

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

URŠULA KRIŽNAR

Ljubljana, 2013

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Specialna športna vzgoja
Prilagojena športna vzgoja

VPLIV ŠPORTNO-GIBALNE AKTIVNOSTI NA VEDENJSKE TEŽAVE

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

doc. dr. Tanja Kajtna, univ. dipl. psih.

RECENZENT

prof. dr. Damir Karpljuk, prof. šp. vzg.

KONZULTANTKA

prof. dr. Mateja Videmšek, prof. šp. vzg.

Avtorica dela

URŠULA KRIŽNAR

Ljubljana, 2013

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem svoji mentorici, doc. dr. Tanji Kajtna, za vso pomoč in čas, ki mi ga je posvetila pri pisanju tega diplomskega dela.

Zahvaljujem se mojima staršema, Ireni in Viktorju, ki sta mi omogočila študij na Fakulteti za šport, mi vseskozi stala ob strani in me vzpodbujala.

Hvala bratu Jerneju za vso pomoč pri treniranju gimnastike. Prav tako iskrena hvala Bojani, atiju in Matjažu za potrpežljivost pri mojih premetih nazaj.

Posebna zahvala gre fantu Matjažu za vse spodbudbe besede in podporo pri nastajanju tega diplomskega dela.

Hvala sošolkam Nevi, Vesni, Miji, Kaji in Ani. Brez vas študij ne bi bil poln tako lepih spominov in niti pol toliko zabaven, kot je bil.

In nenazadnje hvala malemu bitejcu, ki je na poti, za vso motivacijo in brce od znotraj.

Ključne besede: športno-gibalna aktivnost, vedenjske težave, prosti čas, zdrav način življenja.

VPLIV ŠPORTNO-GIBALNE AKTIVNOSTI NA VEDENJSKE TEŽAVE

Uršula Križnar

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je bil raziskati in analizirati mnenja osnovnošolcev zadnje triade o vplivu športno-gibalne aktivnosti na splošno počutje in pa tudi vedenjske odklone.

V raziskavo smo vključili 254 učencev zadnje triade OŠ Ivana Cankarja Vrhnika. Rezultate, ki smo jih pridobili z vprašalnikom, smo obdelali s pomočjo računalniških programov Microsoft Office Excel 2007 in SPSS 17.0 (Statistical Package for the Social Sciences). Izračunali smo osnovno statistiko in frekvence posameznih odgovorov ter verjetnost povezave med izbranimi spremenljivkami testirali s Pearsonovim χ^2 testom na ravni 5 % tveganja.

V delu diplomske naloge, namenjenemu analizi raziskave, so nas zanimale statistično značilne razlike med vplivom športno-gibalne aktivnosti in počutjem; ohranjanjem in navezovanjem stikov; samopodobo in samozavestjo ter vedenjskimi odkloni. Ugotovili smo statistično značilne razlike med športno-gibalno aktivnostjo in pozitivnim vplivom na počutje. Prav tako smo ugotovili, da obstajajo statistično značilne razlike med sodelovanjem in pogostostjo udejstvovanja pri športno-gibalni aktivnosti in navezovanjem ter ohranjanjem stikov. Analiza rezultatov je pokazala, da obstajajo statistično značilne razlike med sodelovanjem in pogostostjo udejstvovanja pri športno-gibalni aktivnosti in krepitevijo samopodobe in samozavesti. Ugotovili smo statistično značilno razliko med prepiranjem s starši in športno-gibalno aktivnostjo. Med ostalimi vedenjskimi odkloni (prepiranje s prijatelji, vpitje iz jeze, metanje stvari po tleh, pretepanje, kazen v šoli, kazen doma in pogovor v svetovalni službi) in športno-gibalno aktivnostjo nismo ugotovili statistično značilnih razlik.

Key words: physical activity, behavioral problems, leisure, healthy lifestyle

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON BEHAVIORAL PROBLEMS

Uršula Križnar

ABSTRACT

The purpose of this thesis was to explore and analyze opinions of pupils in the last triad of primary school on the impact of physical activity on overall health and behavioral deviations.

In our research were included 254 students of the last triad on primary school Ivan Cankar Vrhnika. The results we have obtained with a questionnaire were analyzed using computer programs Microsoft Office Excel 2007 and SPSS 17.0 (Statistical Package for the Social Sciences). We calculated basic statistics and frequencies of individual responses and the probability association between selected variables tested with Pearson χ^2 test at 5% risk.

In the part of the thesis aimed at analyzing the research, we were interested in statistically significant differences between the impact of physical activity and well-being; establishing and maintaining contacts; self-image and self-esteem; behavioral deviations. We found statistically significant differences between physical activity and positive impact on well-being. We also found that there were statistically significant differences between participation and frequency of participation in physical activities and establishing and maintaining contacts. Analysis of the results showed that there were statistically significant differences between participation and frequency of participation in physical activities and enhancing self image and self-esteem. We found a statistically significant difference between the arguing with parents and physical activity. Among other behavioral deviations (arguing with friends, yelling in anger, throwing things on the floor, fighting, penalty in school, penalty at home and visiting counselor's office) and physical activity we did not found statistically significant differences.

KAZALO

1 UVOD	8
1.1 VEDENJSKE TEŽAVE	9
1.2 FENOMENOLOŠKE KLASIFIKACIJE OTROK IN MLADOSTNIKOV S ČUSTVENIMI IN VEDENJSKIMI MOTNJAMI	11
1.2.1 Bregantova klasifikacija	11
1.2.2 Bečajeva klasifikacija	12
1.2.3 Aichhornova klasifikacija delikventnosti	13
1.3 VZROKI ZA NASTANEK VEDENJSKIH TEŽAV	14
1.4 VPLIV OKOLJA NA NASTANEK VEDENJSKIH TEŽAV	16
1.5 VPLIV DRUŽINE NA NASTANEK VEDENJSKIH TEŽAV	18
1.6 AVTORITETA V VZGOJI	20
1.7 PREPOZNAVANJE VEDENJSKIH MOTENJ	21
1.8 DELO Z VEDENJSKO IN OSEBNOSTNO MOTENIM OTROKOM IN MLADOSTNIKOM	22
1.8.1 Analiza stanja	22
1.8.2 Cilji dela z vedenjsko problematičnimi učenci na osnovni šoli	23
1.8.3 Cilji dela z vedenjsko motenimi otroki, nameščenimi v vzgojnih zavodih	24
1.9 POMEN PROSTEGA ČASA	25
1.9.1 Elementarne igre	26
1.9.2 Vpliv igre na otroka	27
1.10 PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE	29
2 METODE DELA	30
2.1 PREIZKUŠANCI	30
2.2 PRIPOMOČKI	30
2.3 POSTOPEK	31
3 REZULTATI IN RAZPRAVA	32
3.1 PREGLED OPISNIH STATISTIČNIH MER REZULTATOV	33
3.2 ANALIZA POVEZANOSTI POSAMEZNIH SPREMENLJIVK	42
4 SKLEP	49
5 VIRI	51
6 PRILOGA	54
6.1 ANKETNI VPRAŠALNIK	54

1 UVOD

Moteči vedenjski vzorci otrok so ne glede na njihovo mentalno ali kronološko starost nedvomno predmet zanimanja strokovnjakov z različnih področij, hkrati pa tudi težava, s katero se v vsakodnevnem življenju pogosto srečujejo starši, učitelji, vzgojitelji in drugi strokovnjaki, ki veliko svojega časa preživijo z otroki. Poleg tega je moteče vedenje pogosta ovira v življenju otrok samih, saj jim povzroča težave pri vzpostavljanju socialnih interakcij z vrstniki in odraslimi osebami, ovira jih pri vključevanju v vzgojni-izobraževalni proces. Poleg socialnega razvoja in šolskega napredovanja predstavljajo določeni vedenjski vzorci nevarnost za otrokovo zdravstveno stanje, ali ogrožajo zdravje drugih otrok in odraslih (predvsem agresivno in avtoagresivno vedenje) (Jurišić, 1999).

Ko govorimo o čustvenih in vedenjskih motnjah, imamo v mislih ponavljajoče se oblike družbeno nezaželenega vedenja. Za otroke in mladostnike s čustvenimi in vedenjskimi motnjami so se v preteklosti kakor tudi danes uporabljali različni nazivi. Raznolikost pojmov je nastala deloma zaradi številnih oblik in vzrokov čustvenih in vedenjskih motenj, deloma pa zaradi različnih teoretičnih pristopov in pojmovanj (Popović, 2010).

Opravljenih je bilo kar nekaj raziskav s tematiko vpliva športno-gibalnih aktivnosti na počutje. Tiggermann in Williamson (2012, v Curran, 2012) najdeta pozitivno povezavo med dobrim počutjem in športno-gibalno aktivnostjo. Udejstvovanje v športu je lahko zelo koristno, saj posameznik razvija pozitiven odnos do svojih fizičnih sposobnosti in zmožnosti. Socialni odnosi, ki se razvijajo med športno-gibalnimi aktivnostmi, lahko povečajo občutek lastne vrednosti. Kumar, Pathak in Thakur (1985, v Curran, 2012) so ugotovili, da imajo športniki boljšo samopodobo v primerjavi s tistimi, ki se s športom ne ukvarjajo. Dobro znano dejstvo je, da športno-gibalna aktivnost pomaga zmanjševati učinke stresa in sprošča hormone sreče in zadovoljstva. Zullig in White (2010, v Curran, 2012) sta ugotovila, da so športno aktivne najstnice bolj zadovoljne same s sabo in z življenjem nasploh kot najstniki.

Raziskovalci predpostavljajo, da so ljudje, ki se ukvarjajo s športom, manj agresivni kot tisti, ki se športno ne udeležujejo. Nedavne raziskave so pokazale, da je agresivnost v športu

najbolj povezana s skupinskimi kontaktnimi športi, v katerih igrajo moški. Daniels in Thornton (1990, v Curran, 2012) sta raziskovala stopnjo sovražnosti pri športnikih, ki se ukvarjajo z borilnimi veščinami. Ugotovila sta, da se stopnja sovražnosti zmanjšuje z leti ukvarjanja z borilnimi veščinami. Begg, Langley, Moffitt in Marshall (1996, v Curran, 2012) niso našli povezave med športom in agresivnim vedenjem (Curran, 2012).

Nekateri so svoje raziskave usmerili v iskanje povezav med adolescenti, športnim udejstvovanjem in zmanjšanjem čustvenih in vedenjskih težav. Ugotavljajo, da ukvarjanje s športno-gibalnimi aktivnostmi ponuja veliko možnosti za socializacijo in navezovanje stikov. Prav tako pa tako okolje zahteva prilagodljivost in reševanje situacij, ki so podobne tistim v vsakdanjem življenju. Organizirana vadba omogoča razvoj osebnostnih lastnosti, kot so sodelovanje, nesebičnost, vztrajnost, tolerantnost, pomaga pri zmanjševanju vplivov stresa in pri dobrem odnosu do dosežkov, navajata Smith in Smoll (1991, v Donaldson in Ronan, 2006).

V veliki ameriški raziskavi je Jeziorski (1994, v Donaldson in Ronan, 2006) ugotovil, da imajo tisti, ki se ukvarjajo s športno-gibalno aktivnostjo, boljše ocene, se lepše vedejo, imajo manj težav zunaj šole in manj izostajajo od pouka iz nepojasnjenih razlogov kot tisti, ki se s športno-gibalno aktivnostjo ne ukvarjajo. Slednji naj bi več izostajali od pouka, bolj verjetno posegali po drogah, cigaretah, postali najstniški starši in bili priprti. Tudi drugi raziskovalci so poročali o podobnih izsledkih, in sicer, da je športno-gibalna aktivnost povezana z zmanjševanjem problematičnega vedenja (Donaldson in Ronan, 2006).

1.1 VEDENJSKE TEŽAVE

Čustvene in vedenjske motnje sestavlja več različnih oblik pretiranega in dolgotrajnega odklonskega vedenja, s katerim otrok povzroča neugodje ali škodo svojemu okolju, ali oblik vedenja, ki ne ustrezajo uveljavljenim normam okolja (Popović, 2010).

Motnje vedenja so tiste oblike vedenja, ki delujejo neugodno na otrokovo življensko situacijo, na njegovo možnost dejavnega prilagajanja zahtevam okolja in na njegov razvoj, obenem pa so moteče za življenje drugih ljudi. Pod izrazom motnje vedenja razumemo tako vedenje, s katerim otrok v okolju povzroča nezadovoljstvo, obsojanje in kaznovanje. Resnost in pomen nezaželenih oblik vedenja sta odvisna od tega, koliko neustrezno vedenje prizadeva druge ljudi, kolikokrat je otrok dejanje storil oziroma koliko časa traja nezaželeno vedenje, koliko negativnih oblik vedenja otrok izkazuje, v kakšnih okoliščinah se neugodno vedenje pojavlja in kako se povezuje s sedanjimi dejavniki, kako se otrok odziva na vzgojne in druge postopke, s katerimi poskuša okolje odpraviti nezaželene oblike vedenja (Mikuš Kos, 1991).

Otrok, ki ima čustvene in vedenjske motnje, neustrezno reagira na običajne dražljaje in dogodke v svojem okolju. Te reakcije so moteče za okolje in imajo tudi neugodne posledice za otroka. Pod izrazom čustvene in vedenjske motnje razumemo tisto vedenje, s katerim otrok v okolju povzroča nezadovoljstvo, obsojanje in kaznovanje. Poleg pojma čustvene in vedenjske motnje so najpogostejši termini, ki obravnavajo to populacijo še vedenjska problematičnost, neprilagojeno vedenje, odklonsko vedenje, disocialnost, asocialnost, antisocialnost, delikventnost, čustvene in vedenjske motnje.

Čim dalj časa opazamo določeno obliko vedenja, toliko več je verjetnosti, da si jo je otrok privzel kot stalno obliko reagiranja, in toliko bolj je verjetno, da je postala njegova osebna značilnost. Čim pogosteje jo opazamo, tem verjetneje je, da gre za motnjo. Čim raznovrstnejše so situacije, ki sprožajo enako reakcijo, toliko več je verjetnosti, da gre pri otroku za globlje čustvene in vedenjske motnje in ne le za reaktivno obliko odpora proti neustreznemu ravnanju okolja. Če kaže večje število drugih oblik nezaželenega vedenja, potem lahko iz skupine znakov, ki se pojavljajo, ugotovimo določeno značilno skupino ali osebno strukturo otroka. S tem pojasnimo, ali so otrokove motnje posledica neugodnih življenjskih okoliščin ali pa pretežno že prirojenih, za razvoj neugodnih dispozicij. Le s tako sistematično preučitvijo otrokovega neprilagojenega vedenja se lahko izognemo napakam in prehitrim sklepom in – kar je najvažnejše - izognemo se tudi neustreznemu ravnanju, ki je lahko za otroka usodno (Popović, 2010).

Razvrščati in opredeljevati vedenjske motnje v otroštvu in adolescenci je kar težavna naloga, saj je težko začrtati jasno mejo med tistim vedenjem, ki je predvsem prehodno moteče in bolj

odraz razvoja in zorenja, ter med tistim, ki se že strukturira v abnormalno, ali pa se v tej smeri šele nakazuje.

Upoštevati moramo tudi vsaj dva vidika:

1. kratkoživost vedenjskih motenj, včasih celo samo enodnevnost teh pojavov;
2. zaradi nepoznavanja te problematike, neprepoznavanja simptomov in pravilnega reagiranja na te pojave, pa se lahko občasne težave, posebnosti, ki bi bile v zgodnjem otroškem obdobju obvladljive, razvijejo v prave motnje z vso svojo težavnostjo (Vedenjske težave, posebnosti in motnje, 2012).

1.2 FENOMENOLOŠKE KLASIFIKACIJE OTROK IN MLADOSTNIKOV S ČUSTVENIMI IN VEDENJSKIMI MOTNJAMI

Fenomenološke klasifikacije so koristna teoretična orientacija za razumevanje stvarnih motenj, praktičen pomen pa dobijo šele tedaj, ko spoznamo okoliščine njihovega nastanka in razvoja (Popović, 2010).

1.2.1 Bregantova klasifikacija

- **Motnje v odnosu do vrstnikov:** posiljevanje s svojo voljo, prepirljivost, iskanje družbe z negativnimi vzori, spletkarjenje.
- **Motnje v odnosu do odraslih:** predrznost, tajeenje in laganje, nevodljivost, čustvena neodzivnost.
- **Motnje pri delu:** zavračanje učenja in fizičnega dela, izostajanje iz šole, izostajanje z delovnega mesta.
- **Tatvine:** v družini, zunaj družine, sošolcem ali gojencem.

- **Pohajkovanje in beganje:** avanturizem, izostajanje od doma in pohajkovanje, beganje od doma ...
- **Nasilnost:** izzivalnost, grožnje, fizična napadalnost do vrstnikov, fizična napadalnost do odraslih, uničevanje predmetov, mučenje živali.
- **Nastopaštvo:** pretvarjanje zaradi uveljavitve in prevarantstvo.
- **Seksualna neprilagojenost:** promiskuiteta, spolni odnosi za materialne koristi, prezgodnji in neprimerni spolni odnosi.

1.2.2 Bečajevega klasifikacija

Bečaj dopolnjuje klasifikacijo disocialnega vedenjskega sindroma, ki ga srečujemo pri čustvenih in vedenjskih motnjah, z naslednjimi simptomi:

- **manjša delovna učinkovitost** – otroci so običajno učno neuspešni, ponavljajo razrede, imajo visoke splošne sposobnosti, vendar je njihova uspešnost daleč od njihovih resničnih sposobnosti, težko se zaposlijo oziroma hitro razdirajo delovna razmerja;
- **pomanjkanje interesa za dejavnosti, kjer je potrebna lastna dejavna angažiranost** – prevladujejo pasivni interesi, kajenje, pitje, gledanje televizije, videa, igranje video in računalniških igranic itn., ni pa dejavnosti, pri katerih je otrok ali mladostnik dejaven;
- **pomanjkanje delovnih navad** – ni dejavnosti, kjer bi posameznik kazal ustrezno vztrajnost, niti pri učenju, še manj pa pri igri ali delu;
- **pomanjkanje stikov z vrstniki, ki nimajo čustvenih ali vedenjskih težav** – ne družijo se več in ne prijateljujejo z vrstniki, ki nimajo težav, med sošolci niso priljubljeni, družijo se predvsem s sebi enakimi;

- **izločenost iz socialnega okolja** – otrok ali mladostnik ni vključen v noben klub ali organizacijo, kjer bi bil tudi dejaven;
- **pomanjkanje pozitivnega čustvenega stika z odraslimi** – otrok ali mladostnik s čustvenimi in vedenjskimi motnjami nima nobenega odraslega, ki bi mu lahko resnično zaupal, bil nanj navezan in pri katerem bi doživel sprejetost.

1.2.3 Aichhornova klasifikacija delikventnosti

Znani avstrijski psihiater in psihoterapevt je mladoletne prestopnike razdelil v tri skupine:

- tiste, **ki ne vedo**, kaj je prav, nimajo informacij in znanja o tem, kaj je normalno in kaj ne, njihovo vedenje ni skladno z moralnimi normami, zahtevami in s pričakovanji okolja;
- tiste, **ki vedo**, kaj je prav, imajo znanje in jasne predstave, kaj je moralno in kaj ne, pa ne morejo ravnati skladno z moralnimi normami;
- tiste, **ki vedo**, kaj je prav, pa **nočejo** ravnati skladno z moralnimi normami, zavestno jih odklanjajo in so sovražno razpoloženi do okolja, ki norme predpisuje in terja njihovo izpolnjevanje.

Ta klasifikacija je razumljiva in nedvoumna. Praktična je zato, ker Aichhorn k posameznim kategorijam predvidi ukrepe, ki bi jih bilo treba uporabiti, da bi delikventno vedenje korigirali. Za prvo kategorijo svetuje pedagoške, za druge psihoterapevtske in za tretjo represivne – kaznovalne ukrepe.

V prvo kategorijo uvrščamo mlajše otroke in mladostnike, ki zaostajajo v dozorevanju, otroke in mladostnike z motnjami v duševnem razvoju in pa tiste, ki so odraščali v subkulturnem okolju in jim starši ali nadomestni starši niso posredovali moralnih norm. Nekako do 9. leta pri otrocih še ne moremo govoriti o pravi morali, ker moralnih norm še niso osvojili oziroma ponotranjili. Deveto leto je prelomnica, ko otrok v glavnem lahko že razume večino zahtev. Preobrat se v celoti izvrši do približno 13. leta. Seveda le v primeru normalnega razvoja in

tedaj, ko v otrokovem razvoju ni bilo večjih zastojev. Aichhorn v vseh teh primerih svetuje pedagoške ukrepe: poučevanje, navajanje, zapolnjevanje vrzeli, spodbujanje, ustvarjanje zaželenega in pa oviranje moralno problematičnega, nazaželenega vedenja.

Karakteristično za drugo skupino je, da ima mladostnik šibek ego (jaz) ali šibke moči ega. Ti mladostniki nikoli ne zmorejo jasno in nedvoumno izraziti svojih želja, ne znajo zahtevati in braniti svojih stališč in ne svojih pravic, če so napadeni, se ne znajo braniti, tudi ne znajo odkloniti in reči ne. Značilna je tudi preobčutljivost, sumničavost, stanja depresivnosti in bolj ali manj izražena stanja nevrotičnosti. Starši, ki so pretirano zahtevni, so navadno tudi zelo nestrpni in kaznovalno naravnani. Moti jih vse, kar lahko poruši njihovo idealizirano predstavo o otroku, pa četudi gre za odstopanja, ki so v določenem razvojnem obdobju povsem običajna. Za to skupino Aichhorn svetuje terapijo oziroma psihoterapijo, kajti le tako lahko dosežemo spremembe in izboljšanje.

V tretjo skupino sodijo tisti, ki vedo, kaj je prav, pa nočejo ravnati tako, kot terjajo moralne norme. Gre za mladostnike, ki so v opoziciji z družbo ali skupino; družbi, ki ji pripadajo, so sovražni, odklanjajo njene norme in vrednote. Za družbo ali skupino pomenijo grožnjo in nevarnost.

1.3 VZROKI ZA NASTANEK VEDENJSKIH TEŽAV

Vzroki za nastanek vedenjskih težav so opredeljeni na sledeč način (Mikuš Kos, 1991):

Dejavniki v družini:

- izrazito slabi ali čustveno prazni odnosi med otroki in starši;
- nezainteresiranost in neprizadevnost staršev za otrokovo vzgojo;
- odsotnost nadzora nad otrokom;

- alkoholizem, delikventnost ali kakšna druga izrazitejša psihosocialna motnja pri starših;
- družina, pri kateri otrok nima ustreznega vzorca za učenje moralnih norm in socialnega vedenja.

Dejavniki v otroku:

K pojavu čustvenih in vedenjskih motenj lahko med drugim prispevajo tudi nekatere odzivne in značajске lastnosti:

- nekatere značilnosti temperamenta, kot so slabša sposobnost samoobvladanja, manjša sposobnost premagovanja neuspehov in konfliktov, večja občutljivost oziroma ranljivost za neugodna doživetja;
- večja sprejemljivost za slabe vplive;
- otrok ima pri učenju vedenjskih norm za svojo starost lahko težave zaradi nezrelosti;
- med nemirnimi otroki, otroki z motnjami pozornosti in otroki z učnimi težavami je več otrok s čustvenimi in vedenjskimi motnjami kot med otroki brez teh težav.

Dejavniki širšega okolja:

- v nekaterih okoljih je pogostost čustvenih in vedenjskih motenj pri otrocih in mladostnikih večja in če se družina preseli v drugo okolje, vedenjske težave izginejo;
- pri povečanih družbenih pritiskih in v kriznih situacijah se lahko pojavnost čustvenih in vedenjskih motenj poveča.

Dejavniki šole:

- skupine/razreda otrok;
- kakovost šole kot socialne organizacije;
- učinkovitost tehnik učiteljevega delovanja v razredu.

Kljub temu da je znanih mnogo dejavnikov, ki prispevajo k nastanku čustvenih in vedenjskih motenj, nobena od navedenih lastnosti ali okoliščin sama po sebi ne zadošča za razumevanje pojava. Za nastanek motenj je pomemben splet oziroma kombinacija dogajanj, ki je pri vsakem otroku drugačna. Potrebno je, da otroka opazujemo, poskušamo ugotoviti vzroke njegovega vedenja in se nanje ustrezno odzovemo.

1.4 VPLIV OKOLJA NA NASTANEK VEDENJSKIH TEŽAV

Moteče vedenje povzroča v okolju številne odklonilne in kaznovalne reakcije, zato je otrok še manj motiviran, da bi izboljšal svoje vedenje, da bi ustregel okolju. Obratno pa je vse več razlogov za neprijazen in sovražen odnos do sveta. Okolje je tisto, ki zaznava otrokovo vedenje, je zaradi njega prizadeto ali neprizadeto, primerja otrokovo vedenje z veljavnimi, zaželenimi standardi ali večinskimi vzorci vedenja.

Pomembno je fizično okolje - znano je, da postanejo otroci bolj nemirni in agresivni, če morajo dolgo časa ostati v zaprtem prostoru, zlasti če je ta majhen.

Socialno okolje – kakovost in psihosocialno ozračje šole pomembno določata pogostost in resnost motečega vedenja na šoli. Isti otrok lahko izkazuje pri eni osebi veliko motečega vedenja, pri drugi pa znatno manj. Interakcije med otrokom in okoljem, ki so pomembne za pojav motečega vedenja, so dvojne. Ene so prispevek okolja k temu, da se otrok vede bolj ali manj agresivno, razdiralno ali izkazuje drugačne oblike nezaželenega vedenja. Druge pa omejujejo tako vedenje s poskusi spreminjanja in mednje sodijo tudi kazni.

Neustrezno vedenje se lahko pojavlja kot otrokov odziv na stres. Včasih bolj poudarjamo, da je otrok predvsem žrtev svojega okolja, družine ali staršev, drugič pa, da je njegovo neprilagojeno vedenje posledica neke osebnostne značilnosti, motnje v duševnem razvoju ali celo duševne bolezni (Mikuš Kos, 1991).

Delikventnosti ni mogoče pripisati enemu samemu vzroku. Nekatere dispozicije je otrok tudi podedoval. Tudi pubertetna kriza je za mlade preskusni kamen, ko lahko zaidejo. Mladi danes hitreje dozorevajo, hitreje kot nekdanji se soočajo s fiziološko in psihološko preobrazbo – puberteto.

V okviru Inštituta za kriminologijo Pravne fakultete v Ljubljani so proučevali delivenco otrok iz družin, kjer imajo več otrok in je prisotnega več fizičnega kaznovanja, medsebojni odnosi pa so hladni in brezbrizni, zato so otroci prikrajšani za ljubezen staršev. Te neugodne izkušnje potem prenašajo v zunanji svet in ga doživljajo kot hladen, čustveno prazen prostor, poln nezaupanja in ogroženosti. Vse to pri njih povzroča čustvene in vedenjske težave. Otrokov razvoj ogroža tudi stroga, z agresivnostjo nabita družinska klima. Kadar so vzroki za nastanek vedenjskih težav predvsem v družini, v njeni neustrezni čustveni klimi, je potrebno pri obravnavi otroka ali mladostnika terapevtsko delo usmeriti predvsem v družino (Popović, 2010).

Ko poskušamo odgovoriti na vprašanje, ali je šport odgovarjajoče socializacijsko okolje, ne moremo preprosto odgovoriti z da ali ne. Brez zadržkov pa lahko rečemo, da šport in športne aktivnosti ponujajo nesporno možnost dinamičnega srečevanja ljudi in komunikacije med njimi, prevzemanje različnih vlog, učenje socialnih veščin (strpnost, spoštovanje do drugih), sprejemanje vedenjskih navad, povezanih z aktivnostmi (prispevek k osebnostnemu razvoju), spoznavanje emocij, ki niso prisotne na ostalih področjih življenja, sprejemanje nekaterih pozitivnih elementov življenjskega stila (prehranjevanje, počivanje) in prilagajanje skupinskim zahtevam (sodelovanje, kohezivnost, postati družbeno aktiven, skupinska učinkovitost).

Športna aktivnost pomaga otroku pri učenju spoznavanja sveta in pri učenju različnih vlog, ki jih otrok spoznava prek igre. Zato lahko rečemo, da je šport lahko ustrezno socializacijsko okolje. Če gledamo športno aktivnost z vidika socializacije, potem moramo upoštevati tudi vprašanje osebnostnega razvoja, torej vpliv športne aktivnosti na pojmovanje samega sebe,

samospoštovanje, anksioznost, depresijo, napetost, stres, samozaupanje, učinkovitost, dobro počutje itd.

V (materialno bogatejšem) svetu in pri nas so tako raziskave kot praksa pokazali, da je prav pravilno usmerjena in redna športna dejavnost za otroke in mladino ena najbolj uspešnih, če ne sploh najuspešnejša oblika preprečitve in tudi terapije (če je pravočasna) raznovrstnih oblik socialno neprilagojenega ali celo kazensko sankcioniranega vedenja mladih (Doupona Topič in Petrović, 2007).

1.5 VPLIV DRUŽINE NA NASTANEK VEDENJSKIH TEŽAV

V različnih strokovnih člankih, razpravah in raziskavah so avtorji ugotavljali, da je prav družina in njena vloga pri oblikovanju otrokove osebnosti tisto področje, na katerega moramo biti zelo pozorni, kadar iščemo vzroke za nastanek vedenjskih težav pri otroku. Skupno življenje v družini je pomembno za duševni in psihosocialni razvoj vsakega človeka. Tu se razvija naša osebnost in tu poteka prva socializacija človeka, njegovo prvo vključevanje v neko širšo skupnost. Poudarek je predvsem na nepopolnosti družine, ločenosti staršev, slabših materialnih razmerah kot razlogu za nastanek disocialnosti. Vendar pa vemo, da živi mnogo otrok v slabih pogojih, pa vendar niso problematični.

To, kar bistveno loči delikventnega otroka oz. mladostnika od nedelikventnega, je skrito globlje, v emocionalnih in psihosocialnih značilnostih družine in njihove klime. Disocialni otroci so odraščali v družinah z malo razumevanja in ljubezni, s premalo stabilnosti in moralne trdnosti.

Ni pa za otrokov razvoj ogrožajoče le pomanjkanje ljubezni in varnosti v zgodnjem obdobju, temveč ga ogroža tudi stroga, z agresivnostjo nabita družinska klima. Otroci, ki rastejo v takem družinskem ozračju, posplošujejo to družinsko sliko tudi na zunanji svet. Doživljajo ga kot agresivnega nasprotnika, proti kateremu se je potrebno boriti s še večjo agresivnostjo ali brezobzirnostjo.

Kadar so vzroki za nastanek vedenjskih težav predvsem v družini, bomo morali pri obravnavi motenega otroka ali mladostnika usmeriti terapevtsko delo na celotno družino. Ena od pglavitnih ovir je pomanjkljiva motivacija enega ali več družinskih članov za tak način dela. Včasih pa je tudi obratno. Starši so pripravljeni sodelovati, pa se mladostnik temu upira (Vodopivec Glonar, 1987).

Otrokovo vedenje sprva usmerjajo predvsem njegove osnovne potrebe in želje. Usmeritve s strani njemu najbližjih odraslih oseb mu pokažejo, da so eni vedenjski vzorci dopustni, dopadljivi, dovoljeni in celo cenjeni, drugi pa ne. Prek spodbud in zavor, opogumljanja in prepovedovanja, nagrad in kazni, ki jih je deležen za ene ali druge načine vedenja, se postopoma vse bolj prilagaja pričakovanjem in merilom, ki v njegovem socialnem okolju določajo sprejemljive in nesprejemljive vedenjske vzorce. S temi merili je tudi vedno bolj sposoben usklajevati svoje lastne težnje. Če je otrok dobro prilagodljiv, fleksibilen in iznajdljiv, hkrati pa se v svojem okolju počuti varnega, sprejetega in vrednega, mu v času razvoja vedno bolj uspeva ohraniti svojo avtentičnost na način, ki pravil okolja ne krši (Žmuc Tomori, 1983).

Vzgojne in izobraževalne ustanove izgubljajo monopol nad vzgojo in izobraževanjem otrok in mladine. Zato pa se krepi ponudba in trg neformalnih izobraževalnih ponudb in zunajšolskih učnih dejavnosti: glasbene šole, slikarske šole, računalniško izobraževanje, obiskovanje različnih tečajev, predavanj, delavnic itd. Krepi se pritisk na starše, da začnejo otroke izobraževati že v predšolskem obdobju. Tudi samo delovanje šolskih institucij se pomika vedno bolj v otroštvo. Ta proces ima svoje negativne učinke v preobremenjenosti otrok in stresih zaradi občutkov neuspešnosti.

Spremembe v razmerju moči med mlajšimi in starejšimi se kažejo posebno na področju zasebnosti, kjer mlajši prav tako pridobivajo v ravnotežju moči. To se kaže v liberalizaciji vzgojnih stilov, zlasti v odpovedi kaznovanja in nasilja pri vzgoji otrok, v čedalje bolj neformalnih in bolj osebnih odnosih med odraslimi in mladimi. Starši imajo vedno manj potreb po formalnem izkazovanju avtoritete. Pogosteje se uveljavljajo oblike reflektivnega pogovora med generacijami, intenzivna kultura pogovora. Otroci in mladi, gledano v celoti, postajajo prej samostojni glede na odnos do izvornih družin in doma. Povezave med starši in otroki pa postajajo zelo prožne, tako da mladi uporabljajo pomoč staršev le tedaj, ko se znajdejo v

psiholoških ali ekonomskih težavah. Starši postajajo vse bolj svetovalci, ne pa nadzorniki ali oblikovalci življenjske poti svojih otrok. Pri zagovorništvu mislimo na organizirano lobiranje, kjer poskušajo starši, kot skupina pritiska od zunaj, delovati na kulturne in šolske institucije, da bi tako izboljšali življenjske možnosti svojih otrok. Medtem ko se po eni strani zaostrujejo abstraktne storilnostne zahteve (npr. v šoli), se po drugi rahljajo omejujoče vzgojne zapovedi v otroštvu. V sistemu šole in porabe morajo biti otroci zgodaj soodgovorni za osvojitve življenjske poti in raznih nazivov; doma pa se lahko, v nasprotju s tem - zlasti v primerjavi s tradicionalno vzgojo - sprostijo od obveznosti (Nastran-Ule, 2000).

Šport udejanja svoje učinke na otroka predvsem z motoričnimi sredstvi, toda zaradi stohastične povezanosti fizične in duhovne narave človeka vpliva tako na njegovo biološko sfero kot na psihično in socialno. Učinki športne motorične dejavnosti vplivajo tudi na mišljenje, čustvovanje in odnose v družini. Vzgojni potencial športa se izraža v vedenjski samokontroli, moralnem, etičnem in estetskem presojanju. Posebna vrednost športne vzgoje v družini je v dejstvu, da šport, podobno kot druge kulturne dejavnosti, izhaja iz fenomena igre, ki je podstat človekove ustvarjalnosti in njegovega duhovnega in fizičnega ravnotežja, s tem pa element kakovosti življenja. Prav duhovno in fizično ravnotežje pa je nemara eden najpomembnejših problemov človeka, ujetega v sodobne civilizacijske trende. Športna dejavnost je, zlasti zaradi dejstva, da imajo otroci šport praviloma radi, ob primernem sodelovanju vseh družinskih članov pomemben dejavnik homogenizacije in družinske integracije (Doupona Topič in Petrović, 2007).

1.6 AVTORITETA V VZGOJI

Nasprotovanje odraslim in upor proti avtoritarnim likom vseh vrst sta mladostnikom potrebna v oblikovanju njihove avtoritete. Občutenje lastne negotovosti in skriti dvom v lastne moči je nekoliko lažje premagovati s kritičnostjo do odraslih in iskanjem njihovih šibkih točk. Še najmanj težav z avtoriteto imajo mladostniki, ki so odraščali ob avtoritarnih likih, ki so jim bili v spodbudo in oporo in so jih v razvoju usmerjali z naklonjenostjo in razumevanjem. Če

so v odnosu z osebami, ki so jih v času odraščanja doživljali kot avtoriteto, doživljali sprejetost, spoštovanje in upoštevanje osebnih pravic, tudi v adolescenci nimajo pretirane potrebe po boju zase in kljubovanju. Slabše pa razrešujejo svoj odnos do avtoritete mladostniki, ki imajo že od zgodnjega otroštva dalje izkušnje, da so jih avtoritarni liki poniževali, nesmiselno kaznovali in omejevali, jih soočali z njihovo nemočjo in neobgljenostjo ali to njihovo odvisnost od avtoritete kakor koli zlorabljali.

V adolescenci dobi avtoriteta nekakšno simbolno vlogo. Izkušnje iz odnosov z očetom in drugimi avtoritarnimi liki iz zgodnjih razvojnih obdobj se prenesejo na odnos do vsega, kar mladostnik doživlja kot dominantno – policije, sodstva, »družbe«. Če so te izkušnje v njem zapustile neugodna občutja lastne šibkosti, nevrednosti ali celo ponižanja, zanika vsakršno veljavo tudi simbolnim likom avtoritete, ne sprejema njihovih meril in dejavno prestopa njihove omejitve ter krši njihove prepovedi (Tomori, 1995).

1.7 PREPOZNAVANJE VEDENJSKIH MOTENJ

Otrokovo vedenje se najpogosteje odraža kot (Soršak, 2004):

- nesamostojnost,
- kratkotrajna pozornost (težave pri osredotočanju in vzdrževanju pozornosti),
- različne oblike vedenja, ki motijo vzgojitelja (kričanje, ropotanje, jemanje igrač, jok, tožarjenje ...),
- različne oblike vedenja, ki motijo učitelja in učence pri izvajanju osnovne učne dejavnosti (vstajanje s stola, glasno govorjenje, ropotanje z učnimi potrebščinami ...),
- različne oblike agresivnega in avtoagresivnega vedenja (ščipanje, grizenje, brcanje vrstnikov ali predmetov, udarjanje s predmeti ...),
- odpor do različnih aktivnosti (predvsem do učenja novih stvari) in sodelovanja pri izvajanju različnih aktivnosti.

Opisi otrokovih težav vključujejo:

- učne težave,
- značilno disocialno simptomatiko (izostajanje od pouka, stopnjevana agresivnost, vandalizem, laganje, kraja, odklanjanje avtoritete ...),
- slabe delavne navade,
- pomanjkanje interesov (prisotni le še pasivni interesi, kot kajenje, gledanje tv, poslušanje glasbe ...)
- psihosomatske težave (glavoboli, slabost, težave s hranjenjem),
- pomanjkanje stikov z neproblematičnimi vrstniki (intenzivneje se družijo s takimi, kot je sam),
- neustrezen odnos do avtoritete.

1.8 DELO Z VEDENJSKO IN OSEBNOSTNO MOTENIM OTROKOM IN MLADOSTNIKOM

Na vprašanje, kdaj smo uspešni, učitelji zelo radi odgovorijo, da takrat, ko moteče vedenje preneha, ko učenec izpolni vsaj minimalni del njihovih zahtev glede učenja. Če se še naprej vede neustrezno in neprimerno, potem ni mogoče govoriti o uspešnem delu. Da so ti kriteriji uspešnosti previsoki, prezahtevni in da ne odražajo resnične vrednosti učiteljevega dela, je hitro jasno, če pomislimo na vse motnje (Gerič in Horvat, 2000).

1.8.1 Analiza stanja

Prvi korak pri delu z otrokom, ki ima čustvene in vedenjske motnje, je analiza stanja in določitev realnega cilja, ki je pri vsakem otroku drugačen. Cilji morajo biti realni, sicer se nezadovoljstvo poveča in problematično vedenje stopnjuje.

Analiza stanja obsega naslednje dejavnike:

- **domača situacija** – kakšna je družina (koliko je družinskih članov, ali otrok živi z biološkim očetom in mamo, stanovanjske in ekonomske razmere), kakšni so odnosi v družini (med otrokom in mamo, očetom, očimom, s sorojenci, kako se razumejo starši, kakšen je njihov odnos do otroka, kako ga nagradijo, kaznujejo, kakšna je vzgojna naravnost, ali je prisotna dvotirna vzgoja ipd.);
- **otrok** – kakšna je njegova zgodovina (menjava okolja, posebnosti v razvoju), kakšne so njegove sposobnosti, ima še specifične težave, kakšna je njegova samopodoba, kakšen je njegov odnos do vrstnikov, ali je agresiven, ali zna sodelovati ...
- **otrokovo okolje** – kako je sprejeta otrokova družina, kako okolje gleda na otroka, kakšne možnosti mu daje okolje (Popović, 2010).

1.8.2 Cilji dela z vedenjsko problematičnimi učenci na osnovni šoli

Pri učno neuspešnih učencih lahko vnaprej napovedujemo stopnjevanje problematičnosti. Vendar to velja le, če se razmere doma in v okolju ter v šoli ne spreminjajo na bolje. V takem primeru je delovni uspeh že, če se stanje ne slabša. Vedenje se lahko pri učencu zelo počasi izboljšuje, vendar te spremembe niso tako dramatične, da bi jih bilo mogoče opaziti. Če smo z nekom skupaj vsak dan, na njem ne vidimo sprememb, če ga ne vidimo eno leto, pa prav hitro ugotovimo, koliko se je med tem spremenil. Tudi informacije o aktualnem vedenju so velikokrat take, da nam ne omogočajo videti vedenja objektivno. Zgodi se nam, da vidimo le tisto, kar je v skladu z našimi pričakovanji. Pravilnost našega mnenja se s tem utrjuje, z njim pa občutek neuspešnosti. Učenca opazujemo premalo individualno.

Učitelj oz. šola ne more prevzeti odgovornosti za vse dejavnike, ki vplivajo na otroka, in s tem tudi ne za to, da bo otrok prišel iz šole z minimalnim znanjem ter ustreznim vedenjem. Odgovorna mora biti za to, da ustvari učencu optimalne pogoje, v katerih bo, glede na svojo motnjo, najlažje funkcioniral. Pri postavljanju cilja moramo biti previdni in si ga ne smemo zastaviti previsoko, da bomo na primer dosegli idealno izboljšanje učnega uspeha in vedenja.

V grobem lahko rečemo, da si šola ob različnih učencih postavlja naslednje cilje:

- preprečiti nastanek vedenjske motenosti,
- odpraviti motnjo,
- ublažiti motnjo, ki je ne moremo odpraviti,
- preprečiti poslabšanje.

Zaradi neupoštevanja naravne motnje in zaradi nesmiselno razumljene učiteljeve odgovornosti so cilji ponavadi previsoki, nerealni. Ker se jih ne da doseči, se poveča nezadovoljstvo, nestrpnost in pritisk na učenca, kar posledično ojačuje problematično vedenje. Prvi korak k uspešnejšemu delu je oblikovanje realnih ciljev (Bečaj, 1987).

1.8.3 Cilji dela z vedenjsko motenimi otroki, nameščenimi v vzgojnih zavodih

Večina otrok, ki so nameščeni v vzgojnih zavodih, prihaja iz neurejenega primarnega okolja. Družina je pomembno, če že ne odločilno vplivala na otrokove intrapsihične in vedenjske težave, ki so bile vzrok njegovih konfliktov z okoljem in za njegov prihod v zavod. Starši zavodskih otrok so večinoma sami obremenjeni s številnimi problemi, zaradi česar se otroku ne zmorejo ali ne znajo posvečati, ali pa so njihovi vzgojni prijemi toliko zgrešeni, da dodatno prispevajo k nastajanju ali vzdrževanju otrokove težavnosti.

Namen oddaje v vzgojni zavod je torej začasna odstranitev motečega oz. motenega otroka iz naravnega okolja, v novem pa mora zavod zagotoviti varstvo, nadzor in vzgojo.

Najpomembnejši vzgojni cilji pri delu s temi otroki so:

- utrjevanje, oblikovanje navad, veljavnih in priznanih v družbenem okolju (kulturne, delovne, zdravstvene, higienske in učne navade),
- dvigniti nivo socialne zrelosti in kultiviranje čustvenega reagiranja,
- razvijanje in utrjevanje splošnih in specifičnih sposobnosti,
- prilagoditev zahtevam in pričakovanjem okolja,
- odpravljanje oz. zmanjševanje osebostnih in socialnih ovir, ki sprožajo strese in so nenehen vir frustracij in konfliktnih situacij.

Vsi naštetih vzgojni cilji narekujejo številne vzgojne naloge, k izvajanju in uspehu le-teh pa mora vzgojitelj dodati svojo polno udeležbo. Za uspeh vzgoje oz. prevzgoje otroka in uresničevanje vzgojnih ciljev je najpomembnejše sodelovanje z družino (Horvat, 2000).

1.9 POMEN PROSTEGA ČASA

V prostem času naj bi posameznik razvijal tiste dejavnosti, ki ga najbolj zanimajo, veselijo in si jih tudi najbolj želi. Mladostniki, ki imajo slabe izkušnje s sovrstniki in niso bili nikoli dovolj uspešni ali pa dejavnosti ne poznajo, bodo ponujeno dejavnost takoj na začetku odklonili, se izgovarjali in pokazali nezainteresiranost. Vzgojitelj je tisti, ki ne sme popustiti in se sprijazniti s tem, da ti mladostniki nočejo, ne zmorejo ničesar in nimajo želje ali interesa do dejavnosti v prostem času.

Zelo pomembno je, da mladostniku ponudimo tako obliko dejavnosti, da lahko ustvarja, odkriva svoje sposobnosti/interese na športnem, literarnem, likovno ustvarjalnem ali drugem področju. Omogočati moramo ustvarjanje tudi tistim, ki imajo skromno domišljijo in slabše gibalne sposobnosti. Pomembno je, da izberemo lažje oblike dejavnosti, ki niso vezane na daljši čas. Tako zagotovimo uspeh in usmerjamo k samozavestnemu ustvarjanju, kajti uspeh je najboljša spodbuda za nadaljnje raziskovanje in odkrivanje novih idej, novih primerov in rešitev (Zorko, 2000).

Gibanje je eno izmed osnovnih načinov in pogojev za razvoj stikov z okolico, zaznavanje lastnega telesa, samozavedanja in samopotrjevanja. Človek z obvladovanjem telesa in gibanja doživlja ugodje in varnost, pridobiva izkušnje, oblikuje osebnost in odnose z drugimi. Z gibanjem vplivamo na intelektualni, emocionalni in socialni razvoj.

Motnje gibanja se kažejo v upočasnjem in omejenem tempu; nekatere motorične sposobnosti so pri nekaterih manj razvite, kar se kaže v pomanjkanju moči, gibljivosti, koordinaciji, spretnosti, vzdržljivosti, hitrosti in ritmu gibanja. Pri mnogih se pojavlja

pomanjkanje izkušenj, kratkotrajna koncentracija in pozornost, pomanjkanje energije; na drugi strani pa hiperkinetičnost, motorična nemirnost in bojazljivost. Nekateri nimajo razvite predstave o lastnem telesu, slabo se znajdejo v prostoru in času.

S pomočjo gibanja in kasneje športa lahko izboljšujemo prav tiste značilnosti, ki jih osebe z vedenjskimi težavami najbolj potrebujejo: motivacijo, koncentracijo, sproščanje psihične napetosti, socializacijo, zmanjševanje agresivnosti, samozaupanje in samozavest.

Z ustrezno spodbudo gibanja je mogoče vplivati na kasnejši življenjski slog in opremljenost za vsa samostojna in dejavna obvladovanja preizkušenj, obremenitev in stresov, ki jih prinaša življenje (Kovačič in Slatner, 2010).

Potrebo mladih po vedno več prostega časa in vse bolj izpolnjenem prostem času spretno izrablja sodobna industrija. S produkcijo modnih stilov, trendov, elektronske in zabavne industrije hote ali nehote zmanjšujejo prostor avtonomije in vzdržuje nadzor nad prostim časom mladih (Hendry, Shucksmith, Glendinning, 1993). Temu pa se pridružujejo še vsi, ki bedijo nad vzgojo in odraščanjem mladih, ki skušajo s svojimi pedagoškimi intervencijami, načrtovanji, omejitvami, vzpodbudami, načrtovati in nadzirati tudi prosti, ne samo delovni čas mladih.

Pasivno preživljanje prostega časa samo po sebi ni problematično, saj vsakdo občasno potrebuje čas za popolno sprostitev, za gledanje TV, ležanje na kavču, branje lahkega čtiva itd. Problem nastane tedaj, ko takšno preživljanje postane načelna ali edina strategija za preživljanje prostega časa. Ko se vzorci pasivnega prostega časa spremenijo v navado, to vpliva na kakovost življenja v celoti (Nastran-Ule, 2000).

1.9.1 Elementarne igre

Elementarne so enostavne igre, ki lahko tako z vidika uporabljenih oblik gibanja (tek, metanje, lovljenje, plezanje) kot z vidika igralne strukture predstavljajo osnovo tudi za nekatere aktivnosti v vsakdanjem življenju ali športu.

Značilnosti elementarnih iger:

- pravila niso natančno opredeljene, kar pomeni, da jih lahko spreminjamo in prilagajamo trenutnim potrebam in možnostim;
- igralni prostor je lahko različen: od telovadnice, dvorišča, travnika, gozda do mivke, plitve vode ali snega;
- velikost igrišča je prilagojena številu igralcev, spreminjamo ga v skladu z dinamiko in živahnostjo, ki jo hočemo z igro doseči;
- število igralcev in njihove vloge lahko pri elementarnih igrah poljubno spreminjamo ter s tem zadostimo zahtevi po maksimalni aktivnosti vseh prisotnih;
- čas uravnavamo po razporejenju igralcev in njihovih hotenjih;
- igralne pripomočke (žoge, palice, obroče) lahko nadomestimo z drugimi, ki jih najdemo npr. v okolici (storži, kostanji, kamenje).

Zanimiva posebnost elementarnih iger je v tem, da lahko njihova bistvena obeležja spreminjamo in prikrojimo trenutnim zahtevam in potrebam, kar omogoča uporabnost iger v najrazličnejših okoliščinah, pa tudi njihovo veliko prilagodljivost osebnim razlikam in željam igralcev.

V vsaki igri naj aktivno sodelujejo vsi igralci, saj le tako ostane za vse zanimiva do konca. Igra, ki po pravilih izloča manj sposobne igralce, povzroča le-tem občutek manjvrednosti in jim ne daje možnosti, da bi razvili svoje sposobnosti. Za potek igre je pomembno, da so igralci razdeljeni v skupine, ki so si med seboj enakovredne. Vsak udeleženec mora občutiti, da s svojimi sposobnostmi lahko doseže končni cilj igre. Izenačene moči in drugi enakovredni pogoji nam zagotavljajo živahnost, zagnanost in borbenost ter s tem zanimivost igre v njenem najširšem smislu (Zorko, 2000).

1.9.2 Vpliv igre na otroka

Vsakdanje napetosti, pritiski, konflikti v otrokovem okolju ter statično fizična obremenitev (sedenje) so za otroke najbolj utrujajoči. Zato potrebujejo igro, v kateri se sprostijo, izrabijo

energijo, ker njihovo ravnanje vodi k določenim ciljem, k pridobivanju novih izkušenj in utrjevanju gibalnih tehnik. Pomembno je tudi, da sodelujoči pri igri sprostijo svojo lastno fizično počutje (napetost, sproščenost, umirjenost, razburjenost). Gibalne dejavnosti pri elementarnih igrah niso visoko storilnostno usmerjene, tako da jih vodeči lahko izvajajo brez posebnih športnih znanj. Gibalne oblike, ki se izvajajo med igro, so enostavni gibalni elementi, ki sproščajo ugodje in energijo. Vzpostavljanje popolnega čustvenega in telesnega doživljanja, pridobivanje novih gibalnih izkušenj in znanj vpliva na samozaupanje in samozavedanje. Izkušnje, pridobljene v igri, imajo zelo pomembno vlogo pri oblikovanju samega sebe kot posameznika in pri razvoju vrstniških odnosov.

Z igrami želimo doseči cilje, ki so usmerjeni v izboljšanje kakovosti življenja:

- navajanje na zdrav način življenja,
- povečanje telesne zmogljivosti,
- krepitev samozaupanja in pripravljenosti na sodelovanje v igri,
- pridobitev sposobnosti povezovanja in zaupanja v druge osebe,
- sprejemanje nalog in odgovornosti za skupino,
- sprostilno in razvedrilno vplivanje na otroka,
- zadovoljitev potrebe po igri, gibanju, sreči, veselju, zadovoljstvu.

Stik z naravo in igro v naravi je pri današnjih otrocih vedno manjši, zato si komaj še lahko izoblikujejo zdrav odnos do narave. Ni vseeno, ali imajo otroci ugodne ali neugodne pogoje za pridobivanje gibalnih izkušenj. Za zdrav razvoj je velikega pomena, da otroci ne živijo med stenami, da jim omogočimo radostno bivanje na sončnih tratoah, kjer se lahko urijo v tekmovanju, skakanju, premagovanju ovir, plezanju in igrah. Zato moramo vzgojitelji spodbujati otroka k spontani igri v naravi ali na igrišču in tako vplivati na njegov celoten osebnostni razvoj (Zorko, 2000).

1.10 PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE

Vsak otrok je nekaj posebnega. Vsak ima svoje lastnosti, ki jih kaže na tak ali drugačen način. V današnjem svetu vokvirjanja, etiketiranja in posploševanja tudi otroke radi delimo na skupine. Tako največkrat govorimo o otrocih, ki so pridni, vodljivi, nimajo večjih učnih težav, in o otrocih, ki so nasploh nemogoči in neuspešni na vseh področjih, kjer sodelujejo, in si zato zaslužijo le kritiziranje in kazen. Med slednje sodijo tudi otroci z motečimi vedenjskimi vzorci (Jurišić, 1999).

Ti moteči vedenjski vzorci pa še vedno ostajajo nekakšen tabu. Diplomsko delo zajema vzroke nastanka vedenjskih težav, njihovo prepoznavanje, opis, delo z vedenjsko motenimi preprečevanje. V raziskovalnem delu bo povzeto mnenje osnovnošolcev 3. triade o vplivu športno-gibalnih aktivnosti na splošno počutje in tudi vedenjske odklone.

Zastavili smo si naslednje cilje:

- ugotoviti, kakšen vpliv imajo športno-gibalne aktivnosti na počutje otrok;
- ugotoviti pomen športno-gibalne aktivnosti pri navezovanju in ohranjanju stikov;
- ugotoviti, ali športno-gibalna aktivnost pripomore k večji samozavesti in boljši samopodobi,
- ugotoviti mnenja o športno-rekreativni ponudbi v njihovem okolju,
- preveriti povezanost med vedenjskimi odkloni in gibalno aktivnostjo.

Iz zastavljenih ciljev smo izpeljali naslednje hipoteze:

H1: Športno-gibalna aktivnost ima pozitiven vpliv na počutje.

H2: Športno-gibalna aktivnost ima pozitiven vpliv pri navezovanju in ohranjanju stikov.

H3: Športno-gibalna aktivnost krepi samopodobo in samozavest.

H4: Povezanost med vedenjskimi odkloni in športno-gibalno aktivnostjo je močna.

2 METODE DELA

2.1 PREIZKUŠANCI

V vzorec preizkušancev je bilo vključenih 11 oddelkov učenk in učencev 3. triade OŠ Ivana Cankarja Vrhnika, in sicer 4 oddelki 7. razredov, 3 oddelki 8. razredov in 4 oddelki 9. razredov, skupaj 259 učencev. Od vseh oddanih vprašalnikov (259) je bilo neveljavnih 5, kar predstavlja 2 %.

Od vseh preizkušancev jih je bilo 50 % ženskega in 50 % moškega spola. Povprečna starost je 13,5 let. Preizkušanci prihajajo iz Vrhnike ali iz okoliških krajev (Verd, Sinja Gorica, Drenov Grič). Poprečni učni uspeh v preteklem letu je bil 3,9.

2.2 PRIPOMOČKI

Za zbiranje podatkov smo uporabili vprašalnik, sestavljen za to priložnost. Vzorec spremenljivk, ki so uporabljene v diplomskem delu, je naslednji:

- spol,
- starost,
- razred,
- kraj bivanja,
- uspeh v preteklem šolskem letu,
- razlog za ne/sodelovanje pri športno-gibalnih aktivnostih,
- počutje po aktivnosti,
- mnenje o vplivanju gibanja na počutje,
- mnenje o vplivu dejavnikov pri zdravem življenjskem slogu,
- mnenje o vplivu športnega udejstvovanja na ohranjanje stikov s prijatelji,
- mnenje o vplivu športnega udejstvovanja na navezovanje stikov s sovrstniki,
- mnenje o dejavnikih, ki se s športno-gibalno aktivnostjo izboljšajo,

- mnenje o športno-rekreativni ponudbi v njihovem okolju,
- športno-rekreativne aktivnosti, ki jih ponuja njihovo okolje,
- aktivnosti katerih se udeležujejo.

2.3 POSTOPEK

Podatke smo zbrali prek ankete z vprašalnikom. Vprašalnik so preizkušanci izpolnjevali v zaključnem delu šolske ure pri predmetu biologija. Vsi podatki preizkušancev 3. triade OŠ Ivana Cankarja Vrhnika so bili zbrani v enem tednu, in sicer od 16. 4. do 20. 4. 2012. Pravilno izpolnjenih in primernih za analizo je bilo 254 vprašalnikov.

Pridobljene podatke smo obdelali s pomočjo programa Microsoft Office Excel 2007 in statističnega programa SPSS 17.0 (Statistical Package for the Social Sciences). Izračunali smo osnovno statistiko in frekvence posameznih odgovorov ter verjetnost povezave med izbranimi spremenljivkami testirali s Pearsonovim χ^2 testom na ravni 5 % tveganja.

3 REZULTATI IN RAZPRAVA

V času, ko otroci vstopijo v obdobje pubertete, šole pospešeno poročajo o povečanju vedenjskih težav. Le-te niso breme samo učiteljem, ampak tudi staršem. Skupna značilnost vedenjskih težav pri odraščajočih otrocih so kršitve družbenih pravil in vnašanje motenj v medsebojne odnose. Za zmanjšanje vedenjskih težav bi lahko izkoristili pozitiven vpliv športne-gibalne aktivnosti. V medijih se vse pogosteje govori o njeni koristnosti. Navajajo se izsledki številnih raziskav, ki poudarjajo številne pozitivne vidike. Šport lahko sprošča in pomirja, ali pa zabava. Lahko je oblika uveljavljanja. Je pomemben dejavnik socialnega življenja človeka. Pri športnem udejstvovanju se sklepajo nova poznanstva in prijateljstva. Izrazi se pripadnost skupini. Nauči nas sodelovati med seboj, upoštevati pravila, se veseliti zmaga in prenašati poraze.

V našo raziskavo smo zajeli 254 otrok, ki obiskujejo zadnjo triado OŠ Ivana Cankarja Vrhnika. Vprašalnik je vseboval 12 vprašanj. Na podlagi odgovorov smo analizirali njihovo mnenje o vplivu športno-gibalne aktivnosti na vedenjske težave.

Najprej smo preizkušance spraševali po spolu, starosti, razredu, kraju bivanja in lanskem uspehu. Zanimivo je, da je vprašalnik reševalo 50 % anketirancev moškega in 50 % anketirank ženskega spola. Povprečna starost je bila 13,5 let, povprečni učni uspeh v preteklem letu pa 3,9.

Na podlagi zastavljenih ciljev in izpeljanih hipotez smo z anketnimi vprašalniki, ki jih je izpolnilo 254 učencev zadnje triade OŠ Ivana Cankarja Vrhnika, pridobili rezultate, ki jih predstavljamo v nadaljevanju diplomskega dela.

3.1 PREGLED OPISNIH STATISTIČNIH MER REZULTATOV

Tabela 1

Opisne statistične mere v povezavi s športno-gibalno aktivnostjo

	M	SD
Sodelovanje pri športno-gibalnih aktivnostih	3,93	1,01
Udeleževanje športno-gibalnih aktivnosti	3,98	0,96
Počutje po športno-gibalnih aktivnostih	3,34	1,16
Vpliv gibanja na počutje	1,45	0,82
Mnenje o športno-rekreativni ponudbi v okolju	3,65	1,29

Legenda: *M* – povprečje; *SD* – standardni odklon

Pri opisnih statističnih merah, povezanih s športno-gibalno aktivnostjo, so preizkušanci dosegli naslednja povprečja.

Povprečje pri »sodelovanje pri športno-gibalnih aktivnostih« je bilo 3,93. Preizkušanci so na lestvici od 1 (nikoli) do 5 (vedno) obkrožili, kako radi sodelujejo pri športno-gibalnih aktivnostih. Na vprašanje zakaj so bili najpogostejši odgovori: »ker imam rad-a šport«, »ker se ob tem zabavam«, »ker se ob tem sprostim«, »ker mi je všeč« in »ker mi je zanimivo«.

Povprečje pri »udeleževanje športno-gibalnih aktivnostih« je bilo 3,98. Na vprašalniku so na lestvici obkrožili, kolikokrat se udeležujejo športno-gibalnih aktivnosti. Možni odgovori so bili: 1 (nikoli), 2 (3 x mesečno), 3 (1 x tedensko), 4 (2-3 x tedensko) in 5 (vsak dan).

Povprečje 3,34 je doseglo vprašanje o »počutju po športno-gibalnih aktivnostih«. Ocenjevali so, kako se počutijo po aktivnosti, in izbirali po lestvici od 1 (utrjeno) do 5 (polno energije).

Pri »vpliv gibanja na počutje« je bilo povprečje 1,45. Obkroževali so odgovore na lestvici od 1 do 5. 1 pomeni, da gibanje pozitivno vpliva na njihovo počutje, 5 pa, da gibanje vpliva negativno.

Zadnje je bilo »mnenje o športno-rekreativni ponudbi v okolju«, ki je doseglo povprečje 3,65. Na lestvici od 1 (ne) do 5 (da) so izrazili, ali je v njihovem okolju dovolj športno-rekreativne ponudbe. Na vprašanje, katere športno-rekreativne aktivnosti jim ponuja okolje, so bili

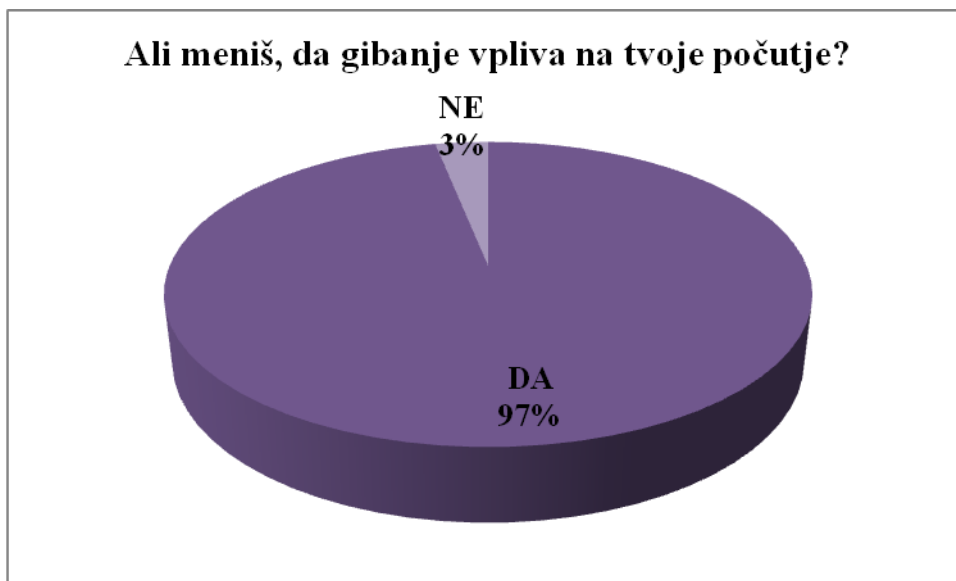
najpogostejši odgovori: košarka, nogomet, tek, tenis, kolesarjenje, ples in hoja. Najraje se udeležujejo nogometa, košarke, plesa in teka (Tabela 1).

Po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) bi morali biti mladostniki zmerno do intenzivno telesno dejavni vsaj eno uro na dan vse dni v tednu. Redna telesna dejavnost je namreč ključna za njihov razvoj, zdravje in splošno dobro počutje, saj med drugim vpliva na telesni in gibalni razvoj, na kognitivne sposobnosti, preprečuje zgodnji začetek večine kroničnih nenalezljivih bolezni v dobi mladostništva in varuje pred razvojem različnih odvisnosti.

Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC - Health Behaviour in School Aged Children) je mednarodna študija, ki je narejena na reprezentativnem vzorcu učencev in dijakov, starih 11, 13 in 15 let. Namen raziskave je longitudinalno spremljanje obnašanja v zvezi z zdravjem v šolskem obdobju, ki vsake štiri leta po skupni metodologiji poteka v 43 državah Evrope in Severne Amerike. Slovenija se je vanjo vključila v šolskem letu 2001/2002. Raziskavo v Sloveniji izvaja IVZ.

Po podatkih raziskave HBSC se je v Sloveniji v obdobju 2002–2010 za dobra dva odstotka znižal delež redno telesno dejavnih mladostnikov, starih 11, 13 in 15 let. Tako je v skladu s priporočili telesno dejavnih le še 20 odstotkov mladostnikov, kar je za malenkost več kot leta 2006.

Poleg tega podatki kažejo, da so fantje v vseh starostnih obdobjih telesno bolj dejavni kot dekleta, da s starostjo telesna dejavnost upada in je tako dovolj telesno dejavnih največ 11-letnikov, sledijo 13- in 15-letniki, ter da se v prostem času najpogosteje s športom ukvarjajo mladostniki iz družin z višjim socialno-ekonomskim položajem (Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju HBSC 2010: dovolj telesno dejavnih petina mladostnikov, 2011).



Slika 1. Prikaz mnenj o vplivu gibanja na počutje.

97 % anketirancev meni, da gibanje vpliva na njihovo počutje, 3 % pa so mnenja, da gibanje na njihovo počutje ne vpliva (Slika 1).

Primerna in redna športno-gibalna aktivnost na splošno prinaša užitek, sprostitvev in boljše počutje. Je najboljša preventiva proti debelosti, stresu in ostalim boleznim in bolezenskim stanjem, ki jih prinaša hiter tempo življenja. S športno-gibalno aktivnostjo se povečujejo intelektualne zmogljivosti in porablja odvečna energija.

Tabela 2

Opisne statistične mere za asocialna vedenja

	M	SD
Prepiranje s prijatelji	0,84	1,36
Prepiranje s starši	2,19	2,69
Vpitje iz jeze	2,55	3,00
Metanje stvari po tleh iz jeze	1,01	2,23
Pretepanje	0,89	2,25
Kazen v šoli	0,52	1,70
Kazen doma	0,83	1,66

Legenda: M – povprečje; SD – standardni odklon

V Tabeli 2 so prikazana povprečja za asocialna vedenja za obdobje enega meseca. V vprašalniku so preizkušanci v tem sklopu odgovarjali na 7 vprašanj. Označevali so odgovore na ocenjevalni lestvici, kjer 0 pomeni nikoli, 1 pomeni 1 x, 3 pomeni 2-4 x, 7 pomeni 5-10 x in 10 pomeni več kot 10 x.

Kot lahko razberemo iz tabele, je najvišje povprečje doseglo vprašanje »vpitje iz jeze« (2,55), sledi mu »prepiranje s starši« (2,19). To sta asocialni vedenji, ki sta bili najpogosteje izraženi med preizkušanci v obdobju enega meseca. Najnižje povprečje je doseglo vprašanje »kazen v šoli« (0,52), kar pomeni, da so bili preizkušanci izmed naštetih asocialnih vedenj najmanjkrat izpostavljeni kazni v šoli.



Slika 2. Procentualni prikaz obiskov v svetovalni službi.

Na pogovoru v svetovalni službi je bilo 23 % preizkušancev, medtem ko jih 77 % tam še ni bilo. Najpogostejši razlogi obiskov svetovalne službe so bili prepiri s sošolci, učitelji, starši; pretepanje; informacije glede vpisa v srednjo šolo (Slika 2).

Pri učencih s čustvenimi in vedenjskimi težavami so prisotne različne oblike motečega vedenja. Učitelji najpogosteje navajajo, da klepetajo med poukom, se igrajo in neredno izpolnjujejo šolske obveznosti. K pouku pogosto zamujajo in tudi neopravičeno izostajajo. Da bi pritegnili pozornost sošolcev, se v razredu pogosto vedejo kot »klovni«. S sošolci se tudi prepirajo, jih zafrkavajo in žalijo. Svojih dejana ne priznavajo, pa čeprav obstajajo dokazi zanje. Zaradi agresivnega vedenja so nenehno v konfliktih z vrstniki in učitelji. Prepogosti neuspehi v šoli vplivajo na to, da začnejo odkrito odklanjati šolo in učitelje.

Motnje vedenja so posledica številnih neugodnih dejavnikov (družina, šola, okolje), neprimerno reagiranje okolja nanje pa jih le razširi in poglobi. Vedenjska težavnost se pojavlja tudi v določenih razvojnih obdobjih (zgodnja adolescenca), vendar jo otroci večinoma premostijo. Pomembno je, da na spodrsaljaje ne reagiramo preveč represivno in burno, ampak ohranimo pravo mero strpnosti. Čustvene in vedenjske težave se pogosto kažejo v povezavi z učnim neuspehom in socialno izključenostjo. En dejavnik lahko sproži druga dva

in obratno. Kadar imajo učenci zelo moteče, nevarno, nepredvidljivo in neobvladljivo vedenje, je potrebna medikamentozna terapija (ritalin). Kemična sredstva zmanjšujejo simptome neprijetnih in nevarnih oblik vedenja.

Pomembno je, da učence z vedenjskimi in čustvenimi težavami ne potisnemo na obrobje socialnega dogajanja, jih stigmatiziramo ali izključimo. Prav je, da jim ponudimo dejavnosti, v katerih bodo lahko kakor koli uspešni, saj si bodo tako izoblikovali pozitivno samopodobo. Učitelji lahko veliko prispevajo, da se učenci s čustvenimi in vedenjskimi težavami počutijo sprejeti. Pomembno je, da opazijo njihov minimalni napredek, jih pohvalijo in spodbujajo. Kritični morajo biti do otrokovega vedenja, ne pa do njega samega. Vemo, da pri otrocih ne moremo spreminjati vsega, kar je moteče, ampak lahko le postopno dosegamo cilje. Omogočiti jim moramo, da se izkažejo na področjih, na katerih so uspešni (močna področja). Treba jim je ponuditi priložnost, da doživijo uspeh, ki jim daje občutek lastne vrednosti. K zmanjšanju težav in večjemu sodelovanju učenca z učiteljem prispeva pozitiven odnos učitelja do motečega učenca, uvid v osebno čustveno funkcioniranje in informiranost o njegovi družini (Stojanović, 2005).

Tabela 3

Opisne statistične mere za dejavnike, ki pripomorejo k zdravemu načinu življenja

	M	SD
Dobri odnosi s starši	2,85	1,09
Dobri odnosi s prijatelji	3,03	1,01
Zdravo prehranjevanje	3,50	0,73
Dobre delovne navade	3,83	0,94
Dovolj spanja	3,26	0,89
Slabe ocene	0,88	1,21
Kajenje, alkohol	0,79	1,46
Pozitivno razpoloženje	3,31	0,86
Športno-gibalna aktivnost	3,47	0,79
Stres	0,89	1,39

Legenda: M – povprečje; SD – standardni odklon

V Tabeli 3 so prikazana povprečja za dejavnike, ki pripomorejo k zdravemu načinu življenja. V vprašalniku so preizkušanci v tem sklopu odgovarjali na 10 vprašanj. Na ocenjevalni lestvici so označevali odgovore, kjer nič pomeni 0, malo pomeni 1, nekaj pomeni 2, precej pomeni 3 in zelo pomeni 4.

K zdravemu načinu življenja po mnenju preizkušancev najbolj pripomorejo dobre delovne navade (3,83), zdravo prehranjevanje (3,50) in športno-gibalna aktivnost (3,47). Najmanj k zdravemu načinu življenja po njihovem mnenju prispevajo kajenje, alkohol (0,79), slabe ocene (0,88) in stres (0,89).

Rezultati kažejo, da so preizkušanci dobro poučeni o pozitivnih vplivih zdravega prehranjevanja in športno-gibalne aktivnosti na ohranjanje zdravja in zdravega načina življenja. Prav tako so prepoznali dejavnike, ki ogrožajo zdravje.

Kot so pokazale raziskave, si otroci, ki so gibalno zelo aktivni, prej in lažje zapomnijo novo snov, lažje sledijo pouku v šoli in imajo boljšo sposobnost koncentracije, poleg tega pa za šolsko delo porabijo manj časa kot drugi otroci. Vse to je v pomoč tudi učitelju, da lažje izvede učno snov. Redna športno-gibalna aktivnost vpliva tudi na splošno dobro počutje otrok

in mladostnikov, na njihovo zdravje, krepi imunski sistem, preprečuje zgodnji začetek večine kroničnih nenalezljivih bolezni v dobi adolescence, izboljšuje spanec in varuje pred razvojem različnih odvisnosti. V kombinaciji z ustrežno prehrano redna telesna/gibalna dejavnost varuje tudi pred prekomerno telesno težo in debelostjo. Otroci in mladostniki, ki se redno in dovolj gibajo, bodo aktiven življenjski slog bolj verjetno prenesli v odraslo dobo (Drev, 2010).

Na gibanje otroka oziroma mladostnika ima poleg družine pomemben vpliv šola, saj v tem okolju otroci in mladostniki preživijo velik del dneva. Poleg ustaljenih oblik telesne/gibalne dejavnosti, kot so športna vzgoja in šolski krožki z vsebinami telesne/gibalne dejavnosti, lahko šole gibanje otrok in mladostnikov spodbujajo tudi z vključevanjem gibanja v učenje posameznih vsebin (npr. matematike, slovenskega jezika, naravoslovja). Učenje je namreč najbolj učinkovito, če poleg vida, sluha in govora vključuje tudi gibanje. Izražanje in ustvarjanje z gibanjem poglobljata doživljanje, to pa povečuje motivacijo, olajšuje razumevanje in izboljšuje zapomnitev (Zurc, 2007). Tudi v Sloveniji izvedena raziskava (Zurc, 2007) je potrdila, da so učenci, ki so se osne simetrije pri matematiki učili z metodo gibanja, bolje poznali in razumeli ta pojem ter so pri reševanju enostavnih problemov dosegli tudi boljše rezultate kot tisti učenci, ki so se osne simetrije učili na klasičen način.

Kajenje je pomemben dejavnik tveganja tudi pri mladih, saj ima poleg dolgoročnih tudi številne kratkoročne posledice na zdravje, ki nastanejo že kmalu po začetku kajenja. Za mladostnika je kajenje posebej škodljivo zaradi hitre zasvojenosti z nikotinom, ki lahko nastane že po prvih dneh ali tednih občasnega kajenja. Dokazano je, da je 80-90 % odraslih kadilcev postalo rednih kadilcev pred koncem najstniškega obdobja.

V zadnjih letih pa je posebej zaskrbljujoče tudi pitje alkohola pri mladostnikih. Raziskava ESPAD, izvedena v Sloveniji leta 2003, je pokazala, da je bilo opitih vsaj enkrat v življenju 77 % fantov in 62 % deklet, pogostega opijanja (3- ali večkrat v mesecu) pa se je posluževala skoraj petina fantov in nekaj manj kot desetina deklet. Izkazalo se je, da zgolj 8 % mladostnikov v navedeni starosti še nikoli ni pilo alkoholnih pijač, nekaj več kot 30 % pa še nikoli ni bilo pijanih. Primerjava raziskave ESPAD za leta 1995, 1999, 2003 je pokazala, da se povečuje delež mladostnikov, ki redno pijejo alkoholne pijače, kot tudi delež mladostnikov, ki se redno opijajo (Jeriček, Lavtar in Pokrajac, 2007).

Tabela 4

Opisne statistične mere za dejavnike, ki se izboljšajo s športno-gibalno aktivnostjo

	M	SD
Samozavest, samopodoba	2,68	0,97
Razpoloženje	3,03	0,85
Zbranost, koncentracija	2,90	0,91
Uspešnost pri šolskem delu	2,31	1,09
Stiki s prijatelji	2,55	1,14
Odnosi s starši in družino	2,34	1,15

Legenda: M – povprečje; SD – standardni odklon

V Tabeli 4 so prikazana povprečja za dejavnike, ki se izboljšajo s športno-gibalno aktivnostjo. V vprašalniku so preizkušanci v tem sklopu odgovarjali na 6 vprašanj. Na ocenjevalni lestvici so označevali odgovore, kjer nič pomeni 0, malo pomeni 1, nekaj pomeni 2, precej pomeni 3 in zelo pomeni 4.

Po mnenju preizkušancev se s športno-gibalno aktivnostjo najbolj izboljšata razpoloženje (3,03) in zbranost, koncentracija (2,90). Čeprav so razlike med povprečji majhne, lahko iz tabele razberemo, da se s športno-gibalno aktivnostjo najmanj izboljša uspešnost pri šolskem delu (2,31).

Kot smo že omenili, so raziskave pokazale, da si otroci, ki so gibalno zelo aktivni, prej in lažje zapomnijo novo snov, lažje sledijo pouku v šoli in imajo boljšo sposobnost koncentracije, poleg tega pa za šolsko delo porabijo manj časa kot drugi otroci.

Z našim počutjem je povezano tudi pozitivno duševno zdravje. Zrcali se v tem, ali in kako smo se sposobni spopadati s težavami, kako rešujemo konflikte, ali imamo dovolj močno socialno mrežo, ki nas ščiti in varuje. V obdobju otroštva in adolescence je pozitivno duševno zdravje in zdravje na splošno še posebej pomemben vir za otrokovo in mladostnikovo učinkovito soočanje z vsemi izzivi in spremembami, ki se dogajajo na telesni in duševni ravni (Jeriček idr, 2007).

3.2 ANALIZA POVEZANOSTI POSAMEZNIH SPREMENLJIVK

H1: Športno-gibalna aktivnost ima pozitiven vpliv na počutje.

Tabela 5

Povezave med športno-gibalno aktivnostjo in pozitivnim vplivom na počutje

Športno-gibalna aktivnost	Pearsonov koeficient	
	Vrednost	Statistična značilnost
Sodelovanje	0,30	0,00*
Pogostost udeleževanja	0,27	0,00*
Količina energije po aktivnosti	0,21	0,00*
Vpliv gibanja	0,18	0,00*

*Legenda: * povezanost je statistično značilna, kar lahko trdimo z 1 % tveganjem*

Glede na rezultate Pearsonovega χ^2 testa **prvo hipotezo potrdimo** (Tabela 5). Z 1 % tveganjem lahko trdimo, da obstajajo statistično značilne razlike med športno-gibalno aktivnostjo in pozitivnim vplivom na počutje (0,00). Naša predpostavka, da ima športno-gibalna aktivnost pozitiven vpliv na počutje, drži.

Kot že omenjeno, je bilo opravljenih kar nekaj raziskav s tematiko vpliva športno-gibalnih aktivnosti na počutje. Tiggermann in Williamson (2012, v Curran, 2012) sta našla pozitivno povezavo med dobrim počutjem in športno-gibalno aktivnostjo. Ukvarjanje s športno-gibalno aktivnostjo je lahko zelo koristno, saj posameznik razvija pozitiven odnos do svojih fizičnih sposobnosti in zmoglosti. Socialni odnosi, ki se razvijajo med športno-gibalnimi aktivnostmi, lahko povečajo občutek lastne vrednosti. Dobro znano dejstvo je, da športno-gibalna aktivnost pomaga zmanjševati učinke stresa in sprošča hormone sreče in zadovoljstva. Telesna aktivnost je tudi najboljša preventiva pri boleznih in bolezenskih stanjih, ki jih prinaša današnji hiter tempo življenja (debelost, stres, povišan krvni tlak in sladkor, srčno-žilne bolezni ...). Joseph in Singh (1996, v Curran, 2012) sta v svoji raziskavi ugotovila, da obstajajo statistično značilne razlike med športno-gibalno aktivnostjo in zadovoljstvom v življenju. Zadovoljstvo v življenju pa prav gotovo vpliva na naše počutje.

H2: Športno-gibalna aktivnost ima pozitiven vpliv pri navezovanju in ohranjanju stikov.

Tabela 6

Povezave med športno-gibalno aktivnostjo in navezovanjem ter ohranjanjem stikov

Športno-gibalna aktivnost	Pearsonov koeficient	
	Vrednost	Statistična značilnost
Sodelovanje	0,19	0,00*
Pogostost udeleževanja	0,14	0,02**

Legenda: * povezanost je statistično značilna, kar lahko trdimo z 1 % tveganjem;

** povezanost je statistično značilna, kar lahko trdimo s 5 % tveganjem

Iz Tabele 6 je razvidno, da med športno-gibalno aktivnostjo in navezovanjem ter ohranjanjem stikov obstajajo statistično značilne razlike. Z 1 % tveganjem lahko trdimo, da obstajajo statistično značilne razlike med sodelovanjem pri športno-gibalni aktivnosti in navezovanjem ter ohranjanjem stikov (0,00). Statistično značilne razlike med pogostostjo udeleževanja športno-gibalne aktivnosti in ohranjanjem ter navezovanjem stikov (0,02) pa lahko potrdimo s 5 % tveganjem. Glede na rezultate Pearsonovega χ^2 testa **drugo hipotezo potrdimo**. Naša predpostavka, da ima športno-gibalna aktivnost pozitiven vpliv pri navezovanju in ohranjanju stikov, drži.

V adolescenci se otrokov svet čedalje manj vrti okrog družine in čedalje bolj okrog prijateljev. Ti igrajo v njegovem življenju zelo pomembno vlogo, prijateljstvo je lahko vir zelo dragocenih naukov. Med prijatelji se mladostnik uči ravnati z drugimi ljudmi in se prilagajati skupnosti. Mlajše mladostnike bolj skrbi, kaj si drugi mislijo o njih, zato prej popustijo pritiskom vrstnikov (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Posameznik se v skupini vrstnikov uči navezovanja in ohranjanja socialnih odnosov. Uči se tudi drugih socialnih veščin, kot so prilagajanje, sodelovanje, postavljanje zase in za druge. V obdobju zgodnjega mladostništva posamezniki praviloma oblikujejo družbe istospolnih vrstnikov, med katerimi si izberejo enega ali nekaj najboljših prijateljev, v srednjem mladostništvu pa se razvijejo spolno mešane družbe (Umek idr., 2004).

V družbo sovrstnikov se otrok lahko vključi v raznih krožkih, kulturnih in športnih skupinah ter drugih organizacijah. Ker je gibanje prevladujoča dejavnost vrstniških skupin v obdobju poznega otroštva, imajo mlajši šolarji, ki se več gibljejo in ukvarjajo s športom, še posebej veliko veljavo v otroških kolektivih, kjer velja načelo medsebojnega združevanja na osnovi telesnih kvalitativ in zmognosti. Raziskava, narejena na reprezentativnem vzorcu slovenske mladine, je celo pokazala, da je zanimanje za šport eden izmed najpomembnejših kriterijev, po katerih poteka izbor prijateljev. Tako je menilo kar 85,1 % mladih (Zurc, 2008).

H3: Športno-gibalna aktivnost krepi samopodobo in samozavest.

Tabela 7

Povezave med športno-gibalno aktivnostjo in krepitvijo samopodobe ter samozavesti

Športno-gibalna aktivnost	Pearsonov koeficient	
	Vrednost	Statistična značilnost
Sodelovanje	0,30	0,00*
Pogostost udeleževanja	0,16	0,01**

*Legenda: * povezanost je statistično značilna, kar lahko trdimo z 1 % tveganjem;*

*** povezanost je statistično značilna, kar lahko trdimo s 5 % tveganjem*

Z 1 % tveganjem lahko trdimo, da obstajajo statistično značilne razlike med sodelovanjem pri športno-gibalni aktivnosti in krepitvijo samopodobe in samozavesti (0,00). Statistično značilne razlike med pogostostjo udeleževanja pri športno-gibalni aktivnosti in krepitvijo samopodobe in samozavesti (0,01) lahko potrdimo s 5 % tveganjem (Tabela 7). Glede na rezultate Pearsonovega χ^2 testa **tretjo hipotezo potrdimo**. Naša predpostavka, da športno-gibalna aktivnost krepi samopodobo in samozavest, drži.

Tudi v drugih raziskavah so prišli do podobnih zaključkov. Kumar, Pathak in Thakur (1985, v Curran, 2012) so ugotovili, da imajo športniki boljšo samopodobo v primerjavi s tistimi, ki se s športom ne ukvarjajo. Zullig in White (2010, v Curran, 2012) sta ugotovila, da so športno aktivne najstnice bolj zadovoljne same s sabo in življenjem nasploh kot najstniki. Silberstein idr. (1988, v Curran, 2012) so ugotovili, da je telesni izgled zelo povezan s samopodobo, tako pri moških kot pri ženskah. Fox (1992, v Curran, 2012) poroča o pozitivnih povezavah med samozavestjo, pomembnimi dosežki, zadovoljstvom in zmanjšano anksioznostjo. Prav tako sta pozitivne povezave med samozavestjo in zadovoljstvom v življenju ugotovila Diener in Diener (2009, v Curran, 2012).

Kljub temu da je otrokova splošna samopodoba sestavljena iz več dimenzij mnenja o sebi, strokovnjaki poudarjajo, da je v srednjem in poznem otroštvu telesna samopodoba tista, ki se v največji meri odraža na otrokovi splošni samopodobi. Gre za duševno sliko človekove zunanje podobe. Nanjo v največji meri vplivajo otrokove telesne značilnosti, zunanji videz in

otrokove gibalne zmogljivosti ter spretnosti. Zato je po mnenju strokovnjakov gibalno in športno udejstvovanje eden izmed najpomembnejših načinov oblikovanja pozitivnega pojmovanja samega sebe (Zurc, 2008).

Večje težave z lastnim dojetjem in oblikovanjem vrednostne ocene svoje telesne podobe se lahko pojavijo ob koncu poznega otroštva. To velja zlasti za dekleta, ki dozoriijo prej kot fantje. Ta čas razvoja je za oblikovanje samopodobe posebej občutljiv, ker je povezan s spolnim dozorevanjem, vrednostnimi sodbami in pogosto s predsodki (Zurc, 2008).

Različni raziskovalci so dokazali vpliv gibalne aktivnosti na pojmovanje samega sebe. Pri nas sta prvo tako raziskavo izvedla Strel in Štihec (1995). Ugotovila sta, da najvišje vrednotijo same sebe učenke, ki imajo ugodno razvite informacijske in energijske komponente gibanja. Najslabšo samopodobo pa imajo učenke, ki imajo hkrati tudi najslabše motorične sposobnosti. Za učence sta avtorja ugotovila, da je povezav med samopodobo in motoričnimi sposobnostmi manj kot pri učenkah.

McDermott (2000, v Curran, 2012) je prav tako ugotovil, da ima gibalna aktivnost zlasti veliko vlogo na oblikovanje pozitivne samopodobe pri dekletih. Pogostejše gibalno in športno udejstvovanje spodbuja pozitiven odnos do zunanjosti, kar posledično vodi k razvoju pozitivne telesne samopodobe.

Rezultati tovrstnih raziskav kažejo na neposredno povezavo med otrokovo gibalno aktivnostjo in razvojem njegove samopodobe. Vsak otrok, ne glede na spol, nacionalnost, kulturo, veroizpoved, izobrazbo ali socialno-ekonomski položaj potrebuje gibalno aktivnost za razvoj svojih individualnih potencialov (Zurc, 2008).

H4: Povezanost med vedenjskimi odkloni in športno-gibalno aktivnostjo je močna.

Tabela 8

Povezave med športno-gibalno aktivnostjo in vedenjskimi odkloni

Vedenjski odkloni	Sodelovanje pri ŠGA		Pogostost udeleževanja ŠGA	
	Pearsonov koeficient		Pearsonov koeficient	
	Vrednost	Statistična značilnost	Vrednost	Statistična značilnost
Prepiranje s prijatelji	0,01	0,83	0,01	0,90
Prepiranje s starši	0,15	0,02**	0,13	0,04**
Vpitje iz jeze	0,11	0,09	0,07	0,28
Metanje stvari po tleh	0,01	0,85	0,05	0,43
Pretepanje	0,01	0,87	0,06	0,30
Kazen v šoli	0,01	0,83	0,03	0,64
Kazen doma	0,07	0,30	0,12	0,06
Pogovor v svetovalni službi	0,02	0,69	0,02	0,81

*Legenda: ** povezanost je statistično značilna, kar lahko trdimo s 5 % tveganjem;*

ŠGA - športno-gibalna aktivnost

Ugotovili smo statistično značilno razliko med prepiranjem s starši in športno-gibalno aktivnostjo. Med ostalimi vedenjskimi odkloni (prepiranje s prijatelji, vpitje iz jeze, metanje stvari po tleh, pretepanje, kazen v šoli, kazen doma in pogovor v svetovalni službi) in športno-gibalno aktivnostjo nismo ugotovili statistično značilnih razlik (Tabela 8). Glede na rezultate Pearsonovega χ^2 testa lahko **četrto hipotezo delno potrdimo**. S 5 % tveganjem lahko trdimo, da obstajajo statistično značilne razlike med prepiranjem s starši in športno-gibalno aktivnostjo. Ne obstajajo pa statistično značilne razlike med športno-gibalno aktivnostjo in ostalimi izbranimi vedenjskimi odkloni.

Okolje zahteva prilagodljivost in reševanje situacij, ki so podobne tistim v vsakdanjem življenju. Organizirana vadba omogoča razvoj osebnostnih lastnosti, kot so sodelovanje, nesebičnost, vztrajnost, tolerantnost, pomaga pri zmanjševanju vplivov stresa in pri dobrem odnosu do dosežkov, navajata Smith in Smoll (1991, v Donaldson in Ronan, 2006).

V veliki ameriški raziskavi je Jeziorski (1994, v Donalson in Ronan, 2006) ugotovil, da imajo tisti, ki se ukvarjajo s športno-gibalno aktivnostjo, boljše ocene, se lepše vedejo, imajo manj težav zunaj šole in manj izostajajo od pouka iz nepojasnjenih razlogov kot tisti, ki se s športno-gibalno aktivnostjo ne ukvarjajo. Slednji naj bi več izostajali od pouka, bolj verjetno posegali po drogah, cigaretah, postali najstniški starši in bili pripti. Tudi drugi raziskovalci so poročali o podobnih izsledkih, in sicer, da je športno-gibalna aktivnost povezana z zmanjševanjem problematičnega vedenja.

4 SKLEP

Namen diplomskega dela je bil raziskati in analizirati mnenja osnovnošolcev zadnje triade o vplivu športno-gibalne aktivnosti na splošno počutje in tudi vedenjske odklone. Spraševali smo jih, kakšno je njihovo mnenje o vplivu športno-gibalne aktivnosti na počutje; o vplivu športno-gibalne aktivnosti na navezovanje in ohranjanje stikov; o vplivu športno-gibalne aktivnosti na samopodobo in samozavest in o vplivu športno-gibalne aktivnosti na vedenjske odklone.

V raziskavo smo vključili 254 učencev zadnje triade OŠ Ivana Cankarja Vrhnika. Vprašalnik smo razdelili v zaključnem delu ure pri predmetu biologija. Vsi podatki so bili zbrani v enem tednu. Rezultate, ki smo jih pridobili z vprašalnikom, smo obdelali s pomočjo računalniških programov Microsoft Office Excel 2007 in SPSS 17.0 (Statistical Package for the Social Sciences). Podatke smo predstavili v obliki tabel in tortnih grafikonov ter preverili statistično značilnost določenih trditev s Pearsonovim χ^2 testom na ravni 5 % tveganja.

Kljub temu da je vzorec preizkušancev precej velik, ne moremo reči, da je reprezentativen. Raziskav na to tematiko ni veliko, saj zajema precej občutljivo področje (vedenjske težave, odklone). Pokazale pa so se določene smernice, kar je vsekakor koristno. V prihodnje bi lahko zajeli preizkušance iz vseh regij v Sloveniji in primerjali njihova mnenja. Lahko bi zajeli tudi večji starostni okvir, anketirali vse osnovnošolce in primerjali mnenja po starosti. Vključili bi lahko svetovalno službo, ki ima podatke o vedenjskih odklonih in preverili, koliko se učenci s tako odločbo tudi sami prepoznajo.

Glede na predmet in problem raziskave smo si zastavili nekaj ciljev, ki bi ustvarili celotno predstavo o pomenu športnega udejstvovanja za otrokov celostni razvoj ter problematiko, ki se pojavlja na tem področju.

Po rezultatih raziskave je zaznati, da anketirani učenci radi sodelujejo pri športno-gibalnih aktivnostih, da je športno-rekreativne ponudbe v njihovem okolju dovolj. Menijo tudi, da na njihovo počutje vpliva pozitivno. Pri izpostavljenih asocialnih vedenjih (prepiranje s prijatelji, prepiranje s starši, vpitje iz jeze, metanje stvari po tleh, pretepanje, kazen v šoli, kazen doma) je najvišje povprečje doseglo »vpitje iz jeze«, sledi mu »prepiranje s starši«. Po mnenju

anketirancev k zdravemu načinu življenja najbolj pripomorejo dobre delovne navade, zdravo prehranjevanje in športno-gibalna aktivnost, najmanj pa kajenje, alkohol, slabe ocene in stres. Dejavnika, ki se po njihovem mnenju s športno-gibalno aktivnostjo najbolj izboljšata, sta razpoloženje in zbranost, koncentracija.

Zastavili smo si štiri hipoteze, ki smo jih preverjali s Pearsonovim χ^2 testom. Pri prvi hipotezi smo ugotavljali statistično značilne razlike med športno-gibalno aktivnostjo in pozitivnim vplivom na počutjem. Ugotovili smo statistično značilne razlike, zato smo prvo hipotezo potrdili. Prav tako smo potrdili drugo hipotezo, kjer smo ugotovili statistično značilne razlike med športno-gibalno aktivnostjo in navezovanjem ter ohranjanjem stikov. Zanimalo nas je tudi, ali športno-gibalna aktivnost vpliva na boljšo samopodobo in samozavest. Tudi pri tej hipotezi smo ugotovili statistično značilne razlike in jo posledično potrdili. Četrto hipotezo smo delno potrdili. Na podlagi statistično značilnih razlik lahko trdimo, da obstaja povezava med športno-gibalno aktivnostjo in prepiranjem s starši. Med ostalimi vedenjskimi odkloni (prepiranje s prijatelji, vpitje iz jeze, metanje stvari po tleh, pretepanje, kazni v šoli, kazni doma in pogovor v svetovalni službi) in športno-gibalno aktivnostjo nismo ugotovili statistično značilnih razlik.

Medsebojna povezava in soodvisnost uma in telesa je bila predmet raziskovanja že pri Sokratu in Platonu. Kar je spoštovala že antika, je dokazala današnja znanost. Vsa področja otrokovega razvoja (telesno, gibalno, kognitivno, čustveno in socialno) so v medsebojni odvisnosti. V poplavi računalnikov in ostale tehnologije je stik z naravo ter gibanjem v naravi pri današnjih otrocih vedno manjši, zato si komaj še lahko izoblikujejo zdrav odnos do narave in gibanja. Gibalna aktivost pomeni otroku vključevanje v socialne skupine in pripomore k izgradnji otrokove identitete. Gibanje pa ni več samo sredstvo, kako ohranjati zdravje, negovati telo in se razvedriti, ampak vse bolj postaja dejavnost, ki je pokazatelj kakovosti življenja. Za zdrav razvoj je velikega pomena, da otroci ne živijo med stenami. Zato moramo učitelji, vzgojitelji in starši spodbujati otroka k spontanemu gibanju v naravi ali na igrišču in tako vplivati na njegov celoten osebni razvoj.

Diplomsko delo je namenjeno vsem strokovnim kadrom, ki imajo kakršen koli stik z otroki. Namenjeno je tudi študentom Fakultete za šport in Pedagoške fakultete, nenazadnje pa tudi vsem staršem.

5 VIRI

- Bečaj, J. (1987). Vedenjske motnje mladostnikov v sodobnem času. Problem uspešnosti pri obravnavanju vedenjskih motenj na osnovni šoli. Zveza prijateljev mladine Slovenije.
- Curran, A. (2012). An investigatory study of the effects of sport participation on aggression, self-esteem and life satisfaction. DBS School of Arts. Pridobljeno 5. 11.2 012 iz http://esource.dbs.ie/bitstream/handle/10788/371/ba_curran_a_2012.pdf?sequence=1.
- Donaldson, S. J. in Ronan, K. (2006). The effects of sports participation on young adolescents' emotional well-being. *Adolescence*, 162, Pridobljeno 5. 11. 2012 iz <http://acquire.cqu.edu.au:8080/vital/access/manager/Repository/cqu:5489>
- Doupona Topič, M. in Petrović, K. (2007). Šport in družba – sociološki vidiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Drev, A. (2010). Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike. Inštitut za varovanje zdravja RS. Pridobljeno iz http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169&Itemid=80
- Gerič, D. in Horvat, M. (2000). Delo z vedenjsko in osebnostno motenim otrokom in mladostnikom. Delo z družino, centri za socialno delo in drugimi ustanovami. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Hendry, L., Shucksmith, J., in Glendinning A. (1993). Young people's leisure and lifestyles [Način življenja in prosti čas mladih]. London: Routledge.
- Jeriček, H., Lavtar, D., Pokrajac, T. (2007). HBSC Slovenija 2006. Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju. Poročilo o raziskavi. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Jurišić D., B. (1999). Zakaj mi to delajo. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Kovačič, J. in Slatner, L. (2010). Vpliv gibalno športne aktivnosti na vedenjske težave pri osebah z motnjami v duševnem razvoju (str. 156-159). Ig: CUDV Draga.

- Mikuš Kos, A. (1991). Šola in duševno zdravje. Murska Sobota: Pomurska založba.
- Nastran-Ule, M. (2000). Mladi v družbi novih tveganj in negotovosti. V A. Šelih (ur.), Prestopniško in odklonsko vedenje mladih (str. 11-32). Ljubljana: Bonex založba.
- Popović, T. (2010). Čustvene in vedenjske motnje. V Težave v vedenju kot izziv (str. 8-18). Ig: CUDV Draga.
- Soršak, S. (2004). Nepozorni, nemirni in vedenjsko moteni otroci. Maribor: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
- Stojanović, I. (2005). Kako pomagati učencem z vedenjskimi in čustvenimi težavami. Vzgoja in izobraževanje, 36 (2 in 3), 87-90.
- Tomori, M. (1995). Mladostnik – priča, žrtev in izvajalec nasilja. Namesto koga roža cveti, priročnik seminarja. Ljubljana: Meridiana.
- Umek, M.L., Zupančič, M., Fekonja, U., Kavčič, T., Svetina, M., Tomazo Ravnik, T. idr. (2004). Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstveno raziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Vedenjske težave, posebnosti in motnje. (29.3.2007). ZD Koper. Pridobljeno 28. 9. 2012 iz <http://www.zd-koper.si/index.php?page=arhiv&pager=10>
- Vodopivec Glonar, M. (1987). Vedenjske motnje mladostnikov v sodobnem času. Vpliv družine na nastanek vedenjskih težav. Zveza prijateljev mladine Slovenije.
- Zorko, M. (2000). Delo z vedenjsko in osebnostno motenim otrokom in mladostnikom. Kako omejiti beganje in pohajkovanje. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Zurc, J. (2008). Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta.
- Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju HBSC 2010: dovolj telesno dejavnih petina mladostnikov. (2. 9. 2011). Inštitut za varovanje zdravja RS. Pridobljeno iz http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=9&pi=5& 5_id=1711& 5_PageIndex=0& 5_groupId=177& 5_newsCategory=& 5_action>ShowNewsFull&pl=9-5.0.

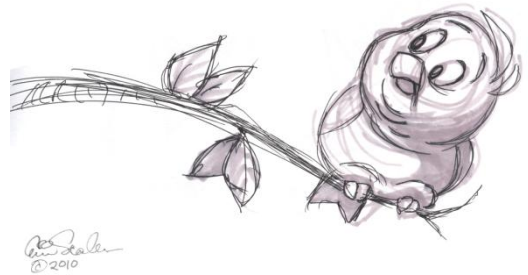
Žmuc Tomori, M. (1983). Pot k odraslosti. Ljubljana: Cankarjeva založba.

6 PRILOGA

6.1 ANKETNI VPRAŠALNIK

VPRAŠALNIK

Pred tabo je vprašalnik o vplivu športno-gibalne aktivnosti na vedenjske težave/odklone. Na vprašanja odgovoriš tako, da obkrožiš odgovor, ki najbolj velja zate. Vprašalnik je anonimen.



Spol (obkroži): M Ž

Starost: _____

Razred: _____

Kraj bivanja: _____

Uspeli lani: 2 3 4 5

1. Ali rad-a sodeluješ pri športno-gibalnih aktivnostih?

1	2	3	4	5
nikoli	občasno	kakor kdaj	pogosto	vedno

Zakaj?

2. Kolikokrat se udeležuješ športno-gibalnih aktivnosti?

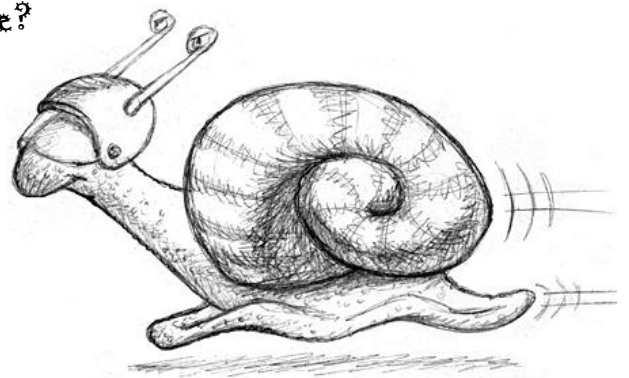
1	2	3	4	5
nikoli	3 × mesečno	1 × tedensko	2-3 × tedensko	vsak dan

3. Kako se počutiš po aktivnosti?

1	2	3	4	5
utrujeno				polno energije

4. Ali meniš, da gibanje vpliva na tvoje počutje?

- a) da
- b) ne



5. Kako po tvojem mnenju gibanje vpliva na počutje?

1	2	3	4	5
pozitivno			negativno	

6. Kolikokrat si se v preteklem mesecu (označi):

	nikoli	1 x	2-4 x	5-10 x	več kot 10 x
a) skregal s prijatelji?					
b) skregal s starši?					
c) iz jeze zavpil?					
d) iz jeze kaj vrgel po tleh?					
e) udaril koga?					
f) bil kaznovan v šoli?					
g) bil kaznovan doma?					

7. Ali si bil že kdaj v svetovalni službi na pogovoru?

a) da

b) ne

Če da, zakaj? _____

8. Označi, koliko naštetih dejavnikov po tvojem mnenju pripomorejo k zdravemu načinu življenja?

	nič	malo	nekaj	precej	zelo
a) dobri odnosi s starši					
b) dobri odnosi s prijatelji					
c) zdravo prehranjevanje					
d) dobre delovne navade					
e) dovolj spanja					
f) slabe ocene					
g) kajenje, alkohol					
h) pozitivno razpoloženje					
i) športno-gibalna aktivnost					
j) stres					

9. Koliko se po tvojem mnenju s športno-gibalno aktivnostjo izboljšajo navedeni dejavniki?

	nič	malo	nekaj	precej	zelo
a) samozavest, samopodoba					
b) razpoloženje					
c) zbranost, koncentracija					
d) uspešnost pri šolskem delu					
e) stiki s prijatelji					

f) odnosi s starši in družino					
-------------------------------	--	--	--	--	--

10. Ali meniš, da je v vašem okolju dovolj športno- rekreativne ponudbe?

	1	2	3	4	5	
ne						da

11. Katere športno-rekreativne aktivnosti vam ponuja vaše okolje?

12. Katere aktivnosti se najraje udeležuješ?

Hvala za sodelovanje!

