbujajte vse otroke, da izrazijo svoja čustva, in jim povejte, da je v redu imeti intenzivna čustva.
- Spoštujte različne načine izražanja čustev, zlasti pri otrocih z različnim kulturnim ali jezikovnim ozadjem.



Kot strokovni delavci, ki se pri svojem delu srečujete z mlajšimi otroki, imate ključno vlogo pri tem, da pomagate otrokom razumeti in izražati svoja čustva. Z vsakodnevnim pogovorom o čustvih, z modeliranjem strategij umirjanja in z ustvarjanjem varnih kotičkov, kjer se otroci lahko ustavijo in ponovno vzpostavijo stik, spodbujate njihov čustveni razvoj in občutek varnosti.

Prakse, ki so predstavljene v tem poglavju, niso namenjene temu, da bi morali pripravljati dodatne dejavnosti v vaš vsakdan, temveč da v rutine vpletete preproste, načrtovane trenutke, ki pomagajo otrokom prepoznati svoja čustva, se počutiti podprte in se naučiti, da so vsa čustva v redu. Z vključujočimi pristopi, ki spoštujejo edinstveno ozadje in način izražanja vsakega otroka, spodbujate učno okolje, kjer se vsak otrok počuti varnega, cenjenega in pripravljenega na učenje.

Ne pozabite: vsakdanji trenutki pomagajo otrokom, da se učijo o čustvih – pogovori naj bodo preprosti, igrivi in spoštljivi do edinstvenega načina izražanja čustev, ki ga ima vsak otrok.

Naslednje poglavje

V naslednjem poglavju boste raziskali pomen krepitev odpornosti, samozavesti in obravnavanja čustvenih potreb že od zgodnjega otroštva ter kako lahko z vsakodnevnimi interakcijami z otroki okrepite temelje za njihovo duševno zdravje in dobro počutje.

Nadaljnje branje

Slikanice, ki spodbujajo čustveno pismenost v jezikih Romov (Nočka)

Serija Aflatoun (navedeni viri so namenjeni otrokom, starim 6–7 let, učitelji lahko vedno prilagodijo vse dejavnosti glede na potrebe in zrelost otrok; ustrezni deli – Tema 1 in Tema 2)

<https://www.skoladokoran.sk/wp-content/uploads/BOOK-1-EN.pdf>

<https://www.skoladokoran.sk/wp-content/uploads/BOOK-2-EN.pdf>

Priročnik Aflatot (za otroke, stare od 3 do 6 let, na voljo samo v slovaščini; ustrezni deli - Tema 1 in Tema 2):

https://osf.sk/wp-content/uploads/2019/05/IO2_AFLATOT_manual.pdf

Priročnik za čustveno pismenost: spodbujanje celostnega šolskega pristopa (Fulton, 2003)

Članki in praktični vodniki:

Čustvena pismenost v zgodnjem otroštvu – Childcare Studies UK

Jasen pregled razvoja čustvene pismenosti v zgodnjem otroštvu s preprostimi, praktičnimi idejami za vsakodnevno prakso.

Podpora otrokovemu čustvenemu učenju v zgodnjem otroštvu – The Education Hub (NZ)

Strategije, ki temeljijo na dokazih, za vzgojitelje za spodbujanje čustvene kompetence in samoregulacije pri mladih učencih.

Poučevanje čustvene inteligence v zgodnjem otroštvu – NAEYC

raziskuje, kako se lahko čustvena inteligenca poučuje v predšolskih okoljih in kakšne so dolgoročne koristi za otrokov razvoj.

Prednosti čustvene pismenosti v predšolski vzgoji – Blog

Brightwheel Praktični članek z nasveti za negovanje čustvene pismenosti prek učnih rutin in interakcij med vzgojiteljem in otrokom.

Poiščite navdih in si oglejte te videoposnetke:

Kako lahko otroci izkoristijo empatijo in ljubezenski jezik | Maple Zhang | TEDxKerrisdale

<https://www.youtube.com/live/iCi4jkb2hZQ?t=85s>

Empatija, izobraževanje, vključenost: vodnik do pravega prijateljstva | Emma Liu |

TEDxYouth@GrandviewHeights

<https://www.youtube.com/live/RIwwPHeWQdA>

Gradnja čustvene pismenosti

<https://www.youtube.com/shorts/pGHjyVB9hmY>

Prenesi: besedilo na platformi

Viri

Goleman, D. (1995). *Čustvena inteligenca: Zakaj je lahko pomembnejša od IQ*. Bantam Books.

Denham, SA (2006). Socialno-čustvena kompetenca kot podpora pripravljenosti na šolo: kaj je to in kako jo ocenjujemo? *Early Education & Development*, 17(1), 57–89.

Vygotsky, LS (1978). *Um v družbi: Razvoj višjih psiholoških procesov*. Harvard University Press.

Siegel, DJ in Bryson, TP (2012). *Otrok s celostnimi možgani: 12 revolucionarnih strategij za negovanje otrokovega razvijajočega se uma*. Bantam Books.

Siegel, DJ (2015). *Razvijajoči se um: Kako odnosi in možgani medsebojno vplivajo na to, kdo smo* (2. izd.). Guilford Press.

Mreža za zgodnje otroštvo Romov (REYN). (2023). *Prekinitev tišine: pravica mladih romskih otrok in njihovih družin v Evropi do razvoja in uspeha (raziskovalna študija o zgodnjem otroštvu)*. REYN / Univerza v Barceloni / CREA.



Funded by
the European Union



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS

PEDAGÓGUSOK INÉNYITÉS



Škola Dokorán
Wide Open School n.o.



Partners
Hungary
Alapítvány



25+ years for
Early Childhood
Development



CHAVORE samostojno spletno usposabljanje

3. poglavje: Razvoj odpornosti in samozavesti ob upoštevanju čustvenih potreb

KAZALO VSEBINE

Dobrodošli v 3. poglavju: Krepitev odpornosti in samozvesti ob upoštevanju čustvenih potreb 4

Razumevanje odpornosti in samozvesti 6

Opredelitev odpornosti in samozvesti: Kaj je odpornost? 6

Kaj je samozvest? 7

Gradniki odpornosti in samozvesti 7

Zgodba iz igralnice: Milin papirnati stolp 7

Krepitev avtonomije in vzpostavljjanje varnosti 10

Zakaj je za odpornost pomembna avtonomija 10

Moč predvidljivih učnih okolij 10

Zgodba iz igralnice 11

Zakaj so v zgodnjem otroštvu pomembne veščine spoprijemanja 14

Praktična orodja 14

Vključevanje spoprijemanja s stresom v vsakdan 15

Podporni odnosi, smiselna komunikacija in razvijanje veščin 18

Zakaj so odnosi pomembni 18

Spoštljiva in smiselna komunikacija z otroki 18

Pomoč otrokom pri komunikaciji z vrstniki in reševanju konfliktov 19

Spoštljiva komunikacija in partnerstvo z družinami 19

Postopen razvoj veščin 20

Kartice z dejavnostmi 21



Kartica z dejavnostjo št.1: Kako izgleda poslušanje 22



Kartica z dejavnostjo št. 2: Izberi in premisli 23



Kartica z dejavnostjo št. 3: Samostojna igra s podporo 24



Kartica z dejavnostjo št. 4: Pomočniki pri odločanju 25

Kviz..... 26

Zaključki in naslednji koraki..... 27

Viri 29

Dobrodošli v 3. poglavju: Krepitev odpornosti in samozavesti ob upoštevanju čustvenih potreb



V tem poglavju bomo raziskovali nove pomembne vidike zgodnjega otroštva: krepitev odpornosti in samozavesti ter obravnavanje čustvenih potreb.

Podrobneje si bomo ogledali, kako zgodnje izkušnje oblikujejo otrokovo sposobnost obvladovanja stresa, gradnje samozavesti in občutka varnosti v tem, kdo so. Odpornost in samozavest nista fiksni lastnosti – razvijata se sčasoma in predvsem v primeru, ko so otroci deležni skrbnih in odzivnih odnosov.

Za vas smo pripravili praktična orodja, primere iz prakse in vprašanja za refleksijo, s katerimi boste dobili vpogled v to, kako ustvariti učna okolja, kjer se lahko vsi otroci počutijo videne in cenjene ter imajo možnost graditi svojo odpornost.

Pa začnimo!

Pregled poglavja

V tem poglavju boste spoznali, kako lahko vsakodnevne prakse – kot so vzpostavljanje jasnih rutin, ponujanje možnosti in modeliranje umirjenih odzivov – pomagajo otrokom, da se počutijo varne in sposobne tudi v težkih trenutkih. Spoznali boste tudi preproste, a učinkovite tehnike, ki otrokom pomagajo pri obvladovanju čustev, izražanju sebe in razvijanju zaupanja v lastne sposobnosti.

Usmerili vas bomo tudi h kritičnemu razmisleku o svoji vlogi doslednega in odzivnega odraslega ter o tem, kako lahko okrepite temelje za duševno dobro počutje v vsakodnevni interakciji z otroki.



V tem poglavju boste raziskali naslednje ključne teme in koncepte:

- Odpornost in samozavest
- Vloga avtonomije in predvidljivih rutin pri čustveni varnosti
- Praktični mehanizmi spoprijemanja
- Podpora komunikaciji med vrstniki in reševanju konfliktov
- Spoštljiva komunikacija med odraslim in otrokom
- Empatija v komunikaciji in upoštevanje močnih strani otroka
- Miselnost, osredotočena na razvoj

Učni cilji

Do konca tega poglavja boste:

- **Razumeli** koncepta odpornosti in samozvesti, njune ključne komponente in pomen v zgodnjem čustvenem razvoju otroka.
- **Prepoznali** učinkovite strategije in podporne dejavnike, ki spodbujajo otrokovo avtonomijo, odpornost, zdravo samozvest in čustveno varnost.
- **Spoznali** praktične mehanizme spoprijemanja, predvidljive rutine in tehnike gradnje odnosov za spodbujanje odpornosti in izboljšanje otrokovega čustvenega počutja.





Razumevanje odpornosti in samozavesti

Opredelitev odpornosti in samozavesti: Kaj je odpornost?

Odpornost se nanaša na otrokovo sposobnost, da si opomore od neuspehov, se prilagodi spremembam in vztraja kljub izzivom. Ni nekaj, kar otroci imajo ali pa nimajo – odpornost se razvija postopoma skozi odnose in izkušnje ter skozi priložnosti, v katerih se otroci soočajo in spoprijemajo z **obvladljivim stresom**.

Po podatkih *Centra za razvoj otroka* s Harvarda obstajajo tri vrste stresnih odzivov, ki jih lahko otroci doživijo:

1. Pozitivni stres

To je normalen in bistven del razvoja. Je kratkotrajen in zmeren, kot občutek živčnosti pred nastopom ali učenje zavezovanja čevljev. Ob prisotnosti odraslih, ki otroka podpirajo, si lahko ti hitreje opomorejo in pridobijo samozavest.

2. Obvladljivi stres

Resnejši in dolgotrajnejši stres (npr. smrt ljubljene osebe, huda bolezen). Telo aktivira močnejše stresne odzive, vendar si lahko otroci s skrbno podporo staršev oz. skrbnikov opomorejo. Odnosi so ključni za pomoč otrokom pri premagovanju te ravni stresa.

3. Nevarni stres

Dolgotrajna aktivacija stresnih sistemov ob odsotnosti zaščitnih odnosov. Pogosto je posledica kroničnega zanemarjanja, zlorabe, izpostavljenosti nasilju ali skrajne revščine. Brez podpore lahko poškoduje zgradbo možganov in poveča vseživljenjsko tveganje za duševne in telesne zdravstvene težave.

Več o stresu in strategijah glede skrbi zase boste izvedeli v 6. poglavju.

Odpornost se ne razvija, ko si govorimo: »Malo še stisni, pa bo šlo,« temveč **izhaja iz občutka varnosti in zadostne podpore, da lahko poskusimo, ne uspemo, razmislimo in poskusimo znova**. Nadaljnje raziskave *Centra za razvoj otroka* s Harvarda kažejo, da imajo otroci, ki uspevajo, kljub stiskam običajno vsaj en stabilen, spodbujajoč odnos in okolje, ki ponuja strukturo, predvidljivost in spodbudo.

Odpornost si predstavljajte kot tehniko: ko so otroci deležni pozitivnih interakcij in razvijejo sposobnosti za spoprijemanje s težavami, gradijo tudi notranjo moč, ki tehniko nagne k zdravemu razvoju, čeprav življenje naloži težo na drugo stran.



Kaj je samozavest?

Samozavest je to, kako se otroci počutijo glede sebe – njihov občutek vrednosti, sposobnosti in samozavesti.

Zdrava samozavest raste, ko otroci dosledno doživljajo, da so **videni, razumljeni in deležni podpore**.

Otrok z zdravo samopodobo verjame:

- "Sposoben sem."
- "Cenjen sem."
- "Lahko poskusim, tudi če mi prvič ni uspelo."

Pomembno se je zavedati, **da samozavest ne pomeni pretiranega hvaljenja ali sporočanja otrokom, da so popolni**. Samozavest raste, ko otroke spodbujamo k tveganju, razmisleku o lastnih prizadevanjih in prejemanju iskrenih, spodbudnih povratnih informacij. Gre za to, da jim pomagamo prepoznati lastne prednosti in biti ponosni na to, kdo so.

Gradniki odpornosti in samozavesti

Odpornost in samozavest tvorita dva bistvena gradnika:

Notranja moč otroka:

- Samokontrola – sposobnost obvladovanja intenzivnih čustev in vedenja.
- Zaupanje – v lastne sposobnosti in trud.
- Pozitiven pogled – gledati na izzive kot na priložnosti, ne kot na neuspehe.
- Samozavedanje – prepoznavanje in poimenovanje lastnih občutkov, potreb in meja.

Zunanja podpora (iz okolja):

- Stabilni odnosi – vsaj ena dosledna, čustveno dostopna odrasla oseba.
- Predvidljive rutine in pričakovanja – zavedanje, kaj lahko pričakujejo, otrokom pomaga, da se počutijo varne.
- Spodbuda in povratne informacije – iskrena pohvala otroku za trud, ne zgolj za rezultat.
- Varno tveganje – omogočanje otroku priložnosti za poskušanje, doživljanje neuspeha in ponovno poskušanje.

Ti dve področji delujeta z roko v roki: močne notranje sposobnosti pomagajo otrokom pri soočanju z izzivi, medtem ko spodbudno okolje te zmogljivosti krepi.

Zgodba iz igralnice: Milin papirnati stolp



Mila je petletnica, ki je v vrtcu drugo leto. Nekega jutra vzgojiteljica Lena otrokom zada poseben izziv: *»Zgradite najvišji stolp, ki ga lahko, pri tem pa uporabite le papir in lepilni trak.«*

Otroci so navdušeni in Mila se takoj vključi – njene oči žarijo od odločnosti.

Najprej se Milin stolp zruši. Vzdihe, prekriža roke in zamrmra: *»Moj stolp je najslabši.«*

Vzgojiteljica poklekne poleg nje in nežno reče: *»Vidim, kako si želiš, da bi ti uspelo. Skupaj zadihajva in ga poskusiva zgraditi še enkrat.«*

Mila globoko vdihne. Gospa Lena ji ne zgradi stolpa, ampak jo samo spodbuja: *»Poskusi papir prepogniti na ta način – morda bo tako bolj trdnjši.«* Mila sledi njenemu predlogu in tokrat stolp obstoji dlje kot prej. Nasmehne se.

Kasneje se stolp spet podre. Miline oči se od frustracije orosijo. Preden gospa Lena karkoli reče, Mila zgrabi še več papirja in ga tiho začne znova zlagati.

Na koncu dejavnosti Milin stolp ni najvišji. Ko pa vzgojiteljica zbere skupino k razmisleku, Mila dvigne roko in reče: *»Moj stolp ni bil najvišji, sem pa ugotovila, kako ga postaviti, da se ne sesede. Nisem obupala in sem večkrat poskusila.«*

Poglejmo si zgodbo podrobneje

Milina zgodba ponazarja, kako se odpornost in samozavest razvijata v vsakdanjih trenutkih, ne skozi popolnost, temveč skozi tveganje ob podpori.

Mila je pokazala svoje notranje moči:

- Samokontrolo, ko je obvladovala svojo frustracijo po tem, ko se ji je stolp zrušil.
- Samozavest, ko je prevzela pobudo in poskusila znova, četudi ji prej ni uspelo.
- Pozitiven pogled na svet, saj se je osredotočala na to, kar se je naučila, ne na to, kar je izgubila.
- Samozavedanje, ko je v skupni refleksiji prepoznala in delila svoja čustva.

Vzgojiteljica Lena je Mili nudila pomembno zunanjo podporo:

- Stabilen odnos, v katerem vzgojiteljica z Milo govori mirno in spoštljivo.
- Predvidljivo rutino, saj se je Mila počutila varno in je sodelovala, ker je zaupala okolju.
- Spodbudo in povratne informacije, ko je Lena izpostavila tudi Milin trud, ne le uspeha.
- Varen prostor za tveganje, saj je bil izziv smiseln in ni terjal visokega tveganja.



Vprašanja za refleksijo

Pomislite na otroka, s katerim delate in ima težave z samozavestjo ali vztrajnostjo. Kako bi lahko prilagodili svoje odzivanje na njegova dejanja, vedenje ali kako bi dopolnili učno okolje, da bi temu otroku pomagali razviti notranje moči – tako kot je to storila Mila s svojim papirnatim stolpom?

Razmišljanje zapišite v svoj dnevnik učenja.

Ključne ugotovitve

- **Odpornost** je otrokova sposobnost, da se pobere po izzivih, in se sčasoma razvija s podpornimi odnosi, obvladljivim stresom in priložnostmi za poskušanje, soočanje z neuspehom in za ponovno poskušanje.
- **Samozavest** je način, kako otroci dojemajo lastno vrednost in sposobnosti, gradijo pa jo z doslednim spodbujanjem, iskrenimi povratnimi informacijami ter s tem, da so vidni in razumljeni.
- Odpornost in samozavest rasteta skupaj s kombinacijo **notranjih moči otroka**, kot sta samokontrola in samozavest, ter **z zunanjo podporo**, kot so stabilni odnosi in varno okolje. Vsakodnevne situacije, kot je bila Milina dejavnost s papirnatim stolpom, kažejo, kako otroci te veščine gradijo z ustreznim vodenjem in razmišljanjem, ne pa s tem, da »bi morali biti popolni«.
- Kot strokovni delavci v vzgoji in izobraževanju v predšolskem obdobju ne pozabite, da **odpornost in samozavest** nista lastnosti, s katerima se otroci rodijo – **gradita se skozi vsakodnevne interakcije**. Ko otrokom zagotavljate dosledno podporo, spodbujate njihov trud namesto popolnosti in ustvarjate varno okolje za prevzemanje tveganj, otrokom pomagajte razvijati samozavest za soočanje z izzivi in moč, da se ob neuspehih poberejo. Vaša prisotnost, umirjenost, iskrene povratne informacije in prepričanje v njihov potencial so močna orodja, ki otrokom pomagajo odrasti v sposobne in samozavestne učence.





Krepitev avtonomije in vzpostavljanje varnosti

Zakaj je za odpornost pomembna avtonomija

Avtonomija – sposobnost odločanja, prevzemanja pobude in samostojnega delovanja – je bistvenega pomena za zdrav čustveni razvoj. Ko imajo otroci prostor za raziskovanje, sprejemanje odločitev in učenje iz svojih dejanj, se začnejo dojemati kot sposobni in iznajdljivi. To neposredno vpliva na njihovo samozavest in odpornost.

Kot strokovni delavci **lahko avtonomijo podpirate tako, da:**

- Otrokom ponujate smiselne izbire (*»Bi želeli barvice ali flomastre?«*).
- Si pred začetkom dela vzamete čas za reševanje težav.
- Spodbujate odgovornost otrok z manjšimi opravili (npr. deljenje skodelic, pospravljanje).
- Priznavate trud otroka in ga ne prehitro popravljate ali namesto njega opravite nalogo.

Kadar otroci čutijo odgovornost za svoja dejanja, razvijejo prepričanje »jaz to zmorem«, kar je ključni temelj tako za samozavest kot za odpornost.

Moč predvidljivih učnih okolij

Tako kot avtonomija gradi samozavest, predvidljivost zagotavlja **čustveno varnost**. Rutine, jasna pričakovanja in dosledni odzivi odraslih pomagajo otrokom, da se počutijo varne. Ta občutek stabilnosti je še posebej pomemben za otroke, ki morda doživljajo negotovost ali stres na drugih področjih življenja.

To velja tudi za romske otroke, ki se pogosto soočajo z velikimi izzivi, ki vplivajo na njihov občutek varnosti in stabilnosti. Glede na raziskavo REYN Early Childhood Research Study:

- 6 od 10 romskih otrok, mlajših od 3 let, nima dostopa do storitev predšolske vzgoje.
- Je zaposlenih le 27 % članov romskih gospodinjstev.
- 6 od 10 družin poroča o diskriminaciji pri dostopu do javnih storitev.
- Ima več kot 70 % romskih otrok težave z razumevanjem jezika med poukom.
- Čuti manj kot 30 % otrok korist prisotnosti romskih pomočnikov.

Te ovire prispevajo k povečanemu občutku nepredvidljivosti v vsakdanjem življenju, zaradi česar je potreba po varnem, strukturiranem in predvidljivem okolju še bolj kritična.

Predvidljiva učna okolja lahko ustvarimo tako, da:

- Zmanjšamo tesnobo in pomanjkanje čustvene regulacije pri otrocih.
- Podpiramo samoregulacijo otrok in njihove izvršilne funkcije.
- Ustvarimo prostor za raziskovanje in učenje znotraj jasnih, varnih meja.

Predvidljivost lahko spodbudimo:

- Z vzpostavljanjem doslednih dnevnih rutin (npr. Rituali ob prihodu, med malico ali ob prehodih med dejavnostmi in prostori).
- Z vizualno ponazoritvijo urnika in z namigi, ki otrokom pomagajo predvideti, kaj sledi.
- S postavljanje jasnih, doslednih meja, ki jih pojasnimo mirno in spoštljivo.

Ravnovesje med svobodo in strukturo

Ključno je, da najdemo ravnovesje med tem, da damo otrokom dovolj svobode za rast in strukturo, v kateri se počutijo varne. V takšnem okolju otroci več raziskujejo, tvegajo (v okviru meja varnosti) in se po neuspehih lažje poberejo. Vse to pa so značilnosti odpornosti.

Nasvet za prakso

Razmislite o konceptu **vodene avtonomije**, ki predstavlja svobodo otroka znotraj meja, ki jih skrbno določimo v namen podpore.

To v praksi pomeni, da otrokom ponujamo smiselne izbire in ob tem ohranjamo skrb in jasne meje ter spodbujamo tako njihovo neodvisnost kot čustveno varnost. To je še posebej pomembno za tiste otroke, ki morda ne doživljajo redno spodbudnega in strukturiranega okolja, kot so na primer romski otroci.



V nadaljevanju si preberite nekaj primerov, kako lahko zagotavljamo to vodeno avtonomijo:

- **»Izberi, kaj bomo brali«** – Na razpolago dajte dve ali tri knjige in povabite otroka, da izbere tisto, ko jo boste prebrali skupaj. S tem podprete avtonomijo znotraj strukturirane izbire.
- **Samostojna igra z jasnimi pravili** – V enem izmed kotičkov pripravite različne materiale (kocke, potrebščine za risanje, lutke ipd.) in z otroki določite nekaj preprostih dogovorov za igro v tem prostoru, kot na primer: »delimo si« ali »pospravljamo skupaj«. To otrokom pomaga pri samoregulaciji, medtem ko svobodno raziskujejo.
- **Otrok pripoveduje** – Po igri vlog ali ko otrok kaj ustvari, ga povabite, da pove, kaj je ustvaril in zakaj. S tem ga spodbujamo k razmišljanju, odločanju in krepimo njegovo samozavest.

Zgodba iz igralnice

Amir je štiriletnik, ki se po navadi ne želi vključiti v skupne dejavnosti skupine. Njegova vzgojiteljica je opazila, da je Amirju ljubša umirjena, individualna igra in da se mu je težko odločiti, kadar mu da na izbiro različne možnosti.

Namesto da bi vztrajala, da se Amir vsako jutri pridruži jutranjemu krogu, mu vzgojiteljica začne ponujati različne možnosti izbire:

- *"Bi danes raje sedel na modri ali rdeči blazini?"*

- "Se želiš poslušati zgodbo ali risati, medtem ko beremo?"

Postopoma začne Amir bolj sodelovati. Počuti se videnega in spoštovanega ter, kar je najpomembneje, čuti, da lahko sam izbira, kar si želi.

S tem primerom želimo ponazoriti, kako lahko spoštovanje pravice do izbire in spodbujanje sodelovanja v okviru temeljnih načel otrokovih pravic spodbujata vodeno avtonomijo v zgodnjem otroštvu. Ko otrokom omogočamo smiselno odločanje, jim pomagamo, da gradijo samozavest, se počutijo cenjene in začnejo uravnavati svoja čustva.



Vprašanja za refleksijo

Pomislite na otroka, ki ima težave s samozavestjo ali čustveno regulacijo. Kako bi lahko prilagodili vaše učno okolje ali rutino, da bi bolje podprli njegovo avtonomijo ali poskrbeli za večjo predvidljivost, ki bi mu omogočala varnost.

V svoj dnevnik učenja zapišite dve spremembi, s katerima bi lahko poskusili podpreti otrokovo avtonomijo ali občutek varnosti.

Ključne ugotovitve

- **Avtonomija** predstavlja dajanje otrokom svobode pri odločanju in prevzemanju pobude. **Pomaga jim graditi samozavest in odpornost**, saj jim omogoča, da se vidijo kot sposobni in da imajo vse pod nadzorom.
- Čustveno varnost pa zagotavljajo tudi **predvidljiva učna okolja z doslednimi rutinami in jasnimi pričakovanji**, ki jih otroci potrebujejo za raziskovanje in rast.
- Vzpostavitev ravnovesja med strukturo in svobodo, ki ga predstavlja **vodena avtonomija**, otrokom omogoča, da se lotevajo tveganj znotraj varnih meja, za katere poskrbimo mi. To je še posebej pomembno za otroke, ki se sicer soočajo z nestabilnostjo, kot so na primer mlajši romski otroci. Zanje spodbudno in strukturirano učno okolje prinaša še večje koristi.
- Kot strokovni delavci v vzgoji in izobraževanju v predšolskem obdobju imate ključno vlogo pri tem, da otrokom pomagata, da se počutijo varne in opolnomočene. S tem, ko jim ponujate smiselne izbire in vzpostavljate dosledne rutine, ustvarjate učno okolje, kjer lahko otroci razvijejo neodvisnost in čustveno regulacijo. Že **majhne spremembe**, kot je na primer to, da ponudite otroku različne možnosti ali urnik ponazorite z vizualnimi pripomočki, lahko veliko spremenijo. Vaše premišljeno vodenje pomaga otrokom, da se počutijo videne, cenjene in dovolj varne, da odrastejo v odporne in samozavestne učence.





Kviz

1. Zakaj je pomembno, da otrokom ponudimo možnost izbire?

- A) Da se izognemo konfliktom
- B) Da spodbudimo samostojnost in odločanje
- C) Da bo dan zabaven
- D) Ker rutine niso potrebne



2. Kaj pomaga otrokom, da se v okolju počutijo varne znotraj skupine?

- A) Izogibanje rutinam
- B) Pustiti jim, da počnejo, kar hočejo
- C) Jasna, dosledna pričakovanja
- D) Omejevanje vpletenosti odraslih



Zakaj so v zgodnjem otroštvu pomembne veščine spoprijemanja

Strategije spoprijemanja so veščine in vedenje, ki jih uporabljamo za obvladovanje težkih čustev in situacij. Pri mlajših otrocih se te veščine še razvijajo in so močno odvisne od odraslih okoli sebe, ki jim pomagajo pri učenju zdravih načinov obvladovanja frustracij, strahu, razočaranja in sprememb.

Če otroke ob zgodnjih izkušnjah čustvene preobremenjenosti mirno in dosledno podpremo, s tem pomagamo pri oblikovanju otrokove dolgoročne sposobnosti samoregulacije, pri tem, da znajo prositi za pomoč in se pobrati po stresnih situacijah.

Praktična orodja

V nadaljevanju predstavljamo nekaj strokovno podprtih tehnik, ki jih lahko vključimo v okolja zgodnjega otroštva z namenom podpiranja čustvenega dobrega počutja:

1. Tehnike čuječnosti in sproščanja

- **Plišasti prijatelji, ki mi pomagajo pri dihanju:** povabite otroke, da se uležejo in na svoj trebuh položijo majhno mehko igračo. Med vdih in izdih lahko opazujejo, kako se igrača dviga in spušča – to jim pomaga, da se naučijo upočasniti in osredotočiti na dihanje.
- **Prizemljitev petih čutov:** povabite otroke, da se ozrejo okrog sebe in so pozorni na eno stvar, ki jo vidijo, slišijo, vohajo, čutijo ali se je lahko dotaknejo. Ta vaja pomirja tesnobne misli in otrokom pomaga, da se osredotočijo na sedanji trenutek.
- **Nežno gibanje:** uvedite raztezanje, jogo za otroke ali tihe telesne gibe, ki lahko sprostijo napetost in pomagajo uravnati raven energije.

2. Izražanje čustev s pomočjo osebnostnih lutk (*persona dolls*)

Osebnostna lutka je posebna lutka s svojim imenom, osebnostjo, ozadjem in življenjsko zgodbo.

3. Strokovni delavci uporabljajo te lutke kot učna orodja za uvajanje scenarijev, ki odražajo otrokove resnične življenjske izkušnje, vključno s čustvi, izzivi in socialnimi situacijami. Lutka postane *varen prijatelj*, ki lahko doživlja občutke in dogodke, o katerih je otrokom morda težko govoriti.

Skozi zgodbe in voden pogovor omogočajo osebnostne lutke, da otroci raziskujejo svoja čustva, prebrodijo težke situacije in predelajo življenjske prehode na spodbuden in neogrožajoč način. V interakciji z lutko otroci pogosto nanjo prenesejo svoja čustva ali ideje, kar jim olajša izražanje in razmišljanje o kompleksnih čustvih.

Primer iz prakse

„Kako misliš, da se je punčka Jojo počutila, ko je pri mizi s prigrizki nihče ni poslušal? Kaj bi lahko storili, da bi se počutila bolje?“



Taka vprašanja spodbujajo empatijo in reševanje problemov ter bogatijo besedišče, povezano s čustvi, hkrati pa otrokom zagotavljajo varno oddaljitev od lastnih izkušenj.

4. Škatla skrbi

Z otroki lahko pripravimo preprosto škatlo, v katero oddajo *svoje skrbi*, ki jih narišejo ali narekujejo odraslim. To jim pomaga, da na svojo skrb gledajo z razdalje, hkrati pa ustvari prostor za razpravo ali kasnejše reševanje, ko so čustva manj intenzivna.

Oddane zapisane/narisane skrbi lahko ponovno preberemo ob umirjenih rutinah in z otroki razmislimo o tem, kako se počutijo zdaj in kaj jim je pomagalo.

Podrobna navodila za to dejavnost so na voljo v 4. poglavju.

5. Jutranji krog

Jutranji krog uporabite kot varen prostor, v katerem se lahko pogovorimo o občutkih, poimenujemo čustva in se povežemo drug z drugim. Je priložnost, ko lahko otroke spodbudimo, da podelijo, kako se tisti dan počutijo – na primer z vremenskimi metaforami: »*Danes se počutim sončno!*« ali »*Malo sem danes oblačen.*«

Vključevanje spoprijemanja s stresom v vsakdan

Strategije spoprijemanja s čustvi so najučinkovitejše, če jih ne uporabljamo le priložnostno, temveč **so vtakane v dnevne rutine in učna okolja**. Za to ne potrebujemo posebne dejavnosti, temveč jih lahko naravno uvedemo med prehodi, v situacijah, ko rešujemo probleme ali med skupinskimi dejavnostmi.

Praktični primeri:

- Ko se nehate igrati, si poskusite vzeti eno minuto, da skupaj z otroki dihate, se raztegnete.
- Ko pride do kakšnega prepira, vzemite osebnostno lutko in skupaj z njo raziščite, kaj se je zgodilo in kako so se počutili vsi vključeni.
- Ob začetku dneva izkoristite nekaj časa, da si podelite, kako se danes počutite – lahko v jutranjem krogu, lahko otroci to narišejo ali si pomagata s koledarjem čustev.



Vprašanja za refleksijo

Pomislite na otroka, ki ga lahko določena stvar hitro preobremeni, frustrira ali se hitro zapre vase. *Katero izmed zgoraj naštetih strategij za spopadanje s stresom bi lahko poskusili s tem otrokom? Kako bi lahko strategijo predstavili, da bi otroci začutili njeno podporo?* **Razmišljanje**

zapišite v svoj dnevnik učenja oz. se o njih pogovorite s kolegico_om ter poskusite katero izmed strategij preizkusiti v svojem okolju.

Ključne ugotovitve

- **Veščine spoprijemanja** so ključne veščine, ki jih mlajši otroci potrebujejo, da se naučijo obvladovati intenzivna čustva, kot so frustracija, strah ali razočaranje. Ker se te veščine v zgodnjem otroštvu še razvijajo, je v tem procesu zelo pomembna vloga odraslih, ki jih morajo pri tem voditi umirjeno in podporno.
- Tehnike, kot so čuječe dihanje, prizemljitev, pripovedovanje zgodb z osebnostnimi lutkami ali škatla skrbi, otrokom pomagajo izražati in uravnavati čustva. Ko te prakse naravno vključimo v dnevne rutine, kot so jutranji krog ali prehodi med dejavnostmi, otrokom ne pomagamo le zmanjševati stresa, temveč tudi graditi dolgoročno odpornost in čustveno zavedanje.
- Vaša umirjenost in vodenje otrok v predšolskem obdobju jim prav tako pomaga, da se naučijo spopadati z življenjskimi vzponi in padci. S tem ko **v vsakodnevne rutine vključite preproste strategije**, kot so dihalne vaje, pogovor o njihovem počutju ali pripovedovanje zgodb, dajete otrokom orodja za razumevanje in obvladovanje njihovih čustev. Ta majhna, dosledna dejanja ne podpirajo le trenutne čustvene regulacije, temveč gradijo tudi temelje odpornosti, ki jim bodo služili še vrsto let.





Kviz

1. Kaj je glavna prednost uporabe osebnostnih lutk pri mlajših otrocih?

- A) Zabavajo otroke
- B) Otrokom pomagajo, da si zapomnijo čustva
- C) Zagotavljajo varen način izražanja čustev
- D) So nadomestilo za pogovore, ki jih vodijo odrasli



2. Zakaj so strategije spoprijemanja najučinkovitejše v zgodnjem otroštvu?

- A) Uporabimo jih le, ko je otrok razburjen
- B) Vključimo jih v vsakodnevne rutine in ji redno preizkušamo
- C) Uporabljamo jih kot nagrado za dobro vedenje
- D) So kot skrivnost med strokovnimi delavci in otroki



Podporni odnosi, smiselna komunikacija in razvijanje veščin

V tem poglavju bomo razmišljali, kako trdni odnosi, spoštljiva komunikacija in interakcije, ki krepijo veščine, oblikujejo otrokovo odpornost in samozavest. Raziskali bomo, kako ustvariti varno, čustveno in odzivno okolje, kjer se otroci počutijo videne, slišane in podprte tako s strani odraslih kot vrstnikov in kako sodelovati z družinami, da bi to podporo ohranili v vseh okoljih.

Zakaj so odnosi pomembni

Najpomembnejši dejavnik otrokove odpornosti je vsaj en stabilen in predan odnos z odraslo osebo, ki se odziva na potrebe otroka. Ti odnosi delujejo kot blažilec stresa in travm ter otrokom ponujajo občutek varnosti, pripadnosti in zaupanja.

Kot ugotavljajo na *Centru za razvoj otroka* s Harvarda: »Taki odnosi zagotavljajo odzivnost na potrebe otrok, jim nudi podporo in zaščito, ki jih ščitijo pred motnjami v razvoju.«

Podporni odnosi se gradijo:

- z doslednimi in skrbnimi interakcijami;
- z aktivnim poslušanjem in empatijo;
- s spoštljivo komunikacijo;
- s prepoznavanjem otrokovih čustev in perspektiv.

V vrtcih igrate strokovni delavci ključno vlogo pri zagotavljanju teh zaščitnih, regulacijskih povezav. To velja še posebej za otroke, ki tega drugje morda ne doživljajo dosledno.

Spoštljiva in smiselna komunikacija z otroki

Otroci uspevajo, ko čutijo, da jih resnično poslušamo. Ne glede na to, ali želijo z nami deliti neko idejo, nam zastavljajo vprašanja ali izražajo svoja čustva, jih naš odziv nanje uči, kako deluje komunikacija in kako jih cenimo.

Spoštljiva komunikacija z otroki vključuje:

- Aktivno poslušanje brez naglice ali prekinjanja.
- Priznavanje in poimenovanje čustev: »Zdiš se mi razočaran_a. Mi želiš povedati več?«
- Pogovor, ki je na ravni otroka, tako fizično kot čustveno.
- Postavljanje odprtih vprašanj, s katerimi spodbujamo razmišljanje in refleksijo.



- Omogočanje otrokom, da se v vsaki okoliščini počutijo slišane in sprejete.

Že taka majhna dejanja gradijo zaupanje in pomagajo otrokom, da se počutijo dovolj varne, da sprejmejo socialna in čustvena tveganja – kar je bistven temelj za gradnjo odpornosti.

Pomoč otrokom pri komunikaciji z vrstniki in reševanju konfliktov

Učenje komuniciranja potreb, čustev in meja z vrstniki je vseživljenjska veščina, ki se začne že v zgodnjem otroštvu. Otroci potrebujejo podporo ne le pri izražanju sebe, temveč tudi pri poslušanju drugih, pogajanju in pri reševanju odnosov ob konfliktih.

Komunikacijo otrok z vrstniki in reševanje konfliktov lahko podpremo:

- Z modeliranjem izražanja: »Ko mi rečeš ..., čutim ...« ali »*Lahko skupaj poiščemo rešitev?*«
- Z osebnostnimi lutkami ali igro vlog, s katerimi omogočimo varno raziskovanje konfliktnih scenarijev.
- Tako, da otroke vodimo tudi k opazovanju občutkov drugih in jim predlagamo načine, kako jim lahko pomagajo:» *Kako misliš, da se je Maja počutila, ko se je njen stolp iz kock podrl?*«
»*Kaj bi lahko storili, da bi se bolje počutila?*«

Konflikti ne smejo biti nekaj, čemur se želimo izogniti – je priložnost za učenje čustvene pismenosti, empatije in reševanja problemov.

Spoštljiva komunikacija in partnerstvo z družinami

Zaupljivi odnosi z odraslimi pozitivno vplivajo na otroke. Spoštljiva in neobsojajoča komunikacija pa ima pozitivne učinke tudi v partnerstvu strokovnih delavcev v vrtcu in družin. Odprta in empatična komunikacija namreč omogoča kontinuiteto skrbnih odnosov v obeh okoljih in gradi skupne strategije za podporo otrokom.

Taka trdna partnerstva lahko zgradimo tako, da:

- Z družinami delimo že majhne uspehe otrok, ne le skrbi.
- Smo v pogovoru z družinami vključujoči in izhajamo iz zmožnosti otroka.
- Se z družinami posvetujemo o njihovih opažanjih, strategijah in mnenjih.
- Redno sodelujemo z družinami in si izmenjujemo informacije preko elektronske pošte, pogovornih uric ali sporočil.

Primer: »*Opazili smo, da se Leo v zadnjem času zelo trudi izraziti svoja čustva z besedami. Če ste kaj podobnega zaznali doma, bi se z veseljem pogovorili, da ga lahko pri tem skupaj podpremo.*«



Kadar strokovni delavci in družine sodelujejo kot partnerji, otroci prejemajo stalno podporo, ki jo potrebujejo, da uspevajo in se počutijo varne.

Postopen razvoj veščin

Medtem ko temelje postavljamo z odnosi, krepimo odpornost in samozavest s čim več **priložnostmi za razvoj teh veščin**. Otroci potrebujejo priložnosti, da preizkusijo stvari, naredijo napake in doživijo uspeh. Te izkušnje jih naučijo:

- "Zmorem težke stvari."
- "Iz izzivov se lahko učim."
- "Lahko prosim za pomoč in poskusim znova."

Razvoj veščin lahko spodbujamo tako, da:

- Spodbujamo otroke k postavljanju majhnih, dosegljivih ciljev (npr. »Danes želim sam_a zapeti zadrgo na plašču.«)
- Pohvalimo trud in vztrajnost otroka, ne le rezultatov.
- Pohvalimo proces nekega dejanja otroka: »Vztrajal_a si pri poskusih, tudi ko ti je bilo težko – odlično si razmišljala!«

Taki pristopi pomagajo otrokom, da povežejo trud z napredkom in začnejo ponotranjiti prepričanje, da so se sposobni učiti in reševati probleme.



Spodbuda za razmislek

Pomislite na primer, ko ste s spoštljivo komunikacijo (med vami in otrokom, med otroki samimi, med vami in starši) uspeli rešiti nesporazum ali preprečiti večji konflikt. Zakaj je bila taka interakcija učinkovita?

Zapišite en pristop, ki ga lahko ponovno uporabite v podobni situaciji, v **svoj dnevnik učenja**.

Ključne ugotovitve

- **Podporni odnosi** so temelj odpornosti in samozavesti v zgodnjem otroštvu. Otroci uspevajo, če imajo vsaj enega stabilnega, odzivnega odraslega, ki posluša in spoštuje njihova čustva ter otrokom pomaga pri krmarjenju skozi čustva in socialne situacije.
- **S smiselno komunikacijo** – ki vključuje empatijo, aktivno poslušanje in odprt dialog – pomagamo otrokom, da se počutijo cenjene in varne. Z



vodenjem otrok pri komunikaciji z vrstniki in reševanju konfliktov razvijamo vseživljenjske čustvene in socialne veščine.

- Enako pomembno je **partnerstvo z družinami**, ki poteka v spoštljivi komunikaciji in temelji na močnih straneh, s čimer zagotovimo dosledno podporo doma in v vrtcu.
- Priložnosti za razvoj spretnosti še dodatno krepijo otrokovo samozavest in zaupanje v lastne sposobnosti.
- **Vsakodnevne interakcije** strokovnih delavcev v vrtcu oblikujejo, kako otroci vidijo sebe in druge. Ko poslušamo z empatijo, skrbimo za reševanje konfliktov in pohvalimo trud, otroke učimo, da so sposobni, cenjeni in da niso sami. Naša vloga se dotakne tudi družin – ko jih z radovednostjo in spoštovanjem vključimo kot partnerje, ustvarimo mrežo podpore okrog vsakega otroka. Z odnosi, komunikacijo in vsakodnevnimi priložnostmi za učenje otrokom pomagamo razviti odpornost in samozavest, ki ju potrebujejo za uspeh.

Kartice z dejavnostmi

V tem poglavju smo pripravili štiri dejavnosti, ki jih lahko prilagodite, da bodo relevantne za vaše okolje, in uporabite pri svojem delu. Kartice so zasnovane z namenom spodbujanja odpornosti, avtonomije, čustvene varnosti in spoštljive komunikacije.



Vsaka dejavnost temelji na načelih, dogovorjenih v okviru iniciative CHAVORE, in spodbuja odzivno, vključujočo prakso, ki podpira duševno dobro počutje z več zornih kotov.



Kartica z dejavnostjo št.1: Kako izgleda poslušanje

Cilj: Aktivno poslušanje naj bo del vsakodnevne prakse, s katero negujemo čustveno povezanost, zaupanje in spoštovanje med odraslimi in otroki. Ta dejavnost pomaga otrokom razumeti tudi, kakšen je občutek in kako izgledan, ko si slišan.

Starostni razpon: 4–6 let

Čas: 20–25 minut

Materiali: Prazen papir, barvice in tabela »Občutki v telesu«

Potek:

1. Ustavi se in se osredotoči na otroka

Prenehajte s svojim opravilom in se popolnoma osredotočite na otroka. Pustite ob strani vse, kar bi vas lahko zmotilo (npr. telefon, službeni dokumenti, pripomočki za čiščenje).

2. Postavite se v višino otrokovih oči

Počepnite ali se usedite, da ste v višini otrokovih oči in lahko z njim vzpostavite očesni stik in nima občutka, da ste nad njim.

Pokažite to tudi s svojim telesom

Vaša govorica telesa naj bo odprta in umirjena:

- Nežno prikimajte, da pokažete, da poslušate.
- Ohranite mehak izraz na obrazu.
- Govorite s toplim in mirnim tonom.

3. Odzivajte se na to, kar slišite

Otroku pokažite, da ga resnično poslušate, tako da ponovite ali parafrazirate, kar je povedal:

- *"Praviš, da si se počutil_a izključeno?"*
- *"Torej si se hotel_a ti voziti z rdečim avtom?"*

4. Pripoznavajte občutke

Potrjujte čustva otroka in ga ne obsojajte:

- *"To se sliši res težko."*
- *"Razumem, zakaj si razburjen_a."*

Pozitivni učinki:

Gradi čustveno varnost in pomaga otrokom:

- Da se počutijo spoštovane in cenjene.
- Da se naučijo poslušati druge.
- Se izražajo brez strahu, da bi jih drugi prehiteli ali ignorirali.



Kartica z dejavnostjo št. 2: Izberi in premisli

Cilj: Podpirajte otroke pri sprejemanju odločitev in razmisleku o teh odločitvah, spodbujajte njihovo samostojnost, samozavest in zavedanje lastnih čustev.

Starostni razpon: 4–6 let

Čas: 20–30 minut

Materiali: Kartice ali slike, ki otrokom omogočajo izbiro, prazen papir, barvice

Potek:

1. Otroku ponudite dve smiselni izbiri

Izbire, med katerimi se lahko otrok odloča, naj bodo relevantne glede na njegovo zanimanje ali trenutno dejavnost. Izogibajte se nekim splošnim ali naključnim možnostim.

2. Otroka povabite k razmisleku

Nežno vprašajte otroka, zakaj se je odločil za eno možnost namesto druge:

- "Bi danes rad_a risal_a ali gradil_a?"
- "Zakaj si to izbral_a?"

3. Aktivno poslušajte in potrdite

Poslušajte in sprejmite, zakaj se je otrok tako odločil ter ga ne popravljajte ali obsojajte:

- "To se mi zdi odličen razlog."
- "Vidim, da uživaš, ko lahko uporabljaš svojo domišljijo."

Pozitivni učinki:

Krepi samozavest, spodbuja kritično mišljenje in pomaga otrokom, da se počutijo videne in spoštovane.

- Dejavnost lahko uporabite med prehodi, prosto igro ali med učenjem.
- Vaš ton naj bo miren in neukazovalen.
- Pohvalite proces razmišljanja in odločanja otroka, ne le rezultata.



Kartica z dejavnostjo št. 3: Samostojna igra s podporo

Cilj: Pripravite kotichek, ki spodbuja otrokove samostojne odločitve, samoregulacijo in sodelovanje.

Starostni razpon: 4–6 let

Čas: 30 minut

Materiali: Nestrukturirani materiali (kocke, sestavljanke, rekviziti za igranje vlog), vizualna pravila

Potek:

1. **Pripravite kotichek, v katerem bodo imeli otroci možnosti izbire**
Pripravite kotichek z različnimi materiali (npr. kockami, blagom, potrebščinami za risanje), kjer lahko otroci prosto raziskujejo.
2. **Predstavite jasna pričakovanja**
Dogovorite se glede osnovnih pravil in jih z otroki skomunicirajte v pozitivnem tonu:
»Uporabite lahko katerega koli od teh materialov. Zapomnite si le naše pravilo: delimo in skupaj pospravljamo.«
3. **Opazujte in ukrepajte le po potrebi**
Otroci naj sami vodijo igro, vi se vključite le, če bi potrebovali kakšno usmeritev ali osvežitev dogovorjenih pravil.

Pozitivni učinki:

Ta dejavnost otrokom omogoča svobodno odločanje znotraj meja, ki smo jih mi postavili. S tem omogočamo razvoj njihove samozavesti in učenje spoštovanja do drugih in do skupnega okolja.



Kartica z dejavnostjo št. 4: Pomočniki pri odločanju

Cilj: Otrokom dajte glas pri vsakodnevni odločitvi, jim pomagajte, da se počutijo vključene in sposobne, hkrati pa podpirajte čustveno samozavedanje.

Starostni razpon: 4–6 let

Čas: 20–25 minut

Materiali: Tabla z dnevnimi izbirami, slikovne kartice, tabela čustev

Potek:

1. Na dnevni ravni omogočajte možnosti za odločanje

Otrokom redno ponujajte priložnosti za sprejemanje majhnih, a smiselnih odločitev (npr. ob pozdravu, glede strategij pomirjanja).

2. Uporabite vizualne elemente

Pripravite kartice s slikami, ki omogočajo samostojno izbiro otroka (npr. pri pozdravu: objem, mahanje, *petka*, *kepica*; pri umirjanju: dihanje, gibalne vaje, umik v kotiček za umirjanje).

3. Spoštujte njihove izbire

Priznajte njihovo izbiro in jo spoštljivo upoštevajte

- "Danes si izbral_a objem – to mi je všeč."
- "Poskusiva z dihanjem, kot si si izbral_a."

Pozitivni učinki:

Možnost odločanja na dnevni bazi krepi samozavest in sposobnost samostojnega delovanja otrok. Z vizualnimi pripomočki podpiramo vse otroke in spodbujamo njihovo čustveno pismenost.

- V jutranjem krogu, prehodih med dejavnostmi ali pri pogovoru o tem, kako se počutijo.
- Dajte jim čas za izbiro, ne jih preganjati.
- Pogovorite se o tem, kako se počutijo, ko morajo sprejemati odločitve.

Kartice z dejavnostmi se povezujejo s predstavljenimi primeri iz prakse, kot je Amirjeva vse večja vključenost, ko se mu je na spoštljiv način omogočilo odločanje. Z možnostjo sodelovanja pri odločanju in z upoštevanjem pravice do izbire krepimo teoretične temelje za vodeno avtonomijo in prispevamo k čustveno varnim in podpornim učnim okoljem za vse otroke, vključno s tistimi iz marginaliziranih okolij.



Kviz

S kvizom boste utrdili znanje, ki ste ga pridobili v tem poglavju. Z odgovori na ta vprašanja lahko preverite svoje razumevanje in razmislite o tem, kako vsebino že uporabljate v svoji vsakodnevni praksi.

Navodila

Odgovorite na spodnja vprašanja, pri čemer skušajte preseči **vsaj 80 %** pravih odgovorov (4 od 5). Če pri katerem vprašanju potrebujete pomoč, ponovno preberite tisti del poglavja.

Kviz

1. Kaj pomeni odpornost v zgodnjem otroštvu?

- A) Biti vedno srečen ne glede na okoliščine
- B) Izogibanje zapletenim čustvom
- C) Sposobnost pozitivnega prilagajanja in okrevanja po izzivih
- D) Sposobnost sledenja vsem navodilom odraslih brez odpora

2. Zakaj je pri mlajših otrocih pomembna avtonomija?

- A) Otrokom pomaga nadzorovati druge
- B) Uči jih, naj se izogibajo prošnji za pomoč
- C) Gradi samozavest in sposobnosti odločanja
- D) Spodbuja otroke, da se upirajo pravilom

3. Kateri od naslednjih načinov je učinkovit za podporo čustvene varnosti?

- A) Dopuščanje dnevnih sprememb rutin, da lahko otroci ugibajo, kaj se bo zgodilo
- B) Spodbujanje otrok k reševanju težav brez napotkov
- C) Vzpostavitev jasnih rutin in doslednih pričakovanj
- D) Izogibanje pogovorom o čustvih

4. Kako pomagajo osebnostne lutke otrokom graditi odpornost?

- A) Z zabavo otrok z izmišljenimi liki
- B) Z zagotavljanjem varnega načina raziskovanja čustev in situacij
- C) Z odvrčanjem otrok od njihovih skrbi
- D) Tako, da jih učimo samo novih besednih zvez

5. Kako najbolje opišemo spoštljivo komunikacijo z mlajšimi otroki?

- A) Povedati jim moramo, kaj naj čutijo
- B) Popravljanje njihovega izražanja
- C) Aktivno poslušanje in potrjevanje njihovih čustev
- D) Govorjenje v dolgih, zapletenih stavkih



Zaključna refleksija

Premislite o poglavju, ki ste ga pravkar predelali. Katero novo spoznanje ali dejavnost boste uporabili pri svojem vsakodnevnem delu z otroki? Vzemite si trenutek in **razmišljanje zapišite v svoj dnevnik učenja.**

Zaključki in naslednji koraki



Povzetek 3. poglavja

V tem poglavju smo raziskovali, kako v zgodnjem otroštvu razvijamo odpornost in samozavest otrok s skrbnimi odnosi, podpornim okoljem in z načrtovanimi dejavnostmi. Spoznali ste praktične strategije za pomoč mlajšim otrokom pri razvoju samozavesti, čustvene regulacije in avtonomije, ki jih potrebujejo za uspeh, pa tudi ob soočanju s tisko in stresom. V poglavju poudarjamo, da je odpornost proces, ki ga moramo

negovati z vsakodnevnimi trenutki zaupanja, doslednosti in povezanosti.

Obravnavane teme

- Definicije in ključni deli **odpornosti** in **samozavesti**
- Vloga **avtonomije** in **predvidljivih rutin** pri čustveni varnosti
- Praktični **mehanizmi spoprijemanja** (npr. čuječnost, jutranji krog, osebne lutke)
- Podpiranje **komunikacije med vrstniki** in **reševanja konfliktov**
- Moč **spoštljive komunikacije med odraslim in otrokom**
- Partnerstvo z **družinami**, ki temelji na empatični komunikaciji in močnih straneh vpletenih
- Spodbujanje **postavljanja ciljev**, pohvale za **truda** in krepitev **miselnosti rasti**

Ključne ugotovitve

- Otroci gradijo odpornost z **varnimi odnosi**, **čustvenim izražanjem** in **vodeno avtonomijo**.
- **Samozavest** se okrepi, ko dobijo otroci smiselne vloge, možnost izbire in prostor za poskušanje, soočanje z neuspehom in možnost ponovnega poskušanja.
- Čustvena varnost se v zgodnjem otroštvu razvija z **jasnimi rutinami**, **predvidljivimi pričakovanji** in **odzivnimi odraslimi**.
- **Komunikacija** ni le informacija – je orodje za povezovanje, potrjevanje in opolnomočenje.
- Vaše vsakodnevne interakcije – pozorno poslušanje, poimenovanje čustev, spodbujanje – so močna orodja za čustveni razvoj.



Nasveti za prakso

- Vzpostavite **dnevne rutine**, v katerih se z otroki pogovorite o tem, kako se počutijo (npr. jutranji krog).
- Otrokovo komunikacijo in razmišljanje podpirajte z **odprtimi in reflektivnimi vprašanji**.
- Z otroki pripravite **škatlo skrbi** in vzpostavite **kotiček za umirjanje**.
- Spodbujajte trud in **vztrajnost** otrok, ne le rezultatov (npr. »Res si se trudil_a, bravo!«).
- V komunikaciji z družinami **bodite iskreni in spodbudni**. Z njimi delite že majhne zmage, ne le izzivov.
- Pri **reševanju konfliktov** uporabite mediacijo: » *Kako se počutiš? Kaj potrebuješ? Kaj lahko storimo zdaj?* «



Kot strokovni delavci v zgodnjem otroštvu pomagajte otrokom graditi njihovo notranjo moč, ki jo potrebujejo za uspeh. Z razvojem odpornosti in samozavesti dajete otrokom orodja za soočanje z izzivi, obvladovanje intenzivnih čustev in zaupanje v lastno sposobnost rasti in uspeha. Ustvarjanje predvidljivih rutin in ponujanje smiselnih odločitev otrokom pomagata, da se počutijo varne in sposobne, medtem ko jih čuječe prakse in igrive strategije, kot so jutranji krog ali osebne lutke, vodijo pri obvladovanju stresa in izražanju sebe.

Prakse iz tega poglavja govorijo o tem, kako naj trenutke, s katerimi krepimo odpornost otrok, vpletamo v vsakdanje življenje. To so situacije, v katerih se otroci naučijo reševati konflikte, komunicirati z vrstniki in gledati na napake kot na priložnosti za učenje. Z modeliranjem spoštljive in empatične komunikacije in s sodelovanjem z družinami, ki temeljijo na močnih straneh otroka, ustvarite krog podpore, ki sega onkraj vašega okolja.

Ne pozabite: majhna, namerna dejanja, kot so pohvale za trud in postavljanje dosegljivih ciljev ter pozorno poslušanje, negujejo otrokovo samozavest in jim pomagajo razviti miselnost rasti, ki jim bo služila vse življenje.



Naslednje poglavje

V naslednjem poglavju boste raziskali, kako prepoznati in se odzvati na stres in travme pri otrocih z uporabo strategije »Poglej, poslušaj«. Obenem boste okrepili tudi sodelovanje s kolegi, družinami in drugimi strokovnjaki ter tako poskrbeli za zagotavljanje učinkovite psihosocialne podpore otrokom.

Nadaljnje branje

- Center za razvoj otroka na Univerzi Harvard. (nd). Okvir odpornosti. <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/resilience>
- Grotberg, E. (nd). Vodnik za spodbujanje odpornosti pri otrocih. Fundacija Bernard van Leer. <https://bibalex.org/baifa/Attachment/Documents/115519.pdf>
- Laing, S. (nd). Gradnja samozavesti pri otrocih: premišljen pregled samozavesti, čustvenega razvoja in praktičnih nasvetov za negovanje notranje moči. <http://www.creativelivingwithchildren.com/wp-content/uploads/2014/07/NCG-Building-self-esteem.pdf>
- Collet, VS (nd .). »Zmorem!«: Spodbujanje odpornosti pri majhnih otrocih. V NAEYC v središču pozornosti socialno-čustveni razvoj. <https://www.naeyc.org/sites/default/files/globally-shared/downloads/PDFs/resources/pubs/spotlight-se-development-rev-collet.pdf>
- Omrežje REYN. (nd). Viri za vključujoče prakse v zgodnjem otroštvu. <https://www.reyn.eu/resources>

Viri

- Center za razvoj otroka na Univerzi Harvard. (nd). *Okvir odpornosti*. Pridobljeno iz <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/resilience>
- Grotberg, E. (nd). *Vodnik za spodbujanje odpornosti pri otrocih*. Fundacija Bernard van Leer. Pridobljeno iz <https://bibalex.org/baifa/Attachment/Documents/115519.pdf>
- Laing, S. (nd). *Gradnja samozavesti pri otrocih: premišljen pregled samozavesti, čustvenega razvoja in praktičnih nasvetov za negovanje notranje moči*. Pridobljeno iz <http://www.creativelivingwithchildren.com/wp-content/uploads/2014/07/NCG-Building-self-esteem.pdf>
- Collet, VS (nd .). »To zmorem!«: *Spodbujanje odpornosti pri majhnih otrocih*. V NAEYC *Spotlight on Social-Emotional Development*. Pridobljeno iz <https://www.naeyc.org/sites/default/files/globally-shared/downloads/PDFs/resources/pubs/spotlight-se-development-rev-collet.pdf>
- REYN Network. (nd). *Viri za vključujoče prakse v zgodnjem otroštvu*. Pridobljeno iz <https://www.reyn.eu/resources>



Funded by
the European Union



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS





CHAVORE Samostojno spletno usposabljanje

4. poglavje: Otroci v stiski (psihološka prva pomoč)

KAZALO

Dobrodošli v 4. poglavju: Otroci v stiski (psihološka prva pomoč)	4
Kaj sta stres in travma ter kako se nanju odzovemo?.....	5
Kaj sta stres in travma?	6
Obrambni mehanizmi	6
So romski otroci bolj odporni na stres? Ne.....	7
Okno tolerance	7
Disregulacija.....	8
Odpornost	8
Uvod v psihološko prvo pomoč in strategijo 3P	12
P kot POGLEJ	12
P KOT POSLUŠAJ	14
P KOT POVEŽI	15
Primeri iz prakse	21
Študija primera 1: Vrtec, ki z izvajanjem strategije 3P nudi podporo otrokom po travmatičnih dogodkih v skupnosti.....	21
Študija primera 2: Podpora skupnosti prek neformalnih dejavnosti za predšolske otroke	22
Kartice z dejavnostmi:	24



Kartica z dejavnostjo 1: Moj varen prostor.....	24
---	----



Kartica z dejavnostjo 2: Zdravilna moč igre	26
---	----

Evalvacija.....	28
-----------------	----

Zaključki in naslednji koraki.....	31
------------------------------------	----

Viri	33
------------	----

Dobrodošli v 4. poglavju: Otroci v stiski (psihološka prva pomoč)



V tem poglavju se boste seznanili s tem, kako prepoznati otroke v stiski in kako jim lahko kot strokovni delavci zagotovite kakovostno psihološko prvo pomoč.

Pogosto imamo občutek, da je psihološka podpora izjemno zahtevno področje, ki ga obvladajo le strokovnjaki za duševno zdravje. A v resnici imamo vsi ljudje – ne le strokovnjaki – osnovno sposobnost, da drugim intuitivno nudimo psihološko prvo pomoč. Tako imenovani »zrcalni nevroni«, nam omogočajo empatijo in nas spodbujajo k delovanju: k temu, da ponudimo pomoč, zavetje, čustveno

oporo in tolažbo tistim, ki jo potrebujejo, še posebej otrokom (WHO, 2011).

V tem poglavju boste našli odgovore na temeljna vprašanja o stiski in njenih škodljivih učinkih na otrokov razvoj v zgodnjem obdobju. Spoznali boste primere iz prakse, praktične dejavnosti, spodbude za razmislek in nasvete, ki jih lahko takoj vključite v svoje vsakodnevno delo.

Ob koncu bomo raziskali ključne koncepte in uporabne strategije, ki vam lahko pomagajo pri podpori otrokom, ki doživljajo stisko.

Opomba: To poglavje je navdihnjena s temeljnim usposabljanjem ISSA - Mednarodnega združenja Korak za korakom o psihološki prvi pomoči (PFA) in pristopih, ki so občutljivi na travme, za majhne otroke in njihove skrbnike (Ionescu, Rudas in Trikić, 2022).

Začnimo!

Pregled poglavja

To poglavje raziskuje, kako mlajši otroci – zlasti tisti, ki prihajajo iz ranljivih skupnosti, kot so npr. romske družine – doživljajo stres in travme ter kako se lahko strokovni delavci, zaposleni na področju predšolske vzgoje, učinkovito odzovejo z uporabo osnovne psihološke prve pomoči. Pridobili boste temeljno znanje o travmah, se naučili prepoznavati vedenjske opozorilne znake (t. i. rdeče zastavice) v različnih starostnih skupinah in uporabljati strategijo »Poglej, poslušaj, poveži« (3P) (Ionescu, Rudas in Trikić, 2022) za zagotavljanje ustrezne podpore. V poglavju je poudarjen tudi pomen medsektorskega sodelovanja in pomen gradnje zaupanja tesnih odnosov z družinami in strokovnjaki.



V tem poglavju boste raziskali naslednje ključne teme in koncepte:

- Razumevanje stresa, travme in obrambnih mehanizmov pri mlajših otrocih
- Prepoznavanje starostno specifičnih znakov stiske (0–6 let)
- Uporaba strategije 3P (Poglej, Poslušaj, Poveži) za psihološko prvo pomoč
- Čustvena regulacija in krepitev odpornosti tako za otroke kot za strokovne delavce
- Sodelovanje z družinami, sodelavci in zunanjimi strokovnjaki za podporo otrokom v stiski

Učni cilji

Ob koncu tega poglavja boste znali:

- **Opisati**, kako stres in travma vplivata na vedenje in razvoj mlajših otrok.
- **Prepoznati** znake, ki kažejo, da otrok morda potrebuje dodatno čustveno ali strokovno podporo.
- **Izkazati** empatijo in sodelovalni odnos.



Kaj sta stres in travma ter kako se nanju odzovemo?

Pogosto se reče, da stres ali travma nista nujno to, kar se nam zgodi, temveč to, kar se zgodi v nas (Maté, 2022). Gre za čustveni in telesni odziv na izjemno stresne ali grozeče dogodke (stresorje), ki presegajo našo sposobnost obvladovanja. Ko začnejo učinki takšnih dogodkov postajati na kakršen koli način škodljivi, je čas za ukrepanje.

Čeprav bodo strokovnjaki za duševno zdravje najbolje ocenili in podprli otroke in družine (če bo to potrebno), so starši in strokovni delavci tisti, ki preživijo največ časa z otroki, jih najbolj poznajo in so ključni ne le za prepoznavanje, temveč tudi za podporo njihovem okrevanju ali odpornosti na dolgi rok. Medtem ko starši lahko znake prepoznajo intuitivno, imajo strokovnjaki širši nabor strokovnih znanj in orodij za opazovanje takšnih negativnih učinkov.

Za trenutek se ustavimo ob naslednjih ključnih vprašanjih:

- S katerimi stresorji se otroci najpogosteje srečujejo?
- Pri katerih od teh področij potrebujete več podpore?
- Kateri pogoji ali orodja bi vam pomagali, da se z izzivi lažje in bolj samozavestno spopadete?



Kaj sta stres in travma?

Travma in stres sta čustvena odziva na izjemno naporne ali grozeče dogodke, ki presegajo posameznikovo sposobnost obvladovanja. Do takšnih odzivov lahko pride zaradi fizične, čustvene ali psihološke prizadetosti, na primer zaradi nesreč, nasilja, nevarnega ali onesnaženega okolja, izgube, velikih življenjskih sprememb ali drugih zahtevnih izkušenj. Ko naše telo zazna okoliščine kot grožnjo ali prevelik izziv, sproži obrambne odzive, ki imajo lahko močne čustvene in psihološke posledice. Tem odzivom rečemo obrambni mehanizmi.

Pomislimo na pogost primer iz predšolskega okolja- prilagajanje na vstop v vrtec. Ko so otroci prvič ločeni od svojih skrbnikov, doživljajo izjemen stres, nekateri pa imajo lahko celo travmatične posledice. Opazujte, kako se otroci v takih trenutkih odzivajo: nekateri poskušajo pobegniti, nekateri ostanejo v kotu in sploh ne jokajo, nekateri jokajo in celo udarjajo po predmetih.

Zdaj pa pomislite na izkušnjo, ki jo imajo romski otroci na svoj prvi dan v vrtcu, če ne poznajo strokovnih delavcev in če se okolje kulturno razlikuje od njihovega, hkrati pa morda niti ne razumejo jezika, ki ga govorijo v vrtcu. Raziskave kažejo, da se otroci nagnosko bojijo tistih, ki govorijo jezik, ki ga ne poznajo, in poskušajo pobegniti ali se umakniti (Kinzler et al., 2007). Predstavljajte si, kako strašljivo je, če te obkrožajo neznani odrasli z avtoriteto, ki izgledajo drugače, delujejo drugače in govorijo popolnoma nerazumljiv jezik. Naravno je, da se otrok počuti prestrašeno in izgubljeno.

Na srečo lahko veliko naredimo, da zmanjšamo stres, ki ga otroci doživljajo ob takšnih prehodih – mnogi med vami to že dobro poznate iz prakse. Prilagoditve za romske otroke morajo biti tudi kulturno občutljive, kar pomeni, da vključujemo elemente elementi, ki so otroku domači in mu pomagajo, da se počutijo varnejše. To lahko vključuje: sodelovanje romskih asistentov ali staršev pri skupinskih dejavnostih, znano glasbo, učenje nekaterih osnovnih besed njihovega jezika, slikanice, plakate s simboli in drugo gradivo.

Obrambni mehanizmi

Poglejmo si, kaj se dogaja pri otrocih, ki doživljajo močan stres ali travmo. Kot smo že zapisali, se otroci v takih situacijah najpogosteje odzovejo na tri načine: z begom, bojem ali zamrznitvijo. To so naši prirojeni, biološko pogojeni odzivi na nevarnost..

Obrambni mehanizmi so nezavedni psihološki procesi, s katerimi se človek varuje pred čustveno bolečino ali nelagodjem. Gre za samodejne odzive, katerih namen je dobesedno zaščititi življenje, zmanjšati škodo in zaščititi ljudi, ki so nam blizu. Najpogosteje se pokažejo kot:

- Beg (umik),
- Boj (soočenje),
- Zamrznitev (ignoriranje, navidezna pasivnost).



Več informacij o tem boste našli v 6. poglavju, vendar je tukaj pa poudarjamo le bistveno.

So romski otroci bolj odporni na stres? Ne.

Vsi otroci, ne glede na življenjske okoliščine so dovzetni za škodljive učinke toksičnega stresa in travme. Preprosto ni res, da dolgotrajna izpostavljenost stresu in travmi naredi otroke ali odrasle odporne. Prav nasprotno: čim dlje stres in travma trajata, tem večje tveganje predstavljata. Oba močno vplivata na otrokovo učenje, pozornost, spomin, čustveno regulacijo in s tem na celostni razvoj, vključno s pripravljenostjo na šolo – oziroma še na mnogo več.

Raziskave (vključno s študijo REYN, glej Macías-Aranda in Valls Carol 2023) kažejo, da se romski otroci soočajo s številnimi izzivi, ki povzročajo stres in travme, na primer z nevarnim okoljem v njihovih soseskah (nevarna ali pomanjkljiva infrastruktura, onesnaženje, nasilje na ulicah itd.) in slabim dostopom do storitev, ki bi lahko pomagale ublažiti stres, kot je npr. podpora duševnemu zdravju ali druge. Zaradi kombinacije teh dejavnikov so bolj izpostavljeni tveganju, da bodo občutili negativne posledice stresa.

Zato je predstava, da naj bi bili "bolj odporni", pravzaprav predsodek.

Okno tolerance

Ključni koncept pri razumevanju, kako otroci in odrasli reagiramo na stres ali travmatične dogodke, je t. i. okno tolerance. To je naše osebno čustveno območje, znotraj katerega lahko kljub stresu ostanemo zbrani, stabilni in funkcionalni.

Vsak človek – tudi otrok – ima svoje edinstveno okno tolerance. Znotraj njega se lahko učinkovito čustveno uravnavamo, sprejemamo odločitve in ustrezno reagiramo. Ko se znajdemo zunaj tega območja, lahko doživimo preplavljenost, tesnobo, otopelost ali druge znake disregulacije. Pri tem je pomembno vedeti, da je okno tolerance razvojno pogojeno, da majhnih otrok ne smemo primerjati z odraslimi, temveč z vrstniki v podobnem razvojnem obdobju in okoljih.

Več informacij o tem boste našli v 6. poglavju, vendar tukaj pa navajamo bistveno.

Disregulacija

Do disregulacije pride takrat, ko oseba preseže svoje okno tolerance in jo preplavi močan čustveni stres. V tem stanju sta um in telo dobesedno "preplavljena", kar povzroči izmanjšanje sposobnosti jasnega razmišljanja in nadzora nad čustvi. Oseba lahko postane hipervzburjena (tesnobna, panična) ali, nasprotno, hipovzburjena (otopela, z zmanjšanim stikom z okolico). V takšnem stanju se sposobnost obvladovanja stresa in sprejemanja zdravih odločitev znatno zmanjša. To so samodejni odzivi našega telesa, ki jih nihče, še posebej pa otrok, ne more nadzorovati. Podobno vedenje lahko opazimo pri otrocih v prehodnih obdobjih ali obdobjih prilagajanja na velike spremembe, kjer pod stresom pogosto ne slišijo ali ne vidijo dobro, ker njihov živčni sistem doživlja posledice preobremenitve.

Odpornost

Končno pridemo do odpornosti, o kateri smo podrobneje razpravljali v 3. poglavju.

Prav odpornost nam omogoča, da **si opomoremo** od stresa ali travmatičnih izkušenj. Odpornost ni le sposobnost, da navkljub težkim okoliščinam nekdo ostane »nepoškodovan«, temveč tudi sposobnost učenja in rasti iz takšnih izkušenj. Ljudje z visoko odpornostjo imajo pogosto dobro razvite socialne veščine, čustveno zavedanje in pozitivne strategije spoprijemanja s težavami. **Obnova odpornosti** pri otrocih, ki so bili dlje časa izpostavljeni stresnim ali travmatičnim razmeram, pa ni enaka kot izgradnja odpornosti pri tistih otrocih, ki te izkušnje niso imeli. Najlažje si to predstavljamo kot ponovno pridobivanje moči po bolezni – proces je postopnejši, zahteva več podpore in varnih odnosov. Več o tem, kako odpornost v praksi krepiti pri otrocih, bo predstavljeno v naslednjih poglavjih.

Vaja

Pomislite na naslednje:

- Kateri obrambni mehanizem (beg, zamrznitev, boj) se v vas sproži ob stresnih dogodkih?
- Kako ste prepoznali, da ste zaradi stresa v stanju deregulacije? Kaj je sprožilo to stanje?
- Kako ste se odzvali?



Svoje refleksije zapišite v svoj učni dnevnik.

Razumevanje teh osnovnih konceptov nam pomaga prepoznati, trenutke, ko smo mi ali drugi čustveno preobremenjeni, in to je prvi korak k okrevanju in krepitvi odpornosti.

Ta sklop bomo zaključili z dejavnostjo namenjeno skrbi zase: Posoda s skrbmi (v [Karticah](#) z dejavnostmi, ICDI, 2022). Dejavnost je namenjena podpori otrokom, ki doživljajo skrb ali stres, vendar

ni primerna za delo z otroki, ki so pred kratkim doživeli kakršno koli travmo ali so v fazi okrevanja. To dejavnost lahko izvajate z otroki v vsakodnevnih stresnih situacijah in kot redno dejavnost s katero koli skupino.

[Grafikon na spodnji sliki predstavlja strukturirano dejavnost, namenjeno krepitvi socialno-čustvenega razvoja otrok. Z uporabo metafore »posode za skrbi« otrokom omogoča, da prepoznajo, poimenujejo in izrazijo svoje skrbi ter razmišljajo o možnih strategijah soočanja. Dejavnost podpira občutek varnosti, spodbuja čustveno izražanje in razvoj veščin samoregulacije.]

3.4

Container of Worries

AGE GROUP 3 (6-8)

This activity is focused on helping children identify things that are troubling them, while also encouraging and providing them a way to remember what to do to feel better.

Preparation

- Cut the coloured paper into smaller pieces.
- Do not force participants to tell their worries to the rest of the children. If they prefer, they can simply draw their worries and solutions and put them in the container.

Activity Guidelines

- Begin a discussion with the children about sharing things that they are worried about. You can start the conversation by giving an example of a less severe worry, like being late for school. Ask the group to think of solutions for the simple problem. Ask the children to draw the problem on 1 side of the paper, and the solution on the other side. Before each child puts their worry inside the container, discuss their worry and solution as a group.
- Explain:** Some worries are bigger than others and not easily solved, but the container can take the worry away from you and do the worrying for you. Take the container you have, and as you put the paper with the worry inside the container, explain to the group that the worry and solution is now going to be kept safe inside the Worry Container.

DEVELOPMENTAL DOMAIN	DURATION
Socio-emotional	40 min





Materials:
A4 paper, scissors, pens, pencils, a container that can be closed.

Source: The UNICEF Education in Emergencies (EiE) Handbook, UNICEF Early Childhood Development Kit Guidance (2013)

34

Vir: ICDI. (2022). Igra za vključenost: Priročnik za neformalne dejavnosti v podporo mladim begunskim otrokom in družinam.

Ključne ugotovitve

- Stiska pri otrocih je naraven odziv na izkušnje, ki presegajo njihovo zmožnost spoprijemanja z njimi, in lahko pomembno vpliva na njihov zgodnji razvoj.
- Stres in travma se ne nanašata le na zunanje dogodke, temveč na to, kako otrok te dogodke doživlja – čustveno in telesno.
- Otroci si v stresu pomagajo z obrambnimi mehanizmi, kot so beg, boj ali zamrznitev. Ti odzivi jih ščitijo, vendar lahko stres in travma, če ju ne naslavljamo, povzročita dolgoročne posledice.
- Razumevanje otrokovega okna tolerance pomaga odraslim prepoznati, kdaj je otrok čustveno uravnan oz. v stanju disregulacije.
- Ponovna izgradnja odpornosti – v varnem okolju in s podporo odraslih – je ključnega pomena za to, da otrok po stiski okreva, ponovno zgradi občutek varnosti in napreduje v razvoju.



Kviz

1. Kaj najbolj označuje travmo pri majhnih otrocih?

- A) Nihanje razpoloženja med prehodi
- B) Čustveni odziv na izjemno stresne ali grozeče dogodke, ki presegajo otrokovo sposobnost obvladovanja
- C) Neposlušnost ali nespoštovanje



2. Kateri od naslednjih obrambnih mehanizmov so pogosto opaženi pri otrocih pod stresom? (možnih je več odgovorov)

- A) Mirno razmišljanje o situaciji
- B) Agresivno vedenje
- C) Zamrznitev ali čustvena otopelost

3. Kaj opisuje "okno tolerance"?

- A) Okolje, kjer se otroci počutijo fizično varne
- B) Optimalno čustveno stanje, v katerem lahko otrok obvladuje stres in se primerno odziva
- C) Miren čas dneva, ko so otroci najbolj sproščeni

4. Kaj je odpornost v kontekstu otrokovega razvoja?

- A) Izogibanje stresnim situacijam za vsako ceno
- B) Sposobnost okrevanja po stresnih situacijah in in učenja iz izkušnje
- C) Ignoriranje čustev, da bi pred drugimi delovali močno

Uvod v psihološko prvo pomoč in strategijo 3P

Poglejmo, kaj lahko odrasli, zlasti tisti, ki delate z otroki storite, da podprete otroke v stiski.

Čeprav se stiska pri majhnih otrocih pogosto pokaže samo kot razdražljivost ali umik, je lahko v ozadju veliko več. V tem poglavju boste spoznali, kako se čustveno nelagodje kaže na otrokovi telesni govorici in vedenju ter kako nam prav vsakdanji trenutki dajejo priložnost, da otroku ponudimo varnost, oporo in občutek slišanosti.

Predstavljamo pristop Poglej, Poslušaj, Poveži (Ionescu, Rudas in Trikić, 2022) ki je preprost, a učinkovit način za opazovanje znakov stiske, odzivanje z empatijo in prisotnostjo ter vodenje otrok nazaj v občut varnosti in moči.



Za začetek si zapomnimo nekaj pomembnega: pri psihološki prvi pomoči ne gre za to, da znamo rešiti vse težave. Gre za to, da otroku ponudimo sočutje, jasnost in občutek varnosti – prav v trenutkih, ko nas najbolj potrebuje

Ozadje

Psihološko prvo pomoč lahko opišemo kot nudenje praktične podpore, razumevanja in tolažbe ter kot skrb za osnovne potrebe otroka v naši oskrbi, ki je doživel stresen dogodek. Tovrstno podporo lahko nudijo tudi reševalne službe (prvi posredovalci, krizne ekipe ali zdravstveni delavci), vendar se zelo pogosto prav strokovni delavci znajdete v vlogi tistega, ki otroku prvi ponudi psihološko oporo. Vaša vsakodnevna prisotnost,



odnos zaupanja in občutek varnosti, ki ga otroci čutijo ob vas, so izjemno pomembni elementi psihološke prve pomoči – tudi takrat, ko se tega sploh ne zavedate. Znana antropologinja Margaret Mead je nekoč dejala, da začetek človeške civilizacije datira v trenutek, ko se je zlomljena stegenica prvič zacelila (saj se ta kost ne more zaceliti brez da bi jo nekdo tretji oskrbel).

Pomembno je, da prepoznamo to priložnost, da bomo lahko čim bolj učinkoviti pri pomoči otrokom v stiski.

Te korake lahko uporabimo v vsaki situaciji, ko pri otrocih opazimo znake stiske.

P kot POGLEJ

Ta korak poudarja, kako pomembno je, da otroke natančno opazujemo v različnih okoliščinah. Vsak otrok se na stresne dogodke odziva drugače in lahko kaže različne znake psihičnega nelagodja – od umika



in tišine pa vse do izbruhov, nemira, občutljivosti in čustvene otrplosti. Strokovni delavec mora spremljati, ali je takšno vedenje za tega otroka običajno in kako dolgo traja- Če spremembe trajajo več kot mesec dni, je lahko to znak, da otrok potrebuje dodatno, specializirano podporo (Ionescu et al., 2022).

KLjučna vprašanja

Vprašanja, ki vam lahko pomagajo prepoznati znake stiske, so na primer:

1. Je to vedenje običajno za tega otroka?
2. Se je pogostost ali intenzivnost tega vedenja spremenila?
3. Ali je otrokovo vedenje opazno drugačno od vedenja drugih otrok v skupini?
4. Ali pri otroku opazate kaj, česar prej ni bilo ali pa se zdi, da nečesa manjka (na primer odzivnost, energija, govor)?

Kako prepoznati znake stiske?

Otroci, stari od 0 do 2 let

Pretirana navezanost na skrbnika

Regresija vedenja

Spremembe v spanju in prehranjevanju

Jok in razdražljivost

Strah pred prej neproblematičnimi stvarmi

Hiperaktivnost

Spremembe v igralni dejavnosti

Kljubovanje in zahtevno vedenje

Prekomerna vodljivost

Preobčutljivost na reakcije drugih

Otroci, stari od 3 do 6 let

Nenavadna navezanost na odrasle

Regresija (npr. sesanje palca)

Prekinitev komunikacije

Pasivnost ali hiperaktivnost

Prekinjanje ali ponavljanje igre

Tesnoba in strah, da se bo zgodilo nekaj slabega

Motnje spanja in nočne more

Spremembe prehranjevalnih navad

Hitra zmedenost

Slaba koncentracija

Občasna zamenjava vlog (obnašanje kot odrasla oseba)

Razdražljivost



P KOT POSLUŠAJ

Preden otroka še bolj podrobno izprašamo ali ga spodbudimo k pripovedovanju, je pomembno vedeti, da mlajši otroci svoje stiske ali travmatične izkušnje le redko jasno izrazijo z besedami. Veliko več nam povedo s svojim vedenjem kot z govorom. Zato je opazovanje njihovega vedenja pogosto najzanesljivejši način, da prepoznamo, da nekaj ni v redu, tudi takrat, ko od otrok ne dobimo neposrednih pojasnil.

Če že veste ali utemeljeno domnevate, da je otrok doživel travmo ali dolgotrajen, intenziven stres, je najprimerneje, da se o samem dogodku ne pogovarjate z njim podrobno, temveč družino povežete z ustreznimi strokovnjaki za duševno zdravje.

Kadar ste negotovi ali želite preveriti svoje opažanja, se otroku približajte v varnem, mirnem in zaupnem okolju. Ponudite mu priložnost za pogovor, hkrati pa mu omogočite tudi tišino in tolažbo, če je to tisto, kar potrebuje. Namen tega koraka — tako kot pri opazovanju — ni izvedeti vse o samem dogodku, temveč bolj razumeti otrokove trenutne potrebe.

Če se otrok odpre, mu ponudite toplino, sprejemanje in občutek varnosti, ne da bi ga silili v pogovor ali posegali v njegovo zasebnost. Pri tem uporabite tehnike empatičnega, spoštljivega poslušanja: poslušajte brez prekinjanja, z nežnimi odzivi pokažite, da ga slišite, in ga ne usmerjajte v podrobnosti, temveč v to, kar trenutno čuti.

Vedno imejte pred očmi, da sta spoštovanje otrokove **zasebnosti** in varovanje njegovega dostojanstva na prvem mestu.

V zvezi s tem priporočamo, da imajo vsi vrtci oblikovan, zapisan in objavljen protokol varovanja otrok.

[Tukaj](#) so smernice, kako to storiti ali izboljšati obstoječe protokole na podlagi [mednarodnih standardov varstva otrok](#).

Česa NE storite

Tukaj je koristen seznam stvari, ki se jim v resničnih situacijah raje izogibajte:

- Ne silite otroka, da bi govoril o travmatičnem dogodku, **še posebej ne takoj po tem**, ko se je zgodil
- Ne spodbujajte ohranjanja bolečih spominov ali podrobnosti (npr. izgubo bližnje osebe).
- Ne prekinjajte in ne priganjajte otroka, ko želi kaj povedati
- Ne ponujajte svojih osebnih mnenj ali razlag o otrokovi situaciji
- Ne obsojajte otrokovega vedenja ali občutkov (npr. » *Ne bi se smel tako počutiti* « ali » *Bodi srečen, da si preživel ...* «).
- Ne delite zgodb drugih ljudi da otrokov občutek tesnobe ali preusmerili njegovo pozornost



- Ne pripovedujte svoje zgodbe zgodbi
- Ne dajajte lažnih obljub
- Ne prevzemajte odgovornosti za vse otrokove težave
- Fizični stik naj bo otrokova izbira. Če ne želi dotika (objema, trepljanja ipd), to upoštevajte.

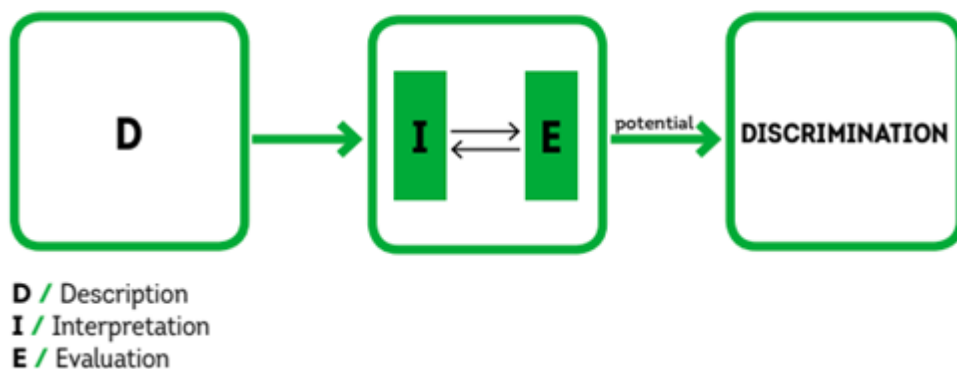
Kaj LAHKO storite

Namesto odpiranja travmatičnih dogodkov in podoživljanja izkušenj takoj po dogodku, je veliko pomembneje okrepiti **otrokov občutek varnosti in zaupanja**, spodbujati **mirno okolje in ohranjajte rutino**, da si otroci postopoma povrnejo občutek moči in pričnejo z okrevanjem, brez dodatnega tveganja za ponovno travmatizacijo.

Ker lahko stres in travma resno ovirata otrokovo sposobnost interakcije, učenja in delovanja, je vaša naloga, da mu zagotovite varnost, čas in prostor, tudi če to pomeni, da potrebuje dodatno podporo pri vsakodnevnih dejavnostih v skupini. Otroka ne silite k dejavnostim in ga na noben način ne izpostavljajte. Naj bo blizu vas, v varnem in pomirjujočem okolju. V nadaljevanju sledijo konkretni primeri, kako to udejanjiti v praksi.

P KOT POVEŽI

Ključni element podpore, takoj za zagotavljanjem varnega prostora, je natančno, objektivno opazovanje in zapisovanje dogajanja. Strokovni delavci se morajo izogibati kakršnih koli interpretacij ali evalvacij vedenja (to prepustite strokovnjakom za duševno zdravje). Morda poznate model DIE, ki ponazarja naš naravni kognitivni proces: od opisa hitro preidemo k interpretaciji in od tam k vrednotenju. Pri dokumentiranju otrokovega vedenja je zato izjemno pomembno, da se zavestno zadržimo že na prvem koraku- pri opisu. Le tako se lahko izognemo napačnim sklepom, diskriminaciji ali nehotenim zavajajočim interpretacijam. Kasnejše, ponovljeno opazovanje vam omogoča, da prvotni opis dopolnite ali natančneje oblikujete s čimer boste zagotovili bolj uporabne informacije tako zase kot za druge odgovorne osebe- starše, sodelavce ali druge strokovnjake, ki se bodo morda vključili v podporo otroku.



Vir: ISSA. Sprejemanje raznolikosti: Ustvarjanje pravičnih družb z osebno preobrazbo – program za odrasle.

Ko so vedenja ali znaki stiske enkrat jasno opisani, lahko strategije podpore oblikujemo skupaj s strokovnjaki (znotraj ustanove ali zunaj nje) in s starši. Natančni zapiski opažanj, ki jih oblikujejo strokovni delavci, lahko strokovnjakom za duševno zdravje močno pomagajo pri oceni otrokovega stanja. Na tej podlagi lahko v naslednjem koraku svetujejo tako vzgojiteljem kot staršem, kako otroku na najbolj učinkovit način nuditi podporo.

Pri napotitvi otrok k strokovnjakom je bistveno, da starše o tem obvestimo na njim prijazen, razumljiv in kulturi primeren način. Pojasnimo katere oblike pomoči obstajajo, jih spodbudimo, da podporo sprejmejo, ter jih povežemo z osebami in službami, **za katere vemo, da so vredni zaupanja in medkulturno občutljivi**. Vsak vrtec oziroma strokovni delavec bi moral imeti pripravljen seznam dostopnih služb za podporo otrokom in družinam (npr. centri za duševno zdravje, svetovalni centri ipd.).

Pomembno je tudi zavedanje meja strokovne pomoči, ki jo lahko strokovni delavci nudimo. Terapevtske obravnave lahko izvajajo le usposobljeni strokovnjaki za duševno zdravje (npr. otroški psihoterapevti; včasih sodelujejo tudi otroški psihiatri). Zavedanje meja lastnega poklica in sodelovanje s strokovnjaki drugih področij (ter upoštevanje njihovih priporočil) je ključno, da lahko otroku zagotovimo ustrezno, celovito podporo.

Ne glede na to, ali so zunanji strokovnjaki vključeni ali ne, otrok ostane v naši vsakodnevni skrbi. Vrtec oziroma predšolsko okolje je naše strokovno področje, zato tudi najboljši zunanji strokovnjaki ne morejo podati "receptov" za vsako situacijo – vedno bo potrebno vase strokovno mnenje.

Tukaj je nekaj nasvetov za strokovne delavce, ki želijo pri delu z ranljivimi otroki uporabljati pristope, občutljive za stres in travmo:

- **Uvajajte predvidljive rutine ter jasne in dosledne meje** – tako ustvarite občutek varnosti. Uporabite lahko tudi vizualne pripomočke (npr. slikovne urnike, pravila), pri oblikovanju pravil



pa upoštevajte otrokove razvojne potrebe in zmožnosti. Smiselno vključevanje otrok v oblikovanje pravil krepi njihovo duševno zdravje.

- **Organizirani in nežni prehodi** čez dan lahko pomagajo zmanjševati stres. Otrokom, ki so v občutljivem stanju dajte nekoliko več prostora in časa, da se umirijo.
- **Uglašene in tople interakcije** – prilagojene otrokovi razvojni stopnji in trenutnim čustvenim potrebam.
- **Redno izvajanje strategij čustvene regulacije in spoprijemanja s stresom**, kot so globoko dihanje, odmori za gibanje (vključno s pomirjujočim plesom, raztezanjem ali jogo, več v 3. poglavju)
- **Igra, igra, igra!**

Nekaj primerov iz prakse:

- **Jutranji krog** – združuje večino zgoraj napisanih nasvetov. Jutranji krog je odlična priložnost za preverjanje počutja in potreb vsakega otroka, krepitev zaupanja ter redno, varno izražanje čustev in misli.
- **Povezovanje otrok v občutljivem stanju z mirnim in nežnim mentorjem**, kar zagotavlja občutek stabilnosti, sprejetosti in varne opore v skupini.
- **Uporaba senzoričnih materialov**, kot so (kinetični) pesek, senzorične igrače ali aktivnosti, ki **vključuje umetnost** (vodeno risanje, barvanje, ustvarjanje).
- Spodbujajte **strukturirano igro, ki omogoča varen odmik od stresnih izkušenj** (otroci poustvarjajo svojo zgodbo z lutkami, liki, maskami, igranjem vlog. Več o tem pa v naslednjem poglavju).
- **Gibalna igra**: umirjena gibalna igra, raztezanje.
- **Glasbena igra** : umirjen ples in petje, poslušanje znane, pomirjujoče glasbe.



Vir: OASBS. »To je šola« (<https://www.korakpokorak.hr/materijali/to-je-skola>).

Vzemimo si še en odmor z dejavnostjo skrbi zase, kot je globoko dihanje, iz tega kompleta kartic za dejavnosti (ICDI: [Kartice z dejavnostmi](#)). Te se lahko uporabljajo tudi z otroki, še posebej, ko so v stiski.

2.2

Deep Breaths

AGE GROUP 2 (4-5)

This activity can be used to facilitate and encourage children to feel present in their bodies and learn activities that will help them to feel relaxed, calm and comforted.

Activity Guidelines

- Step 1:** Teach children how to become aware of their breath and to breathe deeply while also using their imaginations. Use this quick deep breathing exercise daily with the children.
- Step 2:** While sitting or standing, ask each child to make a fist with his/ her right hand and imagine it is holding a sweet smelling flower, fruit, or favourite food.
- Step 3:** Next ask each child to make a fist with his/her left hand and pretend it is holding a candle or fire.
- Step 4:** Direct the children to inhale deeply the smell of the flower/fruit/ food in their left hands and then blow out the candle and fire in their right hands. Continue deeply breathing in the sweet smell through the nose and breathing out the fire from the mouth. Repeat the cycle of breathing in and out at least 3 times.

Activity also suitable for parents/guardians. Children and adults of any age can benefit from these relaxation activities.

DEVELOPMENTAL DOMAIN	DURATION
Socio-emotional, physical and language	15 - 20 min



Materials:
Open space within which to lie down or stand as a group. It can be done indoors or outdoors.

Source: The UNICEF Education in Emergencies (EiE) Handbook, UNICEF Early Childhood Development Kit Guidance (2013)

Vir : ICDI. (2022). Igra za vključenost: Priročnik za neformalne storitve v podporo mladim begunskim otrokom in družinam.

Ključne ugotovitve

- **Psihološka prva pomoč** ni namenjena le reševalcem ali strokovnjakom za duševno zdravje – gre za sočuten, vsakodnevni odziv, ki ga lahko vsak odrasli ponudi otrokom v stiski.
- Strategija **3P – Poglej, Poslušaj, Poveži** – nam pomaga prepoznati znake čustvene stiske, graditi zaupanje in otroka povezati s primerno obliko podpore.
- **"Poglej"** pomeni biti pozoren na otrokovo vedenje in opaziti spremembe, ki lahko nakazujejo stiske, še posebej tiste, ki trajajo dlje časa.
- **»Poslušaj«** pomeni ustvariti varen, spoštljiv prostor, v katerem se otrok počuti opaženega n slišane – brez pritiska, obsojanja ali vsiljevanja.
- **»Poveži«** nas spomni, da delujemo v okviru svoje strokovne vloge ter po potrebi otroka in družino povežemo z zaupanja vrednimi strokovnjaki ali službami, ki delujejo na kulturno občutljiv način in lahko nudijo poglobljeno podporo.



Vaja

Larisa je stara 5 let. Lani je začela obiskovati vrtec. Jezika, ki ga v vrtcu govorijo, še ne obvlada dobro. V zadnjem času joca vsakič, ko skupina odide počivat. Njena vzgojiteljica Julia je poskusila različne dejavnosti, a ko pride čas počitka, Larisa še vedno joca. Kaj naj Julia stori?

Predlagajte Juliji vsaj tri nasvete na podlagi strategije 3P. **Zapišite jih v svoj učni dnevnik.**

Kviz

1. Kaj je glavni cilj koraka »Poglej« v strategiji 3P?

- A) Otroka neposredno vprašati o njegovih občutkih
- B) Opazovati in prepoznati spremembe v otrokovem vedenju
- C) Napotiti otroka k psihologu

2. Kateri od naslednjih načinov je primeren za »poslušanje« otroka v stiski?

- A) Dajte nasvet in delite svoje izkušnje
- B) Pustite otroku, da govori v svojem tempu v varnem okolju
- C) Spodbujajte otroka, da pozabi na dogodek in gre naprej

3. Kdaj naj strokovni delavec otroka napoti k zunanjim podpornim službam?

- A) Takoj ko se otrok neprimerno vede
- B) Šele po tem, ko starš poda zahtevo
- C) Ko otrokove potrebe presegajo strokovne zmožnosti strokovnega delavca

4. Čemu od naslednjega se morate izogniti pri čustveni podpori otroka?

- A) Ponujanju varnega in zasebnega prostora
- B) Dajanju obljub, ki jih ne morete uresničiti
- C) Dokumentiranju vzorcev vedenja



Primeri iz prakse

Študija primera 1: Vrtec, ki z izvajanjem strategije 3P nudi podporo otrokom po travmatičnih dogodkih v skupnosti

Naslov : Naši vrtčevski dnevi

Kontekst: Giuseppe, petletni deček iz romske skupnosti, se je pred kratkim pridružil lokalnemu vrtcu. Bil je tih, zadržan in se je izogibal skupinski igri. Že od prvega dne je kazal znake stiske, ki so kljub času in rutini vztrajali. Postalo je jasno, da se Giuseppe v novem okolju ne počuti dobro.

Strategija odzivanja: Gospa Ana, njegova vzgojiteljica, je več tednov pozorno spremljala njegovo vedenje in sproti zapisovala opažanja. Namesto da bi ga zasipala z vprašanji, se mu je pridružila pri igri, sedla poleg njega in mu ponudila mirno, nevsiljivo prisotnost. Nekega dne je Giuseppe pokazal na razpadlo kocko in rekel: »Hiše ni.« Ana ga ni razumela, zato je povabila romsko asistentko Santijo, ki pa si prav tako ni mogla pojasniti pomena otrokovih besed. Ana se je posvetovala s svetovalno delavko in skupaj sta prek romske asistentke vzpostavili stik z družino. Starši so pojasnili, da je v naselju, kjer so živeli prej, zaradi napake v električni napeljavi izbruhnil požar. Požar je uničil del soseske in poškodoval tudi njihovo hišo; družina je bila začasno nastanjena pri sorodnikih v drugi vasi. Giuseppe je moral zato začeti obiskovati nov vrtec, saj je priprava na šolo obvezna. Ko je Ana razumela celotno ozadje, je prilagodila njegovo dnevno rutino: omogočila mu je več časa in prostora, kadar ga je potreboval, ter skupaj z otroki uredila »varen kotiček«, kamor se je lahko umaknil. S soglasjem družine je vzpostavila tudi stik s psihologom, ki je staršem prek romskega asistenta podal napotke o tem, kako lahko Giuseppeju pomagajo v tem občutljivem obdobju. Postopoma se je Giuseppe začel sproščati, ponovno sodelovati pri skupinskih dejavnostih in vzpostavljati stik z vrstniki. Ana je z umirjenim, spoštljivim in kulturno občutljivim pristopom ustvarila pogoje, v katerih se je lahko ponovno počutil varnega in sprejetega.

Ta primer kaže, da lahko vzgojiteljici brez specializiranega znanja s področja duševnega zdravja zagotovijo močno podporo- s pozornim opazovanjem, empatijo in sodelovanjem, ki upošteva kulturno ozadje družine.

Reflektivna vprašanja:

- Katere znake stiske je Ana opazila pri Giuseppeju?
- Kako je Ana pokazala spoštovanje do Giuseppejevega kulturnega okolja?
- Kaj bi morali vedeti ali storiti, da bi zagotovili kulturno občutljiv odziv?
- Kako je Ana ostala znotraj svojih strokovnih kompetenc, hkrati pa otroku nudila pomembno podporo?
- Kdaj je čas, da otroka napotimo k zunanjim strokovnjakom in kako to storimo na primeren način?



Svoje refleksije zapišite v svoj učni dnevnik.

Študija primera 2: Podpora skupnosti prek neformalnih dejavnosti za predšolske otroke

Naslov: Naša gozdna pustolovščina

Kontekst: Na popoldanskem srečanju v lokalni igralnici je koordinatorka gospa. Lejla pripravila dejavnost pripovedovanja zgodb z igranjem vlog. Otroci so si lahko izbrali živalski lik in skupaj ustvarili skupno zgodbo. Navdušeno so prevzemali vloge – lisice, medveda, ptice in drugih živali. Vsak lik je dodal svoj element k dogajanju. Starše so povabili, da se pridružijo in skupaj s svojimi otroki sodelujejo v parih. Deček, Emir (4 leta) si je izbral vlogo volka, vendar je začel glasno renčati, prevračati rekvizite in se ni odzival na zgodbo, čeprav ga je mama nežno poskusila usmeriti.

Strategija odzivanja: Namesto da bi Lejla Emirjevo vedenje takoj ustavila, ga je najprej opazovala- kako močno in pogosto se njegovo vedenje ponavlja. Nato se je skupini približala v vlogi »gozdne raziskovalke« in začela postavljati »raziskovalna« vprašanja, kot npr: »Kdo je zgradil to zavetje?« »Ste že pojedli svoj obrok in kaj je bilo na meniju?« Skupino je postopoma preusmerila k mirnejšemu scenariju za igro. Živalim je postopoma predlagala, da bi lahko skupaj pripravili skupinski obrok iz sestavin, ki jih lahko najdejo v gozdu. Vključili so se tako odrasli kot tudi otroci, prav tako Emir. Med igro je počasi sprejel vlogo »kuharja« in zbiral liste ter palice iz česar je »skuhal« obrok.

Kasneje se je Lejla v mirnem trenutku pogovorila z Emirjevo mamo. Ta ji je zaupala, da je Emirjev oče pred kratkim zapustil družino, zaradi česar je bil deček zadnje tedne zelo nemiren in navezan nanjo. Lejla jo je topla povabila, naj se z Emirjem čim pogosteje pridruži takšnim srečanjem.

Vpliv: Z domiselno igro in nežnim preusmerjanjem – namesto s prepovedmi ali kaznovanjem – je Lejla pomagala Emirju, da se je počutil vključenega, ne pa izločenega. Igra mu je omogočila varen prostor za izražanje čustev, hkrati pa ga je nežno vračala v sodelovalno dejavnost.

Ko je to opazila, se je njegova mama počutila razumljeno in podprto ter se pozanimala o naslednjih srečanjih.

Skupina je naslednji teden nadaljevala svojo gozdno zgodbo, Emir pa je ponosno prevzel vodilno vlogo pri pripravi »kosila«.

Ta primer da je mogoče tudi v neformalnih okoljih, kot so igralnice, nuditi psihološko prvo pomoč – z budnim opazovanjem, igrivim in nežnim posredovanjem ter vključujočimi, kulturno občutljivimi pristopi, ki podprejo tako otroke kot njihove skrbnike.





Reflektivna vprašanja:

- Kako je vodja dejavnosti uporabila igro, da bi prepoznala in se odzvala na otrokovo čustveno stanje?
- Kakšno vlogo je imela prisotnost staršev pri podpori otroka med dejavnostjo?
- Kako je vodja dejavnosti uskladila ustvarjalnost in ohranjanje strukture, da bi ohranila varno in vključujoče okolje za vse otroke?



Svoje refleksije zapišite v svoj učni dnevnik.

Kartice z dejavnostmi:

V tem razdelku boste našli dve dejavnosti, ki ju lahko prilagodite in uporabite pri izvajanju dejavnosti s predšolskimi otroki. Obe sta zasnovani tako, da podpirata okrevanje po toksičnem stresu ali travmatičnih izkušnjah ter krepita odpornost- s spodbujanjem čustvene varnosti, socialne povezanosti in pozitivne identitete. Še posebej sta namenjeni otrokom, ki doživljajo stisko ali so izključeni.



Vsaka dejavnost temelji na načelih okvira CHAVORE in spodbuja odzivno, vključujočo prakso, ki podpira duševno dobrobit iz več perspektiv.



Kartica z dejavnostjo 1: Moj varen prostor

Cilj: Spodbujati čustveno varnost, občutek miru in ustvarjalno izražanje z gradnjo lastnega varnega prostora.

Starostni razpon: 3–6 let

Čas: 20–25 minut

Materiali:

- Kosi blaga, blazine, šali, karton, odeje
- Mehka osvetlitev (neobvezno)
- Glasba v ozadju (nežna instrumentalna glasba ali zvoki narave)

Potek dejavnosti:

1. Razložite dejavnost:

Otrokom povejte, da bodo skupaj ustvarili »varen šotor« – poseben kotiček, kamor se lahko vsakdo umakne, da bi se umiril, spočil ali preprosto bil sam s seboj. Poudarite, da bo to njihov prostor in da ga lahko oblikujejo čisto po svojih lastnih željah in predstavah.

2. Zagotovite gradivo

Materiale postavite na sredino prostora in otroke povabite, naj izberejo, kar želijo uporabiti. Lahko gradijo skupaj ali vsak zase. Pomagajte le, če vas prosijo.

3. Ustvarite vzdušje:

Predvajajte nežno glasbo ali zvoke narave, ki spodbujajo sproščenost in osredotočenost. Osvetlitev naj bo mehka, vzdušje pa mirno. Sedite tiho v bližini ali nežno komentirajte njihovo ustvarjanje – brez vrednotenja ali sodb.

4. Razmislek in deljenje (neobvezno ampak priporočljivo):

Po zaključeni gradnji jih lahko vprašate: »Kako se počutite v svojem varnem šotoru?« ali »Kaj bi radi tukaj počeli?«



Vse odgovore toplo potrdite brez obsojanja. Če otroci ne želijo govoriti, preprosto potrdite njihovo sodelovanje z nasmehom ali prikimavanjem.

5. Ohranite prostor za stalno uporabo:

Naj bo šotor ali zavetje stelen miren kotiček v prostoru. Otroke spodbujajte, da ga uporabljajo vedno, ko potrebujejo občutek varnosti ali trenutek tišine.

Zakaj deluje:

- Ustvarjanje osebnega varnega prostora otrokom pomaga, da se počutijo varne, pomirjene in da imajo nekaj nadzora nad svojim okoljem.
- Miren, posebej določen kotiček jim ponuja možnost, da se umaknejo, ko doživljajo močna čustva, ter samostojno prakticirajo strategije umirjanja.
- Ko prostor oblikujejo sami, občutijo pripadnost, lažje sprejemajo odločitve in izrazijo, kaj jim daje občutek udobja in varnosti.
- Ko imajo otroci stalno na voljo "varen prostor", se učijo, da je povsem v redu vzeti si trenutek miru za počitek in čustveno ravnovesje.



Kartica z dejavnostjo 2: Zdravilna moč igre

Cilj: Podpreti čustveno okrevanje, sodelovanje in domišljjsko izražanje s pripovedovanjem zgodb in igro vlog v varnem, igrivem okolju.

Starostni razpon: 3–6 let

Čas: 30–40 minut

Gradiva:

- Živalske maske, ušesa, repki ali drugi kostumski dodatki (neobvezno)
- Naravni ali reciklirani materiali (npr. listi, palice, karton, blago)
- Prostor za gradnjo (v notranjosti ali zunaj)
- Nežna glasba ali zvoki narave v ozadju (neobvezno)

Potek dejavnosti:

1. Razložite dejavnost

Povabite otroke, naj si izberejo ali izmislijo živalski lik. Povejte jim, da bodo skupaj ustvarili zgodbo ali igro – na primer življenje v gozdu, gradnjo hiše ali iskanje hrane. Spodbujajte jih, naj razmišljajo o tem, kako se njihova žival počuti, kaj potrebuje in kaj bi počela čez dan.

2. Pripravite material.

Pripravite različne materiale odprtega tipa, ki jih lahko otroci uporabijo pri ustvarjanju- na primer zavetišča, hrane, gnezda ipd. Pustite jim prosto pot za ustvarjalnost in improvizacijo.

3. Ustvarite vzdušje.

Predvajajte nežno glasbo ali zvoke narave, da ustvarite umirjeno vzdušje. Lahko se pridružite kot »zunanj opazovalec« in postavljate vprašanja, kot npr. »Kdo živi tukaj?« ali »Vam lahko pomagam skuhati gozdno juho?«. To nežno spodbuja pripovedovanje zgodb, ne da bi prevzelo vodenje dejavnosti.

4. Razmislek in deljenje (neobvezno ampak priporočljivo)

Po igri povabite otroke, naj opišejo, kaj se je dogajalo v njihovi živalski zgodbi ali kako se je njihova žival počutila. Vprašate na primer lahko: »Je bila tvoja žival danes srečna? Kaj ji je pomagalo, da se je počutila bolje?« Vsak odgovor sprejmite prijazno in brez ocenjevanja. Če so prisotni starši, jih povabite, da se pridružijo igri.

5. Ohranite za stalno/ daljšo uporabo:

Ustvarite stalen kotiček »Živalski svet« z materiali, ki jih otroci lahko večkrat uporabijo. Otroci se lahko kadarkoli vrnejo k tej obliki simbolne igre.

Zakaj deluje:

- Simbolna igra otrokom omogoča varno izražanje in predelovanje čustev, kar podpira okrevanje po stresu ali težkih izkušnjah.
- Igranje živalskih vlog spodbuja otroke k razmisleku iz različnih perspektiv, sodelovanje v skupni igri pa spodbuja doseganje skupnih ciljev.



- Pripovedovanje zgodb in igra vlog spodbujata ustvarjalnost, fleksibilno razmišljanje in spretnosti odločanja.
- Oblikovanje lastnega »živalskega sveta« otrokom pomaga, da se počutijo varne, sprejete in opolnomočene v igrivem, neobsojajočem okolju.

Evalvacija

Ta razdelek vas usmerja k razmisleku o vašem znanju psihološke prve pomoči in strategije 3P (Poglej, Poslušaj, Poveži) ter vam pomaga pri utrjevanju ključnih pojmov. Vprašanja so zasnovana tako, da poglobijo vaše razumevanje prepoznavanja in odzivanja na stres ter travmo pri mlajših otrocih – v najrazličnejših okoljih izvajanja dejavnosti s predšolskimi otroki- tako v vrtcih kot v neformalnih okoljih.

Navodila

Odgovorite na spodnjih 10 vprašanj.

Poskusite doseči vsaj 80 % ali več pravih odgovorov

Po potrebi ponovno preberite dele modula, da okrepite svoje razumevanje.

Kviz

Poglejmo, kako dobro znaš pridobljeno znanje uporabiti v praksi!

1. Izberi odgovor

Katera od naslednjih trditev najbolje opiše cilj psihološke prve pomoči v zgodnjem otroštvu?

- A) Diagnosticiranje in zdravljenje otrok, ki trpijo zaradi travme
- B) Nudenje klinične terapije za vedenjske težave
- C) Nudenje takojšnje čustvene podpore in zagotavljanje občutka varnosti
- D) Izogibanje pogovorom o stresu in travmi

2. Pravilno ali napačno

Korak »Poslušaj« v strategiji 3P pomeni, da otroke prosimo, naj podrobno opišejo svojo travmatično izkušnjo, da bi jih odrasli lahko bolje razumeli.



3. Na kratko odgovorite

Naštejte dva znaka čustvene stiske, ki se lahko pojavita pri 3–6-letnem otroku.

4. Izberi pravi odgovor

Kaj je ena glavnih odgovornosti odrasle osebe pri uporabi koraka »Poveži«?

- A) Postaviti diagnozo
- B) Otroka takoj odstraniti iz skupine
- C) Dokumentirati vzorce vedenja in po potrebi napotiti k strokovnjakom
- D) Obnavljati otrokovo zgodbo drugim zaposlenim ter prositi za povratne informacije



5. Ujemanje

Vsak korak strategije 3P povežite z njenim bistvom.

Korak Dejanje

- A) Poglej 1. Po potrebi poskrbite za napotitev
- B) Poslušaj 2. Opazujte in dokumentirajte vedenje
- C) Poveži 3. Izrazite empatijo in ponudite miren prostor

6. Izberi pravilen odgovor

Kaj storiti, če otrok med skupinsko dejavnostjo začne jokati in se umakne?

- A) Ukažite mu, naj se takoj pridruži skupini
- B) Prezrite vedenje – bo že minilo
- C) Sedete blizu njega in mu ponudite mirno, podporno prisotnost, brez občutka pritiska.
- D) Prosite ga, naj pred skupino razloži, kaj je narobe

7. Kako bi ravnali

Opazite, da se otrok začne umikati od vrstnikov in da pogosto strmi v prazno. Kaj bi bil vaš prvi korak v skladu s pristopom 3P?

- A) Starše vprašate ali je otrok dožival travmatični dogodek
- B) Takoj povabite psihologa na opazovanje
- C) Več dni opazujete otrokovo vedenje in ga dokumentirate
- D) Organizirajte skupinski pogovor o otroku z drugimi strokovnimi delavci

8. Pravilno ali napačno

Če je otrok v stiski, z njim delite svojo osebno zgodbo, da bi se počutil manj osamljenega.

9. Na kratko odgovorite

Zakaj je pri nujenju podpore otrokom, ki doživljajo stres ali travmo, pomembno upoštevati kulturni kontekst?

Ker otroci in družine stres doživljajo in se z njim spoprijemajo na različne načine – odvisno od svojih kulturnih prepričanj, jezika in preteklih izkušenj. Zato mora biti podpora spoštljiva, kulturno občutljiva in prilagojena njihovem konkretnemu življenjskemu kontekstu.

10. Izpolnite prazno polje



V strategiji 3P se strokovne delavce spodbuja k _____, namesto da bi skušali rešiti vse otrokove težave.

Pravilen odgovor: podpori in napotitvi (tudi "poslušanju in podpori, "opazovanju in usmerjanju" vse, kar ohrani bistvo ideje 3P pristopa)



Zaključki in naslednji koraki

Povzetek 4. poglavja

V tem poglavju ste spoznali, da mlajši otroci stisko pogosto izrazijo skozi svoje vedenje – in kako lahko strokovni delavci na to odgovorite z empatijo, razumevanjem in praktično podporo..

S pomočjo strategije 3P – *Poglej, Poslušaj, Poveži* – ste raziskali temelje psihološke prve pomoči: kako

prepoznati znake stiske, vzpostaviti zaupanje ter otroke povezati z ustreznimi oblikami pomoči.

Seznani ste se tudi z najpogostejšimi odzivi na stres ter s pomenom opazovanja vedenjskih sprememb skozi čas, pri čemer pomembno vlogo igra sodelovanje z družinami in strokovnjaki.

Najpomembnejši pa je opomnik, kako močno lahko na otrokovo počutje vplivata vaša prisotnost in dosledna, prijazna podpora.

Obravnavane teme

- Razumevanje **stiske, stresa in travme** pri mlajših otrocih
- Prepoznavanje **starostno specifičnih znakov** čustvenih in vedenjskih težav
- Uporaba **strategije 3P: Poglej, Poslušaj, Poveži** pri psihološki prvi pomoči
- Prepoznavanje **obrambnih mehanizmov** in znakov čustvene disregulacije
- Sodelovanje z družinami in strokovnjaki za dolgoročno podporo otrokom

Ključne ugotovitve

- Stiska se pri otrocih pogosto najprej pokaže pri vedenju. Zgodnje prepoznavanje teh sprememb lahko prepreči dolgoročne čustvene posledice.
- **Psihološka prva pomoč ni namenjena le specialistom** – vsi strokovni delavci, ki delate z otroki na področju predšolske vzgoje, lahko z empatijo in osnovnimi pristopi otrokom zagotovite pomembno podporo.
- Strategija **3P** (Poglej, Poslušaj, Poveži) ponuja preprost, jasen in učinkovit okvir za prepoznavanje stiske in ustrezno odzivanje nanjo.
- **Odziv vsakega otroka na stres je edinstven** – zato je opazovanje skozi daljše obdobje ključno za razumevanje njegovih potreb.
- Obrambni mehanizmi, kot so boj, beg ali zamrznitev, so naravni odzivi na travmo in jih je treba razumeti, **ne pa obsojati**.



- **Spoštljivo in nevsiljivo poslušanje** gradi zaupanje in pomaga otrokom, da se počutijo vidne, slišane in varne.
- **Sodelovanje z družinami in zunanjimi strokovnjaki** je bistvenega pomena za zagotavljanje celovite in kulturno občutljive podpore.

Nasveti za vajo

- Redno opazujte in si beležite spremembe v otrokovem vedenju, da odkrijete zgodnje znake stiske.
- Preden se z otrokom pogovorite, poskrbite za miren in varen prostor, kjer se bo lahko počutil dovolj sproščeno, da izrazi svoje misli.
- Poslušajte empatično – pokažite toplino, ne prekinjajte in ne silite otroka, da bi povedal več, kot si želi.
- Zavedajte se svojih strokovnih meja in imejte jasen načrt za napotitev, kadar je potrebna dodatna strokovna pomoč.
- Sodelujte s sodelavci in družinami, spodbujajte medkulturno občutljivost ter delite opažanja, vpoglede in vire za krepitev podpirne mreže namenjene otroku.



Kot strokovni delavec lahko ustvarite varno in podporno okolje, v katerem lahko mlajši otroci izražajo svoja čustva in začnejo proces okrevanja. Z natančnim **opazovanjem sprememb v vedenju** lahko prepoznate zgodnje znake stiske in se odzovete, še preden se izzivi poglobijo ali prerastejo v dolgotrajnejše čustvene težave. Z uporabo **strategije 3P – Poglej, Poslušaj, Poveži** – lahko uvedete preproste a učinkovite korake za nudenje podpore. Pri tem imejte v mislih, da se vsak otrok na stres odziva drugače ter da so reakcije, kot so boj, beg ali zamrznitev, **naravni obrambni mehanizmi** in ne neprimerno vedenje. Tesno sodelovanje z družinami in drugimi strokovnimi delavci zagotavlja, da je podpora, ki jo nudite, dosledna, kulturno občutljiva in celovita.

Ne pozabite: Imate edinstveno vlogo, ne le da izobražujete, ampak tudi da ščitite in pomagate pri čustvenem celjenju.

Naslednje poglavje

V naslednjem poglavju boste raziskali, kako lahko vključujoča okolja že od najzgodnejših let ustvarjajo občutek varnosti, spoštovanja in pripadnosti pri vsakem otroku.



Nadaljnje branje

Spletni tečaj o psihološki prvi pomoči (na voljo v več jezikih), ki ga je v konzorciju EU razvil Terres des Hommes: <https://childhub.org/en/online-learning-materials/psychological-first-aid-support-children>

Spletni tečaj o psihološki prvi pomoči, ki ga je razvila organizacija Save the Children: <https://resourcecentre.savethechildren.net/document/psychological-first-aid-children-online-course>

Center za razvoj otroka, Univerza Harvard (2016). Od najboljših praks do prebojnih učinkov: znanstveno utemeljen pristop k izgradnji obetavnejše prihodnosti za mlade otroke in družine: <https://developingchild.harvard.edu/>

Bessel van der Kolk (2014). Telo vodi partituro: možgani, um in telo pri celjenju travme. Chicago: Turabian.

Nicholson, J., Perez, L. in Kurtz, J. (2019). Praktike, ki upoštevajo travme, za vzgojitelje v zgodnjem otroštvu: pristopi, ki temeljijo na odnosih in podpirajo celjenje in krepijo odpornost pri majhnih otrocih. Routledge, Taylor & Francis Group.

Eleanor D. Brown, Sara King, Mallory L. Garnett in Steven J. Holochwost (2025). Znanje o čustvih je povezano s kortizolom pri otrocih, ki obiskujejo predšolsko vzgojo Head Start, Early Education and Development, 36:1, 204–218, DOI: 10.1080/10409289.2024.2370292

Viri

ICDI. (2022). Igra za vključenost: Priročnik za neformalne storitve v podporo mladim begunskim otrokom in družinam. Leiden: Mednarodne pobude za razvoj otrok. <http://www.reyn.eu/wp-content/uploads/2023/07/handbook-play-for-inclusion-activity-cards-EN-combined.pdf>

Mednarodno združenje Korak za korakom (ISSA). (nd). Sprejemanje raznolikosti: Ustvarjanje pravičnih družb z osebno preobrazbo – Program za odrasle [Priročnik za usposabljanje]. ISSA. https://www.issa.nl/issa/initiative/embracing_diversity

Ionescu, M., Rudas, A., Trikić, Z., (2022). *Usposabljanje trenerjev za temeljno usposabljanje o psihološki prvi pomoči in praksah, ki upoštevajo travme, za majhne otroke in njihove skrbnike. Vodnik za usposabljanje*, Leiden: ISSA.

Kinzler, KD, Dupoux, E. in Spelke, ES (2007). Materni jezik socialne kognicije. Proc. Natl. Acad. Sci. USA 104, 12577–12580.

Macías-Aranda, F. in Valls Carol, R. (2023). *Prekinitev tišine: Evropska raziskava zgodnjega otroštva REYN – Raziskovanje statusa mladih romskih otrok in njihovih družin*. Mednarodno združenje Step by Step (ISSA).



Maté, G. (2022). *Mit o normalnem: travma, bolezen in zdravljenje v toksični kulturi*. Penguin Random House.

OASBS - Pučko odprto učilište Korak po Korak (nd). *To je škola* [Video].

<https://www.korakpokorak.hr/materijali/to-je-skola>

Svetovna zdravstvena organizacija, Fundacija za vojne travme in World Vision International. (2011).

Psihološka prva pomoč: Vodnik za terenske delavce. Svetovna zdravstvena organizacija.



Funded by
the European Union



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS





CHAVORE Samostojno spletno usposabljanje

5. poglavje: Spodbujanje inkluzije in sprejemanje raznolikosti

KAZALO VSEBINE

Vsebina

Dobrodošli v 5. poglavju: Spodbujanje inkluzije in sprejemanje raznolikosti	4
Razumevanje inkluzije in raznolikosti v zgodnjem otroštvu	5
Vključenost: zagotavljanje, da se vsak otrok počuti sprejetega, varnega, spoštovanega in ima možnost sodelovanja.....	5
Raznolikost.....	6
Inkluzija in integracija	6
Enakost in pravičnost.....	7
Pristranskost v zgodnjem otroštvu	7
Poslušanje otrok je ključno za inkluzijo.....	9
Vsakodnevna inkluzija	10
Primeri iz prakse	12
Inkluzija v praksi	12
Doseganje inkluzivne prakse	15
Kartice z dejavnostmi	19
 Kartica z dejavnostjo št. 1: Jezikovni zid.....	19
 Kartica z dejavnostjo št. 2: Igra vlog.....	20
Samoocena: Kako samozavestni ste?	21
Zaključek in naslednji koraki.....	22

Viri	24
-------------------	-----------

Dobrodošli v 5. poglavju: Spodbujanje inkluzije in sprejemanje raznolikosti



V tem poglavju bomo raziskali, kako lahko z vključujočo predšolsko vzgojo in izobraževanjem, tako v formalnih kot neformalnih učnih okoljih, pomagamo vsem otrokom, da se počutijo spoštovane, varne in cenjene. To velja še posebej za mlajše otroke iz ranljivih skupin, kot romski otroci, ki se pogosto soočajo s številnimi ovirami pri vključevanju in dobrem počutju. Kot strokovni delavci, ki se pri svojem delu srečujete z mlajšimi otroki (tako v formalnem kot neformalnem izobraževanju), imate moč, da omogočite vsakemu otroku, da doživi občutek pripadnosti.

Razvojni psiholog Urie Bronfenbrenner je zapisal, da otroci rastejo in se učijo v sistemu odnosov, ki vključuje tako njihovo družino, skupnost in družbo. Ta vidik nam pomaga razumeti, zakaj je vloga strokovnih delavcev tako pomembna za psihološko dobro počutje romskih otrok.

V tem poglavju vas bomo spodbudili k razmisleku o tem, kako vaše lastno ozadje oblikuje vaše delo z otroki, raziskali vpliv naših nezavednih pristranskosti in spoznali nekaj praktičnih strategij za ustvarjanje okolja, kjer se vsi otroci in družine počutijo dobrodošle.

Pa začnimo!

Pregled poglavja

To poglavje ponuja strokovnim delavcem v **formalnih in neformalnih okoljih**, ki se pri svojem delu srečujejo z mlajšimi otroki, znanje in strategije za ustvarjanje **vključujočega in sprejemajočega okolja** za vse otroke, zlasti za tiste iz različnih in marginaliziranih okolij.

Raziskali bomo koncepte **raznolikosti, enakosti in vključenosti** v različnih učnih okoljih, razmislili o svojih osebnih izkušnjah in pristranskostih ter se naučili praktičnih metod za **spodbujanje pripadnosti in sodelovanja** vsakega otroka in družine.

V tem poglavju bomo raziskali naslednje ključne teme in koncepte:

- Raznolikost, vključenost, enakost in pristranskost
- Kulturno odzivna okolja (sprejemanje, spoštovanje, pripoznavanje raznolikosti)
- Enakost spolov v predšolski vzgoji in izobraževanju



Učni cilji

Do konca tega poglavja boste:

- **Razumeli** pomen raznolikosti in vključujočega izobraževanja v različnih učnih okoljih – tako v igralnicah kot v neformalnih učnih okoljih.
- **Raziskali**, kako identiteta in jezik vplivata na učenje in skupinsko dinamiko.
- **Spoznali** strategije za spodbujanje enakosti spolov in preseganje stereotipov.
- **Prepoznali in izpodbijali** pristranskosti in stereotipe v zgodnjem otroštvu.
- **Spoznali** vključujoče prakse, ki potrjujejo edinstvenost in spodbujajo sodelovanje vsakega otroka.



Razumevanje inkluzije in raznolikosti v zgodnjem otroštvu

Občutek pripadnosti, identitete in dostojanstva vsakega otroka je v zgodnjem otroštvu zelo pomemben. To velja še posebej za otroke iz tistih skupnosti, ki so se soočale z izključenostjo, kot so to Romi. V tem poglavju bomo raziskali, kaj pomenita raznolikost in inkluzija v praksi – ne le priznavanje razlik, temveč zavestno oblikovanje učnega okolja, kjer je vsak otrok viden, slišan in cenjen.

Vsak otrok vstopa v vzgojno-izobraževalni proces z lastno mešanico vidnih in nevidnih posebnosti – z jezikom, družino, kulturo, sposobnostmi in tudi z načinom izražanja svoje identitete. Vključujoči strokovni delavci to raznolikost doživljajo kot prednost in se pri delu odzivajo na vsakega otroka tam, kjer je.

Oglejmo si tri temeljne koncepte, ki oblikujejo vključujoča okolja zgodnjega učenja:

Raznolikost: razlike v identiteti, ozadju in izkušnjah, vključno z raso, etnično pripadnostjo, jezikom, spolno identiteto, sposobnostmi in socialno-ekonomskim statusom.

Vključenost: zagotavljanje, da se vsak otrok počuti sprejetega, varnega, spoštovanega in ima možnost sodelovanja.

Pravičnost: odstranjevanje ovir in zagotavljanje ustrezne podpore vsakemu posameznemu otroku za njegov uspeh in rast.

Ta načela temeljijo na izobraževanju, ki se zavzema za pravičnost in spoštovanje raznolikosti (Derman-Sparks & Edwards, 2020) ter pristopih k večkulturnemu učenju (Banks, 2016) in nas spodbujajo h kritičnemu razmisleku o moči, identiteti in predstavitvi. Razumevanje tega in vloge nezavednih pristranskosti je ključnega pomena za ustvarjanje okolja zgodnjega učenja, ki spodbuja rast in glas vsakega otroka.

Podrobneje si pogledjmo, kako se raznolikost, vključenost, enakost in pristranskost kažejo v okoljih zgodnjega otroštva in kako se lahko nanje skrbno odzovemo.

Raznolikost

Raznolikost v zgodnjem otroštvu vključuje tako vidne kot nevidne razlike med družinami: kulturo, jezik, raso, etnično pripadnost, sposobnosti, spolno identiteto, družinsko strukturo in socialno-ekonomski status. Otroci v učenje vnašajo svoji celi jaz in vse te dele je treba priznati in slaviti.

Inkluzija in integracija

Pomembno je, da razumemo razliko med integracijo in inkluzijo, zlasti pri delu z mlajšimi romskimi otroki in družinami.

Integracija pomeni, da vse otroke vključimo v isto okolje in od njih pričakujemo, da se bodo oni prilagodili okolju, tega pa zanje ne bomo spreminjali.

V takem primeru so otroci fizično res vključeni, vendar ne morejo čutiti pravega občutka pripadnosti.

Inkluzija pa pomeni, da okolje prilagodimo tako, da se v njem spoštuje in odraža tako kultura, jezik in identiteta vsakega otroka.

Inkluzija vključuje:

- Omogočanje in poslušanje glasu vsakega otroka
- Gradnja zaupanja z družinami
- Prisotnost romske kulture v okolju (z gradivi, knjigami, zgodbami, praznovanji)
- Preseganje predsodkov in stereotipov v predšolski vzgoji in izobraževanju

Inkluzija pomeni, da lahko vsak otrok prispeva in uspeva.

Glasovi iz prakse

Razmere in pogoji se od države do države razlikujejo – ponekod opazamo pozitivne premike, drugod pa se status quo ohranja že dolgo časa. Da si lahko ustvarimo sliko dejanskega stanja in težav, je zato pomembno, da prisluhnemo družinam mlajših romskih otrok in strokovnjakom, ki z njimi delajo.

V nadaljevanju navajamo nekaj zanimivih primerov iz raziskave REYN.

»V okoljih predšolske vzgoje in izobraževanja bi morali posvečati več pozornosti otrokom, ki ne razumejo jezika, ki ga tam govorijo. Res je, da so ta okolja namenjena učenju večinskega jezika, vendar bi tam morali poskrbeti tudi za dodatne programe, ki bi bili namenjeni otrokom, ki tega jezika še ne govorijo. Medtem ko neromski otroci razumejo vzgojiteljico, se Romi večinskega jezika šele učijo. Ta težava se pojavi tudi kasneje v osnovni šoli.« Pogled družin s Kosova

»Tudi obvezni predšolski programi se na lokalni ravni soočajo s težavami, ker občine na to niso pripravljene. Ni zmogljivosti glede števila vzgojno-izobraževalnih ustanov, ni dovolj romskih ali drugih pomočnikov, ki bi govorili romski jezik.« Mnenje strokovnih delavcev v vzgoji in izobraževanju s Slovaške

»Naša hčerka govorila slovensko, ko je šla v šolo. Eden izmed sošolcev se ji je zelo trudil pomagati z jezikom, da bi se lažje pogovarjala. Njena učiteljica pa se je celo odločila in šla na tečaj romščine, da je lahko pomagala

našim otrokom. Vsi smo spoštovali to njeno plemenito odločitev. Krasna je bila tudi ena druga učiteljica, ki je z našimi otroki redno hodila na igrišče in z njimi delala na njihovi telesni pripravljenosti.« Izkušnje staršev iz Slovenije

Pomembne iniciative

Izjava se veliko iniciativ za izboljšanje položaja mlajših romskih otrok in njihovih družin. Pregled teh pobud lahko najdete v raziskavi REYN, ki se je osredotočala na obdobje zgodnjega otroštva na evropski ravni – *Breaking the Silence*.

Izpostaviti velja tudi iniciativo TOY for Inclusion, ki zagovarja idejo, da se socialna vključenost začne z željo mlajših otrok po igri z drugimi otroki. V okviru iniciative se je v zadnjih letih v različnih evropskih državah vzpostavilo knjižnice igrač, ki spodbujajo sodelovanje skupnosti in medsektorsko povezovanje ter omogočajo kakovostne storitve za družine z mlajšimi otroki. Pri načrtovanju in izvajanju se prilagajajo potrebam družin z v posameznem okolju, storitve so brezplačne in tako dostopne vsem.

Vprašanja za refleksijo

Razmislite o naslednjih vprašanjih in **svoje razmišljanje zapišite v dnevnik učenja**:

- Ali so romski otroci v mojem okolju resnično vključeni – ali so le prisotni?
- Kakšna sporočila dobivajo iz učnega okolja glede jezika, vizualnih elementov in odnosov?



Enakost in pravičnost

- **Enakost:** pomeni, da vsi dobijo enako.

Npr. Vzgojiteljica v vrtcu da vsem otrokom enake škarje – za desničarje.

- **Pravičnost:** pomeni, da vsak dobi tisto, kar **potrebuje** za uspeh.

Npr. Vzgojiteljica da otrokom, ki so levičarji, prilagojene škarje za levičarje; tistim, ki še razvijajo motorične sposobnosti, da manj ostre škarje, ki imajo zaradi varnosti zaobljene robove; tistim otrokom, ki že znajo ravnati s škarjami, pa ponudi običajne otroške škarje. Na ta način poskrbi, da ima vsak otrok ustrezno orodje za uspešno in varno sodelovanje.

Pristranskost v zgodnjem otroštvu

Četudi imamo odrasli dobre namene, naša pričakovanja oblikujejo tudi pristranskosti, ki so v nas, pa se jih ne zavedamo. Te se pogosto nanašajo na naša predvidevanja glede spolnih vlog, jezikovnih sposobnosti ali družinskega ozadja. Raziskave o **interseksionalnosti** (Crenshaw, 1989) kažejo, da lahko otroci doživljajo več plasti diskriminacije – romsko dekle se lahko na primer sooča tako z etnično pristranskostjo kot z različnimi pričakovanji glede spola.

Večina od nas bi zase rekla: »Jaz *nisem pristranski* a.« A pristranskost ni vedno namerna, pogosto se kaže prikrito in je morda sploh ne opazimo.

Vprašanje za refleksijo

Razmislite o spodnjih vprašanjih in **svoje razmišljanje zapišite v dnevnik učenja**:

- So bila kdaj vaša pričakovanja do katerega otroka drugačna zaradi njegovega družinskega ozadja ali jezikovnih zmožnosti? Zakaj? Kako?
- Lahko z vsemi starši enako komunicirate? Je z nekaterimi lažje kot z drugimi?
- Ste se kdaj zaznali, da ste določene otroke pogosteje pohvalili oziroma druge hitreje popravljali – ampak povsem nezavedno?



V vlogi strokovnih delavcev v vrtcu lahko naše domneve oz. pričakovanja vplivajo na naslednje:

- Kako in koga od otrok nagovarjamo v skupini dejavnosti.
- Kako interpretiramo otrokovo vedenje.
- Na katere družine se pogosteje obračamo – in kako smo do njih topli.
- Katere jezike in tradicije upoštevamo in priznavamo ter katere spregledamo.
- Kakšna so naša pričakovanja do otrok glede na njihovo ozadje.

Zakaj je to pomembno?

Vsaka naša odločitev in poteza, četudi majhna, lahko gradi pripadnost, ali pa tudi povsem nenamerno krepi izključenost. Pri romskih otrocih, ki se morda že tako ne počutijo vedno kot del skupine, ima lahko pristranskost še večji vpliv na njihovo samozavest, vključenost in duševno dobro počutje.

Otroci, ki se jih nenehno predstavlja v neki negativni luči (ali pa se jih celo ignorira), lahko ponotranjijo sporočilo, da ne pripadajo oziroma da se morajo spremeniti, da bi bil sprejeti.

Ko **se zavemo** svoje nehotene pristranskosti, lahko:

- **Prekinemo naše samodejne odzive** ter se odločamo bolj zavestno in pošteno do vseh.
- Razmislimo o tem, kako **lastno ozadje** oblikuje naša pričakovanja.
- **Omogočimo prostor**, v katerem je vsak otrok viden, spoštovan in slišan.
- **Gradimo trdnejše odnose z družinami**, zlasti s tistimi, ki se v formalnem okolju morda počutijo nezaželeni.

Nasveti za prakso

1. Redno reflektirajte o svoji praksi

Razmišljajte, ali se vaša pričakovanja in reakcije do otrok razlikujejo glede na njihov spol, poreklo oziroma jezik.

2. V učno okolje vključite raznolika gradiva

Priskrbite knjige, igrače in vizualne elemente, ki odražajo različne kulture, tipe družin in sposobnosti otrok.

3. Opazujte in se zavedajte svojega ravnanja

Bodite pozorni na to, katerega otroka najpogosteje pokličete, pohvalite ali popravite in zakaj.



S temi vprašanji ne želimo vzbujati krivde, temveč napredovati v svoji praksi, zato je pomembno, da nanje odgovarjamo odkrito. Šele ko opazimo svoje vzorce, lahko ustvarimo nove, ki odražajo pravičnost, skrb in spoštovanje do vseh otrok in družin.

Poslušanje otrok je ključno za inkluzijo

Inkluzija pomeni tudi, da **imajo otroci besedo** pri sooblikovanju svojih učnih izkušenj. Ko poslušamo njihove ideje, želje in občutke, podpiramo njihovo samostojnost in zaupanje. To odraža *pristop zmožnosti* (Nussbaum, 2011), ki se osredotoča na pomoč vsakemu otroku pri razvoju njegovega glasu in samostojnosti. Ta podpora je ključna predvsem pri tistih, ki se jih pogosto spregleda, kot so npr. mlajši romski otroci v segregiranih okoljih.

Zato moramo otrokom omogočiti, da pomagajo pri sooblikovanju skupinskih pravil ali ritualov v našem okolju. To lahko storimo tudi z naslednjimi pristopi:

- **Kako se danes počutim?**
Vsako jutro povabite otroke, da pokažejo ali izberejo sliko, ki prikazuje njihovo trenutno počutje (npr. ali so srečni, žalostni, utrujeni, navdušeni).
- **Imaš kakšen predlog?**
Pripravite majhno škatlo, v katero lahko otroci dajo risbe ali sporočila o tem, kaj bi se radi naučili ali kaj bi radi počeli.
- **Beseda je tvoja**
V jutranjem krogu ali ob drugi priložnosti v dnevu omogočite vsakemu otroku čas, da podeli svoje misli, občutke ali zgodbo. Pri ostalih otrocih spodbujajte aktivno poslušanje in izmenjavo mnenj.

Tudi najmlajši otroci lahko izrazijo, kaj jim je pomembno. Mi jih moramo samo na ustrezen način vprašati, poslušati in se nanje odzivati.

Rezultati analize potreb, ki smo jo izvedli v okviru iniciative CHAVORE, kažejo, da otroci povsem naravno vključujejo tiste otroke, ki so iz nekega razloga izključeni. Večina otrok, s katerimi smo se v raziskavi pogovarjali, so se na vprašanje: *»Kaj bi lahko storili, da bi otroku pomagali, da se počuti kot del skupine?«* zelo pozitivno odzvali.

V nadaljevanju navajamo nekaj primerov njihovih odgovorov:

- »Prosila bi jo, naj se igra z nami, da ne bo sama.« (5-letna deklica z Madžarske)
- »Nasmehnil bi se jim ali rekel kaj prijaznega.« (4-letni deček z Madžarske)
- »Vključil bi jo v igro in rekel: 'Daj, se greš igrati z nama?'« (6-letni deček s Kosova)
- »Povabil bi jo, da se nam pridruži.« (5-letni deček iz Slovenije)
- »Dečku bi rekla, da se lahko vsi igramo skupaj.« (5-letna deklica s Slovaške)

Vsakodnevna inkluzija

Pomembne daljnosežne učinke lahko ustvarijo že naše manjše geste:

- Naučimo se pravilno izgovoriti ime vsakega otroka.
- Uporabljajmo vizualne elemente in knjige, ki odražajo kulturo vsakega izmed otrok.
- Povabimo otroke, da nas in otroke naučijo besedo ali pozdrav iz svojega maternega jezika.
- Družine prosimo, da nam prinesejo svoje fotografije, ki jih lahko vključimo v učno okolje.

Taka manjša dejanja že omogočajo večjo pripadnost in vsakemu otroku sporočajo, da nam je pomemben.

Vsakodnevne inkluzivne dejavnosti, kot smo jih opisali zgoraj, so še posebej ključne za **romske otroke**, ki pogosto ne čutijo svoje vključenosti v redne predšolske programe, ugotavlja tudi OECD (2022).

Razpon inkluzije v moji praksi

Spodaj navedeno stopnjevanje nas spominja, da **je vključenost proces**, v katerem ne stremimo k popolnosti temveč k napredku:

Nezavedanje → Zavedanje → Odzivanje → Inkluzija → Zagovorništvo

Naloga: Kakšen je moj pogled na raznolikost?

Razmislite: Kako vaše lastno ozadje (kultura, izobrazba, jezik, spol itd.) vplivajo na vaš način interakcije z otroki in družinami? Vzemite si trenutek in **odgovore zapišite v svoj dnevnik učenja**.

1. Kdo sem jaz

- Kakšno je moje kulturno ali etnično ozadje?
- Katere jezike govorim oziroma razumem?
- Kakšna je moja spolna identiteta in kako je oblikovala moje izkušnje?
- Kakšno je bilo moje zgodnje otroštvo (npr. družinske vrednote, tradicije, izobrazba)?

2. Vključevanje lastnega vidika v prakso

- Katere moje vrednote ali prepričanja vplivajo na to, kako gledam na otroke in družine?
- Kako se običajno odzivam na vedenja ali prakse, ki se razlikujejo od moje lastne vzgoje?
- Sem se kdaj zaradi skupnega porekla počutil_a še posebej povezanega_o z določenim otrokom ali družino? Kako se je to odražalo?

3. Izzivi in rast

- Je kdaj moje predvidevanje oziroma prepričanje vplivalo na moje delo in komunikacijo z otroki?
- Kaj bi lahko bila moja *slapa pega*, ki mi je zaradi lastnega ozadja omejila pogled in zato nečesa nisem opazil_a ali upošteval_a?
- Na kakšen način poskušam ostati odprt_a za učenje o kulturah ali izkušnjah, ki se razlikujejo od mojih?

4. Pogled v prihodnost

- Kaj lahko storim, da bi bolje zaznaval_a in pripoznaval_a raznolikost v svojem okolju?
- Kako mi lahko razumevanje lastne perspektive pomaga ustvariti bolj vključujoče okolje?

Kviz

1. Prav ali narobe: Pravičnost pomeni enako ravnanje z vsemi otroki

2. Kaj je inkluzija?

- A) Dajanje enakih igrac in nalog vsakemu otroku
- B) Ustvarjanje okolja, kjer se vsi otroci počutijo varne, cenjene in sposobne polno sodelovati
- C) Zagotavljanje enakega vedenja otrok
- D) Omogočanje otrokom, da se igrajo le v majhnih, ločenih skupinah



3. Kateri od teh primerov je primer pravičnosti?

- A) Prošnja vsem otrokom, da sledijo eni rutini ne glede na potrebe
- B) Prikazovanje le večinske kulture v vizualnih gradivih učnega okolja
- C) Zagotavljanje gradiv v več jezikih
- D) En komplet knjig, ki je na voljo celotni skupini, ne glede na bralno raven ali predznanje

Ključne ugotovitve

- **Raznolikost** pomeni prepoznavanje in pripoznavanje tako vidnih kot nevidnih razlik med otroki in družinami.
- **Inkluzija** zagotavlja, da se vsi otroci počutijo, da so sprejeti, vključeni in cenjeni, ne le fizično prisotni.
- **Pravičnost** se osredotoča na to, da se vsakemu otroku zagotovi tisto, kar potrebuje za uspeh in se ga ne le enako obravnava kot ostale.
- **Pristranskost**, četudi nezavedna, lahko oblikuje naša pričakovanja in vedenje. Zato jo moramo priznati in raziskovati.
- **Vključujoča predšolska vzgoja in izobraževanje** se začne z refleksijo in vodi k odzivnemu in pravičnemu delovanju v vsakodnevni praksi.



Primeri iz prakse

Inkluzija od načel do prakse

Inkluzije je v vrtcih resnično smiselna, ko se iz teorije prenese v vsakdanjo prakso. V tem poglavju si bomo ogledali, kako lahko vključujoče vrednote uresničimo z odločitvami iz realnega življenja, z oblikovanjem učnega okolja in z interakcijami.

Skozi različne študije primerov in s praktičnimi primeri bomo predstavili, kako lahko s prilagajanjem prostorov, pripoznavanjem vseh identitet in preizpraševanjem stereotipov razvijamo učna okolja, da odražajo in se odzivajo na potrebe vseh otrok. Vsak primer ponuja vpogled v to, kako lahko že majhne, načrtovane spremembe ustvarijo močne trenutke povezanosti, sodelovanja in pripadnosti.

Pa si pogledjmo podrobneje, na kakšen način lahko učna okolja preoblikujete v prostore, kjer imajo vsi otroci možnost uspeti.

Inkluzija v praksi

Vključujoče prakse se lahko uporabljajo ne le v formalnih izobraževalnih okoljih, temveč tudi v neformalnih kot so družinski centri, knjižnice igrač in drugi prostori, namenjeni mlajšim otrokom.

Jezikovni zid

V vrtčevski skupini je vključenih več otrok z različnimi kulturnimi ozadji, med njimi tudi romski otroci. Vzgojiteljica je zato pripravila t.i. *jezikovni zid*, na katerem so zapisani pozdravi in preproste besede v maternem jeziku vsakega otroka – vključno z romščino.



Ko se skupini pridruži nova deklica **Kristína**, opazi romski pozdrav na steni in njen obraz se razsvetli. Vsako jutro ponosno pokaže na *svojo* besedo in jo predstavi tudi vrstnikom.

Čez nekaj časa tudi drugi otroci uporabljajo ta pozdrav, ko pride Kristina. Njena samozavest raste, postaja bolj zgovorna, s pomočjo romskega pomočnika celo nauči skupino krajšo romsko pesmico.

S tem majhnim dejanjem inkluzije vzgojiteljica deklici pošilja močno sporočilo: »*Tako tvoj jezik kot ti sta del naše skupine.*« Prav tako krepi Kristínino samozavest in njen občutek pripadnosti ter spodbuja radovednost o različnih kulturah in spoštovanje med vrstniki.

Dostopno vsem

Če imamo v skupini otroke, ki so gibalno ovirani, poskrbimo, da učno okolje omogoča dostopnost do gradiv vsem otrokom.

Police prestavimo nižje, naredimo prostor v kotičku za konstrukcijsko igro s kockami, priskrbimo stvari, ki se jih da prilagoditi. Tako omogočimo nemoteno sodelovanje vsem otrokom in poskrbimo, da se povečata tako splošno sodelovanje kot ustvarjalnost vseh.

S takimi prilagoditvami učnega okolja ne omogočimo le dostopa vsem otrokom, temveč bogatimo učno izkušnjo celotne skupine.

Izpodbijanje spolnih norm

Med igro vlog si deček obleče obleko, pri čemer ga vzgojitelj ne ovira. Situacijo izkoristi za kasnejši pogovor v celi skupini, s katero skupaj preberejo zgodbo, ki govori o tem, kako moramo vsakemu omogočiti, da se izraža, kot si želi.

S tem preprostim, spodbudnim odzivom ponudi vzgojitelj priložnost za pogovor o osebnih preferencah vsakega posameznika. Na ta način otroke spodbudi, da se začnejo svobodneje izražati in izkazujejo večje sprejemanje odločitev drug drugega.

Kot vidimo, nam lahko en trenutek omogoči dobro lekcijo o vključenosti in identiteti posameznika.

Naloga

Vsi omenjeni primeri na svoj način poudarjajo, kako lahko poskrbimo za inkluzijo v praksi. Vzemite si nekaj minut za razmislek o naslednjih vprašanjih in **svoje razmišljanje zapišite v dnevnik učenja**:

- Kateri od zgornjih primerov se vam je zdel najbolj resničen? Zakaj?
- Kaj bi vi v takšni situaciji storili podobno kot vzgojitelji in kje bi postopali drugače?
- Se spomnite katerega otroka ali trenutka iz vašega življenja/dela, ki odraža katerega od primerov?
- Ste ob prebiranju primerov dobili kakšne nove ideje, kaj bi lahko uporabili v vaši praksi?

Sedaj pa vas nagovarjamo, da se lotite praktičnega izziva: v svoji igralnici oblikujte kotiček, ki odraža raznolikost vaše skupine:

- Katere knjige, vizualna gradiva, jezike ali gradiva boste vključili?

Če ne delate v vrtcu (ampak v neformalnem izobraževalnem okolju, kot je npr. knjižnica igrač), si predstavljajte, kako bi te ideje prilagodili v tistem prostoru.

Kviz

1. Katera je ena ključnih značilnosti vključujoče prakse iz zgornjih primerov?

- A) Zagotavljanje, da se otroci igrajo le z vrstniki, ki imajo enako ozadje kot oni
- B) Olajšanje dejavnosti za nekatere otroke
- C) Prilagajanje okolja in gradiv, da lahko vsi otroci smiselno sodelujejo
- D) Izogibanje pogovoru o razlikah



2. Zakaj je pomembno, da v učno okolje vključimo materno jezike vseh otrok?

- A) Zaradi spodbujanje konkurence med jeziki
- B) Zaradi potrjevanja otrokove identitete in krepitev občutka pripadnosti
- C) Zaradi zmanjšanja potrebe po poučevanju jezikov
- D) Za okrasitev učnega okolja

3. Kako se je odzval vzgojitelj v primeru, ki se nanaša na spolne norme, na dečka, ki se je pri igri vlog oblekel v obleko?

- A) Popravljal ga in ga preusmeril na druga oblačila
- B) Prezrl je dečkovo izbiro, da bi se izognil tej temi
- C) Potrdil je njegovo izbiro in jo izkoristil kot priložnost za pogovor in podporo otrokom pri izražanju
- D) Iz kotička je odstranil vse obleke

Ključne ugotovitve

- Inkluzijo dosegamo z **vsakodnevnimi odločitvami in z oblikovanjem učnega okolja**.
- Če **prilagodimo gradiva in okolje**, lahko vsakemu otroku omogočimo smiselno sodelovanje.
- Že majhna dejanja imajo lahko velik vpliv (jezikovni zid, izbira oblačil, dostopnost).
- Razmislek o naši praksi nam pomaga odkrivati nove možnosti vključevanja vseh.
- **Inkluzivna miselnost in praksa** nista omejena le na šole, temveč jo lahko dosegamo tudi predšolskih in neformalnih okoljih v okolju in doma, kjer imajo otroci in družine priložnost, da se učijo in rastejo.



Doseganje inkluzivne prakse

Inkluzivna raba jezika

Z našim jezikom vplivamo na to, kako otroci vidijo sebe in drug drugega. S temi preprosti nasveti vas želimo usmeriti, kako ste lahko v svojem vsakdanjem govoru še bolj vključujoči, kako lahko potrjujete identiteto vsakega otroka in se izogibate stereotipom ali oznakam, ki bi lahko omejevale.

- Namesto *mame in očetje* uporabljajte *družine*.
- Izogibajte se pohvalam, ki temeljijo na spolu (*močan fant, prijazno dekle*).
- Izogibajte se označevanju »težavni otrok« (raje: *spopada se z intenzivnimi čustvi*).
- Izogibajte se stereotipom, s katerimi bi otroka označevali na podlagi etnične pripadnosti. Namesto tega uporabljajte izraze, ki opisujejo njihove individualne lastnosti ali interese.

Inkluzivno učno okolje

S tem hitrim kontrolnim seznamom vprašanj si lahko pomagata oceniti, kako inkluzivno je vaše učno okolje — knjige, vizualni elementi, kotički, jezik. Odgovorite na spodnja vprašanja in preverite, ali zagotavljate, da se vsi otroci v počutju zastopane in vključene.

- So knjige kulturno raznolike?
- Ali gradiva predstavljajo različne zmožnosti, kulture in tipe družin?
- Ali vizualni elementi v igralnici odražajo identitete vseh otrok?
- So prisotni jeziki vseh otrok v skupini?
- Imate na stenah/polcih razstavljenе družinske fotografije in predmete različnih kultur družin?

Nasvet za prakso

Vsakega otroka prosite, naj prinese tri predmete, ki predstavljajo njegov dom ali kulturo. Skupaj pripravite razstavo in spodbudite otroke, da vam razložijo zgodbo o vsakem predmetu, ki so ga prinesli. Ta dejavnost omogoča otrokom, da s skupino delijo nekaj domačega in o tem, kdo so. Podpira identiteto, kulturno povezanost in vključujoče učenje med vrstniki skozi pripovedovanje zgodb.

Osebnostne lutke

Osebnostne lutke so zelo uporabno orodje za pripovedovanje zgodb, saj imajo realne identitete, s katerimi spodbujajo empatijo in inkluzijo v zgodnjem učenju. Predstavljajo sproščen in za otroke primeren način negovanja vključenosti ter preseganje predsodkov in diskriminacije. Hkrati pa učijo otroke, kako skrbeti, razmišljati in delovati.

- Spodbuja sodelovanje, vključenost in raznolikost.
- Podpira pravičnost in enakost.
- Razvija komunikacijske sposobnosti, empatijo in sposobnosti reševanja problemov.

- Pomagajo otrokom raziskovati in se odzivati na resnične življenjske probleme, kot sta nepravičnost ali izključenost.
- Gradi čustveno pismenost, samozavest in kritično mišljenje.

Določeno zgodbo pripovedujemo s pomočjo osebnostne lutke, ki ji pripišemo neko konkretno ozadje in tudi čustva. Otroci se z lutko pogovarjajo kot z vrstniki in ji pomagajo reševati težave, s katerimi se srečuje. Več informacij je na voljo tu: [Priročnik za uporabo osebnostne lutke](#)

Enakost spolov

Ta kontrolni seznam vprašanj vam pomaga oceniti, kako vaše okolje podpira enakost spolov. Odgovorite na spodnja vprašanja in preverite, v kakšni meri v vašem učnem okolju zagotavljate enakost spolov:

- Se fantje in dekleta na plakatih, v knjigah in gradivih pojavljajo enakovredno?
- Vse otroke enakovredno spodbujate k raziskovanju STEM, umetnosti in čustev?
- Poteka komunikacija z obema staršema otrok? Oba vključujete v dogodke?
- Upošteвате raznolikost tudi v prikazovanju družinskih vlog (npr. očetje pečejo, mame popravljajo)?
- Se v rutinah izogibate delitvi nalog glede na spol (npr. *fantje pospravljajo kocke, deklice pospravijo mize po kosilu*)?

Ta seznam lahko uporabite v fazi načrtovanja dela ali kot razmislek za izboljšave po opazovanju.

Raznolikost gradiv: igrače, knjige, učno okolje

Spodnja vprašanja naj služijo kot poglobljanje kontrolnega seznama vključujočega učnega okolja. Pomagal vam bo razmisliti o tem, ali gradiva (knjige, igrače in vizualni elementi) v vaši igralnici odražajo kulturo vseh otrok in družin v vaši skupini.

Vprašajte se:

- Ali knjige in igrače odražajo kulture in jezike vseh otrok?
- Ali obstajajo gradiva, ki spodbijajo spolne in kulturne stereotipe?
- Ali vizualni elementi v igralnici spodbujajo pozitivne, raznolike predstavitve?
- Ali vključujete glasbila, blago ali predmete iz gospodinjstva, ki so značilni za različne kulture?
- Ali obeležujete tudi druge praznike in kulturne tradicije, ne samo običajnih dogodkov?

Otroci bodo začutili pripadnost skupini, če bodo v svojem učnem okolju videli prisotnost svoje kulture, ki je pozitivno sprejeta.

Upoštevanje otrok: zagovorništvo v praksi

Za doseganje inkluzivne prakse je ključno, da spodbujamo samostojnost otroka. Odgovorite na spodnja vprašanja, ki vam bodo pomagala oceniti, kako se v vašem okolju sliši glas vsakega otroka in kako se nanj odzivate:

- Imajo otroci priložnost, da vsakodnevno odločajo o tem, kaj in kako se bodo učili?
- Se z otroki posvetujete o rutinah, knjigah ali pesmih, ki so prisotne v vašem okolju?
- Kako spodbujate otroke vseh sposobnosti k sodelovanju pri odločanju?
- Pomagajo otroci ustvarjati ali spreminjati pravila in rutine v vašem okolju?
- Imate v sobi prostor, kjer lahko otroci pustijo svoje predloge ali vam dajo povratne informacije?

Razmislite, kako bi lahko pripravili preprost *dnevnik tedenskega poslušanja*, v katerega bi dokumentirali, kako prisluhnete otrokovim idejam, jih upoštevate in se nanje odzivate.

Partnerstvo z družinami

Družine so naši partnerji pri spodbujanju vključujočih učnih okolij. Odgovorite na spodnja vprašanja in razmislite o svojem delu na tem področju:

- Ali v življenje vrtca vključujete starše, stare starše in sorojence otrok?
- Nagovarjate tudi družine, ki se morda počutijo marginalizirane (npr. Romi, migranti)?
- Priredite kdaj *Teden družinske kulture* z namenom praznovanja različnih tradicij družin?
- Ali družinam omogočite tudi komunikacijo v njihovem maternem jeziku (v vabilih, e-pošti, napisih na steni)?
- Ali z družinami sodelujete tudi neformalno (npr. si izmenjate kakšne fotografije, se pogovorite o njihovih tradicijah)?

Evropski okvir za vključevanje Romov (2020) poudarja, da je »*gradnja zaupanja z romskimi družinami bistvenega pomena — začne se s spoštovanjem, priznavanjem in povabilom.*«

Naloga

Izberite dve izmed zgoraj naštetih možnosti (npr. osebnostne lutke, enakost spolov itd.) in razmislite:

- Kako bi lahko to naslednji teden uporabili v svoji skupini?
- Kakšno pripravo ali podporo bi pri tem potrebovali?
- Kako bi preverili, ali je ta pristop pripomogel k večji vključenosti?

V svoj dnevnik učenja zapišite kratek načrt ali miselni vzorec in ga predebatirajte s svojimi sodelavci.

Kviz

1. Katera od zgoraj predstavljenih možnost najboljše podpira čustveno pismenost otrok skozi pripovedovanje zgodb?

- A) Kontrolni seznam za enakost spolov
- B) Tedenski dnevnik poslušanja
- C) Osebnostne lutke
- D) Teden družinske kulture



2. Zakaj je pomembno preveriti, ali so naša učna gradiva res raznolika?

- A) Da izpolnimo inšpekcijske kriterije
- B) Da nimamo preveč starih igrač
- C) Da zagotovimo zastopanost vseh kultur otrok iz naše skupine, ki so predstavljene v pozitivni luči
- D) Da odpravimo neurejenost okolja

3. Kako lahko spodbujamo inkluzijo z vključevanjem družin?

- A) Družine prosimo, da se udeležijo obveznih sestankov
- B) Družine povabimo, da delijo tradicije in sodelujejo v življenju vrtca
- C) Komunikacijo omejimo na obvestila na oglasni deskah
- D) Komuniciramo samo z materami

Ključne ugotovitve

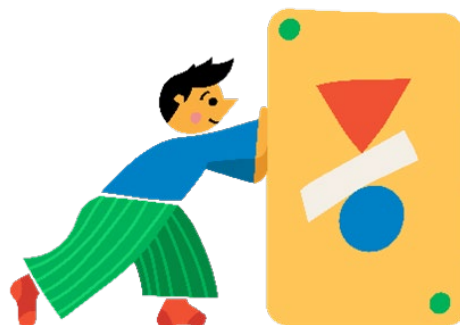
- Inkluzija se gradi z **vsakodnevnimi dejanji** – od tega, kako se pogovarjamo, do tega, kako oblikujemo prostor.
- **Predstavitev je pomembna** — poskrbeti moramo, da se v učnem okolju odražajo identitete, kulture in družine otrok.
- Različni pristopi, kot so osebnostne lutke ali preverjanje raznolikosti gradiv, nam pomagajo prenesti vrednote v prakso.
- **Ključni sta glas otroka in partnerstvo z družinami:** vključenost pomeni, da vsak glas šteje, ne le, da mu omogočimo dostop.
- Samoocenjevanje ter kontrolni seznam nam pomagajo pri ozaveščanju in skrbi za napredek.
- Te pristope lahko prilagodimo kontekstu, v katerem delujemo – ne glede na to, ali delamo v vrtcu ali v neformalnih izobraževalnih okoljih.



Kartice z dejavnostmi

V tem poglavju smo pripravili dve praktični kartici z dejavnostmi, ki ju lahko prilagodite glede na značilnosti in potrebe svojega okolja. Zasnovali smo ju tako, da vam lahko pomagata pri izvajanju pristopov, ki smo jih raziskali v tem poglavju – s posebnim poudarkom na otrokovi identiteti, glasu in vključenosti.

Vsaka dejavnost temelji na načelih, določenih v okviru iniciative CHAVORE, in spodbuja odzivno, vključujočo prakso, ki podpira duševno dobro počutje z več zornih kotov.



Kartica z dejavnostjo št. 1: Jezikovni zid

Cilj: Izpostavite jezikovno raznolikost v vaši skupini in krepite otrokov ponos na njihov materni jezik.

Starostni razpon: 3–7 let

Čas: 20–40 minut (priprava) + nadaljnje prilagoditve

Materiali:

- Zid ali oglasna deska
- Papir
- Pisala
- Fotografije
- Prevodi pozdravov

Potek:

1. Prosite družine, da vam povejo, kako v njihovem jeziku pozdravijo.
2. Vsak pozdrav napišite zraven otrokove fotografije ali risbe.
3. Vse različne pozdrave uredite skupaj v jutranjem krogu ali ob prehodih med dejavnostmi.

Pozitivni učinki:

- Otroci so ponosni, ko vidijo, da je njihov jezik cenjen.
- Dejavnost spodbuja pripadnost in spoštovanje med vrstniki.



Kartica z dejavnostjo št. 2: Igra vlog

Cilj: Pripravite kotic, kjer lahko otroci svobodno raziskujejo identiteto in lastno izražanje.

Starostna skupina: 4–8 let

Čas: 30–45 min.

Materiali:

- Oblečila, ki jih ne pripisujemo nobenemu spolu
- Knjige o različnih identitetah

Potek:

1. Otrokom ponudite različna oblečila in vloge, ki jih ne opredeljuje s spolom.
2. Preberite zgodbo o likih, ki spodbijajo spolne norme.
3. Spodbujajte otroke, da govorijo o svojih odločitvah: "*Koga pa danes ti predstavljaš?*"

Pozitivni učinki:

Ko otroci vidijo, da jih spodbujamo in omogočamo, da se izražajo, kot želijo, postanejo bolj samozavestni, vključujoči in empatični.

Samoocena: Kako samozavestni ste?

Preverite, kako dobro ste razumeli glavne ideje tega poglavja.

1. Razumevanje inkluzije

Katera od naslednjih trditev najboljše opiše razliko med vključenostjo in integracijo?

- A) Inkluzija in integracija sta dva ista pojma
- B) Integracija pomeni polno sodelovanje; inkluzija pomeni zgolj prisotnost
- C) Integracija otroke vključuje v okolje, a tega ne spreminja, inkluzija prilagaja okolje vsakemu otroku
- D) Inkluzija je namenjena samo otrokom s posebnimi potrebami

Inkluzija pomeni prilagoditev okolja, ki omogoča polno sodelovanje vsakega otroka, ne le njegove prisotnosti.

2. Prepoznavanje pristranskosti

Kaj je nezavedna pristranskost?

- A) Namerna diskriminacija
- B) Zavestna izbira izključitve otrok
- C) Predpostavke in prepričanja, ki se jih ne zavedamo, a vplivajo na naše vedenje
- D) Pomembno le v formalnem izobraževalnem okolju

3. Reflektivna praksa

Prav ali narobe: »Ker z vsemi otroki ravnam enako, mi ni treba upoštevati njihovega kulturnega ozadja.«

4. Zagotavljanje inkluzije

Kateri od spodnjih primerov NI primer vključujoče prakse?

- A) Ustvarjanje jezikovnega zidu z vsemi maternimi jeziki otrok iz skupine
- B) Predpostavka, da vse romske družine govorijo isto narečje
- C) Povabilo družin k deljenju svojih pesmi in iger
- D) Uporaba osebnostnih lutk za razpravo o čustvih in identiteti

5. Ocena (lestvica 1–4)

Na lestvici od 1 (sploh nisem prepričan_a) do 4 (zelo sem prepričan_a) označite, v kolikšni meri ste prepričani v vsako od naslednjih stvari?

- Prepoznavam svoje nezavedne pristranskosti
- Poslužujem se vključujočih pristopov (npr. vsakodnevni pogovor z otroki o občutkih, osebnostne lutke)
- Učinkovita komunikacija z romskimi družinami
- Prilagajanje dejavnosti različnim kulturam in jezikom
- Spodbujanje sodelovanja in samostojnosti vseh otrok

Zaključek in naslednji koraki



Povzetek 5. poglavja

V tem poglavju ste raziskali številne razsežnosti spodbujanja vključenosti in sprejemanja raznolikosti v okoljih zgodnjega otroštva. Spoznali ste temeljna načela, kot sta enakost in pristranskost, brali o konkretnih primerih, praktičnih orodjih in vsakodnevnih praksah ter razmišljali o lastnem delovanju. Zdaj imate še jasnejšo sliko o tem, kako vključujoče vrednote oživijo v smiselni, vsakodnevnih praksah,

s katerimi poskrbimo za opolnomočenje tako otrok kot nas samih.

Obravnavane teme

- Raznolikost, vključenost, enakost in nezavedna pristranskost
- Identiteta, jezik in pripadnost v zgodnjih letih
- Otrokov glas, delovanje in predstavitev
- Vključujoče prakse z oblikovanjem učnega okolja, uporabo jezika in rutin
- Vključenost družine in enakost spolov

Ključne ugotovitve

- **Vključenost** presega fizično prisotnost – vključuje **polno sodelovanje, glas in zastopanost otroka in družine**.
- **Raznolikost** ni izziv, ki ga je treba premagati, temveč **bogastvo**, ki ga je treba spoštovati in upoštevati v vsakem okolju.
- **Pravičnost** zahteva, da **vsakemu otroku zavestno damo tisto, kar potrebuje za uspeh**.
- **Delovanje otrok in partnerstvo z družinami so ključni elementi** inkluzivnega pristopa.



Nasveti za prakso

- Pozdravite otroke v njihovem maternem jeziku in uporabljajte večjezična gradiva.
- Za vključevanje v dnevne rutine uporabite pristope, kot so osebne lutke, preverjanje raznolikosti gradiv, tedenski dnevnik poslušanja.
- V učnem okolju oblikujte koticke, ki vidno in smiselno odražajo identitete vseh otrok.
- Redno razmišljajte o svojem govoru, prepričanjih in interakcijah v skupini.
- Sodelujte z družinami in jih povabite, da z vami delijo tradicije ter postanejo del življenja v vašem okolju.



Kot strokovni delavci v predšolskem obdobju imate pomembno vlogo pri ustvarjanju prostorov, kjer se vsak otrok počuti videnega, cenjenega in vključenega. Z razmislekom o raznolikosti, enakosti in nezavednih pristranskostih pomagajte zagotoviti, da otroci že od najzgodnejših let občutijo pripadnost. Svojim govorom, rutinami in priložnostmi, ki jih nudite, omogočate otrokom, da se sliši njihov glas in oblikuje dojemanje sebe in drugih.

Prakse, ki smo jih raziskali v tem poglavju, se nanašajo na vpletanje inkluzije v vse vidike vsakdanjega življenja — tako s premišljenim oblikovanjem okolja, podpiranjem otrokove samostojnosti ali z vključevanjem družin kot enakopravnih partnerjev. Ko inkluzija postane del ritma vašega okolja, se raznolikost dojema kot prednost in ima vsak otrok enake možnosti za uspeh.

Ne pozabite: prava inkluzija pomeni več kot le biti del skupine –

gre za občutek, da smo cenjeni, da imamo glas in da vemo, da je resnično pomembno to, kdo smo.

Naslednje poglavje

V naslednjem poglavju boste raziskali, kako lahko stres vpliva na mlajše otroke in odrasle, ter se naučili tehnik skrbi zase. Na ta način boste podprli družine, s katerimi delate, in hkrati poskrbeli tudi zase.

Nadaljnje branje

1. Komplet orodij za spoštovanje raznolikosti (EDC+): https://www.skoladokoran.sk/wp-content/uploads/PR3_ECDPLUS_EN.pdf
2. Genderbest programa Erasmus+: https://www.genderbest.eu/files/SA_Tool_EN_FINAL.pdf, <https://www.genderbest.eu/files/Toolkit%20for%20Monitoring%20and%20Evaluation%20FINAL%20ENG.pdf>
3. TED Talk: "Nevarnost ene same zgodbe" (Chimamanda Ngozi Adichie) https://www.ted.com/talks/chimamanda_ngozi_adichie_the_danger_of_a_single_story
4. Metodologija persona lutk <https://www.issa.nl/sites/default/files/www-issa/u672/Training%20Manual%20-%20Persona%20Doll.pdf>
5. Poučevanje majhnih otrok o raznolikosti, enakosti in vključenosti <https://naes.agnt.unr.edu/PMS/Pubs/2021-4645.pdf>
6. Izboljšanje enakosti v predšolski vzgoji (izjava o stališču NAEYC) <https://www.naeyc.org/sites/default/files/globally-shared/downloads/PDFs/resources/position-statements/advancingequitypositionstatement.pdf>
7. Enakost, raznolikost in vključenost v predšolski vzgoji in varstvu (OECD) https://www.oecd.org/en/publications/equity-diversity-and-inclusion-in-early-childhood-education-and-care_72ab31c1-en.html

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development*. Harvard University Press.
- Nussbaum, M. (2011). *Creating Capabilities: The Human Development Approach*. Harvard University Press.
- Derman-Sparks, L., & Edwards, J. O. (2020). *Anti-Bias Education for Young Children and Ourselves*. NAEYC.
- Banks, J. A. (2016). *Cultural Diversity and Education*. Routledge.
- Crenshaw, K. (1989). *Demarginalizing the Intersection of Race and Sex*. U. of Chicago Legal Forum.
- OECD (2022). *Equity, Diversity and Inclusion in Early Childhood Education and Care*.
- European Commission (2020). *Roma Inclusion Strategies – EU Framework*.
- Open Society Foundations (2020). *Early Childhood and the Roma*.
- REYN/ERRC (2021). *Barriers to Early Childhood Services for Roma Children in Europe*.
- REYN (2023). *Early Childhood Research Study, Breaking the Silence*.



Funded by
the European Union



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS





CHAVORE Samostojno spletno usposabljanje

6. poglavje: Skrb zase

KAZALO VSEBINE

Dobrodošli v 6 poglavju: Skrb zase	4
Razumevanje stresa	6
Vrste stresnih odzivov	6
Pogosti simptomi stresa	8
Okno tolerance	11
Podpora mlajšim otrokom v stresnih situacijah	15
Praktične strategije za podporo mlajšim otrokom v stresnih situacijah	16
Skrb za starše in skrbnike	19
Kaj nam povedo raziskave	19
Nasveti za strokovne delavce, ki delajo z mlajšimi otroki	20
Pomen skrbi zase za strokovne delavce ki delajo s predšolskimi otroki	22
Čustvena teža skrbi	23
Primeri iz prakse	28
Študija primera 1: Pomoč Tomažu pri iskanju miru	28
Študija primera 2: Opolnomočenje staršev skozi nežno skrb zase	29
Kartice z dejavnostmi	32
 Dejavnost 1: »Čas za želve« – Pomiritvena dejavnost za mlajše otroke	32



Dejavnost 2: Petminutno sidro 35



Dejavnost 3: Ustavite se in zasadite skrbnost..... 37

Samoocena: Kako dobro vam gre? 39

Zaključek in naslednji koraki 40

Reference 44



Dobrodošli v 6 poglavju: Skrb zase

V tem poglavju bomo raziskovali pomen skrbi zase za strokovne delavce na področju predšolske vzgoje, za otroke in njihove starše oziroma skrbnike. Skupaj bomo spoznali, kako lahko skrb za lastno dobro počutje zmanjšuje stres, krepi odpornost ter pomaga ustvarjati spodbudno in podporno okolje za najmlajše – še posebej za tiste, ki se soočajo s stisko ali so marginalizirani, na primer za romske družine.

Začnimo!

Pregled poglavja

To poglavje strokovnim delavcem v predšolski vzgoji pomaga razviti globlje razumevanje čustvenih zahtev, s katerimi se srečujejo sami, otroci, s katerimi delajo, ter starši oziroma skrbniki, ki jih spremljajo.

Predstavlja najpogostejše odzive na stres in različne strategije za skrb zase. Skozi praktična orodja, nasvete, rutine ter študije primerov iz resničnega življenja boste spoznali, kako v vsakodnevni praksi podpreti duševno dobro počutje, oblikovati zdrave mehanizme spoprijemanja in krepiti odpornost družin.



V tem poglavju boste raziskali naslednje ključne teme in koncepte:

- **Razumevanje stresa** : prepoznali boste vire stresa in simptome toksičnega stresa in izgorelosti pri odraslih. Razumeli boste vire stresa in prepoznali njegove simptome pri mlajših otrocih.
- **Vpliv stresa** : Spoznali boste, kako stres pri odraslih vpliva na mlajše otroke in zakaj je vaše dobro počutje tesno povezano z njihovim.
- **Strategije za skrb zase**: Preizkusili in razmislili boste o idejah za skrb zase ter strategijah za preprečevanje stresa, ki lahko podpirajo vaše dobro počutje ter dobro počutje otrok in staršev, ki jih podpirate pri svojem vsakodnevnem delu.

Učni cilji

Do konca poglavja boste:

- **Prepoznali**, zakaj je skrb zase pomembna za vas kot strokovnega delavca ter za otroke in družine, ki jih podpirate.
- **Raziskali** praktične načine za spodbujanje dobrega počutja in preprečevanja izgorelosti pri svojem vsakodnevnem delu ter med starši in skrbniki.
- **Spoznavali**, kako lahko malčkom na preprost način predstavite prakse skrbi zase, ki podpirajo čustveno uravnavanje in krepijo odpornost.
- **Poiskali** preproste, vsakodnevne strategije, ki bodo staršem pomagale vključiti skrb zase v svoje rutine in tako spodbuditi zdravo družinsko okolje .



Razumevanje stresa

Stres je odziv našega telesa na pritisk. Vsak izziv, naj gre za prizadevanje za uspešnost v službi ali šoli, pomembno življenjsko spremembo ali travmatičen dogodek, lahko povzroči stres.

Ni vsak stres slab! Pravzaprav je lahko določena mera stresa tudi koristna. Stres je normalen, biološki odziv, ki ga doživljamo vsi in je pomemben za naše preživetje.

Težava pa nastane, ko postane stalen ali preobremenjujoč – takrat začne vplivati na naše počutje ter na dobrobit otrok in družin, ki jih podpiramo.

✓ Pozitiven stres: rahla napetost pred nastopom na roditeljskem sestanku vas lahko spodbudi, da se bolj zberete in se dobro pripravite.

✗ Stiska: dolgotrajna preobremenjenost – na primer zaradi visokega razmerja med otroki in osebjem, pomanjkanja časa za načrtovanje ali ponavljajočih se vedenjskih izzivov brez ustrezne podpore – lahko vodi v škodljiv stres ali celo izgorelost.

Vrste stresnih odzivov

Kot smo že omenili, stres sam po sebi ni vedno škodljiv – je običajen del življenja. Ključno je, kako dolgo traja in ali imamo na voljo podporne odnose.

V predšolskem okolju to pomeni, da lahko vaša prisotnost, odzivnost in skrb kot strokovnih delavcev pomembno vplivajo na to, kako se otroci (in starši) spoprijemajo s stresom na zdrav način.

Spodnja slika prikazuje tri vrste stresa:



Romi in drugi otroci iz ranljivih okolij ter stres

Pri številnih romskih otrocih in tudi drugih otrocih iz ranljivih okolij lahko stres dodatno stopnjujejo dejavniki, kot so diskriminacija, revščina, nestabilne stanovanjske razmere ali omejen dostop do zdravstvenih in socialnih storitev. Takšni dolgotrajni izzivi lahko znosni stres spremenijo v toksičnega – še posebej, kadar v otrokovem življenju ni stalnih, varnih in podpornih odraslih.

Kot vzgojitelj na področju zgodnjega otroštva imate pri tem izjemno pomembno vlogo: z ustvarjanjem varnega, spoštljivega okolja ter s čustveno odzivnimi interakcijami lahko otroke zaščitite pred škodljivimi učinki stresa in krepite njihovo odpornost. Orodja in strategije, ki jih boste spoznavali na tej delavnici, so zato ključne pri podpiranju dobrega počutja mladih romskih otrok.

Stresni odzivi

Ko se počutimo ogrožene, preobremenjene ali v nevarnosti, se naša telo odzove samodejno. Ti stresni odzivi so del našega sistema preživetja- in enako jih doživljajo tudi otroci.

Obstajajo tri vrste stresnih odzivov:

- **BOJ**: občutite jezo, postanete razdražljivi ali se odzovete impulzivno
- **ZAMRZNITEV** : otrpnete, ste neodločni, imate občutek, da ste “zastali”, in lahko celo občutite težave z dihanjem.
- **BEG** : želite se umakniti, ste živčni, nemirni in imate močno potrebo po odhodu.

Poglejmo, kako bi bili lahko ti stresni odzivi videti v vsakdanjih izkušnjah mlajših otrok:

BOJ

Otrok med igro postane frustriran, ko drugi ne želijo z njim deliti igrač. Začne kričati, metati predmete ali udarjati.

ZAMRZNITEV

Ko otroka prosijo, naj spregovori pred skupino, otrpne. Izogiba se očesnemu stiku, utihne in postane napet.

BEG

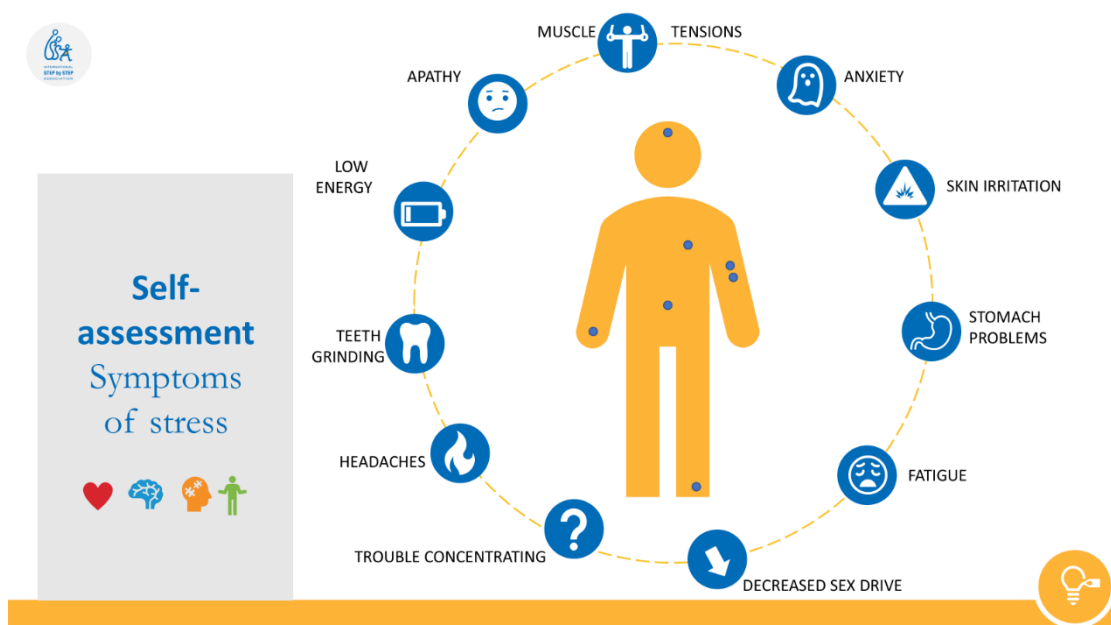
Ko zasliši glasen hrup ali zazna prepir, otrok steče v kot ali se skrije pod mizo, da se umakne iz situacije.

Pogosti simptomi stresa

Ko se počutimo ogrožene, preobremenjene ali v nevarnosti se naša telesa odzovejo samodejno. Ti stresni odzivi so del našega sistema preživetja in tudi otroci jih doživljajo.

Ta slika prikazuje nekatere najpogostejše fizične in čustvene simptome, vključno z utrujenostjo, glavoboli, mišično napetostjo, težavami z želodcem in težavami s koncentracijo.

Te reakcije so povsem naravne. Če trajajo predolgo brez ustrezne podpore, lahko vodijo v izgorelost ali negativno vplivajo na naše fizično in čustveno počutje.

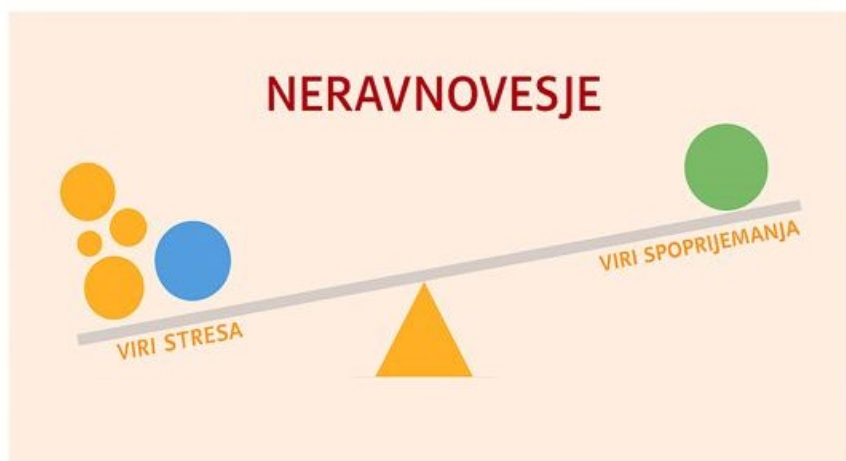


Na sliki je infografika za samooceno simptomov stresa, ki prikazuje, kako se stres kaže v telesu in v počutju posameznika. Prikazani so različni telesni, čustveni in kognitivni znaki stresa, kot so mišična napetost, tesnoba, utrujenost, glavoboli, želodčne težave, razdražena koža, škripanje z zobmi, zmanjšana koncentracija in brezvoljnost. Infografika poudarja, da stres vpliva na človeka celostno – na telesno zdravje, čustveno doživljanje in miselne procese.

Zakaj se to dogaja?

Stres doživljamo takrat, ko je med izzivi, ki nas obremenjujejo, in viri, ki jih imamo na voljo za soočanje z njimi, preveliko neravnovesje. Ko stresorji dlje časa presegajo naše zmožnosti spoprijemanja, to ravnovesje porušijo – kar lahko vodi v izčrpanost, zdravstvene težave in izgorelost.

Usredotocite se na svoje vsakodnevno delo – viri stresa pri delu



Neravnovesje med viri stresa in viri za soočanje z njim



Nasveti za vajo

Pri vašem delu z otroki in družinami – tudi z romskimi skupnostmi – znaki stresa pogosto niso očitni. Otroci ne bodo rekli: »Sem pod stresom«, a njihovo vedenje pogosto razkrije, kako se počutijo. Ko znate prepoznati stres pri sebi in drugih, se lahko odzovete z več potrpežljivosti, empatije in skrbi.

Vprašanje za refleksijo

Vzemite si trenutek miru in razmislite o tem, kaj povzroča stres v vašem vsakdanjem življenju, tako v službi kot doma. **Svoje misli zapišite v svoj učni dnevnik**.

Naredite preprost seznam in ga razdelite na dva dela:

- **Osebni viri stresa** – izzivi zunaj dela (npr. družina, finance, zdravje)
- **Strokovni viri stresa** – izzivi, povezane z vašo vlogo strokovnega delavca (npr. delovna obremenitev, vedenjski izzivi v skupini, pomanjkanje podpore)

Ni pravih ali napačnih odgovorov; pomembno je le, da ste iskreni do sebe.

Nasvet : Ta seznam shranite na varno mesto. Nanj se boste vrnili kasneje, ko bomo raziskovali strategije za obvladovanje in uravnoteženje teh pritiskov.



Okno tolerance

Zdaj, ko smo raziskali, kaj stres je in kako se kaže v našem telesu in umu, je čas, da bolje razumemo, kako ga lahko uravnavamo. Vsak človek ima svoj osebni prag – količino stresa, ki ga lahko prenese, preden se počuti preobremenjenega. Temu pravimo naše “okno tolerance”.

Ko smo znotraj svojega okna tolerance, imamo občutek, da obvladujemo izzive, ki se pojavljajo v našem življenju. Stresa morda še vedno čutimo, vendar ostaja znosno obvladljiv; ostanemo mirni, zbrani in osredotočeni. V tem stanju smo *čustveno uravnani*.

Razumevanje čustvene regulacije

Vsi imamo trenutke, ko se nam zdijo čustva premočna, preobremenjeni, počutimo se frustrirane ali tesnobne. V takih trenutkih je težko jasno razmišljati ali sprejemati prijazne in zdrave odločitve.

Tu pride na vrsto čustvena regulacija.

V teh trenutkih je koristno, da se umirimo, da se vrnemo v svoje okno tolerance, območje, kjer se počutimo varne, uravnotežene in sposobne reagirati premišljeno namesto impulzivno.

- **Čustvena regulacija ni univerzalna** : vsak je edinstven, zato ne pozabite, da različnim ljudem ustrezajo različne stvari.
- Ključ je **v praksi** : pogosteje kot vadimo tehnike čustvene regulacije, bolj naravne in učinkovite bodo postale.

Nekateri koristni pristopi k čustveni regulaciji so:

1. Samoregulacija

Nekaj kar počnemo sami, da bi svoj živčni sistem spet uravnovesili. To lahko vključuje:

- Globoko dihanje
- Vaje za prizemljitev (npr. osredotočanje na to, kar lahko vidite, slišite ali otipate)
- Gibanje (nežno raztezanje, hoja ali ples)

Te strategije nam pomagajo ostati v našem »oknu tolerance« ali se vrniti vanj – v prostor, kjer lahko jasno razmišljamo, obvladujemo čustva in sprejemamo dobre odločitve.

2. Umirjanje

Umirjanje je vse, kar nam pomaga nežno in tolažilno zmanjšati stres. Na primer:

- Topel napitek
- Zavijanje v odejo
- Poslušanje pomirjujoče glasbe

Tudi takšna majhna dejanja lahko močno vplivajo na naše telo in um, še posebej, ko se počutimo čustveno razburjene ali »izven ravnovesja«.

3. Koregulacija

Koregulacija poteka med ljudmi, ko nam povezanost in čustvena uglasenost pomagata da se umirimo in ponovno vzpostavimo ravnotežje. Primeri koregulacije so:

- Skrbnik, ki s pomirjujočim glasom nagovarja vznemirjenega otroka.
- Sodelavec, ki vam prijazno besedno ponudi ravno takrat, ko ste preobremenjeni.
- Objem ali tkratek renutek očesnega stika, ki pomaga, da se znova počutite varno.

Koregulacija je še posebej pomembna pri majhnih otrocih, ki se šele učijo obvladovati intenzivna čustva. V predšolskem okolju lahko vaša mirna, odzivna prisotnost otrokom (in tudi staršem) pomaga, da se počutijo bolj uravnani, varni in podprti.

Nasveti za vajo

V mnogih romskih skupnostih koregulacija pogosto poteka v medgeneracijskem okolju, kjer imajo stari starši, tete ali starejši bratje in sestre pomembno vlogo pri tolažbi majhnih otrok. Za pomiritev in povezovanje se pogosto uporabljajo pomirjujoče uspavanke, pripovedovanje zgodb ali ritmični gibi (kot je zibanje) – bogate kulturne prakse, ki podpirajo čustveni razvoj.

Kot vzgojitelji na področju predšolske vzgoje lahko pz razumevanjem in pripoznavanjem teh oblik koregulacije okrepite zaupanje z romskimi družinami ter nadgradite tisto, kar že dobro delajo v domačem okolju.

Vprašanje za refleksijo

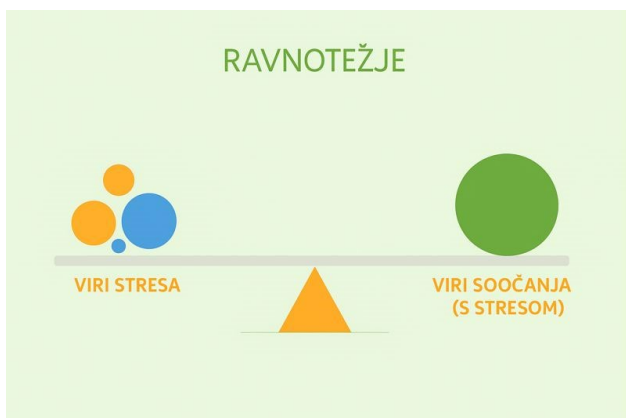


Vzemite svoj učni dnevnik in razmislite o naslednjem:

"Katere dejavnosti te pomirjajo in umirjajo?"

Vzemite si trenutek in zapišite seznam dejavnosti, ki vam pomagajo ponovno vzpostaviti ravnovesje, ko ste pod stresom ali preobremenjeni. Lahko gre za preproste vsakodnevne stvari ali posebne rutine, ki vam prinašajo občutek udobja ali pomiritve.

Kot smo že omenili, je za dobro počutje ključno ohranjanje ravnovesja med viri stresa in strategijami spoprijemanja. Ta seznam vam bo pomagal prepoznati, kaj vam najbolj ustreza.



"Kaj vam pomaga ohranjati ravnovesje?"

Zdaj, ko ste prepoznali svoje stresorje in dejavnosti, ki vam pomagajo umiriti se in se vrniti v ravnovesje, je čas, da naredite preprost načrt.

Pomislite na pogoste stresorje v svojem življenju, tako osebne kot poklicne, in zapišite, kako se lahko na vsakega od njih odzovete z nečim, kar vam pomaga, da se počutite bolje. To so lahko prijetne dejavnosti, pomirjujoče rutine ali strategije, ki so se izkazale za učinkovite v preteklosti.

Primeri:

- Med odmorom pojdite na kratek sprehod na svež zrak.
- Preden se lotite nove naloge, nekajkrat globoko vdihnite.
- Na poti domov poslušajte pomirjujočo glasbo.
- Zapišite svoje misli v dnevnik.
- Vključite kratke vaje raztezanja ali nežnega gibanja.
- Pogovorite se s sodelavcem ali prijateljem, ki vam nudi podporo.
- V tišini spijte skodelico toplega čaja.
- Postavite jasne meje za čas počitka (npr. izklop obvestil po koncu delovnika)

Ključna sporočila

- **Stres je normalen** – je naravni odziv našega telesa na pritisk. Včasih nam pomaga, da ostanemo zbrani, ob dolgotrajnem ali pretiranem stresu pa se lahko počutimo probremenjene.
- Na stres se najpogosteje odzovemo na enega od treh načinov:
- **Boj, otrplost ali beg**, pri čemer je odziv odvisen od tega, kako varne in podprte se tisti trenutek počutimo.
- Cilj ni izogniti stresu, temveč ostati znotraj našega **okna tolerance**, kjer lahko jasneje razmišljamo, se mirneje odzivamo in ohranjamo občutek nadzora.
- **Čustvena regulacija** nam pomaga, da se vrnemo v ravnovesje. Vključuje:
 - Strategije samopomirjanja (npr. dihanje, gibanje)





- Pomirjujoče rutine (kot so glasba, dotik ali rituali)
- Koregulacija z drugimi (trenutki umirjenega stika z otrokom ali z odraslo osebo, ki ji zaupate in ki vam pomaga ponovno vzpostaviti občutek varnosti in ravnovesja).

Podpora mlajšim otrokom v stresnih situacijah

Majhnim otrokom stres povzročajo spremembe, ki se nam odraslim morda zdijo nepomembne. Spremembe v dnevni rutini, napetosti v družini, preveč dražljajev ali prehitro dnevno tempo lahko vplivajo na njihovo vedenje, čustva in splošno počutje. Ker otroci v zgodnjem otroštvu še razvijajo jezik ter sposobnost razumevanja in izražanja čustev, se stres pogosto pokaže posredno, na primer prek:

- Fizičnih znakov (npr. bolečine v trebuhu)
- Čustvenih odzivov (npr. nenaden jok)
- Sprememb v vedenju (npr. oklepanje odrasle osebe, umik, izbruhi jeze).

Zmeren stres lje lahko del učenja in rasti- denimo, ko se otrok preizkuša v novi igri ali spoznava novo situacijo. Ko pa je stres premočan, prepogost ali traja predolgo, govorimo o toksičnem stresu, ki lahko ovira zdrav razvoj otroka in njegovo dobro počutje.

● Pozitiven stres

Kaj to pomeni:

Blag in kratkotrajen odziv, ki otrokom pomaga pri učenju in razvoju. Ob podpori ljubečih odraslih hitro mine in otroka celo okrepi.

Primer:

- Štiriletnik se ob prihodu v nov vrtec najprej počuti sramežljivo, a ga vzgojiteljica toplo sprejme. Kmalu najde nove prijatelje in se počuti sproščeno in varno.

● Znosen stres

Kaj to pomeni:

Močnejši občutki skrbi ali žalosti, ki so naporni, vendar ima otrok ob sebi odrasle, ki ga tolažijo, poslušajo in mu pomagajo ponovno najti občutek varnosti. Z njihovo podporo otrok ta stres predela.

Primer:

- Petletniku pogine hišni ljubljeneček. Otrok je zelo žalosten, starši pa se z njim pogovarjajo o čustvih, ga nežno tolažijo, prebirajo zgodbe o izgubi in skupaj preživijo več mirnih, povezanih trenutkov.

● Toksični stres

Kaj to pomeni:

Zelo močni, zastrašujoči ali žalostni občutki, ki trajajo dlje časa in se ponavljajo, otrok pa ob tem nima ob sebi odrasle osebe, ki bi mu nudila oporo in občutek varnosti. Takšen stres lahko dolgoročno škoduje otrokovemu razvoju ter vpliva na njegovo dobro počutje.

Primer:

- Triletnik doma pogosto posluša prepire ali je priča nasilju, pa od odraslih ne dobi tolažbe ali občutka varnosti. Pri njem se lahko pojavijo pogostejši izbruhi jeze, lahko obmolkne ali pa pogosteje oboleva.

Vaša vloga je pomembna

Ne glede na to, ali ste delate v predšolskem programu ali pa se z otroki srečujete v drugih okoljih, ima vaša prisotnost zaupanja vrednega odraslega velik vpliv. Z opazovanjem, odzivnostjo in čustveno dostopnostjo otrokom pomagajte, da se počutijo varne, videne in podprte.

Preprosta dejanja, kot so:

- Ponujanje tolažbe
- Ohranjanje predvidljivih rutin
- Pomoč otrokom pri poimenovanju in obvladovanju močnih čustev

... so močni koraki pri varovanju njihovega duševnega zdravja in krepitvi veščin spoprijemanja s težavami, ki jih bodo nosili s seboj v odraslost.

Praktične strategije za podporo mlajšim otrokom v stresnih situacijah

1. Ustvarite predvidljive rutine

Vzpostavite dosleden dnevni ritem in uporabite vizualne opore, ki otrokom pomagajo razumeti, kaj sledi. Predvidljivost gradi občutek varnosti in zmanjšuje tesnobo.

Prehode ali spremembe otrokom napovejte in jim podajte preprosto razlago, da jih pripravite na nov korak.



2. Ubesedite čustva

Ko zaznate otrokova čustva, jih poimenujte: » *Vidim, da si razočaran, ker je čas za pospravljanje.*«
Tako otroci postopoma razvijajo čustveni besednjak in se učijo izraziti, kar doživljajo.

Berite knjige in pripovedujte zgodbe, ki raziskujejo različna čustva in načine spoprijemanja z njimi.

3. Uporabite tehnike pomirjanja

Uvedite starosti primerne strategije pomirjanja, kot so:

- Globoko dihanje (" *Povohaj rožo, upihni svečo* ")
- Nežno gibanje ali raztezanje
- Poslušanje umirjene glasbe ali pomirjujočih zvokov
- Stiskanje antistresne žogice ali objemanje plišaste živali

4. Ustvarite prostor za umiritev

Pripravite prijeten prostor z mehкими materiali, senzoričnimi predmeti in vizualnimi pripomočki, ki ponazarjajo pomirjujoče strategije.

Otrokom razložite, da je to varen prostor za tolažbo in odmor- nikakor pa ne pa prostor za kaznovanje.

5. Modelirajte zdravo spoprijemanje s čustvi

Pokažite otrokom, kako obvladujete svoja čustva: z mirnim glasom, globokim vdihom ali pogovorom o težavah. Ker se otroci učijo z opazovanjem, jih vaša samoregulacija uči, kako ravnati z močnimi in težkimi občutki.

Pojasnite, kaj počnete: » *Počutim se malo preobremenjeno, zato bom naredila nekaj globokih vdihov .«*

6. Spodbujajte igro in izražanje

Ponujajte dejavnosti, ki otrokom omogočajo, da skozi igro predelujejo čustva, npr. igranje vlog, risanje ali senzorična igra.

Poslušajte jih z odprtostjo in sprejemanjem brez želje, da bi "popravili" njihova čustva.

7. Gradite povezanost in občutek varnost

Vsakega otroka pozdravite toplo in z iskrenim zanimanjem.

V obdobjih stresa, sprememb ali negotovosti jim ponudite še več pomiritve in opore. Zanesljiva prisotnost odraslega gradi varno navezanost.

8. Sodelovanje z družinami

Ko opazite, da je otrok pod stresom, staršem nežno in spoštljivo posredujte opažanja.

Skupaj z njimi iščite načine, kako lahko doma in v vrtcu uporabljate podobne strategije, da bo otrok deležen usklajene podpore v obeh okoljih.



Vprašanje za refleksijo

Pomislite na trenutek, ko je otrok, za katerega skrbite, kazal znake stresa. »*Kako ste se v tistem trenutku odzvali? Kaj bi lahko dodali ali spremenili na podlagi zgornjih strategij, da bi ga še bolje podprli pri čustvenem uravnavanju?*«

Svoje refleksije zapišite v svoj učni dnevnik.

Ključne ugotovitve

- Možgani malčkov izjemno hitro rastejo!
- Ko se v zahtevnih trenutkih počutijo varne in ljubljene, se njihovi možgani dobesedno krepijo. Topli **podporni odnosi** pomagajo graditi temelje za vseživljenjsko čustveno dobro počutje in učenje.
- Če pa otroci doživljajo močne, strašljive občutke brez tolažbe odraslega, se lahko stres » *zasidra* « v telesu in možganih, kar lahko upočasni njihovo učenje in kasneje oteži občutek varnosti.
- **Zgodnje prepoznavanje in nežno odzivanje na znake stresa** pomaga graditi otrokovo vseživljenjsko odpornost, čustveno dobro počutje in učne sposobnosti, ki ih bodo nosili s seboj vse življenje.





Skrb za starše in skrbnike

Starševstvo je čudovito – a tudi zelo naporno.

Starši in skrbniki otrok, starih od 0 do 6 let, pogosto nosijo izjemno veliko breme. Zgodnja leta so polna:

- Motenj spanja
- Stalne pozornosti in skrbi
- Čustvenih vzponov in padcev
- Usklajevanja dela, družinskega življenja in financ
- Pomanjkanja časa zase

Ko k temu prištejemo še stroške varstva otrok, zdravstvene potrebe in zahteve zgodnjega učenja, ni presenetljivo, da se mnogi starši počutijo izčrpane, preobremenjene ali na robu svojih zmožnosti.

Kaj nam povedo raziskave

Raziskave kažejo, da lahko visoka raven stresa pri starševstvu negativno vpliva tako na duševno zdravje staršev kot na otrokovo dobrobit (Neece, Green in Baker, 2012).

Ko so starši in skrbniki pod kroničnim stresom, je veliko težje ostati potrpežljiv, čustveno dostopen ali odziven- tudi takrat, ko si to resnično želimo.

Zlasti romski starši se lahko soočajo z dodatnimi, ponavljajočimi se stresorji, kot so revščina, negotove stanovanjske razmere, omejen dostop do storitev ali socialna izključenost. Ti pritiski lahko starševstvo še dodatno otežijo in povečajo tveganje za toksični stres - tako pri starših kot njihovih otrocih.

Vendar pa raziskave poudarjajo tudi, da so podporni odnosi, pripadnost skupnosti in spoštovanje kulturne identitete močni zaščitni dejavniki. To pomeni, da lahko strokovni delavci, ki gradijo zaupanje in cenijo prednosti romskih družin, pomembno prispevajo k zmanjševanju stresa in krepitvi odpornosti.

Strategije spoprijemanja s stresom, kot so vzpostavljanje rutin, dostop do socialne podpore, samooskrba in dostop do strokovne pomoči, kadar je to potrebno, lahko pomagajo pri obvladovanju stresa. Dokazano je tudi, da prakse čuječnosti, skupine za podporo staršem in terapija zmanjšujejo tesnobo in izboljšujejo splošno počutje staršev mlajših otrok.

Nasveti za strokovne delavce, ki delajo z mlajšimi otroki

Kot vzgojitelj v kontekstu predšolske vzgoje igrate ključno vlogo ne le pri otrokovem razvoju, temveč tudi pri podpori dobrega počutja njihovih staršev in skrbnikov. Z empatijo, ustreznimi viri in spodbudami ste lahko dragocen vir opore in vodstva.

Tukaj je nekaj praktičnih načinov, kako staršem pomagati skrbeti zase in se lažje spoprijemati s stresom:



1. Normalizirajte izzive starševstva

- Starše pomirite, da so občutki preobremenjenosti, utrujenosti ali tesnobe pogosti in niso znak neuspeha.
- Uporabite vključujoč jezik in neobsojajoč ton, da ustvarite varen prostor, kjer se lahko starši odprejo.

Na primer: Namesto da bi rekli » *Poskusite preživeti več časa z otrokom na samem*, « lahko rečete: » *Mnogi starši težko težko najdejo več časa za individualno pozornost— kaj se je pri vas do zdaj izkazalo kot uporabno?*«

Ta pristop kaže empatijo in spodbuja odprt pogovor brez občutka krivde.

2. Spodbujajte majhna dejanja skrbi zase

- Starše opomnite, da skrb zase ni nujno zapletena ali časovno zahtevna.
- Predlagajte preproste, izvedljive prakse, kot so kratek sprehod, telefonski pogovor s prijateljem ali miren trenutek ob skodelici čaja.

3. Delite praktične nasvete za skrb zase

Ponudite: izročke, glasila ali kratke neformalne ustne opomnike, ki spodbujajo k preprostim navadam skrbi zase, na primer:

- Počivajte, ko otrok spi
- Poskrbite za hidracijo in redne, hranljive obroke
- Vzemite si krajše odmore brez zaslonov, da zmanjšate mentalno utrujenost
- Vsak dan naredite eno drobno stvar, ki vam prinaša veselje

4. Spodbujajte pozitivne strategije spoprijemanja z izzivi

Pomagajte staršem razviti učinkovita orodja za spoprijemanje z izzivi tako, da:

- Spodbujate vzpostavljanje dnevnih rutin, ki prinašajo več predvidljivosti
- Učite preprostih tehnik pomirjanja, kot sta globoko dihanje ali čuječnost
- Jih povezujete z viri za starše, delavnicami ali telefonskimi linijami za pomoč

5. Zagotovite občutek pripadnosti in povezanosti

- Med oddajo ali prevzemom otrok lahko organizirate kratke pogovorne skupine za neformalen klepet staršev
- Povežite starše z lokalnimi podpornimi mrežami ali strokovnjaki za duševno zdravje
- Spodbujajte medsebojno podporo tako, da starše predstavite drug drugemu

Na primer: » Vsak četrtek zjutraj organiziramo kratek klepet ob kavi za vse starše, ki se želijo povezati med seboj. Ni obvezno, je le priložnost za pogovor in medsebojno podporo .«

Tak pristop ustvarja prijetno vzdušje in spodbuja neformalno druženje med starši brez občutka obveznosti.

6. Bodite zgled in zagovornik ravnovesja

- Skrbite za lastno dobro počutje in pokažite, kako pomembno je ravnovesje med delom in zasebnim življenjem
- Dajte vedeti, da je prositi za pomoč znak moči, ne slabosti
- Pomagajte staršem prazumeti, da je skrb zase pomemben del starševstva, je nujna podpora lastnemu in otrokovemu blagostanju.



Vprašanje za refleksijo

Vzemite svoj učni dnevnik in razmislite o naslednjem:

Pomislite na nedavno interakcijo s staršem, ki se je zdel pod stresom ali preobremenjen. » *Kako ste se odzvali? Kaj bi lahko naslednjič rekli ali storili drugače, da bi se počutil bolj podprte in da bi ga spodbudili k skrbi zase?* «

Ključne ugotovitve

Z aktivno podporo staršem sooblikujete **bolj zdravo in odpornejše družinsko okolje** . Ko se starši počutijo videne podprte in opolnomočene, lažje poskrbijo za svoj notranji mir in dobro počutje. Bolj opolnomočeni starši lahko z več energije in potrpežljivosti podpirajo razvoj svojih otrok.





Pomen skrbi zase za strokovne delavce ki delajo s predšolskimi otroki

Delo na predšolskem področju je izjemno dragoceno, hkrati pa tudi fizično in čustveno zelo zahtevno.

Strokovni delavci se pogosto soočajo z velikim stresom, saj morajo usklajevati čustvene, telesne in kognitivne potrebe mlajših otrok z zahtevami delovnega okolja in osebnim življenjem.

V vrtcih so pogosti viri stresa naslednji:

- Visoke delovne zahteve in nenehna večopravnost
- Pomanjkanje strokovne, čustvene in vrstniške podpore
- Slaba komunikacija in nejasna pričakovanja
- Malo ali nič povratnih informacij
- Kritika brez podpore
- Nejasne delovne naloge in odgovornosti
- Dolgi delovniki
- Splošno nezadovoljstvo z delom
- Preobremenjujoča administracija
- Nezadovoljstvo z delovnimi pogoji ali razpoložljivimi materiali/viri
- Pomanjkanje podpore vodstva
- Občutek osamljenosti na delovnem mestu
- Pomanjkanje čustvene podpore.

Ti dejavniki ne vplivajo le na vaše počutje. Lahko vplivajo tudi na to, kako se odzivate na otroke in družine.

Dve pogosti reakciji na dolgotrajen stres

Strokovni delavci se na kronični stres pogosto odzovejo na enega od dveh načinov:

- **Prekomerna vpletenost**
Prevzimate preveč odgovornosti, brišete meje med delom in zasebnim življenjem. Morda si ne vzamete odmora, na delovnem mestu ostajate pozno, občutite krivdo, če ne zmofrete narediti več.
- **Prenizka vključenost**
Čustveno se umaknete ali odtujite. Lahko se pojavi cinizem, otopelost ali občutek odmaknjenosti, kar pogosto nakazuje zgodnje znake izgorelosti ali utrujenosti zaradi nenehne skrbi za druge.

Obe reakciji sta normalna, človeška odziva na stres. Ssta opozorilna znaka, da potrebujete več podpore oziroma, da se mora nekaj spremeniti in nikakor nista znak neuspeha.

Čustvena teža skrbi

Kot vzgojitelj na področju predšolske vzgoje se ne soočate le z svojim lastnim stresom, temveč ste pogosto izpostavljeni stresu, travmam in čustvom drugih. Otroci v stiski, preobremenjeni starši ali zahtevne družinske okoliščine- vse to prinaša dodatno čustveno breme, ki ga nosite vsak dan..

Sčasoma se ta nevidna teža lahko kopiči in začne vplivati naše dobro počutje.

Pogosti odzivi na ndolgotrajno čustveno iobremenitev

- **SEKUNDARNA TRAVMA** : Stres ali travmo drugih začnete doživljati kot da bi se dogajale vam. Domov lahko nosite čustveno bolečino otrok ali družin, v mislih podoživljate težke situacije ali se počutite ranjivi in izčrpani.
- **UTRUJENOST ZARADI SOČUTJA** : Po dolgotrajni izpostavljenosti stiskam drugih se lahko začnete čustveno zapirati. To je vnačin, kako se vaš živčni sistem poskuša zaščititi, vendar lahko povzroči občutek otopelosti in oteži ohranjanje pristnega stika.
- **IZGORELOST** : Ko stres in čustvena preobremenjenost predolgo kopičita brez ustrezne podpore, lahko začutite izčrpanost, odmaknjenost ali nezmožnot, da bi se še naprej razdajali. Morda izgubite motivacijo, občutek učinkovitosti ali pa se začnete umikati vase.

Te reakcije niso znak šibkosti: so opozorilo, da sže predolgo nosite preveč odgovornosti brez dovolj počitka in podporete predolgo nosili preveč bremena brez dovolj počitka ali podpore.

Zakaj je skrb zase nujna

Kot ste se spoznali v uvodu te lekcije, skrb zase ni razkošje ampak je osnovni pogoj za opravljanje vašega dela. Če želimo dobro skrbeti za druge, moramo najprej poskrbeti zase.

Ohranjanje ravnovesja med viri stresa in strategijami spoprijemanja z njim je ključno, če želite ostati na voljo otrokom in družinam, še posebej tistim , ki so izpostavljeni travmam so marginalizirani , kot so potisnjeni na obrobje, kot so romske skupnosti.

Krog skrbi in vpliva

Ko se znajdemo pod pritiskom je koristno, da se za trenutek ustavimo in razvrstimo svoje skrbi v dve skupini:

- Stvari, na katere lahko vplivamo
- Stvari, ki jih ne moremo nadzorovati

To preprosto razločevanje pomaga usmeriti energijo tja, kjer res lahko naredimo razliko in opustiti tisto, na kar ne moremo vplivati.

Vodena refleksija po korakih

Vzemite svoj učni dnevnik in sledite naslednjim navodilom.

1. korak: Naštejte svoje skrbi (vaš krog skrbi)

Vzemite si trenutek in razmislite o stvareh, ki vas trenutno obremenjujejo ali skrbijo v vašem službenem ali zasebnem življenju.

Zapišite 5–7 skrbi.

Primeri:

- Domača situacija določenega otroka
- Pomanjkanje časa za načrtovanje
- Sprememba zakonodaje
- Finančni pritiski
- Vedenje sodelavca
- Zdravstvene težave

2. korak: Določite, na kaj lahko vplivate (vaš krog vpliva)

Zdaj preglejte vsako postavko in se vprašajte: » *Ali lahko glede tega neposredno kaj storim? Tudi kaj majhnega?* «

Če je **odgovor DA** → Premaknite skrb v svoj krog vpliva (tudi majhni koraki, kot so postavljanje vprašanja, ponujanje podpore ali postavljanje meja, štejejo.)

Če je odgovor **NE** → Pustite skrb v krogu skrbi (Skrb prepoznavajte, vendar si ne dovolite, da ostaja v vašem vsakodnevnem fokusu).

Osredotočanje na tisto, na kar lahko vplivate, pomaga zmanjšati občutke nemoči in vrača občutek nadzora.

3. korak: Razmislek

- Katere skrbi so zunaj vašega nadzora?
- Koliko energije jim namenjate?
- Kam bi lahko preusmerili svojo pozornost, da bi ponovno pridobili občutek nadzora ali miru?

Osredotočite se na tisto, na kar lahko vplivate

Svoj čas in energijo porabite za tisto, kar lahko nadzorujete. To krepi samozavest, zmanjšuje stres in vam pomaga, da se počutite bolj opolnomočeni, tudi v zahtevnih okoliščinah.

Skrb za dobro vzdušje v timu in zdravo delovno okolje

Skrb zase ni le osebna odgovornost, najbolje deluje takrat, ko jo podpira timska kultura, ki ceni povezanost, refleksijo in medsebojno podporo.

Majhni, premišljeni rituali v vsakdanjem timskem delu lahko zmanjšajo stres, preprečijo izgorelost in okrepijo občutek zaupanja v skupnosti.

Spodaj je nekaj preprostih a zelo učinkovitih timskih praks, ki prispevajo k zdravemu in čustveno varnemu delovnemu okolju:

1. PRIJAVA IN ODJAVA

Na začetku in koncu dneva ali tedna ustvarite varen prostor, kjer lahko člani ekipe na kratko izrazijo, kako se počutijo.

- Kaj mi gre dobro?
- Kaj mi je bilo težko?
- Kakšno podporo danes potrebujem?

2. TIMSKI REFLEKSIVNI SESTANKI:

Redno si vzemimo čas za:

- Razmislek o delu z otroki in družinami
- Deljenje izzivov in skupno reševanje težav
- Izmenjavo pomembnih informacij in opažanj

3. PRAZNOVANJE TRENUTKOV:

Naredite prostor za prepoznavanje majhnih, a pomembnih uspehov:

- Napredek z otrokom
- Prijeten ali uspešen trenutek z družino
- Dosežen strokovni cilj

4. AKTIVNOSTI ZA POVEZOVANJE IN DVIG ENERGIJE:

Vnesite v tim nekaj lahкотnosti in veselja. Skupno kosilo, kratka igra, sprehod ali ustvarjalna dejavnost lahko:

- Krepijo odnose v ekipi
- Zmanjšujejo napetost
- Ustvarijo bolj sproščeno vzdušje



Vprašanje za refleksijo

Vzemite svoj učni dnevnik in razmislite o naslednjem:

"Pomislite na svoje profesionalno delovno okolje. Katere vire imate vi in vaša ekipa na voljo, da ohranjate ravnovesje, ko se pojavijo izzivi?"

Ključne ugotovitve

Ko odrasli skrbijo za lastno dobro počutje, so bolj opremljeni za ustvarjanje mirnega, odzivnega in spodbudnega okolja za otroke.

Z modeliranjem:

- Odpornosti
- Čustvene regulacije
- Skrbi zase v praksi



... otrokom pomagajte, da se počutijo varne in podprte, hkrati pa jim pokažete, kako je videti zdravo spoprijemanje z izzivi v vsakdanjem življenju.

Kontrolni seznam skrbi zase za strokovne delavce , ki delajo na področju predšolske vzgoje

- ☐ Vsak delovni dan si vzamem kratek premor oziroma vsaj trenutek zase.
- ☐ Ko se počutim preobremenjen/a, poiščem podporo (pogovorim se s sodelavcem, nadrejenim ali mentorjem).
- ☐ Postavim si jasne meje med delovnim časom in časom za počitek.
- ☐ Do sebe sem prijazen/a, ko naredim napako.
- ☐ Spanju, hidraciji in rednim obrokom dajem prednost.
- ☐ V vsakdanu poiščem majhne radosti (glasbo, naravo, smeh), ki me napolnijo z energijo.
- ☐ Zavedam se, da je skrb zase ključni del skrbi za otroke.

Kviz

1. Kaj opisuje »Okno tolerance« v povezavi s stresom?

- A) Koliko časa lahko človek ostane buden
- B) Otrokovo sposobnost sledenja rutinam
- C) Območje, v katerem lahko oseba obvladuje stres in ostane čustveno uravnana
- D) Mejo telesne aktivnosti, ki jo oseba lahko opravi pred utrujenostjo



2. Kateri od naslednjih primerov ponazarja koregulacijo?

- A) Otrok se sam umirja v tihi sobi
- B) Skrbnik, ki v stresnem trenutku uporablja tih glas in diha skupaj z otrokom
- C) Študent na praksi, ki sam meditira
- D) Ignoriranje otrokovega čustvenega izbruha z namenom spodbujanja samostojnosti.

3. Kaj je ključna značilnost toksičnega stresa pri otrocih?

- A) Je kratkotrajen in hitro mine
- B) Pojavi se ob močni podpori odraslih
- C) Pojavlja se vedno znova in znova ob odsotnosti podpornih odnosov
- D) Pomaga otrokom pri rasti in učenju

Primeri iz prakse

Študija primera 1: Pomoč Tomažu pri iskanju miru

Podnaslov: Podpora čustveni regulaciji 4-letnika z dosledno in odzivno prakso

Kontekst: Tomaž je štiriletnik, ki obiskuje celodnevni program v vrtcu. V zadnjih nekaj tednih so vzgojiteljice opazile, da Tomaž med prehodi, zlasti po igri na prostem, pogosto kaže znake nelagodja in stresa. Metal je igrače, zavračal sodelovanje v skupinskih dejavnostih in včasih kričal ali jokal. Njegovo vedenje se je hitro stopnjevalo in motilo potek dejavnosti v skupini. Tomaž se je težko izrazil, kaj ga moti, pogosto je odgovoril: »Ne vem« ali se je zaprl vase, ko so mu vzgojiteljice želele pomagati.

Odzivna strategija: Vzgojiteljice so oblikovale dosledno, Tomaževim potrebam prilagojeno strategijo čustvene regulacije:

- **Vzpostavitev mirnega kotička :** V skupini so uredile miren prostor z mehko preprogo, nekaj lutkami, vizualnim prikazom dihalnih vaj in pomirjujočimi senzoričnimi materiali.
- **Učenje o čustvih:** V mirnih trenutkih je vzgojiteljica uporabljala kartice s čustvi, da je Tomažu pomagala poimenovati poimenovati občutke (npr. » frustriran«, »razočaran«, »utrujen «). Ob tem je modelirala samogovor, npr. » Zelo sem razburjena, zato bom zdaj globoko vdihnila.«
- **Predvidljivi prehodi :** Za pripravo Tomaža na prehode so pripravili vizualni urnik s fotografijami. Nekaj minut pred menjavo dejavnosti, je vzgojiteljica napovedala spremembo, vzgojiteljica pa mu je pred in po igri na prostem nudila nežno podporo.
- **Ritual koregulacije :** Ko je Tomaž začel kazati znake stiske, ga je vzgojiteljica nežno povabila v miren kotiček in z njim izvajala dihalne vaje ob pomoči plišaste lutke.

Učinek: V nekaj tednih se je pogostost Tomaževih čustvenih izbruhov opazno zmanjšala. Ko je začutil preobremenjenost je začel samostojno odhajati v miren kotiček. Večkrat je tudi poimenoval svoja čustva, na primer » *jezen sem* « ali » *preveč mi je* «, in pogosto je prosil za lutko kadar je potreboval dodatno podporo. Drugi otroci so začeli slediti njegovemu zgledu, zaradi česar je mirni kotiček postal skupno orodje umirjanja v skupini.

Ta primer ponazarja, kako se lahko že zelo majhni otroci učijo uravnavanja čustev, če le odrasli ustvarijo varno, predvidljivo in odzivno okolje. Z empatijo, doslednostjo in razvojno ustreznimi pristopi lahko strokovni delavci opolnomočijo otroke, kot je Tomaž in jim tako pomagajo prepoznati, izraziti in obvladovati stres na zdrav način.



Naloga: *Vzemite svoj učni dnevnik* in oblikujte načrt ali skico za ureditev mirnega kotička. V dialogu z otroki, sodelavci ali starši razmislite o tem, kako bi v vašem okolju oblikovali tak prostor in kaj vse bi vključili vanj (npr. materiale, igrače, senzorične pripomočke itd.).

- "Kateri izzivi se lahko pojavijo pri oblikovanju mirnega kotička v vašem okolju?"
- "Kako bi lahko prilagodili materiale otrokom različnih starosti ali potreb?"

Študija primera 2: Opolnomočenje staršev skozi nežno skrb zase

Podnaslov: Ustvarjanje skupnostnega prostora, kjer lahko starši in skrbniki spoznajo načine obvladovanja stresa in ponovno odkrijejo svoje moči

Kontekst: V tedenski igralni skupini za starše in otroke, stare od 3 do 6 let, je moderatorica Amina opazila, da so številni starši, ki prihajo na srečanje, vidno pod stresom. Pogosto so izražali občutke preobremenjenosti, krivde in osamljenosti. Ena od mam, Sara, ki sama skrbi za dva majhna otroke, je povedala, da nima časa zase in da se počuti »*vsak dan popolnoma izmučeno*«. Neformalni pogovori so razkrili, da mnogi starši ne poznajo strategij skrbi zase in da nimajo podpornih mrež.

Odzivna strategija: Amina, vzgojiteljica v skupini in vodja dejavnosti za starše, je v tedensko rutino igralne skupine vključila nežne, neobremenjujoče prakse skrbi zase:

- **Tedenski »premor za dobro počutje«:** Na začetku vsakega srečanja so bili starši povabljeni k 5-minutni vaji čuječega dihanja, medtem ko so se otroci igrali v bližini. Amina je uporabila še nežno glasbo ter vizualne kartice za podporo pri razumevanju tehnike dihanja.
- **Tabla za starše:** Na **tablo občutkov** »*Kako si danes ?*« so starši vsak teden pritrili magnet z poimenovanjem določenega občutka, kar je spodbudilo kratke, podporne pogovore in normaliziralo izražanje čustev.
- **»Oskrbovalna postaja«:** Staršem je bila med srečanji na voljo miza s čajem, zapisanimi afirmacijami in zapisanimi idejami kako poskrbeti zase (npr. usmeritve za pisanje v dnevnik, preproste raztezne vaje ali kartice za refleksijo).
- **Skupnostna refleksija :** Starši so na lliste zapisovali svoje »majhne zmage« in jih pripenjali na »drevo moči«, s čimer so krepili občutek povezanosti in medsebojne podpore.
- **Nežno nadaljnje spremljanje :** Amina je ob priložnostnih trenutkih (med igro na prostem ali pri pospravljanju) pristopila k posameznim staršem in z odprtimi vprašanji, kot npr »*Kaj vam je pomagalo prebroditi ta teden ?*«, poglobljala pogovor o skrbi zase.



Učinek: V nekaj mesecih so starši poročali, da se počutijo manj osamljene in da si čez dan lažje vzamejo trenutek zase- tudi če je ta zelo kratek. Sara je pričela s prakso 10. minutnega večernega zapisovanja v dnevnik in povedala, da je »samo teh nekaj minut spremenilo moje razpoloženje«. Skupinska dinamika



se je iz tihe izčrpanosti spremenila v medsebojno spodbujanje. Starši so pričeli drug drugega spodbujati k skrbi zase in pri tem postali bolj ozaveščeni.

Ta primer prikazuje, kako lahko strokovni delavci odigrajo ključno vlogo pri podpori dobrega počutja staršev. Z drobnimi spremembami in aktivnostmi namenjenih skrbi in podpori, lahko strokovni delavci pripomorejo, da se starši ponovno povežejo s seboj, zmanjšajo stres in začutijo podporo – kar posledično krepi družinsko okolje in spodbuja otrokov razvoj.

Naloga: Izberite eno od zgoraj omenjenih rutin in jo preizkusite v svojem okolju ali doma, nato pa **svoje misli zapišite v svoj učni dnevnik**. Lahko dodate tudi fotografijo.

Kviz

1. Kako lahko strokovni delavci podpirajo mlajše otroke, ki doživljajo stres?

- A) Z ignoriranjem pretirano čustvenega vedenja, da bi »okrepili« otrokov značaj.
- B) Z uvedbo predvidljivih rutin in tehnik pomirjanja, kot je globoko dihanje.
- C) Tako, da otroke pošljejo domov, ko začnejo kazati znake stresa.
- D) IZ izogibanjem pogovora o čustvih.



2. Kako je mirni kotiček pomagal Tomažu pri razvijanju samoregulacije?

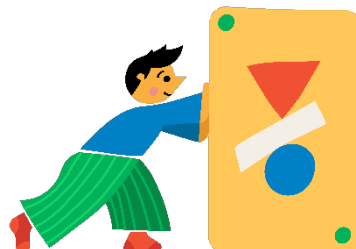
- A) Tako, da je služil kot prostor za kaznovanje
- B) Tako, da se je zamotil z igračami, ki niso bile povezane s čustvi.
- C) Zagotovil mu je varen prostor s senzornimi materiali in podporo odrasle osebe za koregulacijo.
- D) Ko je bil razburjen, se je lahko izoliral od vrstnikov

3. Katere spremembe so starši opazili pri sebi po vključitvi v dejavnosti za zagotavljanje skrbi zase, ki jih je vodila Amina?

- A) Manj časa so posvečali svojim otrokom.
- B) Poročali so o večji samozavesti ter začeli uvajati drobne dejavnosti, namenjene skrbi zase.
- C) Izogibali so se sodelovanju v skupini
- D) Na vsakem srečanju so zahtevali formalno terapevtsko obravnavo.

Kartice z dejavnostmi

V tem razdelku boste spoznali praktična orodja in dejavnosti, ki jih lahko prilagodite in uporabite v okolju, v katerem delate z otroki. Namenjene so spodbujanju praks skrbi zase, zlasti za otroke in njihove starše, ki se soočajo s stisko in prihajajo iz ranljivih okolij.



Vsako orodje temelji na načelih okvira CHAVORE, in podpira odzivno, vključujočo prakso, ki krepi duševno dobro počutje z različnih vidikov.



Dejavnost 1: »Čas za želve« – Pomiritvena dejavnost za mlajše otroke

Cilj: Otrokom pomagati, da se naučijo ustaviti, zadihati in sprostiti svoje telo, ko se počutijo preobremenjene, frustrirane ali pretirano stimulirane. Dejavnost spodbuja čustveno uravnavanje in zmanjševanje stresa skozi domiselno igro, zavedanje telesa in dihalne vaje, pri čemer si pomagamo z lutko želve in pravljичnim uvodom.

Starostni razpon : 3–6 let

Čas: 10–25 minut

Materiali:

- Lutka želve ali plišasta želva (poimenujmo jo s prijaznim imenom, npr. "želva Toby")
- Slikanica, ki predstavi idejo umirjanja (npr. »Miren kraj« Douglasa Wooda ali »Knjiga občutkov« Todda Parra)
- Miren prostor ali kotiček za pomiritev (po želji: blazine, mehka osvetlitev, zvoki oceana)

Izvedba dejavnosti:

1. Začnite s pripovedjo (5–7 minut)

Zberite otroke in jim preberite zgodbo, ki raziskuje čustva ali pomen mirnega časa. Med branjem se občasno ustavite, poimenujte čustva ter zastavite nežna vprašanja kot na primer:

- "Si se kdaj počutila kot Sofija, ko je bila zelo jezna?"
- "Kaj te ponavadi pomiri, ko si zelo razburjen/a?"

2. Predstavite želvo Tobyja

Vzemite lutko želve in otrokom povejte nekaj takega:

„To je želva Toby. Ko se Toby počuti preobremenjenega ali razburjenega, ne kriči ali tepe, ampak si vzame čas za želvo, da se umiri. Bi radi izvedeli, kako to naredi?“

Naj otroci primejo ali pozdravijo lutko, da z njo vzpostavijo stik.

3. Vodite ritual »Čas za želvo« (3–5 minut)

- **Položaj želve :**

- Sedite s prekrižanimi nogami ali pokleknite na tla.
- Nagnite glavo naprej, objemite kolena – kot da bi se skrili v svojo lupino.
- Če želite, zaprite oči.

- **Dihanje želve :**

- " *Dihajmo skupaj kot želva Toby .* "
- Počasi vdihnite skozi nos: » *Zavohajte morski vetrič ...*«
- Počasi izdihnite skozi usta: » *Napihnite mehurček ...*«
- Med izdihom dodajte tih zvok " *uuu* ".
- Vajo ponovite 3–5-krat z lutko, ki modelira vsak vdih.

- **Želvine misli :**

Vprašajte otroke: » *Kaj vam pomaga, da se počutite mirno in varno, tako kot Toby v svoji lupini ?*«

Naj otroci delijo svoje ideje.

4. Zaključite z nežnim gibanjem

»Toby se zdaj počuti mirno in sproščeno. Pripravljen je pokukati iz svoje lupine – nežno se pretegni, pomigaj s prsti in se močno objemi.«

Možne prilagoditve:

- **Miren kotiček:** Uredite prijeten prostor z mehko preprogo, igračo želvo, karticami s čustvi in slikanico.
- **Dnevna rutina:** Vključite »Čas za želvo« po prehodih ali živahnih dejavnostih.
- **Povezava z domom:** Pošljite domov kartico z zgodbo »Čas za želvo«, ki jo starši lahko uporabijo pred spanjem ali v napetih trenutkih (glejte spodnjo kartico z zgodbo)

Zakaj deluje:

Ta dejavnost uči umirjanja in samoregulacije na več ravneh:

- Gibanje (skrivanje v lupino daje občutek varnosti)
- Dihalne vaje (zmanjšujejo fiziološki stres in umirjajo živčni sistem)
- Domiselna igra (pomirjanje naredi zabavno in čustveno varno)
- Zgodba in čustveni besednjak (otroci se učijo prepoznavati in poimenovati čustva)

Želvina zgodba o Tobyjevem »Času za želvo«

Zgodba za pomiritev za otroke, stare od 3 do 6 let



Živjo! Jaz sem Želva Toby.

Sem vesela mala želvica, ki se rada igra, raziskuje in sklepa nova prijateljstva.

Ampak včasih ... me preplavijo različna močna čustva.

Včasih me kaj razjezi.

Včasih sem žalosten/žalostna.

Včasih imam občutek, da bi najraje zakričal ali se skril v svojo lupino!

Se tudi ti kdaj tako počutiš?

☐Da ☐Ne ☐Včasih

Ko me začnejo preplavljati čustva, si vzamem poseben odmor.

Jaz temu pravim Čas za želvo.

Bi to rad/a poskusi/a tudi ti?

🌈 Koraki za Tobyjev »čas za želvo«:

1. Postavi se v položaj želve

Usedem se in se zvijem – glavo sklonim, roke ovijem okoli kolen.

Skrijem se v svojo lupino. Tukaj je tiho in mirno.

2. Naredi 3 želvje vdihe

Počasi vdihnem skozi nos: zavoham morski vetrič ...

Nežno izdihnem skozi usta: Napihnem mehurček ...

(Naredi to z menoj: Vdih ... 2 ... 3 ... Izdih ... 2 ... 3 ...)

3. Pomislite na nekaj, kar te pomirja

Pomislim na nekaj, kar mi pomaga, da se počutim varno –na toplo sonce,

mojo najljubšo odejo ali objem nekoga, ki ga imam rad.

Kaj pa tebe pomiri?

☐Objem ☐Glasba ☐Moja postelja ☐Moj hišni ljubljeneček ☐Nekaj drugega: _____

4. Počasi pokukaj ven iz lupine

Ko se počutim pripravljenega, iztegnem roke in noge ter zlezem iz svoje lupine.

Zdaj se počutim bolj mirno in sem pripravljen nadaljevati dan.



Dejavnost 2: Petminutno sidro

Cilj: Stari se bodo že po petih minutah počutili bolj prizemljene, prisotne in mirne, brez posebne priprave ali pripomočkov.

Čas: 10 minut

Potek dejavnosti:

1. Poiščite miren kotiček (v skladu z možnostmi):

To je lahko kopalnica, spalnica ali tudi parkiran avto, kjerkoli ste lahko za trenutek sami.

2. Nastavite časovnik na 5 minut.

V tem času si vzemite popoln premor. Če se vam pet minut zdi preveč, začnite z dvema ali tremi.

3. Prizemlji svoje telo

Udobno se namestite. Položite stopala trdni na tla. Roke sproščeno položite v naročje. Opazite, kako vas podlaga podpira.

4. Zavestno dihajte (1 minuta)

Počasi in globoko vdihnite:

- Vdih skozi nos: 4 sekunde
- Zadržite vdih: 2 sekundi
- Počasen izdih skozi usta: 6 sekund
- Ponovite nekajkrat v enakomernem ritmu

5. Uporabite tehniko prizemljitve 5-4-3-2-1 (2 minuti)

Nežno usmerite pozornost na svoje čute:

- 5 stvari, ki jih lahko vidite
- 4 stvari, ki se jih lahko dotaknete
- 3 zvoki, ki jih lahko slišite
- 2 vonja, ki ju lahko zaznate
- 1 stvar, ki jo lahko okusite, ali ena pozitivna beseda, ki si jo lahko rečete (na primer »močan« ali »potrpežljiv«)

6. Izberi prijazno misel (1 minuta)

Povej si nekaj toplega in spodbudnega, na primer:



- *"Trudim se po svojih najboljših močeh."*
- *"V redu je, če si vzamem trenutek zase."*
- *"Sem dovolj, takšen/takšna kot sem."*

7. Nežno se vrnite v svoj dan

Počasi se pretegnite, rahlo pomigajte z rameni in še enkrat globoko vdihnite, preden se ponovno pridružite družini ali se vrnete k svojim opravilom.

Zakaj deluje: Starši pogosto nimajo časa za dolge odmore ali organizirane rutine/dejavnosti, ki pomagajo pri skrbi zase. Ta kratka vaja omogoča hitro, učinkovito sprostitev v stresnih trenutkih ali na začetku/koncu napornega dne.



Dejavnost 3: Ustavite se in zasadite skrbnost

Cilj: Pomoč pri čustvenem umirjanju, prizemljitvi in povezovanju z zadovoljstvom in smislom pri svojem delu

Čas: 10–15 minut

Materiali:

- Majhna rastlina (prava ali simbolična: sadika, fotografija ali izrezek iz revije)
- Pisalo in post it listki ali list papirja
- Miren kotiček (notri ali zunaj)

Potek dejavnosti:

1. Ustavite se in zadihajte (2 minuti)

Poiščite miren kotiček. Zaprite oči.

Globoko vdihnite 3–5-krat. Z vsakim izdihom zavestno sprostite napetost, ki se je v vas nabrala čez dan.

- Vdihnite: " *Tukaj sem.* "
- Izdihnite: " *Dovolj sem .* "

2. Razmislek in zapis (5 minut)

Na post it listek ali v učni dnevnik zapišite odgovor na naslednja vprašanja (lahko tudi samo na eno):

- " *Danes sem uvedla drobno spremembo in sicer ...* "
- " *Trenutek, ki me je nasmejal, je bil ...* "
- " *Ponosna/ponosen sem na to, kako sem ...* "

Nalepite listič na lonček z rastline ali nekam bližino. Naj bo to vaš opomnik za rast.

3. Posadite svojo namero (5 minut)

Predstavljajte si, da vaša rastlina (prava ali simbolična) simbolizira vašo skrb, energijo in rast.

Medtem ko jo zalivate ali jo preprosto opazujete, si potihoma ponovite:

- " *Ko raste ta rastlina, rastem tudi jaz.* "
- " *Tudi jaz si zaslužim skrb.* "
- " *Majhne stvari zrastejo v nekaj pomembnega .* "

Nadgradnja po želji:



Povabite sodelavce, da enkrat tedensko skupaj izvedete to prakso kot droben skupen ritual. Ustvarite lahko »vrt dobrega počutja«- steno z nalepljenimi »post it listki« in kratkimi razmisleki zaposlenih.

Zakaj deluje:

- **Gradi čuječnost.**

Kratek premor, zavestno dihanje in aktiviranje čutov umirijo živčni sistem. To zmanjša raven kortizola (stresni hormon) in poveča prisotnost v trenutku- kar je eden ključnih elementov uravnavanja stresa.

- **Poveže vas z vašim poklicnim poslanstvom.**

Razmislek o tem, kakšen vpliv imate (tudi v dobrih trenutkih), aktivira možganski center za nagrajevanje, kar pomaga preprečevati izgorelost in občutek čustvene izpraznjenosti. Majhni uspehi ponovno ozavestijo, zakaj je vaše delo pomembno.

- **Ustvari simbolično "sidro".**

Rastlina deluje kot vizualna prispodoba za vašo rast, potrpežljivost in nego – lastnosti, ki jih vsak dan dajete drugim, a jih morda prezrete pri sebi.

- **Podpira čustveno uravnavanje .**

Desetminutna vaja refleksije pomaga, da se po zahtevnih trenutkih z otroki, družinami in sodelavci ponovno umirite in čustveno uravnovesite.

- **Krepi občutek nadzora.**

Pri delu, ki je pogosto nepredvidljivo, vam ta preprosta praksa omogoči, da se osredotočite na nekaj, kar resnično lahko nadzorujete: svojo notranjo skrb.



Samoocena: Kako dobro vam gre?

Preverite svoje razumevanje ključnih vsebin te učne enote.

Pri vsaki trditvi izberite možnost, ki najbolje odraža vašo trenutno stopnjo razumevanja.

Razumem, zakaj je v zgodnjih letih skrb zase ključna.

☐ Da ☐ Delno ☐ Še ne

Znam razložiti razliko med pozitivnim, znosnim in toksičnim stresom pri otrocih.

☐ Da ☐ Delno ☐ Še ne

Lahko naštejemo vsaj tri strategije čustvene regulacije.

☐ Da ☐ Delno ☐ Še ne

Znam prepoznati znake stresa pri majhnih otrocih.

☐ Da ☐ Delno ☐ Še ne

Razumem, kako pride do izgorelosti, sekundarne travme oz. čustvene izčrpanosti zaradi nenehne pomoči drugim.

☐ Da ☐ Delno ☐ Še ne

Lahko opišem, kako koregulacija podpira čustveno varnost.

☐ Da ☐ Delno ☐ Še ne

Zavedam se dodatnih stresnih dejavnikov, s katerimi se lahko soočajo romske družine, in kako se nanje spoštljivo odzvati.

☐ Da ☐ Delno ☐ Še ne

Določil/a sem vsaj eno spremembo, ki jo želim uvesti kot podporo svojemu dobremu počutju ali dobremu počutju svoje ekipe.

☐ Da ☐ Delno ☐ Še ne

Kaj sledi?

na katero koli vprašanje odgovorili z » Še ne «:

- Ponovno preberite ustrezni del tega poglavja
- Pogovorite se s sodelavcem ali mentorjem
- Zapišite majhen, izvedljiv cilj za spremembo aliboljšanje

Ne pozabite: Razmislek je prvi korak k rasti. Tudi majhna dejanja sčasoma prinesejo velike spremembe.

Zaključek in naslednji koraki



Povzetek 6. poglavja:

V tem poglavju ste raziskali temeljni pomen skrbi zase v zgodnjem otroštvu: tako za vzgojitelje, mlajše otroke kot tudi za njihove starše.

Spoznali ste, kako razumevanje stresa in njegovih učinkov lahko opolnomoči odrasle in otroke, da razvijejo bolj zdrave načine spoprijemanja, izboljšajo čustveno uravnavanje in krepijo odpornost.

Raziskovali ste tudi, kako dobro počutje strokovnih delavcev, ki delajo z otroki, neposredno oblikuje čustveno klimo v predšolskem okolju ter kako je mogoče izgorelost, sekundarno travmatizacijo in čustveno izčrpanost zaradi nenehne pomoči drugim, ublažiti z namensкими praksami skrbi zase in timske podpore.

Spoznali ste niz praktičnih orodij in strategije – od tehnik umirjanja in spodbud za refleksijo do ritualov dobrega počutja –, ki pomagajo ustvariti spodbudno okolje za otroke in odrasle.

Ukvarjali ste se tudi s primeri iz prakse, ki ponazarjajo, kako lahko odzivne rutine, kratki, čuječi premori in podpora skupnosti spremenijo ivsakdanje izkušnje tako majhnih otrok kot staršev. Te zgodbe so okrepile vašo sposobnost, da v svoji poklicni vlogi spodbujate kolektivno dobro počutje in dajete zgled odpornosti.

Delo z romskimi družinami: kulturno občutljiva podpora v praksi

Romske družine se po vsej Evropi pogosto srečujejo z večplastnimi stresorji: od revščine in bivanjske nestabilnosti do omejenega dostopa do storitev, diskriminacije in izključenosti. Ti izzivi ne vplivajo le na odrasle, temveč tudi na dobro počutje in razvoj mlajših romskih otrok.

Kot strokovni delavec na področju predšolske vzgoje imate edinstveno priložnost, da otrokom in njihovim skrbnikom zagotovite občutek varnosti, dostojanstva in čustvene podpore.

Obravnavane teme:

- Razumevanje **edinstvenih stresorjev**, ki jih doživljajo vzgojitelji, otroci in starši.
- **Čustvena regulacija in odzivi na stres** (boj, beg, otrplost; okno tolerance).
- **Strategije skrbi zase**, prilagojene različnim skupinam: mlajšim otrokom, staršem in strokovnim delavcem.
- **Praktična orodja in rutine** za krepitev duševnega dobrega počutja in odpornosti.
- Študije primerov, ki prikazujejo uporabo orodij v praksi.

- Vloga **strokovnih delavcev** pri podpori družinam in modeliranju zdravega spoprijemanja s stresom.

Ključne ugotovitve

- **Stres je naraven odziv**, vendar lahko postane škodljiv, če ga ne obvladujemo; **skrb zase je zato nuja, ne razkošje**.
- Tehnike čustvene regulacije pomagajo tako odraslim kot otrokom pri **ponovni vzpostavitvi ravnovesja**.
- Predvidljive rutine, varni prostori in empatična komunikacija pomembno krepijo sposobnost mlajših otrok za **obvladovanje** stresa.
- **Strokovni delavci so izpostavljeni tveganju izgorelosti, sekundarne travme in čustvene izčrpanosti** zato so zaščitne prakse in podporni sistemi ključnega pomena.
- **Majhni, dosledni koraki oz. dejavnosti skrbi zase** (tako za strokovne delavce kot starše) dolgoročno izboljšujejo dobro počutje ter ustvarjajo bolj zdravo okolje.



Nasvet za vajo

- **Bodite pozorni na lastne znake stresa** in redno preverjajte svoje počutje. Uporabljajte dihalne in druge pomirjujoče rituale, da ostanete znotraj svojega okna tolerance.
- **Podpirajte čustveno uravnavanje otrok** z doslednimi rutinami, kotički za umiritev in praksami skrbi zase, kot sta globoko dihanje in pripovedovanje zgodb.
- **Nežno vključite starše in skrbnike** tako, da potrdite njihove izkušnje, ponudite hitra orodja, ki pomagajo pri skrbi zase in ne omalovažujete njihovih občutkov zaskrbljenosti in bremena. Starševstvo je zahtevno, še posebej brez ustrezne podpore.
- **Poskrbite zase.** Redno izvajajte drobne rituale, beležite svoje uspehe in gradite podporne odnose s sodelavci.
- **Skupaj s sodelavci uporabite spodbude za refleksijo**, da preverite čustveno stanje, spodbujate kolektivno odpornost in načrtujete skupne dejavnosti za dobro počutje.
- **Otrokom, sodelavcem in družinam bodite zgled čustvene odprtosti.** Pokažite, kako izgleda zdravo spoprijemanje s težavami, vaš zgled šteje bolj kot popolnost.



- V svojo delovno kulturo vključite drobne aktivnosti namenjene spodbujanju dobrega počutja, npr. postavitev pomirjujočih vizualnih elementov, zapisanih afirmacij ali izvajanje kratkih odmorov in zavestnega dihanja.

Kot strokovni delavci na predšolskem področju, imate ključno vlogo pri krepitevi čustvene dobrobiti otrok in družin. Vaše delo je izjemno dragoceno, včasih pa lahko prinaša izjemne obremenitve, tako za vas, za otroke kot tudi njihove starše. Z razumevanjem, kako se stres kaže v telesu in umu ter kako vpliva na vedenje in odnose, se lahko odzovete bolj sočutno, premišljeno in z večjo občutljivostjo.

V tej učni enoti ste raziskali praktična orodja in rutine, ki spodbujajo odpornost in ravnovesje. Od pomirjujočih ritualov in praks koregulacije za najmlajše do hitrih in dostopnih strategij skrbi zase za starše in strokovne delavce, ste spoznali kako ustvariti varna in spodbudna okolja, v katerih se vsi počutijo podprte.

Ne pozabite: skrb zase ni razkošje, temveč nuja. S skrbjo zase in zgledom zdravega spoprijemanja s stresom ne zaščitite le sebe, temveč ste tudi navdih za otroke, družine in sodelavce.

Naslednje poglavje

V naslednjem poglavju bomo raziskali, kako lahko vrtci in neformalna okolja, v katerih se izvajajo dejavnosti za predšolske otroke, aktivno spodbujajo duševno zdravje in dobro počutje vseh otrok ter kako lahko z uvedbo skupnostnega pristopa v svoji vsakodnevni praksi prispevate k izgradnji čustveno varnega, vključujočega in podpornega okolja, kjer se otrokove čustvene, psihološke in socialne potrebe prepoznavajo in negujejo že od samega začetka.

Nadaljnje branje

Pomen skrbi zase: Negovanje notranjega skrbnika

<https://www.centerffs.org/blog/2024/05/09/importance-self-care-nurturing-caretaker-within>

Načini, kako lahko vzgojitelji v zgodnjem otroštvu dajo prednost duševnemu zdravju

<https://mybrightwheel.com/blog/ways-for-early-childhood-educators-to-prioritize-mental-health>

Vzgojitev vzgojitelja: Izboljšanje dobrega počutja vzgojiteljev

<https://www.zerotothree.org/resource/journal/nurturing-the-nurturer-elevating-educator-well-being-and-competencies-through-comprehensive-wellness-programs/>



Samooskrba: ključ do duševnega zdravja vašega otroka

<https://www.skillpointtherapy.com/self-care-key-to-childs-mental-health/>

Spodbujanje socialnega in čustvenega zdravja pri majhnih otrocih

<https://www.naeyc.org/resources/pubs/yc/mar2018/promoting-social-and-emotional-health>

Vodnik po dejavnostih osebno-emocionalnih izobraževalnih dejavnosti po starosti

<https://www.parents.com/age-by-age-guide-to-sel-activities-6752825>

Bistvene strategije samooskrbe za starše <https://southeastpsynashville.com/essential-self-care-strategies-for-parents-navigating-every-age-and-stage/>

Ustvarjanje skrbnega domačega okolja za vsakega družinskega člana

<https://pmpediatriccare.com/blog/creating-a-nurturing-home-environment-for-every-family-member/>

Razumevanje in obravnavanje izgorelosti pri negovalcih

<https://www.bakercenter.org/self-care-2>

Reference

- Bryson, TP in Siegel, DJ (2018). Možgani, ki govorijo »da«: Kako pri otroku gojiti pogum, radovednost in odpornost. Bantam.
- Gerhardt, S. (2004). Zakaj je ljubezen pomembna: kako naklonjenost oblikuje dojenčkove možgane. Routledge.
- Hughes, D. (2009). Starševstvo, osredotočeno na navezanost: učinkovite strategije za skrb za otroke. WW Norton & Company.
- Masuro-Bailey, A. in Bailey, H. (2015). Zvestna disciplina: Gradnja odpornih učilnic (razširjena in posodobljena izdaja). Založba Conscious Discipline.
- Perry, BD in Szalavitz, M. (2006). Deček, ki je bil vzgojen kot pes: in druge zgodbe iz zvezka otroškega psihiatra. Basic Books.
- Perry, BD in Winfrey, O. (2021). Kaj se je zgodilo s tabo? Pogovori o travmi, odpornosti in zdravljenju. Bluebird.
- Shanker, S. (2016). Samoregulacija: Kako pomagati svojemu otroku (in sebi) preiniti stresni krog in se uspešno vključiti v življenje. Penguin.
- Siegel, DJ in Bryson, TP (2012). Otrok s celostnimi možgani: 12 revolucionarnih strategij za negovanje otrokovega razvijajočega se uma. Bantam.



Funded by
the European Union



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS

PEBAGOŠKI INŠTITUT



Škola Dokorán
Wide Open School n. o.

KORAK
PO
KORAK
puta otvoreno učiliste

Partners
Hungary
Alapítvány

KEC
Gendreau and Justice Research
Romania Education Center



25+ years for
Early Childhood
Development



CHAVORE Samostojno spletno usposabljanje

7. poglavje: Skupnostni pristop k duševnemu zdravju in dobremu počutju

KAZALO

Dobrodošli pri 7. poglavju: Skupnostni pristop k duševnemu zdravju in dobremu počutju..	3
Zakaj skupnostni pristop k duševnemu zdravju in dobremu počutju mlajših romskih otrok?	5
Implementacija skupnostnega pristopa k zagotavljanju duševnega zdravja in dobrobiti	9
Primeri iz prakse	22
Študija primera 1: Nihče se ne želi igrati z menoj	22
Študija primera 2: Krepitev dobrega počutja otrok z vključevanjem skupnosti	24
Študija primera 3: Skupnostni pristop v neformalnem okolju	25
Kartice z dejavnostmi	27
 Dejavnost 1: Zid naše skupnosti	27
 Dejavnost 2: Vadnica čustev – Podpora prehodom.....	30
Zaključki in naslednji koraki.....	32
Reference	34
.....	1



Dobrodošli pri 7. poglavju: Skupnostni pristop k duševnemu zdravju in dobremu počutju

Dobrodošli v zadnji učni enoti tega samostojnega spletnega usposabljanja

Čestitke, da ste prišli tako daleč. Z udeležbo v tej zadnji enoti ste pokazali predanost in zavezanost k poglobljanju znanja in prakse za boljšo podporo romskim otrokom in njihovim družinam. Ko boste zaključili to enoto, boste

uspešno opravili celoten učni program.

V tem poglavju bomo raziskali, kako lahko **skupnostni pristop** učinkovito podpira duševno zdravje in dobro počutje romskih otrok. Spoznali boste, kako je mogoče duševno zdravje in dobro počutje vključiti v vsakodnevne prakse, rutine in kulturo tako v **formalnih kot neformalnih okoljih**, ki izvajajo **programe namenjene predšolskim otrokom**, ter tako ustvariti okolja, v katerih se vsak otrok počuti varnega, cenjenega in vključenega.

Čeprav temelji na **celovitem šolskem pristopu k duševnemu zdravju** (Weare in Nind, 2011; Barry idr., 2013), to poglavje pripoznava potrebo po vključujočih strategijah, ki so relevantne tudi za strokovne delavce, ki delujejo izven formalnih izobraževalnih okolij.

Ta pristop pripoznava, da **duševno zdravje** ni vprašanje ločeno od širšega družbenega konteksta, in bi ga lahko obravnavali individualno, temveč **skupna odgovornost** strokovnih delavcev ki delajo na področju zgodnjega otroštva, družin, skupnosti in storitev na lokalnem nivoju. S sprejemanjem skupnostnega pristopa lahko zagotovimo, da sta duševno zdravje in dobro počutje vgrajena kot temeljna elementa otrokovega učenja in razvoja že od najzgodnejših let.

V tem poglavju boste **razmišljali** o lastni praksi, **spoznali** ključna načela, dejavnike, ki omogočajo ali ovirajo delovanje, ter **odkrili** praktične strategije, ki lahko okrepijo vašo vlogo pri spodbujanju dobrega počutja vseh otrok – še posebej romskih deklic in dečkov – v vaši skupnosti

Veseli nas, da smo skupaj na tem popotovanu.

Ta zadnji korak naredimo skupaj.

Pregled poglavja

To poglavje se osredotoča na skupnostni pristop k duševnemu zdravju in dobremu počutju romskih otrok in njihovih družin. Raziskuje, kako lahko tako formalna kot neformalna okolja v katerih se izvajajo programi, namenjeni predšolskim otrokom, vključijo spodbujanje duševnega zdravja v svoje vsakodnevne prakse, kulturo in povezave s skupnostjo. V tej učni enoti bodo predstavljena temeljna načela skupnostnega pristopa, izpostavljeni bodo ključni dejavniki, ki omogočajo ali ovirajo učinkovito izvajanje, ter ponujeni praktični primeri za podporo strokovnim delavcem, ki delajo na področju zgodnjega otroštva, pri oblikovanju čustveno varnih, vključujočih in podpornih okolij, v katerih lahko vsak otrok uspeva.



V poglavju boste raziskovali naslednje ključne točke in koncepte:

- Pomen **skupnostnega pristopa** k duševnemu zdravju in dobremu počutju mlajših romskih otrok
- **Načela in okvir** skupnostnega pristopa v predšolskih programih
- **Ključne spodbudne dejavnike ter ovire** za implementacijo skupnostnega pristopa

Učni cilji

Ob zaključku tega poglavja boste znali:

- **Opredeliti** skupnostni pristop k duševnemu zdravju in dobremu počutju ter definirati njegov pomen za romske otroke, ki obiskujejo predšolske programe v formalnih in neformalnih okoljih .
- **Prepoznati** ključna načela, na katerih temelji skupnostni pristop, ter razumeti, kako jih lahko uporabimo v vsakodnevni praksi.
- **Prepoznati** vlogo družin, skupnosti in medsektorskih partnerstev pri spodbujanju duševnega zdravja in dobrega počutja.
- **Opisati** ključne dejavnike, ki omogočajo ali ovirajo izvajanje skupnostnega pristopa na področju zgodnjega otroštva.
- **Uporabiti** strategije za vključevanje spodbujanja duševnega zdravja v vsakodnevne rutine, interakcije in organizacijsko kulturo.
- Razmisliti o lastni praksi in prepoznati področja, na katerih je mogoče okrepiti skupnostno usmerjene pobude za krepitev duševnega zdravja in dobrega počutja v lastnih delovnih okoljih.



Zakaj skupnostni pristop k duševnemu zdravju in dobremu počutju mlajših romskih otrok?

Splošno znano je, da je spodbujanje duševnega zdravja in čustvene dobrobiti otrok ključno za njihov celostni razvoj. Podpora na teh področjih otrokom pomaga razvijati socialne in čustvene veščine, ki so potrebne za pozitivne izide v izobraževanju, zaposlovanju in tudi sicer v življenju. (OECD, 2015).

V 21. stoletju morata biti duševno zdravje in dobro počutje prepoznana kot ključna gradnika otrokovega uspeha – še posebej ob soočanju z vse večjim stresom, neenakostmi in izzivi na področju duševnega zdravja (Cefai idr., 2021). Celovit šolski pristop je prepoznan kot najučinkovitejši način za spodbujanje duševnega zdravja na področju izobraževanja.

Ker je prepoznano, da so izobraževalna okolja le eno izmed številnih okolij, ki vplivajo na dobrobit mladih (Wyn idr., 2000), celovit šolski pristop vključuje celotno skupnost – otroke, strokovne delavce v predšolskem obdobju, formalna in neformalna okolja, v katerih se izvajajo različni programi, namenjeni predšolskim otrokom, družine in skrbnike ter storitve na nivoju lokalne skupnosti – z namenom ustvarjanja varnih, vključujočih in podpornih okolij, v katerih lahko vsak otrok napreduje.

Na podlagi ugotovitev, ki poudarjajo, da v najzgodnejšem otrokovem življenju niso ključni zgolj vrtci temveč zelo širok spekter deležnikov, ki delujejo tako v formalnih kot neformalnih učnih okoljih, bomo v tem učnem sklopu namesto splošno uveljavljenega »celovitega šolskega pristopa« uporabili izraz »skupnostni pristop«. S tem želimo poudariti pomen ne le formalnih, temveč tudi neformalnih učnih okolij, ki imajo pomembno vlogo v skupnostih, v katerih živijo in odraščajo mlajši romski otroci (deklince in dečki).

Skupnostni pristop pomeni delovanje na dveh ravneh: na ravni tega, kar se otroci učijo (kurikulum), in preko širšega okolja, v katerem odraščajo (kontekst). Združuje strategije, ki podpirajo vse otroke, ter bolj usmerjene oblike pomoči za tiste, ki bi lahko bili izpostavljeni različnim tveganjem.

V središču pristopa so otroci, ki jih podpirajo strokovni delavci, ki so aktivni na področju zgodnjega otroštva, vrstniki, družine in širša skupnost. Sodelovanje s strokovnjaki v lokalnem okolju in drugimi deležniki je usmerjeno k podpori tistim otrokom, ki to najbolj potrebujejo.

Vse te ravni so medsebojno povezane in sčasoma vplivajo druga na drugo. Tak pristop ne podpira le duševnega zdravja otrok, temveč skrbi tudi za dobro počutje in razvoj vključenih odraslih – vključno s strokovnimi delavci v predšolskem obdobju in družinami (Cefai idr., 2021).



Figure 1 : The whole-system, whole-school approach (WSA) to wellbeing and mental health

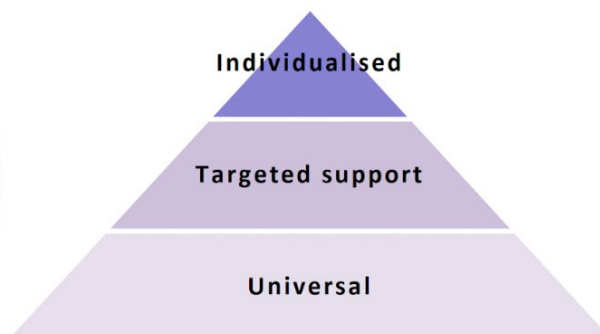


Figure 2 : Levels of support in the whole-school approach

Vir: European Commission. (2024). Wellbeing and mental health at school: Guidelines for education policymakers. Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2766/901169>

Opis grafikona/slike/?

Slika 1 ponazarja celovit šolski pristop (CŠP) k dobremu počutju in duševnemu zdravju, pri čemer izpostavlja medsebojno povezana področja: lokalno skupnost, starše, skrbnike in družine, izobraževanje in dobro počutje zaposlenih, glas otrok in učencev, obšolske dejavnosti, klimo v razredu, šolsko klimo in etos ter varno učno okolje, kurikulum ter učence z specifičnimi potrebami na področju duševnega zdravja. Zunanji krog dodatno poudarja skladnost ukrepov z drugimi področji, kot so zdravstvo, socialne službe, zaposlovanje in pravosodje.

Slika 2 ponazarja tri nivoje podpore- univerzalno, ciljno in individualizirano- znotraj CŠP okvirja.

Koristi tega pristopa so vseobsegajoče. Pristop omogoča **zgodnje ukrepanje** in **preventivo**, **zmanjšuje stigmo**, zvišuje **motivacijo**, **samospoštovanje** in **odpornost** ter spodbuja **pozitivne odnose** in **občutek pripadnosti**. Prispeva tudi k nižji stopnji opuščanja šolanja, boljšim učnim dosežkom ter celostnemu čustvenemu in socialnemu razvoju vseh otrok – ne le tistih, ki veljajo za »ogrožene« (WHO, 2022; OECD, 2021; Cefai idr., 2021).

Mentalno zdravje mora biti pravica, ne privilegij, vključena v celotno mrežo formalnih in neformalnih izobraževalnih okolij.

Vprašanja za refleksijo

Vzemite si trenutek in se spomnite kako je bilo, ko ste **začeli delati** na področju zgodnjega otroštva (v formalnem ali neformalnem okolju):



- **Sta bila skrb za duševno zdravje in dobrobit prepoznana dela kulture v okolju izvajanja dejavnosti, namenjenih predšolskim otrokom?**
- **Kako sta bila podprta (če sploh)?**
- **Če nista bila v središču, zakaj menite, da je bilo temu tako?**

Sedaj pa pomislite na svoje **trenutno delovno mesto** (v formalnem ali neformalnem učnem okolju):

- **Sta skrb za duševno zdravje in dobrobit vidna dela kulture vašega trenutnega delovnega mesta?**
- **Če da, prosimo navedite nekaj primerov.**
- **Če ne, zakaj mislite, da je temu tako?**

Zapišite svojo refleksijo v svoj dnevnik učenja.

Ključna sporočila

- Duševno zdravje je ključno za otrokov razvoj in uspeh, zato bi moralo biti morala biti skrb za duševno zdravje pravice in ne privilegij;
- Otroci se ne razvijajo zgolj v šolskih okoljih, temveč tudi v družinah in skupnostih, zato je potreben pristop, ki je **skupnostno** orientiran;
- Ta pristop vključuje formalna in neformalna okolja, družine, *strokovne delavce v kontekstu zgodnjega otroštva*, storitve na nivoju lokalne skupnosti in različne strokovnjake;
- Zgodnje naslavljanje težav je učinkovito, saj zmanjšuje stigmo ter izboljšuje samozavest, motivacijo, odnose in občutek pripadnosti;
- Vodi do boljših rezultatov v zgodnjem otroštvu, nižjih stopenj opuščanja šolanja ter celostnega čustvenega in socialnega razvoja, kar je še posebej pomembno za mlajše romske otroke in skupnosti.



Kviz

1. Zakaj je v okoljih, kjer izvajajo dejavnosti, namenjene predšolskim otrokom pomembno namenjati pozornost duševnemu zdravju ter otrokovemu dobremu počutju?

- A) Podporo potrebujejo le otroci z diagnosticiranimi boleznimi.
- B) Otroci potrebujejo terapevtski pristop že v zgodnjem otroštvu.
- C) Duševno zdravje vpliva na učenje, odnose in dolgoročni uspeh.
- D) Strokovni delavci, ki se ukvarjajo s predšolskimi otroki, imajo premalo dela.



2. Kaj je ključna prednost skupnostnega pristopa?

- A) Manjše vključevanje staršev.
- B) Zgodnje prepoznavanje stiske in večja odpornost.
- C) Večja tekmovalnost med otroki.
- D) Večji fokus na akademskih dosežkih.

3. Kdo vse je vključen v skupnostni pristop?

- A) Strokovni delavci, vključeni v formalna oz. neformalna predšolska okolja.
- B) Otroci s kakršnokoli diagnozo in njihove družine.
- C) Celotna skupnost: predšolski otroci, strokovni delavci na področju predšolske vzgoje, starši (skrbniki) in izvajalci različnih storitev na lokalnem nivoju.
- D) Vodstvo zavodov, ki izvajajo predšolske dejavnosti v formalnih oz. neformalnih okoljih.

Implementacija skupnostnega pristopa k zagotavljanju duševnega zdravja in dobrobiti

V praksi je skupnostni pristop k duševnemu zdravju in dobremu počutju – ki temelji na celovitem šolskem pristopu (Cefai et al., 2021) – najučinkovitejši, kadar je del dolgoročnega, usklajenega prizadevanja. To zajema skrb za spodbujanje duševnega zdravja in dobrega počutja v kulturi in rutinah vrtcev in drugih organizacij, ki izvajajo dejavnosti za predšolske otroke. Pristop temelji na sodelovanju vseh deležnikov v skupnosti, pri čemer aktivno sodelujejo strokovni delavci na področju zgodnjega otroštva, otroci, družine in lokalni deležniki.

V nadaljevanju predstavljamo možno izvedbo skupnostnega pristopa k skrbi za duševno zdravje in dobro počutje v skupnostih, kjer živijo romske družine z otroki. Predstavitev temelji na nedavnem poročilu NESET, pripravljenem za Evropsko komisijo (Cefai et al., 2021). Navedeni so tudi primeri, kako se lahko skupnostni pristop k duševnemu zdravju in dobremu počutju izvaja v formalnih okoljih (npr. vrtci) ter neformalnih okoljih (npr. igralne skupine).

Skupnostni pristop k duševnemu zdravju gradi na načelih celovitega šolskega pristopa in jih prilagaja organizacijam, ki izvajajo predšolske dejavnosti ter skupnostim, kjer živijo romski otroci in njihove družine. V praksi to pomeni, da se skrb za duševno zdravje in dobro počutje ne obravnavata kot izolirani vprašanji temveč kot vprašanje kolektivne odgovornosti, vgrajene v vsakodnevne interakcije, odnose in okolja, v katerih otroci odraščajo.

Skupnostni pristop k skrbi za mentalno zdravje in dobro počutje bi se moral izvajati na podlagi naslednjih načel (prilagojeno po: Cefai et al., 2021):

1. Vključevanje duševnega zdravja in dobrega počutja v vsakodnevno prakso

Strokovne delavke, ki so vključene v izvajanje dejavnosti na področju zgodnjega otroštva, vključujejo promocijo duševnega zdravja v vsakodnevne rutine, igro in učne dejavnosti ter oblikujejo čustveno varno, predvidljivo in spodbudno okolje. To vključuje spodbujanje socialnih in čustvenih veščin, krepitev odpornosti ter skrb, da se romski otroci počutijo cenjene in vključene.

Primeri

Formalna okolja predšolske ViZ

Strokovni delavci dnevno vključujejo skupinske dejavnosti, osredotočene na čustveno pismenost (npr. poimenovanje občutkov, prepoznavanje čustev pri sebi in drugih) z uporabo kulturno ustreznih zgodb in jezika.

- Oblikujte vizualne prikaze čustev s slikami in simboli, ki bodo otrokom pomagali izraziti svoja čustva.
- Vključite pesmi, plese in igre iz romskih tradicij za krepitev identitete, pripadnosti in pozitivne samopodobe.

Neformalna okolja v kontekstu zgodnjega otroštva

- Organizirajte tedenska igralna srečanja staršev in otrok v skupnostnih prostorih, s poudarkom na igrah, ki gradijo povezanost, zaupanje in čustveno varnost.
- Pri kulturno ustreznem pogovoru o občutkih in strategijah za spoprijemanje s težavami, uporabite preproste lutke ali pripovedovalne kroge.
- Organizirajte (mobilne) knjižnice igrač z viri, ki spodbujajo socialno-čustveni razvoj. Na tak način bodo do kakovostnih virov lahko dostopale tudi skupnosti, ki imajo sicer omejen dostop do njih.

2. Vključevanje družin in skupnosti

Strokovnjaki aktivno vključujejo romske družine v načrtovanje in izvajanje dejavnosti, ki spodbujajo dobro počutje, pri čemer priznavajo njihove kulturne prednosti, tradicije in razumevanje otrokovega razvoja. Strategije ozaveščanja, obiski na domu in dogodki v skupnosti lahko pomagajo graditi zaupanje in zagotavljajo, da je podpora duševnemu zdravju ustrezna in dostopna.

Primeri

Formalna okolja predšolske ViZ

- Vključite romske starše v sooblikovanje dejavnosti, ki so namenjene dobrobiti njihovih otrok. Naj vam povejo, katere dejavnosti pripomorejo k temu, da se njihovi otroci počutijo varne, srečne, samozavestne.
- Vsak mesec organizirajte »Dneve dobrega počutja družin« z razpravami o duševnem zdravju otrok, prehrani, spanju in pozitivni disciplini, ki jih vodijo mediatorji ali vodje romske skupnosti.
- V okoljih razstavite fotografije, ročna dela in kulturne simbole otrok in družin, da okrepite občutek pripadnosti.

Neformalna okolja v kontekstu zgodnjega otroštva

- Izvajajte obiske na domu, da se s starši pogovorite o dobrem počutju otrok, identificirate skrbi in podelite praktične nasvete z namenom podpore čustvenega razvoja otrok doma.
- Organizirajte skupnostne dogodke ob praznovanju romskih kulturnih dni, ki vključujejo dejavnosti kot so igre čuječnosti, ples v krogu ali vaje za sprostitve za starše in otroke.
- Organizirajte skupine za medsebojno podporo romskih mater in očetov z namenom diskusije o starševskih izzivih, obvladovanju stresa ter podpori duševnega zdravja in dobrega počutja otrok.

3. Grajenje sodelovalnega partnerstva

Učinkovita implementacija je odvisna od močnih partnerstev med organizacijami ki izvajajo dejavnosti namenjene predšolskim otrokom, zdravstvenimi in socialnimi službami, nevladnimi organizacijami, romskimi zruženji in organizacijami, lokalnimi oblastmi in drugimi deležniki. Ta partnerstva omogočajo usklajeno podporo otrokom in družinam na področju duševnega zdravja v skladu z njihovimi potrebami, pri čemer združujejo dejavnosti, namenjene vsem s ciljno usmerjenimi intervencijami za tiste, ki to potrebujejo.

Primeri

Formalna okolja predšolske ViZ

- Sodelujte z lokalnimi zdravstvenimi domovi pri zagotavljanju presejalnih pregledov na sami lokaciji ali organizaciji delavnic o otrokovem razvoju, stresu in duševnem zdravju.
- Povabite romske kulturne mediatorje ali predstavnike nevladnih organizacij, da skupaj s strokovnimi delavci na področju zgodnjega otroštva izvedejo dejavnosti, ki promovirajo duševno zdravje.

Neformalna okolja v kontekstu zgodnjega otroštva

- Sodelujte z romskimi združenji pri prepoznavanju družin, ki potrebujejo ciljno usmerjeno podporo na področju duševnega zdravja, in soorganizirajte napotitve k strokovnjakom.
- Sodelujte z lokalnimi knjižnicami ali vrtci pri organizaciji tedenskih igralnih uric osredotočenih na čustveno dobrobit in ustvarjalnost.

4. Naslavljanje strukturnih prepek

Pristop vključuje prepoznavanje in obravnavanje socialnih dejavnikov, ki vplivajo na duševno zdravje, kot so diskriminacija, revščina, bivanjska negotovost in ovire pri dostopu do storitev, ki nesorazmerno prizadenejo romske skupnosti. To zahteva zagovorništvo, medsektorsko sodelovanje in politike, ki spodbujajo enakost in vključenost od zgodnjega otroštva naprej.

Primeri

- **Formalna okolja predšolske ViZ**
- Vključite se oz. organizirajte zagovorniške kampanje, ki nagovarjajo lokalne oblasti k odstranjevanju administrativnih ovir, ki preprečujejo vpis mlajših romskih otrok v vrtce.
- Izvajajte delavnice proti diskriminaciji za strokovne delavce vseh poklicev, da bi okrepili vključujoče in kulturno varne prakse v vrtcih.

Neformalna okolja v kontekstu zgodnjega otroštva

- Vzpostavite mobilne terenske ekipe, ki bodo družinam v romskih naseljih nudile informacije o skrbi za duševno zdravje in dobrobiti, podporo in dejavnosti, ki temeljijo na igri.
- Spodbujate razprave z vodji skupnosti z namenom prepoznavanja sistemskih ovir, ki vplivajo na duševno zdravje (npr. negotovost glede bivalnih razmer, diskriminacije), in načrtujte skupne zagovorniške ukrepe.

5. Zagotavljanje profesionalnega razvoja in dobrega počutja strokovnih delavcev

Da bi bil ta pristop trajnosten, morajo biti strokovni delavci, ki delajo z romskimi otroki usposobljeni za spodbujanje duševnega zdravja, imeti morajo znanja, ki naslavljaajo skrb odzivno na travm, posedovati morajo kulturne kompetence in se spolno občutljivo odzivati. Prav tako mora biti poskrbljeno za strokovne delavce in sicer z omogočanjem priložnosti za refleksijo lastne prakse, omogočanjem supervizije in podporno organizacijsko kulturo.

Primeri

Formalna okolja predšolske VIZ

- Načrtujte redna reflektivna srečanja za strokovne delavce, na katerih bodo imeli priložnost razpravljati o izzivih, uspehih in doživljanju svojega dela.
- Zagotovite usposabljanje o pristopih občutljivih na travme, krepitvi kulturnih kompetenc in spolno občutljivi mentalno zdravstveni podpori.

Neformalna okolja v kontekstu zgodnjega otroštva

- Z namenom promocije duševnega zdravja usposobite mediatorje v romski skupnosti in starše prostovoljce.
- Med paraprofesionalci in prostovoljci organizirajte neformalne kroge vrstniške podpore za izmenjavo izkušenj in krepitev odpornosti.

6. Uporaba večnivojskega, integriranega okvirja

Izvajanje skupnostnega pristopa k skrbi za duševno zdravje in dobro počutje deluje na treh medsebojno povezanih ravneh:

- Nivo prakse: ustvarjanje vključujočih, čustveno podpornih interakcij in dejavnosti v formalnih in neformalnih okoljih, kjer se izvajajo programi za predšolske otroke.
- Institucionalna raven: spodbujanje organizacijskih kultur in politik, ki dajejo prednost duševnemu zdravju in dobremu počutju.
- Medsektorska raven: sodelovanje z zdravstvenimi, socialnimi in drugimi storitvami v skupnosti z namenom obravnave zaznanih potreb in krepitev odpornosti.

Primeri

Formalna okolja predšolske VIZ

- Uskladite spodbujanje duševnega zdravja z institucionalnimi politikami (npr. preprečevanje mobinga, skrb za vključevanje) ter sodelujte z medsektorskimi službami, ki delujejo na področju zaščite otrok, zdravstva, sociale z namenom bolj celostne podpore.

Neformalna okolja v kontekstu zgodnjega otroštva

- Vzpostavite lokalne mreže, ki povezujejo paraprofesionalce, ki delujejo na področju zgodnjega otroštva
- Oblikujte lokalne mreže, ki povezujejo posameznike, ki neformalno delujejo na področju zgodnjega otroštva, *da bi zagotovili usklajene intervencije namenjene družinam.*

7. Monitoring in evalvacija

Za doseganje resničnih učinkov je ključno redno spremljanje sprememb glede počutja romskih otrok, praksah strokovnih delavcev in stopnji vključenosti skupnosti. Proces spremljanja mora vključevati glasove romskih družin in članov skupnosti, da bi se zagotovila usklajenost in odzivnost storitev na njihove potrebe. Spodaj predstavljeni primeri ponazarjajo, kako je mogoče vzpostaviti procese monitoringa in evalvacije, ki niso usmerjeni od zgoraj navzdol, temveč opolnomočajo romske družine in skupnosti, da sooblikujejo pristope k skrbi za duševno zdravje in dobro počutje, ki odražajo njihove potrebe, izkušnje in ambicije.

Primeri

Formalna okolja predšolske VIZ

Spremljanje dobrega počutja otrok

- Uporabljajte preprosta, vizualna pomagala, na katerih otroci vsako jutro s svojo fotografijo ali simbolom (razmislite o podobah, ki odražajo kulturo) označijo svoje počutje in tako oblikujejo »tabelo čustev«, kar omogoča strokovnim delavcem, da opazijo vzorce v počutju in se po potrebi pogovorijo o težavah z družinami.
- Redno opazujte in beležite vedenje otrok (npr. samozavest v skupinski igri, sposobnost izražanja potreb) s pomočjo strukturiranih orodij za opazovanje, prilagojenih kulturnemu in jezikovnemu kontekstu romskih otrok.

Evalvacija prakse

- Izvajajte redna reflektivna srečanja, ki jih vodi notranji ali zunanji mentor, na katerih praktiki lahko ovrednotite svoje pristope k podpori duševnemu zdravju in opredelite področja za izboljšanje.
- Uporabljajte kontrolne seznime za samoocenjevanje, ki so kulturno odzivni in spolno občutljivi ter zajemajo tudi evalvacijo dejavnosti za promocijo duševnega zdravja.

Vključevanje glasu skupnosti in družin

- Organizirajte srečanja z romskimi starši in skrbniki, na katerih lahko podajo povratne informacije o tem, kako okolje podpira dobro počutje njihovih otrok in kje so še priložnosti za izboljšave.
- Uporabite nabiralnike za anonimno zbiranje predlogov ali izvedite kratke intervjuje (s podporo mediatorjev skupnosti, če je potrebno) za zbiranje povratnih informacij družin o storitvah, rutinah in kulturni vključenosti.

Neformalna okolja v kontekstu zgodnjega otroštva

Spremljanje dobrobiti otrok

- Med srečanji v skupnostni igralni skupini, izvajalci opazujejo in beležijo sodelovanje, vključenost in čustvene odzive otrok v preprost dnevnik.
- Zbirajte kratke opise izvajalcev dejavnosti, ki opisujejo spremembe, ki jih opazijo pri otrocih skozi čas (samozavest, komunikacija, medsebojni odnosi).

Evalvacija dejavnosti s strani izvajalcev in prostovoljcev

- Organizirajte redna srečanja z izvajalci in romskimi asistenti za razpravo o tem, katere dejavnosti so bile uspešne pri podpori dobrega počutja otrok in katere je treba prilagoditi.
- Uporabite orodja, ki spodbujajo sodelovanje, npr. skupinsko risanje, oblikovanje skupnega plakata, da zajamete izkušnje prostovoljcev in mediatorjev o njihovi praksi in izobraževalnih potrebah.

Vključevanje glasu družin in skupnosti

- Ob zaključku izvajanja igralnih skupin organizirajte neformalna srečanja z romskimi starši in skrbniki, da bi pridobili povratne informacije o igralnih srečanjih: kaj se jim je zdelo koristno ter kaj bi na prihodnjih igralnih srečanjih spremenili.

- Izvedite kratke intervjuje z vodji romske skupnosti, da bi razumeli spremembe na ravni skupnosti in zbrali predloge za prilagoditev dejavnosti, da bi bile le-te še bolj prilagojene lokalnim razmeram.

Prečne prakse spremljanja, primerne za obe okolji

- V oblikovanje orodij za spremljanje vključite romske starše in člane skupnosti, da bi zagotovili kulturno primernost in dostopnost (npr. možnost ustnih povratnih informacij, vizualni materiali, pogovori na domu).
- Ugotovitve delite z družinami in skupnostmi na preprost, dostopen in spoštljiv način (npr. na srečanjih skupnosti, plakati v okoljih), da pokažete odgovornost in spodbudite nadaljnje sodelovanje.

Ta **skupnostni pristop k zagotavljanju duševnega zdravja in dobrega počutja** podpira dobrobit mlajših romskih otrok prek oblikovanja okolja, v katerem se počutijo varne, spoštovane in podprte. Gradi na prednostih družin in skupnosti, hkrati pa obravnava sistemske izzive, ki vplivajo na duševno zdravje in razvoj otrok že od najzgodnejših let.

Navedeni primeri, ki jih lahko uporabite kot navdih, kažejo, da skupnostni pristop k duševnemu zdravju in dobremu počutju ni izoliran program, temveč celosten način dela, ki krepi odnose, kulturno identiteto, vključenost in odpornost na vseh ravneh sistemov in skupnosti v kontekstu zgodnjega otroštva.



Vaja 1: Za strokovne delavce v formalnih predšolskih programih: Razmislek o vključevanju dobrega počutja v vsakodnevno prakso

Navodila:

1. Preberite spodnji scenarij:

V skupini, v kateri delate ste opazili, da nekateri romski otroci med skupinskimi dejavnostmi redko izražajo svoja čustva. Pred kratkim ste uvedli tabelo čustev in en otrok kot svoje počutje dosledno označi »žalost«. Razmislite o tem, kako vaše vsakodnevne prakse podpirajo duševno zdravje in dobro počutje otrok.

2. Razmislite in zapišite odgovore na spodnja vprašanja:

- Katere korake ste že sprejeli za vključitev dejavnosti, ki promovirajo duševno zdravje in dobro počutje v svojo vsakodnevno prakso za vse otroke? Navedite vsaj dva primera.
- Če pomislite na otroka, ki na tabeli počutja izbere »žalost«, kaj vam lahko to vedenje pove o njegovem dobrem počutju in čustveni varnosti v okolju?

- *Kako bi lahko prilagodili svoje okolje, rutine ali interakcije, da bi bolje podprli tega otroka in druge romske otroke, da bi se počutili čustveno varne in vključene?*
- *S kom v vaši ekipi ali skupnosti bi se lahko posvetovali oziroma se povezali, da bi bolje razumeli potrebe tega otroka in se nanje odzvali na kulturno občutljiv način?*

Povzamite svojo refleksijo v učni dnevnik.

Navedite eno spremembo, ki je namenjena skrbi za duševno zdravje in dobro počutje tega romskega otroka, ki jo boste ta teden uvedli v svojo dnevno prakso. Razmislite o vseh 7 načelih skupnostnega pristopa k duševnemu zdravju in dobremu počutju (glejte prejšnje poglavje).

Vaja 2: Za izvajalce neformalnih predšolskih programov: Razmislek o vključenosti in dobrobiti skupnosti

Navodila:

1. Preberite spodnji scenarij:

V romskem naselju organizirate tedensko srečanje igralne skupine staršev in otrok. Nedavno je med lutkovno predstavo, ki je govorila o izražanju čustev, nekaj staršev povedalo, da niso prepričani, kako se s svojimi otroki pogovarjati o čustvih. Opazili ste tudi, da je nekaj staršev zapustilo dejavnost še pred zaključkom, zdelo se vam je, da za dejavnost niso pokazali interesa.

2. Razmislite in zapišite odgovore na spodnja vprašanja:

- *Kako trenutno vključujete romske starše v srečanja igralnih skupin? Navedite en primer.*
- *Zakaj je nekaterim staršem v takšnem okolju neprijetno govoriti o čustvih s svojimi otroki?*
- *Katere kulturno primerne strategije b lahko uporabili za krepitev samozavesti staršev pri skrbi za duševno zdravje in dobro počutje svojih otrok?*
- *Kako lahko vključite voditelje ali mediatorje v romskie skupnosti, da bi okrepili zaupanje in sodelovanje na vaših skupnih srečanjih? Navedite en primer.*

Povzamite svojo refleksijo v učni dnevnik.

Zapišite kratek načrt, ki opisuje eno novo dejavnost ali pristop, ki ga boste predstavili na naslednjem srečanju, da bi bolje vključili starše in podprli čustveno dobrobit otrok. Refleksijo utemeljite na 7 načelih skupnostnega pristopa k duševnemu zdravju in dobremu počutju (predstavljenih v prejšnjem razdelku)..

Ključne ugotovitve

- Skupnostni pristop deluje najboljše, kadar je **dolgoročen, usklajen** in sestavni del kulture delovanja institucije, ki izvaja dejavnosti, namenjene predšolskim otrokom;
- Temelji na **celovitem šolskem pristopu**, prilagojenem kontekstu zgodnjega otroštva in romske skupnosti;
- Skrb za duševno zdravje in dobro počutje ne smemo obravnavati kot ločeno dejavnost, temveč kot **skupno odgovornost**, vpeto v dnevne rutine, odnose in okolja;
- **Sodelovanje v skupnosti** je bistvenega pomena. Sodelovanje naj vključuje strokovnjake na področju zgodnjega otroštva, otroke, družine in lokalne deležnike;
- Ta pristop velja tako za **formalna okolja** (vrtci) kot za **neformalna okolja** (igralne skupine v skupnosti, programi ozaveščanja).
- Prvo temeljno načelo je **vključevanje skrbi za duševno zdravje in dobro počutje v vsakodnevno prakso**, kar pomeni, da vzgojitelji podpirajo čustveno varnost, socialno-čustvene spretnosti, odpornost ter zagotavljajo, da se romski otroci počutijo cenjene in vključene.

Vaja 2 – Neformalna okolja

- Sodelovanje staršev je bistvenega pomena, vendar se nekateri romski starši lahko počutijo negotovo ali nelagodno, ko razpravljajo o svojih čustvih.
- To je lahko posledica kulturnih norm, pomanjkanja samozavesti ali strahu pred obsodbo.
- Uporabljajte kulturno spoštljive strategije in vključite mediatorje/vodje romske skupnosti, da bi zgradili zaupanje.
- Refleksija naj bi vodila do ene nove dejavnosti ali pristopa za boljšo podporo vključenosti staršev in čustvenemu dobremu počutju otrok.



Kviz

1. Kaj je ključno načelo skupnostnega pristopa k skrbi za duševno zdrave in dobro počutje v predšolskih okoljih?

- A) Osredotoča se predvsem na ciljno usmerjene intervencije za otroke s težavami na področju duševnega razvoja.
- B) Duševno zdravje in dobro počutje obravnava kot ločeni vprašanji, ki ju je treba obravnavati individualno.
- C) Vključuje skrb za duševno zdravje in dobro počutje v vsakodnevne rutine, odnose in okolja.
- D) Zahteva, da strokovnjaki delajo sami, brez vključevanja družin ali skupnosti.



2. Kako lahko strokovnjaki učinkovito vključijo romske družine in skupnosti v skrb za zagotavljanje duševnega zdravja in dobrega počutja otrok?

- A) Izvajanje informativnih srečanj brez vključevanja družin v načrtovanje.
- B) Vključevanje romskih staršev v sooblikovanje dejavnosti za dobro počutje njihovih otrok, pri čemer skupaj razmišljamo, kaj okrepi občutek varnosti in sreče pri otrocih.
- C) Samostojno razvijanje dejavnosti, ki vplivajo na dobrobit otrok in kasnejše obveščanje družin.
- D) Osredotočanje le na intervencije, ki jih vodijo praktiki v oddelkih.

3. Zakaj je dobrobit praktikov, ki delajo z otroki pomembna pri izvajanju skupnostnega pristopa k duševnemu zdravju?

- A) Ker zagotavlja, da se počutijo cenjene s strani svojih vodij.
- B) Ker njihova dobrobit neposredno vpliva na njihovo sposobnost ustvarjanja čustveno varnega in podpornega okolja za otroke.
- C) Ker je to potrebno za skladnost s predpisi o zaposlovanju.
- D) Ker omogoča strokovnjakom učinkovitejše opravljanje administrativnih nalog.

Ključni dejavniki in ovire pri izvajanju skupnostnega pristopa za zagotavljanje duševnega zdravja in dobrega počutja

Učinkovito izvajanje skupnostnega pristopa za zagotavljanje duševnega zdravja in dobrega počutja v formalnih in neformalnih okoljih, kjer se izvajajo dejavnosti namenjene predšolskim otrokom, je lahko zapleteno. Uspešno izvajanje je odvisno od več **ključnih dejavnikov**, vključno z **močnim in zavzetim vodstvom, predanimi praktiki in oblikovanim skupnim razumevanjem, da je skrb** za duševno zdravje in dobro počutje **kolektivna odgovornost**. Raziskava (Higgins in Booker, 2022) je izpostavila pozitivno in podporno »kulturo v okoljih v katerih se izvajajo dejavnosti, namenjene predšolskim otrokom«, kjer »vsi člani skupnosti, ki imajo stik s predšolskimi otroki, prepoznavajo 'pomen spodbujanja dobrega počutja' kot spodbujevalca učinkovitega izvajanja skupnostnega pristopa k duševnemu zdravju in dobremu počutju«.

Ko se vodstvo zaveže k dobremu počutju kot **strateškemu cilju**, ustvari prostor za dosledno komunikacijo, spodbudo za profesionalni razvoj. Pomen » **skupne vizije** « in » **celostnega pristopa k izobraževanju** « pri spodbujanju duševnega zdravja in dobrega počutja, ki ga podpirajo dokazi, je ključnega pomena za uspešno izvajanje skupnostnega pristopa (Higgins in Booker, 2022).

Timsko delo, zaupanje med strokovnimi delavci, ki delajo s predšolskimi otroki ter povezave znotraj institucije in profesionalni odnosi so prav tako prepoznani kot bistveni za uspešno izvajanje (Cefai et al., 2021; Higgins in Booker, 2022; OECD, 2021), prav tako pa tudi **sodelovanje z zunanjimi partnerji** (Cefai et al., 2021; OECD, 2021) in **starši**; ter vodenje in **podpora zunanjih strokovnjakov** (Higgins in Booker, 2022).

Vendar pa se številne formalne in neformalne ustanove, ki izvajajo dejavnosti in programe za predšolske otroke soočajo z **ovirami**, kot so **časovne omejitve, pomanjkanje usposabljanj na to temo, izgorelost strokovnih delavcev** ali institucionalna **kultura**, ki skrb za duševno zdravje še vedno obravnava kot » **dodatek** « in ne sestavni del profesionalne skrbi strokovnih delavcev. Vključevanje vseh deležnikov je lahko težavno, **če se strokovni delavci, ki delajo s predšolskimi otroki počutijo preobremenjene ali nepodprte** ali **če so starši** zaradi stigme ali preteklih negativnih izkušenj nezainteresirani.

Odprto prepoznavanje in obravnavanje teh izzivov je ključni del trajnostnega pristopa. To je mogoče doseči z vzpostavitvijo **skupnega razumevanja**, vključevanjem dejavnosti za skrb za duševno zdravje in dobro počutje v **vsakodnevno prakso** ter zagotavljanjem **institucionalne podpore** (npr. podpora vodstva, čas in profesionalni razvoj).

Prizadevanja za dobro počutje, ki temeljijo na ravni skupnosti, ne zahtevajo le dobre volje, temveč tudi **strateško načrtovanje**, **vire in spremembe na ravni institucionalne kulture**, ki zahtevajo čas in skupni trud (Cefai et al., 2021; OECD, 2021). Zahtevajo tudi **jasno vladno politiko, ustrezno načrtovanje in vladne prioritete** (Higgins in Booker, 2022), pa tudi pogajanja in komunikacijo med oblikovalci

sprememb (odločevalci) in izvajalci sprememb (strokovni in vodstveni delavci, ki neposredno delajo z otroki) (Fullan, 2009; Hargreaves in Shirley, 2009).

Pobude za skrb za duševno zdravje ne smejo sloneti zgolj na enem samem entuziastičnem posamezniku, temveč morajo biti **vkjučene v** (formalno in neformalno) institucionalno **kulturo organizacij, ki izvajajo dejavnosti za predšolske otroke**. Vključevanje otrok in družin v **stalno spremljanje** pomaga ohranjati relevantnost in usklajenost z dejavnimi potrebami uporabnikov, medtem ko **redna timska refleksija** krepi vključenost strokovnih delavcev in ohranja kakovost.



Vprašanja za refleksijo

Pomislite na okolje, v katerem delate (formalno ali neformalno).

- Katera dva dejavnika bi podprla skupnostni pristop k skrbi za duševno zdravje in dobro počutje v vašem okolju?
- Kateri dve oviri bi lahko stali na poti? Kaj bi lahko pomagalo zmanjšati ali premagati te ovire?

Svoje razmišljanje zapišite v svoj učni dnevnik.

Ključne ugotovitve

- Močno in predano vodstvo, ki dobro počutje postavlja za strateško prednostno nalogo ;
- Skupno razumevanje, da je duševno zdravje kolektivna odgovornost in ne dodatna naloga ;
- Pozitivna in podpirna kultura med strokovnimi delavci, ki delajo s predšolskimi otroki , timsko delo, zaupanje in odprta komunikacija ;
- Profesionalni razvoj, čas in institucionalna podpora strokovnim delavcem;
- Sodelovanje s starši, partnerji v skupnosti in zunanjimi strokovnjaki ;
- Jasna vizija, dolgoročno načrtovanje in podporne vladne politike.



Kviz

1. Kateri od naslednjih dejavnikov je opredeljen kot ključni dejavnik za učinkovito izvajanje skupnostnega pristopa k skrbi za duševno zdravje in dobro počutje v okoljih, ki izvajajo dejavnosti za predšolske otroke?

- A) Izključno individualna odgovornost za promocijo duševnega zdravja
- B) Pozitivna in spodbudna kultura, kjer vsi člani skupnosti cenijo spodbujanje dobrega počutja
- C) Vodenje vseh dejavnosti namenjenih skrbi za dobro počutje s strani zunanjih strokovnjakov, brez sodelovanja strokovnih delavcev organizacije (npr. vzgojiteljev).
- D) Osredotočanje le na otroke s težavami na področju duševnega zdravja



2. S katero pogosto oviro se soočajo organizacije, ki izvajajo dejavnosti, namenjene predšolskim otrokom pri izvajanju skupnostnega pristopa k skrbi za duševno zdravje in dobro počutje?

- A) Preveč zunanjih partnerstev
- B) Prekomerno državno financiranje
- C) Duševno zdravje se obravnava kot »dodatna naloga« in ne kot osnovna skrb strokovnih delavcev pri delu z otroki.
- D) Prekomerno usposabljanje strokovnih delavcev za promocijo duševnega zdravja

3. Zakaj je zavezanost vodstva pomembna za izvajanje skupnostnega pristopa k skrbi za duševno zdravje in dobro počutje?

- A) Zagotavlja, da zunanji strokovnjaki neodvisno izvajajo vse dejavnosti
- B) Zmanjšuje potrebo po usposabljanju in timskem delu strokovnih delavcev, ki delajo s predšolskimi otroki.
- C) Ustvarja prostor za dosledno komunikacijo, je zgled in oblikuje priložnosti za profesionalni razvoj.
- D) Nudi priložnost, da se izogne vključevanju staršev v prizadevanja za dobro počutje

Primeri iz prakse

Študije primerov dodatno ponazarjajo, kako se lahko vsakdanje, kontekstualizirane prakse ujemajo s skupnostnim pristopom k skrbi za duševno zdravje in dobro počutje.

Primeri iz prakse

Na Kosovu in v širši balkanski regiji je bilo z namenom krepitev duševnega zdravja in dobrega počutja v skupnostih izvedenih nekaj **konkretnih in vključujočih praks**. Vzpostavljeni so bili sprostitevni kotički v igralnicah, poskrbljeno je bilo za stalno usposabljanje strokovnih delavcev o socialno-čustvenem razvoju in sklenjena so bila partnerstva z lokalnimi in mednarodnimi organizacijami za podporo ranljivim skupnostim. S programi, ki jih vodijo nevladne organizacije, kot je KEC, so v skupnostih uvedli praktične, kulturno odzivne pristope, ki spodbujajo varnost, pripadnost in čustveno podporo kot del vsakodnevnih rutin (KEC, 2022: Policy Brief on Mental Health in Schools).

Vključeni deležniki iz skupnosti vse pogosteje uporabljajo **orodja za samoocenjevanje** za načrtovanje izboljšav in vključevanje dobrega počutja v lokalne prakse in kulturo, kar je značilnost skupnostnega pristopa. Vzpostavile so se povezave med različnimi deležniki iz okolja, ki so spodbudile izvajanje **dejavnosti namenjene** promociji ozaveščanja duševnega zdravja in brezplačno psihosocialno pomoč, zlasti za ranljive skupine prebivalstva (vir: <https://diakonie-kosova.org>).

Poleg tega je Kosovo aktivno sodelovalo v **regionalnih in evropskih kampanjah ozaveščanja**, kot je Teden ozaveščanja o duševnem zdravju. Ta pobuda ustvarja prostor za dialog o izzivih duševnega zdravja, spodbuja posameznike k izmenjavi življenjskih izkušenj in poudarja potrebo po ukrepih za boj proti stigmati, diskriminaciji in socialni izključenosti. Služi kot dragocena platforma za okrepitev zagovorniških prizadevanj in spodbujanje vključujoče podpore duševnemu zdravju za vse (vir: <https://careleaverpp.org/sq/mental-health-awareness-week/>).

Ti primeri kažejo na pomen **večsektorskega sodelovanja, preventive in vključevanja duševnega zdravja tako v izobraževalne kot tudi v skupnostne sisteme**.

Študija primera 1: Nihče se ne želi igrati z menoj

Kontekst:

V vrtcu v Prizrenu je šestletni romski deček med individualnim pogovorom z zdravnikom na vprašanje ali so ga drugi otroci izključili iz igre povedal: »Ne enkrat, ampak večkrat.«. Nadalje je izrazil: »Jezem sem, sploh jih ne želim več videti.« Svoje občutke je podkrepil še z vedenjem, kričal je in udarjal z nogo ob tla, kar je kazalo na frustracijo in čustveno prizadetost zaradi socialne izključenosti.



Odzivna strategija:

Strokovna delavka je med prosto igro opazila ponavljajoče se vzorce izključevanja. Kot reakcijo na opaženo je *organizirala* skupinsko aktivnost v krogu z uporabo lutk in vizualnih pomagala, da bi spodbudila razpravo o vključenosti, občutkih izključenosti in strategijah za vključevanje otrok. Uvedena je bila vloga »*pomočnika pri prijateljstvu*«. Naloga "pomočnika pri prijateljstvu" je bila podpora pri vključevanju vrstnikov, otroci pa so se v njej dnevno menjavali.



Za okrepitev vključujočega pristopa v oddelku je vzgojiteljica poiskala podporo psihologa, da bi bolje razumela socialno-čustvene potrebe otroka, hkrati pa je tesno sodelovala z mediatorjem iz romske skupnosti, ki je pomagal kontekstualizirati otrokovo vedenje v družinskem in kulturnem okolju. Mediator se je srečal s starši in jim pojasnil pomen čustvene regulacije in vključevanja za zgodnje učenje, hkrati pa je družini pomagal razumeti prizadevanja vzgojiteljice in vrtca.

Vzporedno je vzgojiteljica delo v oddelku organizirala na tak način, da so imeli otroci več priložnosti za kooperativno delo. Naloge so od otrok zahtevale sodelovanje in delitev odgovornosti. Člani družine so bili povabljeni k obisku v oddelku, da so lahko opazovali dejavnosti in se vanje vključevali.

Vpliv:

V nekaj tednih so otroci razširili svoj krog igralnih prijateljev ter začeli k igri vabiti tudi druge. Deček, ki je bil prej izključen, je poročal: »*Igram se z drugimi prijatelji*«. Čustveni izbruhi so se znatno zmanjšali. Vloga "pomočnika pri prijateljstvu" je okrepila njegovo samozavest in občutek pripadnosti. Vključenost psihologa in romskega mediatorja je zgradila trdnjši most zaupanja med vrtcem in družino ter okrepila mrežo skrbi okoli otroka.

Vprašanje za refleksijo



- Katere rutine, vloge in partnerstva lahko vzpostavimo, da bi opolnomočili otroke in družine pri gradnji vključujočih okolij v predšolskem kontekstu, zlasti tam, kjer je izključenost povezana s širšo socialno marginalizacijo?

Svoje refleksije zapišite v svoj učni dnevnik.

Študija primera 2: Krepitev dobrega počutja otrok z vključevanjem skupnosti

Kontekst:

V vrtcu v Dubravi je petletna romska deklica povedala, da jo mama in oče pretepata. Deklica se je izpovedala, ko so se v oddelku pogovarjali o strahu. Deklica je še povedala, da veliko joče in da jo je strah. Njeni odgovori so skupaj z govorico telesa nakazovali na kronično čustveno stisko, pomanjkanje občutka varnosti in odsotnost zdravih mehanizmov spoprijemanja s stresom – vse to so ključni kazalniki ranljivosti duševnega zdravja. Njen primer odraža prepletajoča se tveganja, s katerimi se lahko soočajo mlajši romski otroci zaradi marginalizacije, revščine in pomanjkanja dostopa do storitev zgodnjega posredovanja.

Odzivna strategija:

Strokovna delavka je z deklico zgradila miren in zaupljiv odnos z zagotavljanjem doslednih dnevnih rutin in čustvene varnosti v oddelku. Ker je opazila znake strahu in umika, se je *strokovna delavka* povezala s svetovalno delavko in psihologom ter vključila mediatorja iz romske skupnosti. Dogovorili so se za skupni obisk družine, da bi odprli dialog in jim ponudili podporo. V oddelku so *strokovne delavke* uporabljale pripovedovanje zgodb, lutke in risanje, da bi otroku pomagale izraziti občutke. Skupinske dejavnosti so bile prilagojene za spodbujanje občutka vključenosti in pripadnosti, družino pa so povezali z nevladno organizacijo, ki je starše vključila v starševsko svetovanje.



Vpliv:

Otrok je začel bolj odprto izražati svoja čustva in je kazal večjo vključenost v dejavnosti. Navezal se je na strokovno delavko in jo poiskal v trenutkih stiske. Zaupanje med vrtcem in družino se je okrepilo, otrokov občutek varnosti in pripadnosti pa se je vidno izboljšal.



Vprašanje za refleksijo

- *Kako lahko podpremo duševno zdravje mlajših romskih otrok, ki se soočajo s stisko v družini, ne da bi pri tem še bolj okrepili stigmo?*

Svoje refleksije zapišite v svoj učni dnevnik.

Študija primera 3: Skupnostni pristop v neformalnem okolju

Kontekst:

V romski skupnosti, ki se nahaja v eni od občin na Kosovu, večnamenski center služi kot varen, neformalen prostor druženja za otroke. Šestletna romska deklica se je v skupnih dejavnostih vedla zelo zadržano, redko je spregovorila, kazala je znake nizke samopodobe. Med eno od dejavnosti, ko jo je strokovna delavka spodbudila, naj nariše, kar ji je všeč, je tiho odvrnila: »Nič ne znam.« Njene risbe so bile minimalistične, izogibala se je interakciji z vrstniki. Strokovna delavka je opazila, da otrokovo vedenje odraža globoko negotovost, pomanjkanje čustvenega izražanja in občutek spregledanosti, kar so vse kazalniki čustvene ranljivosti, povezane z marginalizacijo.

Odzivna strategija:

Strokovna delavka, vodja dejavnosti, je zaupanje gradila z vsakodnevnimi rutinami, pozitivno spodbudo in organizacijo dela v manjših skupinah. Sodelovala je tudi z mediatorjem iz romske skupnosti, ki je že bil povezan z družino. Organizirali so nekaj obiskov na domu, da bi bolje razumeli otrokov družinski kontekst. Mediator in strokovna delavka sta se pogovorila s starši, ki so izrazili zaskrbljenost, vendar niso bili prepričani, kako pomagati otroku.



Skupaj so ustvarili tedensko rutino, ki je vključevala izrazne dejavnosti (umetnost, pripovedovanje zgodb, glasba), ki so temeljile v otrokovem kulturnem kontekstu. Predstavljene so bile tradicionalne romske pesmi, otroci pa so bili povabljeni, da rišejo ali govorijo o stvareh, ki jih imajo radi, so nanje ponosni oz. jih povezujejo z varnostjo. Deklica je postopoma začela sodelovati v igrah v majhnih skupinah, včasih je tudi začela izražati pobudo. Center je obiskal tudi psiholog iz partnerske nevladne organizacije, ki je vodjo dejavnosti podpiral pri oblikovanju čustveno odzivnega prostora.

Vpliv:

Dekličin občutek povezanosti z drugimi se je okrepil. Partnerstvo med izvajalci dejavnosti, romskim mediatorjem in družino se je izkazalo kot ključno pri vzpostavljanju zaupanja, čustvene varnosti in trdnjših temeljev za dekličino dobro počutje.



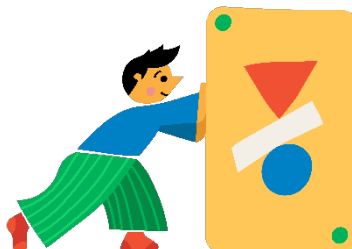
Vprašanje za refleksijo

- *Kako lahko neformalni prostori pomagajo prepoznati in se odzvati na čustvene potrebe otrok, ki bi sicer v formalnih sistemih ostali neopaženi?*

Svoje refleksije zapišite v svoj učni dnevnik.

Kartice z dejavnostmi

V tem razdelku boste našli dve dejavnosti (spodaj), ki ju lahko prilagodite in uporabite v svojih okoljih pri delu s predšolskimi otroki. Gradiva so zasnovana za spodbujanje skupnostnega pristopa k duševnemu zdravju in dobremu počutju mlajših romskih otrok.



Vsaka dejavnost temelji na načelih, določenih v okviru CHAVORE, in spodbuja odzivno, vključujočo prakso, ki podpira duševno dobro počutje z več zornih kotov.



Dejavnost 1: Zid naše skupnosti

Cilj: Spodbujati občutek pripadnosti, spoštovanje raznolikosti in oblikovanje skupinske identitete s soustvarjanjem vključujočega prostora v oddelku/skupnosti.

Starostni razpon: 4–6 let

Čas: 30–40 minut

Materiali:

- Velik plakat, tabla ali prostor na zidu
- Barvni papir, barvice, flomastri, nalepke
- Natisnjene imena otrok
- Fotografije ali risbe otrok in njihovih družin
- Tkanine ali materiali za ustvarjanje (po možnosti tradicionalni vzorci)
- Zvočna naprava za predvajanje tradicionalnih pesmi

Potek dejavnosti:

1. Ustvarite vzdušje:

Otroke povabite v krog in jim predstavite dejavnost:

»To je naša skupina, v katero vsi spadamo. Skupaj bomo ustvarili plakat, ki nas bo predstavljal: naša imena, naše družine, stvari, ki jih imamo radi.« Če je mogoče, naj bo prisoten romski asistent ali starš.

2. Vsakega otroka povabite, naj na svoj del plakata zapiše:

- Zapiše svoje ime v njihovem domačem jeziku (s podporo, če je potrebna);
- Nariše sebe in nekaj, kar mu je všeč (npr. kolo, roža, žoga);
- Nalepi majhen predmet, nalepko ali kos blaga, ki ga spominja na dom;
- Nalepi fotografijo z družinskimi člani/ družinskim članom.

3. Kulturna povezava:

Povabite otroke, naj pozdravijo v jeziku, ki ga govorijo doma, ta pozdrav zapišite in nalepite na steno. Če otroci v oddelku vidijo zapisan svoj materni jezik, jim to pomaga krepiti občutek varnosti in pripadnosti.

Otroci lahko na svoj del plakata še narišejo ali prilepijo nekaj, kar imajo radi, na primer sliko kolesa, kocke, rože ali risbo svoje družine. Te odražajo stvari, ki jih otroci z veseljem omenijo v pogovorih (npr. » *Zalivam rože za svojo mamo* « ali » *Vozim kolo* «).

- "Kaj si se odločil/a dati na svoj del plakata?"
- "Zakaj je to pomembno zate?"
- "Kdo ti je pomagal pri tem?"

4. Prepoznavanje pomena vseh prispevkov :

- " *Všeč mi je, da si izbrala rože, ki kažejo, koliko ti je mar za tvojo babico.* "
- " *Tvoja risba kolesa je tako posebna. Vsi imamo nekaj, v čemer uživamo!* "

5. Naj bo vidno:

Plakat/ prikaz postavite blizu prostora, kjer se otroci pogosto zbirajo (npr. prostor za jutranji krog, bralni kotiček). Nanj lahko otroke opozorite med rutino, še posebej, ko se otrok počuti izključenega kot opomnik, da vsi pripadajo skupnosti. Plakat lahko služi kot vizualna, vsakodnevna potrditev skupnosti.

6. Možne spremembe

Dejavnost lahko tudi prilagodite, npr. tako, da se najprej osredotočite na vsakdanje življenje otrok v skupini. Na primer:

- (1) poleg nalepk z imeni otrok lahko vsak otrok doda prstni odtis ali odtis roke;
- (2) Lahko ponudite tudi slike različnih živali (ali drugih predmetov, povezanih s trenutno temo skupine) in vsakega otroka povabite, naj izbere tisto, ki mu je všeč, in jo namesti poleg svojega imena;
- (3) Vključite lahko fotografije, ki prikazujejo trenutke iz vsakdanjega življenja skupine in otrokom pomagajo prepoznati da so del skupnosti;
- (4) Če ima vaša skupina ime, na primer *Čebele*, lahko vsakega otroka povabite, da na svoj način nariše ime skupine, s čimer pokaže pripadnost skupini itd.

Zakaj deluje:

- **Spodbuja pripadnost in gradi identiteto:** Otroci cenijo svojo identiteto, jezik in družino.
- **Spodbuja spoštovanje raznolikosti:** Prikaz osebnih predmetov spodbuja spoštovanje do različnih okolij.



- **Krepi čustveno varnost:** Vključitev podob iz domačega življenja zmanjšuje občutek izključenosti.
- **Spodbuja socialno povezanost:** Soustvarjanje gradi empatijo in odnose z vrstniki.
- **Podpira jezikovni razvoj:** Vključevanje maternih jezikov potrjuje otrokovo jezikovno identiteto in hkrati bogati komunikacijo v skupini.
- **Zagotovite vizualni opomnik:** Razstavljen plakat skupine je opomnik, da so vsi otroci del skupine.



Dejavnost 2: Vadnica čustev – Podpora prehodom

Cilj: Pomagati otrokom prepoznati in sporočiti svoja čustva med dnevnimi prehodi (prihodi, spremembe, slovesi), spodbujati čustveno varnost in samozavedanje.

Starostni razpon: 3–6 let

Čas: 20 minut priprave + dnevne prijave (5–10 minut)

Materiali:

- Velik plakat ali tabla z narisanim/ prilepljenim vlakom in vagoni
- Obrazi, ki prikazujejo različna čustva (srečo, žalost, zaskrbljenost, jezo, utrujenost, navdušenje, zadovoljstvo.....)
- Ščipalke za perilo ali žetoni z imenom/fotografijo vsakega otroka

Potek dejavnosti:

1. Predstavite vlak:

Otrokom predstavite vlak čustev in jim razložite, da je vsak vagon namenjen drugemu čustvu.

Recite: » Vsako jutro, ko pridemo v skuopino, se bomo vkrcali na vlak tako, da bomo izbrali, kako se počutimo. Ni pravega ali napačnega občutja, šteje tisto, kar vsak od vas občuti«

2. Jutranji prihod:

Kot del rutine ob prihodu povabite otroke, da svoje ime ali fotografijo pritrdijo k opisu čustva, ki v tistem hipu najbolj ustreza njihovem razpoloženju.

Podkrepite njihovo izbiro: » Aha, praviš, da si danes zaspana. Hvala, ker si to delila z nami .«

3. Odzivno nadaljnje ukrepanje:

Če otrok svoje ime uvrsti k čustvu » žalost « ali » jeza «, se pozneje nežno pogovorite z njim:

Reci: » Bi se rad pogovoril o tem? Bi se želel umakniti v mirni kotiček?«

Pomagajte jim raziskati orodja za spoprijemanje z občutki, če želijo (npr. globoko dihanje, objemanje mehke igrače).

4. Razmislek:

Dan zaključite dnevnim pregledom: » Bi kdo spremenil občutek, ki ga je označil ob prihodu? Kaj vam je pomagalo, da ste se počutili bolje? «

5. Naj postane rutina:

Dejavnost za izražanje čustev uporabljajte vsak dan za normalizacijo čustvenega izražanja.

Vključite jo lahko tudi v skupinske razprave o prijaznosti in spoštovanju.



Zakaj deluje:

- **Spodbuja čustveno zavedanje** : otroci se naučijo prepoznavati in poimenovati svoja čustva.
- **Zagotavlja izražanje in daje glas** : Vsakemu otroku omogoča varen način za vsakodnevno deljenje čustev.
- **Krepi občutek varnosti** : Normalizira vse občutke in zmanjšuje stigo okoli žalosti ali jeze.
- **Spodbuja podporni odziv** : Pomaga odraslim, da zgodaj opazijo in se odzovejo na otrokove potrebe.
- **Gradi odpornost** : Spodbuja refleksijo in spoznavanje strategij za obvladovanje čustev.

Samoocena: Kaj vse sem spoznal-a v tem poglavju?

Preverite svoje razumevanje temeljnih idej te lekcije.

Za vsako trditev označite možnost, ki najbolje odraža vašo trenutno stopnjo razumevanja.

Razumem, kaj pomeni skupnostni pristop k duševnemu zdravju in dobremu počutju.

☐ Da ☐ Do neke mere ☐ Ne

Znam razložiti, kako se ta pristop razlikuje od šolskih ali individualnih pristopov.

☐ Da ☐ Do neke mere ☐ Ne

Razumem vlogo družin, skrbnikov in kulturne identitete pri podpiranju dobrega počutja

☐ Da ☐ Do neke mere ☐ Ne

Lahko naštejemo eno oviro, s katero se lahko sooči skupnost, in eno možno rešitev.

☐ Da ☐ Do neke mere ☐ Ne

Imam vsaj eno idejo, ki jo želim poskusiti uporabiti pri svojem delu.

☐ Da ☐ Do neke mere ☐ Ne

Kaj sledi?

Če ste na katero koli vprašanje odgovorili z »Ne«:

- Ponovno preberite ustrezni del te lekcije
- Pogovorite se s sodelavcem ali nadrejenim
- Zapišite si majhen cilj za spremembo ali izboljšanje

Ne pozabite: Razmislek je prvi korak k rasti. Tudi majhna dejanja sčasoma vodijo do velike spremembe.



Zaključki in naslednji koraki

Povzetek 7. poglavja

Ta zadnja lekcija se je osredotočila na **skupnostni pristop k skrbi za duševno zdravje in dobro počutje** mlajših romskih otrok in njihovih družin.

Osredotočila se je na to, kako je mogoče skrb za duševno zdravje vključiti v vsakodnevne prakse, rutine in kulturo tako formalnih kot neformalnih

okolij v katerih se izvajajo predšolske dejavnosti, kar prispeva k oblikovanju okolja, v katerem se vsak otrok počuti varnega, spoštovanega in vključenega. Pristop je izhajal iz celovitega šolskega pristopa in ga prilagodil različnim kontekstom skupnosti.

Obravnavane teme

- Opredelitev **in pomen** skupnostnega pristopa k zagotavljanju duševnega zdravja in dobrega počutja.
- **Ključna načela in okvir**, ki podpirajo ta pristop.
- **Dejavnik in ovire** za uspešno izvedbo.
- **Praktične strategije** za vključevanje skrbi za duševno zdravje v vsakodnevne prakse.
- Primeri iz resničnega življenja in študije primerov s Kosova in balkanske regije.
- Uporaba kartic z aktivnostmi in orodij za samorefleksijo za uporabo kontekstualiziranega učenja.

Ključna spoznanja

- Skrb za duševno zdravje in dobro počutje sta **kolektivna odgovornost**.
- Skupnostni pristop vključuje otroke, družine, strokovnjake in različne deležnike v okolju.
- **Zavezanost vodstva, podpora kultura in timska refleksija** so ključni dejavniki.
- Ovire vključujejo časovne omejitve, izgorelost in obravnavanje dobrega počutja kot » *dodatno nalogo* «.
- **Dobro počutje strokovnih delavcev** je bistvenega pomena za trajnostno podporo otrokom.
- Romske **družine bi morale biti aktivno vključene** v procese sooblikovanja in povratnih informacij.
- **Nenehno spremljanje in vrednotenje** pomagata ohranjati ustreznost in odzivnost.



Nasveti za nadaljnje korake

- **Razmislite o tem, kako vaše trenutne prakse** podpirajo čustveno varnost in vključenost.
- **Skupaj z romskimi družinami načrtujte dejavnosti za dobro počutje**, da bi okrepili kulturno ustreznost.
- **Vzpostavite medsektorska partnerstva** z različnimi deležniki iz različnih sektorjev z in romskimi organizacijami.
- **Zavzemajte se za odpravo sistemskih ovir** (npr. izključevanje, diskriminacija).
- Vlagajte v **svoj profesionalni razvoj in čustveno dobro počutje**.
- Uporabite **preprosta vključujoča orodja** (kot so plakati s prikazom čustev, fotografije otrok in njihovih družin).



Kot strokovni delavec na področju predšolske vzgoje ste zaključili to zadnjo učno lekcijo o skupnostnem pristopu k skrbi za duševno zdravje in dobro počutje mlajših romskih otrok in njihovih družin. Spoznali ste, da skrb za duševno zdravje ni dodatna dejavnost v vaši praksi, temveč nekaj, kar lahko vključite v svoje vsakodnevne prakse, rutine in kulturo, ki jo ustvarjate. S prilagoditvijo modela skupnostnega pristopa svojemu kontekstu lahko zagotovite, da se vsak otrok počuti varnega, spoštovanega in vključenega.

V tej lekciji ste raziskali načela skupnostnega pristopa, razmislili o dejavnikih in ovirah ter odkrili praktične strategije, ki jih lahko uresničite. Videli ste, kako študije primerov iz Kosova in balkanske regije prikazujejo, kaj je mogoče, in vadili uporabo kartic z aktivnostmi in orodij za refleksijo, da bi naučeno uporabili v svojem okolju.

Ne pozabite: pri tem delu niste sami. Duševno zdravje in dobro počutje sta skupni odgovornosti. S partnerstvom z romskimi družinami, sodelovanjem z različnimi deležniki iz okolja in skrbjo za lastno dobro počutje krepite temelje za uspeh otrok in družin. Koraki, ki jih naredite vsak dan, majhni, premišljeni in dosledni, prinašajo trajne spremembe.

Nadaljnje branje

- Svetovna zdravstvena organizacija. (2022). *Duševno zdravje in dobro počutje v šolah: pregled dokazov in prakse*. Ženeva: Svetovna zdravstvena organizacija.
- Organizacija za gospodarsko sodelovanje in razvoj (OECD). (2021). *Krepitev socialnega in čustvenega učenja v predšolski vzgoji*. Pariz: OECD Publishing.
- UNICEF. (2020). *Zgodnji trenutki so pomembni za vsakega otroka*. New York: UNICEF. Pridobljeno iz <https://www.unicef.org/reports/early-moments-matter-every-child>.
- Svet Evrope. (2022). *Vključevanje romskih otrok v predšolsko vzgojo in varstvo: dobre prakse*. Strasbourg: Svet Evrope.

Reference

- Barry, MM, Clarke, AM, Jenkins, R. in Patel, V. (2013). *Sistematični pregled učinkovitosti intervencij za spodbujanje duševnega zdravja pri mladih v državah z nizkim in srednjim dohodkom*. *Javno zdravje BMC*, 13 (1), 835.
- Blair, K.-SC in Fox, L. (2011). *Spodbujanje individualiziranih intervencij za reševanje težavnega vedenja*. Center za posvetovanje o duševnem zdravju v zgodnjem otroštvu, Center za otrokov in človeški razvoj Univerze Georgetown.
https://www.iecmhc.org/documents/CECMHC_FacilitatingToolkit.pdf
- Cefai, C., Simões, C. in Caravita, S. (2021). *Sistematičen, celostni pristop k duševnemu zdravju in dobremu počutju v šolah v EU*. Poročilo NESET. Luksemburg: Urad za publikacije Evropske unije. <https://doi.org/10.2766/50546>
- Komplet orodij za duševno zdravje v zgodnjem otroštvu. (2018). *Komplet orodij za duševno zdravje v zgodnjem otroštvu* (str. 14–25). Mental Health Colorado.
<https://www.mentalhealthcolorado.org/wp-content/uploads/2019/05/ECToolkit-5.2.19.pdf>
- Evropska komisija. (2024). *Dobro počutje in duševno zdravje v šoli: Smernice za oblikovalce izobraževalnih politik*. Urad za publikacije Evropske unije. <https://doi.org/10.2766/901169>
- Hogg, S. in Moody, J. (2023). *Razumevanje in podpiranje duševnega zdravja v povojih in zgodnjem otroštvu: Priročnik za podporo lokalnim ukrepom v Združenem kraljestvu*. UNICEF Združeno kraljestvo. https://www.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2023/04/UnderstandingAndSupportingMentalHealthInInfancyAndEarlyChildhood_ToolkitPDF_Final-1.pdf
- Weare, K. in Nind, M. (2011). *Spodbujanje duševnega zdravja in preprečevanje težav v šolah: Kaj pravijo dokazi? Mednarodna promocija zdravja*, 26 (dodatek 1), i29–i69.
- Škotska vlada. (2021). *Okvir celostnega pristopa za šole za podporo duševnemu zdravju in dobremu počutju otrok in mladih*. Edinburgh: Vlada Škotske.
<https://www.gov.scot/binaries/content/documents/govscot/publications/advice-and-guidance/2021/08/whole-school-approach-mental-health-wellbeing/documents/whole-school-approach-mental-health-wellbeing/whole-school-approach-mental-health-wellbeing/govscot%3Adocument/whole-school-approach-mental-health-wellbeing.pdf>



Čestitke!

Prišli ste do konca poglavja samostojnega spletnega usposabljanja na temo podpore duševnemu zdravju in dobremu počutju mlajših romskih otrok! Vabimo vas, da si vzamete trenutek in razmislite:

- Kateri je bil najdragocenejši vpogled ali lekcija, ki ste jo odnesli iz te izkušnje?
- Kako boste to znanje uporabili pri svojem vsakodnevnem delu z otroki, družinami in skupnostmi?
- Katero majhno, a pomembno spremembo lahko uvedete že ta teden?

Svoje misli lahko zapišete v svoj učni dnevnik ali pa se o njih pogovorite s sodelavci ali nadrejenim.

Naslednji koraki

Za nadaljnjo krepitev svoje prakse upoštevajte naslednje:

- Ponovno si oglejte tiste dele usposabljanja, kjer ste v samooceni označili »Še ne«.
- Preglejte in preizkusite eno ali več kartic z aktivnostmi v svojem okolju.
- Raziščite dodatne vire, ki so del tega tečaja, ali se povežite z lokalnimi romskimi organizacijami za skupno učenje.
- Bodite obveščeni o novih pristopih tako, da se pridružite strokovnim mrežam ali sodelujete v lokalnih/regionalnih pobudah, osredotočenih na dobrobit otrok in vključujoče izobraževanje.

Cenimo vaše povratne informacije

Če imate nekaj minut časa, nam prosim sporočite, svoje mnenje:

- Kaj se vam je v okviru usposabljanja zdelo koristno?
- Kaj bi se dalo še izboljšati?



Funded by
the European Union



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS





CHAVORE:

**Ključ odgovorov za
kvize**



KAZALO VSEBINE

1. poglavje:	4
Kuiz 1	4
Kuiz 2	5
Kuiz 3	6
Kuiz 4	7
Kuiz 5	8
2. poglavje:	11
Kuiz 1	11
Kuiz 2	12
Kuiz 3	13
Kuiz 4	14
3. poglavje:	15
Kuiz 1	15
Kuiz 2	16
Kuiz 3	17
4. poglavje:	19
Kuiz 1	19
Kuiz 2	21
Kuiz 3	22



5. poglavje	25
Kuiz 1	25
Kuiz 2	26
Kuiz 3	27
Samoocena: Kako samozavestni ste?	28
6. poglavje	30
Kuiz 1	30
Kuiz 2	31
7. poglavje	32
Kuiz 1	32
Kuiz 2	33
Kuiz 3	34



1. poglavje:

Kuiz 1

Vprašanje 1: Kaj zajema duševno zdravje v zgodnjem otroštvu?

- A) Odsotnost čustvenih izbruhov pri mlajših otrocih
- B) Zgolj preprečevanje duševnih motenj
- C) Pozitivne razvojne sposobnosti, kot so čustvena varnost, trdni odnosi in smiselna vključenost
- D) Učenje otrok, da se vedno pravilno obnašajo

Pravilni odgovor: C

Duševno zdravje v zgodnjem otroštvu se nanaša na pozitivne sposobnosti, kot so čustvena varnost, oblikovanje trdnih odnosov in smiselno sodelovanje z okoljem.

Vprašanje 2: Katera od naslednjih trditev najbolje opisuje psihično dobro počutje v zgodnjem otroštvu?

- A) Otrokova sposobnost, da se vedno počuti srečnega
- B) Otrokov občutek lastne vrednosti, radovednosti in kompetentnosti
- C) Otrokova sposobnost doslednega upoštevanja pravil skupine
- D) Otrokovo telesno zdravje in moč

Pravilni odgovor: B

Psihološko dobro počutje vključuje otrokovo nastajajočo samopodobo, radovednost, samostojnost ter sposobnost učenja in raziskovanja.

Vprašanje 3: Kako socialni odnosi prispevajo k otrokovemu duševnemu zdravju glede na ključne ugotovitve?

- A) Pomagajo krepiti uravnavanje čustev in samozavest
- B) Otroke odvrčajo od njihovih čustvenih potreb
- C) Otrokom preprečujejo razvoj neodvisnosti
- D) Nadomeščajo potrebo po odzivnih skrbnikih

Pravilni odgovor: Družbeni odnosi so bistveni, ker krepijo uravnavanje čustev in samozavest ter krepijo splošno duševno zdravje otrok.



Kuiz 2

Vprašanje 1: Kaj je glavna ideja celostnega okvira dobrega počutja?

- A) Dobro počutje otrok je odvisno le od čustvenega razvoja.
- B) Duševno zdravje oblikuje kombinacija fizičnih, čustvenih in okoljskih dejavnikov.
- C) Duševno zdravje in učenje v zgodnjem otroštvu nista povezana.
- D) Razvoj otrok je v veliki meri odvisen od njihove osebnosti.

Pravilni odgovor: B

Duševno zdravje je večdimenzionalni sistem, na katerega vplivajo fizično zdravje, odnosi, učenje in družbeni kontekst.

Vprašanje 2: Kaj od naslednjega najbolje podpira otrokovo uravnavanje čustev in razvoj možganov?

- A) Stroge disciplinske rutine
- B) Visoka akademska pričakovanja
- C) Pravilna prehrana in telesno zdravje
- D) Izolacija otroka od skupinske igre

Pravilni odgovor: C

Prehrana in telesno zdravje, zlasti v prvih 1000 dneh, sta bistvena za čustveno ravnovesje in kognitivni razvoj.

Vprašanje 3: Zakaj je kulturna vključenost pomembna za duševno zdravje otrok?

- A) Olajša poučevanje jezikovnih veščin
- B) Spodbuja prilagajanje prevladujočim družbenim normam
- C) Spodbuja občutek pripadnosti, samozavesti in čustvene varnosti
- D) Preprečuje konflikte med različnimi otroki

Pravilni odgovor: C

S tem ko otroci vidijo, da sta njihova kultura in jezik prisotna v njihovem okolju, se podpira njihovo identiteto, varnost in dobro počutje.



Kuiz 3

Vprašanje 1: Zakaj veljajo vrtci in druga vzgojno-izobraževalna okolja v predšolskem obdobju kot prostor zaščite mlajših otrok, še posebej tistih, ki se soočajo s težavami?

- A) Osredotočajo se predvsem na akademske spretnosti, kot sta branje in matematika.
- B) Ponujajo predvidljivo, spodbudno okolje, ki lahko ublaži stres in gradi čustveno varnost.
- C) Z dosledno disciplino zagotavljajo, da je obnašanje otrok zgledno.
- D) Delajo samostojno, brez vključevanja družin.

Pravilni odgovor: B

Vrtci in druga vzgojno-izobraževalna okolja v predšolskem obdobju *zagotavljajo stabilnost, toplino in vključenost, kar lahko otroke štiti pred negativnimi učinki stisk.*

Vprašanje 2: Kateri od naslednjih primerov prikazuje vključevanje socialnega in čustvenega učenja (SEL) v vsakodnevno prakso?

- A) Enkrat mesečno se izvede dejavnost, ki je namenjena socialno-čustvenemu učenju (SEL)
- B) Opozarjanje otrok na njihovo neustrezno obnašanje
- C) Izkoriščanje jutranjega kroga za pogovor o trenutnem počutju in vajo sodelovanja skozi igro
- D) Osredotočanje le na akademske naloge med igro

Pravilni odgovor: C

Vključevanje socialno-čustvenih potreb (SEL) v dnevne rutine, kot je pogovor o trenutnem počutju otrok in sodelovalna igra, pomaga pri razvoju odpornosti in čustvenih veščin.

Vprašanje 3: Katera sta bistvena ukrepa, s katerima lahko strokovni delavci v predšolskem obdobju nudijo proaktivno podporo duševnemu zdravju?

- A) Ignoriranje čustvenih težav, dokler se ne stopnjujejo, in osredotočanje le na kognitivni razvoj
- B) Vključevanje duševnega dobrega počutja v rutine in oblikovanje partnerstev z družinami
- C) Ocenjevanje duševnega zdravja šele ob koncu šolskega leta
- D) Pričakovanje, da bodo otroci sami uravnavali čustva brez podpore odraslih

Pravilni odgovor: B

Proaktivna podpora pomeni vključevanje duševnega dobrega počutja v vsakodnevno prakso in gradnjo trdnih partnerstev z družinami, ki temeljijo na zaupanju, s čimer se zagotavlja dosledna podpora v vseh okoljih.



Kuiz 4

Vprašanje 1: Kateri od naslednjih primerov socialnih dejavnikov lahko vplivajo na duševno zdravje mlajšega otroka?

(Označite vse možne odgovore.)

- A) Družinski dohodek in materialno pomanjkanje
- B) Dostop do kakovostnega zdravstvenega varstva in izobraževanja v predšolskem obdobju
- C) Otrokova prirojena inteligenca
- D) Izkušnje z diskriminacijo in izključenostjo

Pravilni odgovori : A, B in D.

Socialni dejavniki predstavljajo zunanje pogoje, kot so dohodek, dostop do zdravstvene oskrbe in diskriminacija – ne pa notranjih lastnosti, kot je inteligenca.

Vprašanje 2: Zakaj sistemske ovire še posebej vplivajo na duševno zdravje mlajših romskih otrok?

- A) Ker se ti soočajo z dodatnimi izzivi, kot so revščina, ogrožajoči življenjski pogoji in diskriminacija.
- B) Ker v vsakem vrtcu prejemaajo posebno podporo za duševno zdravje.
- C) Ker jih njihove družine pogosto raje ne vključujejo otrok v izobraževalne ustanove.
- D) Ker niso tako čustveno občutljivi v primerjavi z drugimi skupinami.

Pravilni odgovor: A

Romski otroci se nesorazmerno pogosto soočajo z revščino, izključenostjo in stigmatizacijo, kar ustvarja dodatne ovire za njihovo duševno zdravje in dobro počutje.

Vprašanje 3: Kateri je eden ključnih ukrepov, ki jih lahko strokovni delavci v predšolskem obdobju sprejmejo z namenom odpravljanja sistemskih ovir za duševno zdravje otrok?

- A) Osredotočanje ne le na kognitivni razvoj in akademske spretnosti.
- B) Ustvarjanje varnega, vključujočega okolja in se zavzemanje za enakopraven dostop do storitev.
- C) Predpostavljjanje, da družine niso zainteresirane za sodelovanje.
- D) Diagnostificiranje duševnega zdravja brez posvetovanja s strokovnjaki.

Pravilni odgovor : B

Strokovni delavci imajo ključno vlogo pri ustvarjanju vključujočega učnega okolja in zagovarjanju sistemskih sprememb, ki spodbujajo enakost in duševno dobro počutje.



Kuiz 5

S tem delom vam želimo pomagati, da utrdite znanje, ki ste ga pridobili z obravnavo tega poglavja. Z odgovori na vprašanja lahko preverite svoje razumevanje in razmislite o tem, kako se vsebina povezuje z vašo vsakodnevno prakso.

Navodila

- Preberite spodnja vprašanja in izberite pravilne odgovore.
- Poglavje boste uspešno zaključili, če pravilno odgovorite na vsaj **80 %** vprašanj (**4 od 5**).
- Če pri katerem vprašanju o odgovoru niste prepričani, še enkrat preglejte vsebino poglavja.

1. Katera od naslednjih trditev najbolje opiše duševno zdravje v zgodnjem otroštvu?

- a) Odsotnost vedenjskih težav
- b) Sposobnost oblikovanja varnih odnosov, uravnavanja čustev in raziskovanja okolja
- c) Otrokov akademski uspeh v zgodnjih letih
- d) Dobro telesno zdravje

Pravilni odgovor: B *Duševno zdravje v zgodnjem otroštvu se nanaša na pozitiven razvoj otroka – na oblikovanje odnosov, obvladovanje čustev in sodelovanje s svetom, ne le na odsotnost težav.*

2. Prav ali narobe: Socialno in čustveno učenje (SEL) pomaga otrokom razviti veščine, kot so empatija, samoregulacija in gradnja odnosov.

Pravilni odgovor: Pravo *socialno-čustveno učenje se osredotoča na gradnjo temeljnih čustvenih in medosebnih veščin, ki so bistvene za odpornost in dobro počutje.*

3. Kateri od naštetih dejavnikov dobrega počutja velja za obdobje zgodnjega otroštva?

- a) Prehrana in splošno zdravje
- b) Dostop do digitalne tehnologije
- c) Standardizirano testiranje
- d) Finančna pismenost

Pravilni odgovor: *Kakovostna prehrana in zdravje sta temelja za razvoj otrokovih možganov, čustveno ravnanje in učno sposobnost.*

4. Katera trditev najbolje odraža koncept enakosti in socialnih pogojev za zdravje v zgodnjem otroštvu?

- a) Za vse otroke uporabljamo enake strategije, ne glede na njihovo ozadje.
- b) Dobrega počutja otrok ne oblikujejo le individualni dejavniki, temveč tudi razmere njihovih družin in skupnosti ter družbeno-ekonomske razmere.
- c) Samo otroci s posebnimi potrebami potrebujejo dodatno podporo.
- d) Duševno zdravje je odvisno izključno od kakovosti starševstva.



Pravilni odgovor: B Enakost pomeni priznavanje, da okoliščine, kot so revščina, bivanjski pogoji in dostop do storitev, pomembno vplivajo na zdravje in dobro počutje otrok da te razlike pravično obravnavamo.

Kateri pristop je najučinkovitejši pri delu z Romi in drugimi marginaliziranimi otroki?

- a) Pri vseh otrocih uporabljamo iste strategije in pri tem ne upoštevamo njihovega edinstvenega konteksta.
- b) Osredotočamo se predvsem na akademske učne izide.
- c) Priznavajmo sistemske ovire, upoštevajmo kulturno raznolikost in nudimo vključujočo podporo.
- d) Sodelovanje omejimo le na vprašanja zdravja in prehrane.

Pravilni odgovor: C Učinkovita praksa zahteva prepoznavanje in obravnavanje sistemskih neenakosti, spoštovanje kulturnih kontekstov in zagotavljanje vključujočih pristopov, ki presegajo akademske okvire.





2. poglavje:

Kuiz 1

Vprašanje 1: Česa spodaj naštetega ne vključuje čustvena pismenost?

- A) Poimenovanja čustev
- B) Skrivanja čustev
- C) Opažanja čustev
- D) Umirjanja

Pravilen odgovor: B

Skrivanje čustev ni del zdrave čustvene pismenosti. Pomembno je, da se otroci naučijo razumeti in izražati čustva in jih ne skrivati.

Vprašanje 2: Zakaj je koristno, če znajo otroci poimenovati svoja čustva?

- A) Da jih ustavimo pred jokom
- B) Da jih spodbudimo k lepšemu vedenju
- C) Da jim pomagamo čustva razumeti in da se počutijo bolj nadzorovano
- D) Da osrečimo odrasle

Pravilen odgovor: C

Poimenovanje čustev daje otrokom orodje za izražanje sebe in predstavlja začetek obvladovanja svojih čustev.

Vprašanje 3: Kaj lahko odrasli storijo, da bi otrokom pomagali pri čustveni pismenosti?

- A) Ignorirajte otrokova čustva
- B) Hvalite otroke le, ko so tihi
- C) Pogovarjajte se o čustvih med vsakodnevnimi opravili
- D) Naučite otroke, naj ne jokajo

Pravilen odgovor: C

Pogovor o čustvih med vsakodnevnimi dejavnostmi otrokom pomaga, da se naučijo, da so čustva normalna in da jih lahko brez skrbi delimo z drugimi.



Kuiz 2

1. vprašanje: Zakaj je pomembno, da otroke naučimo besed, s katerimi lahko izrazijo svoja čustva?

- A) Da lahko izrazijo čustva in prosijo za pomoč.
- B) Da lahko bolje upoštevajo pravila.
- C) Da se hitreje učijo.
- D) Da se obnašajo kot odrasli.

Pravilen odgovor: A

Poznavanje besed za čustva pomaga otrokom govoriti o čustvih in razumeti, kaj potrebujejo.

2. vprašanje: Kako otroke učiti o čustvih?

- A) Dajte jim teste o čustvih
- B) Pustite, da sami ugotovijo
- C) Uporabite pesmi, zgodbe ali slike
- D) O čustvih se pogovarjajte le, ko se pojavijo težave

Pravilen odgovor: C

Zabavne in preproste dejavnosti s pesmimi, zgodbami ali fotografijami pomagajo otrokom spoznati čustva.

3. vprašanje: Kaj lahko pomaga otrokom, ki ne govorijo veliko ali je njihov materni jezik drugačen?

- A) Prezrite njihova čustva
- B) Počakajte, da se naučijo jezika
- C) Uporabljajte vizualna orodja in vključite tudi njihov materni jezik
- D) Govorite samo v uradnem jeziku

Pravilen odgovor: C

Uporaba vizualnih orodij in vključevanje otrokovega maternega jezika pomaga, da se vsi otroci počutijo vključene.



Kuiz 3

1. vprašanje: Kako pomagati otroku, ki je vznemirjen?

- A) Usedite se z njim in skupaj globoko vdihnite
- B) Odidite
- C) Recite mu, naj preneha
- D) Pošljite ga v drugo sobo, da se pomiri

Pravilen odgovor: A

Skupna regulacija pomeni, da podpiramo otroka pri umirjanju tako, da ostanemo blizu, smo mirni in mu pomagamo, da se počuti varnega.

2. vprašanje: Kaj je kotiček za umirjanje ali varen prostor?

- A) Prostor, kamor pošljemo otroke, ko se slabo obnašajo
- B) Miren prostor z igračami in knjigami za igro
- C) Umirjen, tih prostor, ki ga otroci lahko izberejo, ko se počutijo preobremenjene
- D) Prostor za nagrajevanje otrok, ki se lepo obnašajo

Pravilen odgovor: C

Miren prostor daje otrokom možnost, da obvladujejo intenzivna čustva v varnem in tolažilnem okolju.

3. vprašanje: Česa ne smemo reči otroku, ki je zelo vznemirjen?

- A) »Vidim, da se soočaš z zelo intenzivnim čustvom.«
- B) »Tukaj sem s tabo.«
- C) »Nehaj jokati.«
- D) »Dihajva skupaj.«

Pravilen odgovor: C

Če otrokom rečete, naj nehajo jokati, se lahko počutijo osramočene ali prezrte. Prav je, da njihova čustva potrdite in jim ponudite podporo.



Kuiz 4

1. vprašanje: Kakšen je lahko vpliv kulture na otrokovo izražanje čustev?

- A) Nima vpliva na čustva
- B) Vpliva samo na jezik
- C) Oblikuje, kako otroci izražajo in razumejo čustva
- D) Uči otroke skrivati čustva

Pravilen odgovor: C

Kultura vpliva na to, ali se čustva kažejo tiho ali odkrito in katera čustva se podpira in sprejema.

2. vprašanje: Kako lahko podprete pravičnost glede čustev pri vseh otrocih?

- A) Naučite vse otroke, da se vedejo enako.
- B) Sprejmite različne načine izražanja čustev.
- C) Izogibajte se pogovoru o čustvih.
- D) Naj čustva delijo le starejši otroci.

Pravilen odgovor: B

Čustvena pravičnost pomeni spoštovanje načina čutenja in izražanja čustev vsakega otroka.

3. vprašanje: Kaj lahko storimo, da bi izpodbijali spolne stereotipe glede čustev?

- A) Ignorirajte jih.
- B) Naučite deklice, naj bodo tihe, dečki pa močni.
- C) Povejte otrokom, kako naj čutijo.
- D) Dovolite vsem otrokom, da izrazijo kakršna koli čustva, ne glede na spol.

Pravilen odgovor: D

Vsak otrok si zasluži svobodno izražanje čustev, ne glede na spol. Odrasli lahko pri tem pomagajo tako, da jim dajo zgled in jih spodbujajo.



3. poglavje:

Kuiz 1

1. Zakaj je pomembno, da otrokom ponudimo možnost izbire?

- A) Da se izognemo konfliktom
- B) Da spodbudimo samostojnost in odločanje
- C) Da bo dan zabaven
- D) Ker rutine niso potrebne

Pravilen odgovor: B

Ponujanje možnosti podpira otrokov občutek avtonomije. Pomaga jim pri tem, da vadijo odločanje in gradijo samozavest ter krepi njihovo sposobnost prevzemanja pobude – vse to pa ključni temelji za razvoj odpornosti in samozavesti.

2. Kaj pomaga otrokom, da se v okolju počutijo varne znotraj skupine?

- A) Izogibanje rutinam
- B) Pustiti jim, da počnejo, kar hočejo
- C) Jasna, dosledna pričakovanja
- D) Omejevanje vpletenosti odraslih

Pravilen odgovor: C

Predvidljive rutine in dosledna pričakovanja otrokom pomagajo vedeti, kaj lahko pričakujejo. To zmanjšuje tesnobo in gradi čustveno varnost ter podpira varno raziskovanje in pozitivne interakcije v skupini.



Kuiz 2

1. Kaj je glavna prednost uporabe osebnostnih lutk pri mlajših otrocih?

- A) Zabavajo otroke
- B) Otrokom pomagajo, da si zapomnijo čustva
- C) Zagotavljajo varen način izražanja čustev
- D) So nadomestilo za pogovore, ki jih vodijo odrasli

Pravilen odgovor: C

Osebnostne lutke pomagajo otrokom raziskovati čustva in težke situacije na varen način. Otroci pogosto prenašajo svoja čustva na lutke, kar zanje ustvarja varen prostor za čustveno izražanje, empatijo in reševanje problemov.

2. Zakaj so strategije spoprijemanja najučinkovitejše v zgodnjem otroštvu?

- A) Uporabimo jih le, ko je otrok razburjen
- B) Vključimo jih v vsakodnevne rutine in ji redno preizkušamo
- C) Uporabljamo jih kot nagrado za dobro vedenje
- D) So kot skrivnost med strokovnimi delavci in otroki

Pravilen odgovor: B

Strategije spoprijemanja so najučinkovitejše, kadar so del vsakdana, ne le v trenutkih stiske. Redna praksa teh strategij pomaga otrokom, da jih ponotranjijo in samostojno uporabljajo, ko se soočajo z izzivi.



Kuiz 3

S kvizom boste utrdili znanje, ki ste ga pridobili v tem poglavju. Z odgovori na ta vprašanja lahko preverite svoje razumevanje in razmislite o tem, kako vsebino že uporabljate v svoji vsakodnevni praksi.

Navodila

Odgovorite na spodnja vprašanja, pri čemer skušajte preseči **vsaj 80 %** pravih odgovorov (4 od 5). Če pri katerem vprašanju potrebujete pomoč, ponovno preberite tisti del poglavja.

1. Kaj pomeni odpornost v zgodnjem otroštvu?

- A) Biti vedno srečen ne glede na okoliščine
- B) Izogibanje zapletenim čustvom
- C) Sposobnost pozitivnega prilagajanja in okrevanja po izzivih
- D) Sposobnost sledenja vsem navodilom odraslih brez odpora

Pravilen odgovor: C

Odpornost pomeni otrokovo sposobnost, da si opomore od neuspehov, se prilagodi spremembam in vztraja kljub izzivom. Ne gre za to, da se izogibamo težavam ali da smo vedno srečni, temveč za to, da se naučimo obvladovati stres s pomočjo zunanje podpore in notranje moči.

2. Zakaj je pri mlajših otrocih pomembna avtonomija?

- A) Otrokom pomaga nadzorovati druge
- B) Uči jih, naj se izogibajo prošnji za pomoč
- C) Gradi samozavest in sposobnosti odločanja
- D) Spodbuja otroke, da se upirajo pravilom

Pravilen odgovor: C

Avtonomija pomaga otrokom, da se vidijo kot sposobni in iznajdljivi. Če jim damo možnost odločanja in prevzemanja pobude, to podpira razvoj samozavesti, neodvisnosti in odpornosti.

3. Kateri od naslednjih načinov je učinkovit za podporo čustvene varnosti?

- A) Dopuščanje dnevnih sprememb rutin, da lahko otroci ugibajo, kaj se bo zgodilo
- B) Spodbujanje otrok k reševanju težav brez napotkov
- C) Vzpostavitev jasnih rutin in doslednih pričakovanj
- D) Izogibanje pogovorom o čustvih

Pravilen odgovor: C

Predvidljivost pomaga otrokom, da se počutijo varne. Ko so rutine in odzivi odraslih dosledni, otroci vedo, kaj lahko pričakujejo, kar zmanjšuje tesnobo in podpira čustveno regulacijo.

4. Kako pomagajo osebnostne lutke otrokom graditi odpornost?

- A) Z zabavo otrok z izmišljenimi liki
- B) Z zagotavljanjem varnega načina raziskovanja čustev in situacij
- C) Z odvrčanjem otrok od njihovih skrbi
- D) Tako, da jih učimo samo novih besednih zvez

Pravilen odgovor: B

Osebnostne lutke otrokom omogočajo, da na varen in podprt način prenašajo čustva in raziskujejo težke situacije. To jim pomaga razumeti in obvladovati čustva, vaditi empatijo in razvijati strategije spoprijemanja.



5. Kako najbolje opišemo spoštljivo komunikacijo z mlajšimi otroki?

- A) Povedati jim moramo, kaj naj čutijo
- B) Popravljanje njihovega izražanja
- C) Aktivno poslušanje in potrjevanje njihovih čustev
- D) Govorjenje v dolgih, zapletenih stavkih

Pravilen odgovor: C

Spoštljiva komunikacija vključuje poslušanje brez prekinjanja, priznavanje otrokovih čustev in odzivanje z empatijo. To gradi zaupanje, spodbuja izražanje in pomaga otrokom, da se počutijo cenjene in razumljene.



4. poglavje:

Kuiz 1

1. Kaj najbolje označuje travmo pri majhnih otrocih?

- A) Nihanje razpoloženja med prehodi
- B) Čustveni odziv na izjemno stresne ali grozeče dogodke, ki presegajo otrokovo sposobnost obvladovanja
- C) Neposlušnost ali nespoštovanje

Pravilen odgovor: B

Travma se nanaša na notranji čustveni in fizični odziv na preobremenjujoče ali grozeče izkušnje. Za razliko od začasnih nihanj razpoloženja travma vpliva na otrokov občutek varnosti in sposobnost uravnavanja čustev skozi čas.

2. Kateri od naslednjih obrambnih mehanizmov so pogosto opaženi pri otrocih pod stresom? (možnih je več odgovorov)

- A) Mirno razmišljanje o situaciji
- B) Agresivno vedenje
- C) Zamrznitev ali čustvena otopelost

Pravilni odgovori: B in C

*Otroci se ob stresu odzivajo nagonsko: z **bojem** (agresijo), **begom** (umikom) ali **zamrznitvijo** (čustveno ohromelostjo). To niso zavestne izbire, temveč odzivi preživetja, zato jih ni mogoče primerjati z mirnim, premišljenim vedenjem, ki zahteva čustveno regulacijo.*

3. Kaj opisuje "okno tolerance"?

- A) Okolje, kjer se otroci počutijo fizično varne
- B) Optimalno čustveno stanje, v katerem lahko otrok obvladuje stres in se primerno odziva
- C) Miren čas dneva, ko so otroci najbolj sproščeni

Pravilen odgovor: B

»Okno tolerance« opisuje obseg čustvenega vzburjenja, znotraj katerega lahko otrok ostane umirjen, zbran in odziven. Ko otrok preseže to območje, lahko postane preobremenjen (hipervzburjen) ali pa se umakne vase (hipovzburjen), kar otežuje delovanje in soočanje z vsakodnevnimi izzivi.

4. Kaj je odpornost v kontekstu otrokovega razvoja?

- A) Izogibanje stresnim situacijam za vsako ceno
- B) Sposobnost okrevanja po stresnih situacijah in in učenja iz izkušnje
- C) Ignoriranje čustev, da bi pred drugimi delovali močno



Pravilen odgovor: B

*Odpornost pomeni, da se otrok po stiski lahko postopoma vrne v ravnovesje. Ne pomeni izogibanja ali potlačevanja čustev, temveč to, da ima ob sebi podporo, uporabna orodja za spoprijemanje ter čustveno moč za **okrevanje** in prilagajanje – pogosto pa lahko iz izzivov celo izraste dodatna moč.*



Kuiz 2

1. Kaj je glavni cilj koraka »Poglej« v strategiji 3P?

- A) Otroka neposredno vprašati o njegovih občutkih
- B) Opazovati in prepoznati spremembe v otrokovem vedenju
- C) Napotiti otroka k psihologu

Pravilen odgovor: B

Korak »Poglej« pomeni skrbno opazovanje – opažanje sprememb v otrokovem vedenju, čustvenem stanju ali fizičnih dejanjih. Ti signali lahko kažejo na stisko ali travmo. To je prvi in bistveni korak pred vsakim pogovorom ali napotitvijo.

2. Kateri od naslednjih načinov je primeren za »poslušanje« otroka v stiski?

- A) Dajte nasvet in delite svoje izkušnje
- B) Pustite otroku, da govori v svojem tempu v varnem okolju
- C) Spodbujajte otroka, da pozabi na dogodek in gre naprej

Pravilen odgovor: B

»Poslušati« pomeni ponuditi otroku varen prostor brez obsojanja. Gre za to, da ste prisotni in podpirate otroka, ne da bi ga silili k pogovoru ali mu dajali nasvete. Poslušanje z empatijo pomaga graditi zaupanje in čustveno varnost.

3. Kdaj naj strokovni delavec otroka napoti k zunanjim podpornim službam?

- A) Takoj ko se otrok neprimerno vede
- B) Šele po tem, ko starš poda zahtevo
- C) Ko otrokove potrebe presegajo strokovne zmožnosti strokovnega delavca

Pravilen odgovor: C

Strokovni delavci v vrtcu niso strokovnjaki za duševno zdravje, zato je pomembno, da poznajo meje svojega strokovnega delovanja. Če otrokovo vedenje kaže na globlje čustvene ali psihološke potrebe, je potrebna napotitev k specialistu. Ključna sta podrobna dokumentacija opažanj in komunikacija z družinami.

4. Čemu od naslednjega se morate izogniti pri čustveni podpori otroka?

- A) Ponujanju varnega in zasebnega prostora
- B) Dajanju obljub, ki jih ne morete uresničiti
- C) Dokumentiranju vzorcev vedenja

Pravilen odgovor: B.

Ponujanje lažnega upanja ali dajanje nerealnih obljub lahko škoduje zaupanju. Namesto tega se osredotočite na zagotavljanje čustvene varnosti in odkritost.



Kuiz 3

Ta razdelek vas usmerja k razmisleku o vašem znanju psihološke prve pomoči in strategije 3P (Poglej, Poslušaj, Poveži) ter vam pomaga pri utrjevanju ključnih pojmov. Vprašanja so zasnovana tako, da poglobijo vaše razumevanje prepoznavanja in odzivanja na stres ter travmo pri mlajših otrocih – v najrazličnejših okoljih izvajanja dejavnosti s predšolskimi otroki- tako v vrtcih kot v neformalnih okoljih.

Navodila

Odgovorite na spodnjih 10 vprašanj.

Poskusite doseči vsaj 80 % ali več pravih odgovorov

Po potrebi ponovno preberite dele modula, da okrepite svoje razumevanje.

Kviz

Poglejmo, kako dobro znaš pridobljeno znanje uporabiti v praksi!

1. Izberi odgovor

Katera od naslednjih trditev najbolje opiše cilj psihološke prve pomoči v zgodnjem otroštvu?

- A) Diagnosticiranje in zdravljenje otrok, ki trpijo zaradi travme
- B) Nudjenje klinične terapije za vedenjske težave
- C) Nudjenje takojšnje čustvene podpore in zagotavljanje občutka varnosti
- D) Izogibanje pogovorom o stresu in travmi

Pravilen odgovor: C

2. Pravilno ali napačno

Korak »Poslušaj« v strategiji 3P pomeni, da otroke prosimo, naj podrobno opišejo svojo travmatično izkušnjo, da bi jih odrasli lahko bolje razumeli.

Pravilen odgovor: Napačno

3. Na kratko odgovorite

Naštejte dva znaka čustvene stiske, ki se lahko pojavita pri 3–6-letnem otroku.

Primeri pravih odgovorov:

Motnje spanja ali nočne more

Kljubovanje ali pretirana vodljivost

Regresija (npr. sesanje palca)

Hiperaktivnost ali umikanje



4. Izberi pravilen odgovor

Kaj je ena glavnih odgovornosti odrasle osebe pri uporabi koraka »Poveži«?

- A) Postaviti diagnozo
- B) Otroka takoj odstraniti iz skupine
- C) Dokumentirati vzorce vedenja in po potrebi napotiti k strokovnjakom
- D) Obnavljati otrokovo zgodbo drugim zaposlenim ter prositi za povratne informacije

Pravilen odgovor: C

5. Ujemanje

Vsak korak strategije 3P povežite z njenim bistvom.

Korak Dejanje

- A) Poglej 1. Po potrebi poskrbite za napotitev
- B) Poslušaj 2. Opazujte in dokumentirajte vedenje
- C) Poveži 3. Izrazite empatijo in ponudite miren prostor

Pravilni odgovori:

A–2, B–3, C–1

6. Izberi pravilen odgovor

Kaj storiti, če otrok med skupinsko dejavnostjo začne jokati in se umakne?

- A) Ukažite mu, naj se takoj pridruži skupini
- B) Prezrite vedenje – bo že minilo
- C) Sedete blizu njega in mu ponudite mirno, podporno prisotnost, brez občutka pritiska.
- D) Prosite ga, naj pred skupino razloži, kaj je narobe

Pravilen odgovor: C

7. Kako bi ravnali

Opazite, da se otrok začne umikati od vrstnikov in da pogosto strmi v prazno. Kaj bi bil vaš prvi korak v skladu s pristopom 3P?

- A) Starše vprašate ali je otrok dožival travmatični dogodek
- B) Takoj povabite psihologa na opazovanje



C) Več dni opazujete otrokovo vedenje in ga dokumentirate

D) Organizirajte skupinski pogovor o otroku z drugimi strokovnimi delavci

Pravilen odgovor: C

8. Pravilno ali napačno

Če je otrok v stiski, z njim delite svojo osebno zgodbo, da bi se počutil manj osamljenega.

Pravilen odgovor: Napačno

9. Na kratko odgovorite

Zakaj je pri nudenju podpore otrokom, ki doživljajo stres ali travmo, pomembno upoštevati kulturni kontekst?

Primer pravilnega odgovora:

Ker otroci in družine stres doživljajo in se z njim spoprijemajo na različne načine – odvisno od svojih kulturnih prepričanj, jezika in preteklih izkušenj. Zato mora biti podpora spoštljiva, kulturno občutljiva in prilagojena njihovem konkretnemu življenjskemu kontekstu.

10. Izpolnite prazno polje

V strategiji 3P se strokovne delavce spodbuja k _____, namesto da bi skušali rešiti vse otrokove težave.

Pravilen odgovor: podpora in napotitvi (tudi "poslušanje in podpora, "opazovanje in usmerjanje" vse, kar ohrani bistvo ideje 3P pristopa)



5. poglavje

Kuiz 1

1. Prav ali narobe: Pravičnost pomeni enako ravnanje z vsemi otroki

Pravilen odgovor: Narobe

Pravičnost pomeni dati vsakemu otroku tisto, kar potrebuje za uspeh, ne pa z vsemi ravnati enako. Pravičnost zagotavlja, da lahko vsak otrok sodeluje in uspeva.

2. Kaj je inkluzija?

- A) Dajanje enakih igrac in nalog vsakemu otroku
- B) Ustvarjanje okolja, kjer se vsi otroci počutijo varne, cenjene in sposobne polno sodelovati
- C) Zagotavljanje enakega vedenja otrok
- D) Omogočanje otrokom, da se igrajo le v majhnih, ločenih skupinah

Pravilen odgovor: B

Vključenost pomeni, da ima vsak otrok ne le dostop do izobraževanja, temveč tudi možnost smiselnega sodelovanja v okolju, kjer čuti pripadnost in je aktivno vključen.

3. Kateri od teh primerov je primer pravičnosti?

- A) Prošnja vsem otrokom, da sledijo eni rutini ne glede na potrebe
- B) Prikazovanje le večinske kulture v vizualnih gradivih učnega okolja
- C) Zagotavljanje gradiv v več jezikih
- D) En komplet knjig, ki je na voljo celotni skupini, ne glede na bralno raven ali predznanje

Pravilen odgovor: C

Enakost pomeni, da se vsakemu otroku da tisto, kar potrebuje za uspeh – v tem primeru dostop do jezika, ki ga razume, spodbuja vključenost in učenje.



Kuiz 2

1. Katera je ena ključnih značilnosti vključujoče prakse iz zgornjih primerov?

- A) Zagotavljanje, da se otroci igrajo le z vrstniki, ki imajo enako ozadje kot oni
- B) Olajšanje dejavnosti za nekatere otroke
- C) Prilagajanje okolja in gradiv, da lahko vsi otroci smiselno sodelujejo
- D) Izogibanje pogovoru o razlikah

Pravilen odgovor: C

Vključujoče prakse se osredotočajo na oblikovanje okolij in dejavnosti, ki omogočajo polno sodelovanje vseh otrok.

2. Zakaj je pomembno, da v učno okolje vključimo materne jezike vseh otrok?

- A) Zaradi spodbujanje konkurence med jeziki
- B) Zaradi potrjevanja otrokove identitete in krepitev občutka pripadnosti
- C) Zaradi zmanjšanja potrebe po poučevanju jezikov
- D) Za okrasitev učnega okolja

Pravilen odgovor: B

Ko otroci vidijo, da je njihov materni jezik prisoten v učnem okolju, se počutijo videne, cenjene in povezane s prostorom.

3. Kako se je odzval vzgojitelj v primeru, ki se nanaša na spolne norme, na dečka, ki se je pri igri vlog oblekel v obleko?

- A) Popravlil ga in ga preusmeril na druga oblačila
- B) Prezrl je dečkovo izbiro, da bi se izognil tej temi
- C) Potrdil je njegovo izbiro in jo izkoristil kot priložnost za pogovor in podporo otrokom pri izražanju
- D) Iz kotička je odstranil vse obleke

Pravilen odgovor: C

Omogočanje raznolikega izražanja pomaga graditi kulturo sprejemanja in spodbuja otroke k svobodnemu raziskovanju.



Kuiz 3

1. Katera od zgoraj predstavljenih možnost najbolj podpira čustveno pismenost otrok skozi pripovedovanje zgodb?

- A) Kontrolni seznam za enakost spolov
- B) Tedenski dnevnik poslušanja
- C) Osebnostne lutke
- D) Teden družinske kulture

Pravilen odgovor: C

Osebnostne lutke skozi predstavljanje različnih izkušenj iz zgodb pomagajo otrokom izraziti čustva in razviti empatijo.

2. Zakaj je pomembno preveriti, ali so naša učna gradiva res raznolika?

- A) Da izpolnimo inšpekcijske kriterije
- B) Da nimamo preveč starih igrarč
- C) Da zagotovimo zastopanost vseh kultur otrok iz naše skupine, ki so predstavljene v pozitivni luči
- D) Da odpravimo neurejenost okolja

Pravilen odgovor: C

Preverjanje raznolikosti gradiv nam pomaga oceniti, ali se otrokove identitete, kulture in izkušnje odražajo v našem učnem okolju.

3. Kako lahko spodbujamo inkluzijo z vključevanjem družin?

- A) Družine prosimo, da se udeležijo obveznih sestankov
- B) Družine povabimo, da delijo tradicije in sodelujejo v življenju vrtca
- C) Komunikacijo omejimo na obvestila na oglasni deskah
- D) Komuniciramo samo z materami

Pravilen odgovor: B

Vključujoča partnerstva z družinami prepoznavajo in upoštevajo bogastvo življenja otrok doma ter spodbujajo globlje povezave in pripadnost.



Samoocena: Kako samozavestni ste?

Preverite, kako dobro ste razumeli glavne ideje tega poglavja.

1. Razumevanje inkluzije

Katera od naslednjih trditev najboljše opiše razliko med vključenostjo in integracijo?

- A) Inkluzija in integracija sta dva ista pojma
- B) Integracija pomeni polno sodelovanje; inkluzija pomeni zgolj prisotnost
- C) Integracija otroke vključuje v okolje, a tega ne spreminja, inkluzija prilagaja okolje vsakemu otroku
- D) Inkluzija je namenjena samo otrokom s posebnimi potrebami

Pravilen odgovor: C

Inkluzija pomeni prilagoditev okolja, ki omogoča polno sodelovanje vsakega otroka, ne le njegove prisotnosti.

2. Prepoznavanje pristranskosti

Kaj je nezavedna pristranskost?

- A) Namerna diskriminacija
- B) Zavedna izbira izključitve otrok
- C) Predpostavke in prepričanja, ki se jih ne zavedamo, a vplivajo na naše vedenje
- D) Pomembno le v formalnem izobraževalnem okolju

Pravilen odgovor: C

Nezavedna pristranskost se nanaša na naša prikrita prepričanja, ki vplivajo na naša dejanja in pričakovanja, ne da bi se tega zavedali.

3. Reflektivna praksa

Prav ali narobe: »Ker z vsemi otroki ravnam enako, mi ni treba upoštevati njihovega kulturnega ozadja.«

Pravilen odgovor: Narobe

Če z vsemi otroki ravnamo enako, ne upoštevamo njihovega edinstvenega ozadja in potreb – pravičnost zahteva enakost, ne istosti.

4. Zagotavljanje inkluzije

Kateri od spodnjih primerov NI primer vključujoče prakse?

- A) Ustvarjanje jezikovnega zidu z vsemi maternimi jeziki otrok iz skupine
- B) Predpostavka, da vse romske družine govorijo isto narečje
- C) Povabilo družin k deljenju svojih pesmi in iger
- D) Uporaba osebnostnih lutk za razpravo o čustvih in identiteti

Pravilen odgovor: B

Če predpostavimo, da vse romske družine govorijo eno narečje, spregledamo raznolikost znotraj skupnosti in omejujemo resnično vključenost.

5. Ocena (lestvica 1–4)

Na lestvici od 1 (sploh nisem prepričan_a) do 4 (zelo sem prepričan_a) označite, v kolikšni meri ste prepričani v vsako od naslednjih stvari?

- Prepoznavam svoje nezavedne pristranskosti
- Poslužujem se vključujočih pristopov (npr. vsakodnevni pogovor z otroki o občutkih, osebnostne lutke)
- Učinkovita komunikacija z romskimi družinami



- Prilagajanje dejavnosti različnim kulturam in jezikom
- Spodbujanje sodelovanja in samostojnosti vseh otrok



6. poglavje

Kuiz 1

1. Kaj opisuje »Okno tolerance« v povezavi s stresom?

- A) Koliko časa lahko človek ostane buden
- B) Otrokovo sposobnost sledenja rutinam
- C) Območje, v katerem lahko oseba obvladuje stres in ostane čustveno uravnana
- D) Mejo telesne aktivnosti, ki jo oseba lahko opravi pred utrujenostjo

Pravilen odgovor: C

Okno tolerance se nanaša na obseg stresa, ki ga lahko oseba učinkovito obvladuje ter ostaja zbrana, funkcionalna in čustveno uravnana.

2. Kateri od naslednjih primerov ponazarja koregulacijo?

- A) Otrok se sam umirja v tihi sobi
- B) Skrbnik, ki v stresnem trenutku uporablja tih glas in diha skupaj z otrokom
- C) Študent na praksi, ki sam meditira
- D) Ignoriranje otrokovega čustvenega izbruha z namenom spodbujanja samostojnosti.

Pravilen odgovor: B

Koregulacija pomeni medsebojno podporo, pri kateri odrasla oseba s svojo mirno prisotnostjo in povezanostjo pomaga otroku uravnavati čustva.

3. Kaj je ključna značilnost toksičnega stresa pri otrocih?

- A) Je kratkotrajen in hitro mine
- B) Pojavi se ob močni podpori odraslih
- C) Pojavlja se vedno znova in znova ob odsotnosti podpornih odnosov
- D) Pomaga otrokom pri rasti in učenju

Pravilen odgovor: C

Toksični stres nastane ob dolgotrajni izpostavljenosti stresorjem brez ustrezne, stabilne podpore odraslih, kar lahko resno vpliva na otrokovo zdravje in razvoj.



Kuiz 2

1. Kako lahko strokovni delavci podpirajo mlajše otroke, ki doživljajo stres?

- A) Z ignoriranjem pretirano čustvenega vedenja, da bi »okrepili« otrokov značaj.
- B) Z uvedbo predvidljivih rutin in tehnik pomirjanja, kot je globoko dihanje.
- C) Tako, da otroke pošljejo domov, ko začnejo kazati znake stresa.
- D) IZ izogibanjem pogovora o čustvih.

Pravilen odgovor: B

Predvidljive rutine in pomirjujoče strategije, kot je globoko dihanje, pomagajo otrokom, da se počutijo varne in postopoma razvijajo sposobnost obvladovanja svojih čustev.

2. Kako je mirni kotiček pomagal Tomažu pri razvijanju samoregulacije?

- A) Tako, da je služil kot prostor za kaznovanje
- B) Tako, da se je zamotil z igračami, ki niso bile povezane s čustvi.
- C) Zagotovil mu je varen prostor s senzornimi materiali in podporo odrasle osebe za koregulacijo.
- D) Ko je bil razburjen, se je lahko izoliral od vrstnikov

Pravilen odgovor: C

Mirni kotiček je vseboval senzorne pripomočke, navodila za dihalne vaje in umirjeno prisotnost odrasle osebe. To je Tomažu pomagalo prepoznati svoja čustva, se pomiriti in postopoma uriti samoregulacijo.

3. Katere spremembe so starši opazili pri sebi po vključitvi v dejavnosti za zagotavljanje skrbi zase, ki jih je vodila Amina?

- A) Manj časa so posvečali svojim otrokom.
- B) Poročali so o večji samozavesti ter začeli uvajati drobne dejavnosti, namenjene skrbi zase.
- C) Izogibali so se sodelovanju v skupini
- D) Na vsakem srečanju so zahtevali formalno terapevtsko obravnavo.

Pravilen odgovor: B

Starši so začeli uporabljati kratke, izvedljive prakse skrbi zase, poročali o občutku podprtosti ter aktivno prispevali k skupinski kulturi medsebojne spodbude in podpore.



7. poglavje

Kuiz 1

1. Zakaj je v okoljih, kjer izvajajo dejavnosti, namenjene predšolskim otrokom pomembno namenjati pozornost duševnemu zdravju ter otrokovemu dobremu počutju?

- A) Podporo potrebujejo le otroci z diagnosticiranimi boleznimi.
- B) Otroci potrebujejo terapevtski pristop že v zgodnjem otroštvu.
- C) Duševno zdravje vpliva na učenje, odnose in dolgoročni uspeh.
- D) Strokovni delavci, ki se ukvarjajo s predšolskimi otroki, imajo premalo dela.

Pravilen odgovor: C

Skrb za duševno zdravje v zgodnjem otroštvu je ključnega pomena, saj čustvena dobrobit postavlja temelje za kognitivni razvoj, pozitivno socialno vedenje in vseživljenjsko učenje

2. Kaj je ključna prednost skupnostnega pristopa?

- A) Manjše vključevanje staršev.
- B) Zgodnje prepoznavanje stiske in večja odpornost.
- C) Večja tekmovalnost med otroki.
- D) Večji fokus na akademskih dosežkih.

Pravilen odgovor: B

Celovit šolski pristop pomaga pri zgodnjem prepoznavanju čustvenih težav ter krepi otrokovo zmožnost spoprijemanja z izzivi skozi čas.

3. Kdo vse je vključen v skupnostni pristop?

- A) Strokovni delavci, vključeni v formalna oz. neformalna predšolska okolja.
- B) Otroci s kakršnokoli diagnozo in njihove družine.
- C) Celotna skupnost: predšolski otroci, strokovni delavci na področju predšolske vzgoje, starši (skrbniki) in izvajalci različnih storitev na lokalnem nivoju.
- D) Vodstvo zavodov, ki izvajajo predšolske dejavnosti v formalnih oz. neformalnih okoljih.

Pravilen odgovor: C

Skupnostni pristop je učinkovit, ker oblikuje enotno, podporno okolje prek aktivnega vključevanja otrok, strokovnjakov s področja zgodnjega otroštva, družin in skupnostnih storitev, z namenom spodbujanja duševnega zdravja in dobrega počutja otrok.



Kuiz 2

1. Kaj je ključno načelo skupnostnega pristopa k skrbi za duševno zdrave in dobro počutje v predšolskih okoljih?

- A) Osredotoča se predvsem na ciljno usmerjene intervencije za otroke s težavami na področju duševnega razvoja.
- B) Duševno zdravje in dobro počutje obravnava kot ločeni vprašanji, ki ju je treba obravnavati individualno.
- C) Vključuje skrb za duševno zdravje in dobro počutje v vsakodnevne rutine, odnose in okolja.
- D) Zahteva, da strokovnjaki delajo sami, brez vključevanja družin ali skupnosti.

Pravilen odgovor: C

Skupnostni pristop obravnava duševno zdravje in dobro počutje kot kolektivno odgovornost, vključeno v vsakodnevno prakso, interakcije in okolja, ne pa kot samostojne ali izolirane intervencije.

2. Kako lahko strokovnjaki učinkovito vključijo romske družine in skupnosti v skrb za zagotavljanje duševnega zdravja in dobrega počutja otrok?

- A) Izvajanje informativnih srečanj brez vključevanja družin v načrtovanje.
- B) Vključevanje romskih staršev v sooblikovanje dejavnosti za dobro počutje njihovih otrok, pri čemer skupaj razmišljamo, kaj okrepi občutek varnosti in sreče pri otrocih.
- C) Samostojno razvijanje dejavnosti, ki vplivajo na dobrobit otrok in kasnejše obveščanje družin.
- D) Osredotočanje le na intervencije, ki jih vodijo praktiki v oddelkih.

Pravilen odgovor: B

Vključevanje romskih družin v načrtovanje in izvajanje dejavnosti za dobro počutje zagotavlja, da so kulturno primerne, gradijo zaupanje ter podpirajo čustveno varnost in razvoj otrok.

3. Zakaj je dobrobit praktikov, ki delajo z otroki pomembna pri izvajanju skupnostnega pristopa k duševnemu zdravju?

- A) Ker zagotavlja, da se počutijo cenjene s strani svojih vodij.
- B) Ker njihova dobrobit neposredno vpliva na njihovo sposobnost ustvarjanja čustveno varnega in podpornega okolja za otroke.
- C) Ker je to potrebno za skladnost s predpisi o zaposlovanju.
- D) Ker omogoča strokovnjakom učinkovitejše opravljanje administrativnih nalog.

Pravilen odgovor: B

Ko je dobro počutje strokovnih delavcev podprto, so ti sposobni bolje poskrbeti za oblikovanje spodbudnega in čustveno varnega okolja ter učinkovito vključevati promocijo duševnega zdravja v svojo vsakodnevno prakso z otroki.



Kuiz 3

1. Kateri od naslednjih dejavnikov je opredeljen kot ključni dejavnik za učinkovito izvajanje skupnostnega pristopa k skrbi za duševno zdravje in dobro počutje v okoljih, ki izvajajo dejavnosti za predšolske otroke?

- A) Izključno individualna odgovornost za promocijo duševnega zdravja
- B) Pozitivna in spodbudna kultura, kjer vsi člani skupnosti cenijo spodbujanje dobrega počutja
- C) Vodenje vseh dejavnosti namenjenih skrbi za dobro počutje s strani zunanjih strokovnjakov, brez sodelovanja strokovnih delavcev organizacije (npr. vzgojiteljev).
- D) Osredotočanje le na otroke s težavami na področju duševnega zdravja

Pravilen odgovor: B

Pozitivna in podpora kultura, kjer vsi člani skupnosti priznavajo pomen spodbujanja dobrega počutja, omogoča učinkovito izvajanje skupnostnega pristopa.

2. S katero pogosto oviro se soočajo organizacije, ki izvajajo dejavnosti, namenjene predšolskim otrokom pri izvajanju skupnostnega pristopa k skrbi za duševno zdravje in dobro počutje?

- A) Preveč zunanjih partnerstev
- B) Prekomerno državno financiranje
- C) Duševno zdravje se obravnava kot »dodatna naloga« in ne kot osnovna skrb strokovnih delavcev pri delu z otroki.
- D) Prekomerno usposabljanje strokovnih delavcev za promocijo duševnega zdravja

Pravilen odgovor: C

Kadar se duševno zdravje obravnava kot »dodatna naloga« in ne del siceršnje skrbi za otroke, to deluje kot ovira za uspešno izvajanje.

3. Zakaj je zavezanost vodstva pomembna za izvajanje skupnostnega pristopa k skrbi za duševno zdravje in dobro počutje?

- A) Zagotavlja, da zunanji strokovnjaki neodvisno izvajajo vse dejavnosti
- B) Zmanjšuje potrebo po usposabljanju in tiskem delu strokovnih delavcev, ki delajo s predšolskimi otroki.
- C) Ustvarja prostor za dosledno komunikacijo, je zgled in oblikuje priložnosti za profesionalni razvoj.
- D) Nudi priložnost, da se izogne vključevanju staršev v prizadevanja za dobro počutje

Pravilen odgovor: C *Zavezanost vodstva zagotavlja, da se dobro počutje obravnava kot strateški cilj, kar omogoča dosledno komunikacijo, nudi zgled in priložnosti za profesionalni razvoj, kar je ključnega pomena za učinkovito izvajanje.*



**Funded by
the European Union**



**ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK**

CHAVORE PARTNERS

