

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

TINA PANTIĆ

Ljubljana, 2013

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

ŠPORTNE AKTIVNOSTI V MLADINSKEM DOMU JARŠE

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

prof. dr. Damir Karpljuk

SOMENTOR

asist. Vedran Hadžić, dr.med.

RECENZENTKA

prof. dr. Mateja Videmšek

Avtorica dela

TINA PANTIĆ

Ljubljana, 2013

Zahvala

Iskreno se zahvaljujem svojemu mentorju, prof. dr. Damirju Karpljuku, za vso strokovno pomoč pri nastajanju tega diplomskega dela.

Posebna zahvala gre ravnatelju Mladinskega doma Jarše, Borutu Kožuhu, kot tudi nekaterim zaposlenim v MDJ – Dejanu, Tomiju in Mateju za dostopnost do vseh potrebnih informacij.

Zahvaljujem se tudi svojemu partnerju Klemnu in sinu Dominiku, ki sta mi stala ob strani in me spodbujala.

Ne nazadnje se zahvaljujem tudi svojima staršema Bredi in Branislavu, ker sta mi omogočila študij na Fakulteti za šport in čeprav ju ni več med nami, vem, da mi še vedno stojita ob strani.

Ključne besede: pozitivni vplivi športa, čustvene in vedenjske motnje, športna aktivnost, vzgoja

ŠPORTNA AKTIVNOST V MLADINSKEM DOMU JARŠE

Tina Pantić

IZVLEČEK

V diplomskem delu z naslovom Športne aktivnosti v Mladinskem domu Jarše smo podrobneje opredelili otroke in mladostnike s čustvenimi in vedenjskimi motnjami. Predstavili smo definicije in klasifikacije različnih strokovnjakov, ki se med seboj razlikujejo, vendar pa predstavljajo nepogrešljiv pripomoček za razumevanje, opredeljevanje in identificiranje čustvenih in vedenjskih motenj.

Na nastanek čustvenih in vedenjskih motenj vplivajo številni dejavniki. Pogosto gre za prepletanje socialnih, psiholoških in bioloških vzrokov (Metljak idr., 2010), ki so podrobneje predstavljeni v diplomskem delu. Naredili smo kratek pregled vzgojnih zavodov v Sloveniji in bolj podrobno predstavili delovanje MDJ ter opisali vzgojne stile, ki jih opredeljujejo nekateri zaposleni v MDJ.

Opravili smo pogovore z zaposlenimi v MDJ, s profesorjem športne vzgoje (OŠ), ravnateljem, vzgojiteljem, ki je odgovoren za program »Aj vil srvajv« (izvaja ga produkcijska šola pri MDJ), in profesorjem športne vzgoje, ki je zaposlen v eni izmed stanovanjskih skupin kot vzgojitelj.

Gibanje je osnovna človekova potreba. Redno in zadostno gibanje posamezniku prinaša vrsto pozitivnih koristi skozi vsa starostna obdobja, med drugim varuje in krepi človekovo zdravje v najširšem smislu. Gibanje je ena izmed najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Z gibanjem otrok poleg gibalnih in funkcionalnih razvija tudi socialne in čustvene sposobnosti in lastnosti. Pridobiva tudi zaupanje v svoje telo in gibalne sposobnosti, s tem pa si gradi ustrezno predstavo o sebi, se potrjuje in si ustvarja čustveno vez z okoljem. Tega se v MDJ zavedajo, saj zelo spodbujajo vključevanje otrok in mladostnikov v različne športne dejavnosti izven njihovih programov, športne aktivnosti pa vključujejo tudi v svoje programe. Predvsem želijo, da bi otrokom in mladostnikom športne aktivnosti predstavljale sprostitev in zabavo. Športna aktivnost lahko otrokom doprinese veliko. S športom si privzgajamo delovne navade, samospoštovanje, samozaupanje, občutek za pravičnost, odgovornost, občutek za skupinsko delo, širimo si socialno mrežo, naučimo pa se tudi vztrajnosti, doslednosti, reda in discipline.

V MDJ se trudijo otrokom in mladostnikom ponuditi veliko različnih športov, kajti velikokrat se zgodi, da se otrok ali mladostnik v športu »najde« in mu ukvarjanje s športom spremeni življenje.

Keywords: positive influences in sports, emotional and behavior disorders, sports activities, education (raise)

SPORTS ACTIVITIES IN »MLADINSKI DOM JARŠE«

Tina Pantić

ABSTRACT

In thesis titled "Športne aktivnosti v Mladinskem domu Jarše (MDJ)", children and adolescents with emotional and behavioral disorders were in detail identified. Classification of different experts were made. As the classifications differ they also show an indispensable tool for understanding, defining and identifying the emotional and behavioral disorders.

Influence on existence of emotional and behavioral disorders have different factors. Frequent it has the effect of social, psychological and biological nature (Metljak et.al., 2010), which are in detail explained in the thesis. A brief review of educational institutions in Slovenia was made and also a detailed introduction of MDJ and their operation, with all of their educational styles described.

Interviews with the employed personnel in MDJ were made: with professor of physical education (Elementary school), with headmaster, with the educator who runs a program »Aj vil srvajv« (which is implemented by "produkcijska šola pri MDJ") and with professor of physical education, who is employed in one of the residential groups as an educator.

Motion is one of the basic human needs. Regular and sufficient motion brings to the individual a set of positive usefulnesses throughout all periods of age. Afterall motion protects and strengthens humans health in positive sense. Motion is one of the most important areas in childs development (growth). With motion a child is developing social as well as the emotional abilities and values. The child is also gaining trust in his body and his moving abilities, which builds a certain perception about oneself, gives one confirmation and the emotional connection with the environment. In MDJ this awareness has been spreading, and encouraging children into participation of different sports activities outside of their regular programs, as they also tend to include sports activities in their regular programs. Above all MDJ wants these activities to bring children and youngsters fun and entertainment. Exercise can bring a lot to youth. With sports, working habits are developed as well as self respect, self trust, ability to justify, responsibility and ability to work in team. With sports our social network expands and we also learn perseverance, consistence, order and discipline.

In MDJ they try to offer children and adolescents a lot of different kind of sports, because they believe, that sport can change their lives.

KAZALO

1.0 UVOD.....	9
1.1 OPREDELITEV OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI	9
1.2 OTROCI S ČUSTVENIMI IN VEDENJSKIMI MOTNJAMI	10
1.3 KLASIFIKACIJA ČUSTVENIH IN VEDENJSKIH MOTENJ	12
1.3.1 BREGANTOVA (1987) ETIOLOŠKA KLASIFIKACIJA DISOCIALNIH MOTENJ ..	13
1.3.2 BREGANTOVA FENOMENOLOŠKA KLASIFIKACIJA	14
1.3.3 BEČAJEVA (1989) KLASIFIKACIJA – DISOCIALNI VEDENJSKI SINDROM	14
1.3.4 KLASIFIKACIJA VEDENJSKIH IN ČUSTVENIH MOTENJ PO ICD-10	15
1.3.5 QUAYEVA KLASIFIKACIJA.....	16
1.4 VZROKI ZA NASTANEK ČUSTVENIH IN VEDENJSKIH MOTENJ	17
1.5 OBRAVNAVA OTROK S ČUSTVENIMI IN VEDENJSKIMI MOTNJAMI	22
1.6 VZGOJNI ZAVODI V SLOVENIJI	23
1.7 MLADINSKI DOM JARŠE.....	24
1.7.1 Osnovna šola s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo	24
1.7.2 Produktivna šola	25
1.7.3 Stanovanjske skupine	27
1.8 OPREDELITEV VZGOJNIH STILOV	28
1.9 CILJI.....	30
2.0. METODE DELA.....	31
3.0 RAZPRAVA.....	32
3.1. ŠPORTNA AKTIVNOST IN ŽIVLJENJSKI SLOG	32
3.2 ŠPORTNA AKTIVNOST V MDJ.....	37
3.2.1. ŠPORTNA VZGOJA V OSNOVNI ŠOLI S PRILAGOJENIM IZVAJANJEM IN DODATNO STROKOVNO POMOČJO V MDJ.....	37
3.2.2. ŠPORTNE AKTIVNOSTI V STANOVANJSKIH SKUPINAH.....	50
3.2.3. PROGRAM »AJ VIL SRVAJV«	51
3.3. ŠPORT KOT DEJAVNIK VZGOJE	54
3.4. MOTIVACIJA.....	55
3.5. ŠPORT KOT VREDNOTA	56
4.0. SKLEP.....	58
5.0.VIRI	60

KAZALO SLIK

<i>Slika 1.</i> Celovito zdravje (Berčič in Sila, 2007).	33
<i>Slika 2.</i> (levo). Nogometno igrišče (arhiv MDJ).....	38
<i>Slika 3.</i> (desno). Okolica stadiona Stožice (arhiv MDJ).	38
<i>Slika 4.</i> (levo). Igra namiznega tenisa (arhiv MDJ).	46
<i>Slika 5.</i> (desno). Vožnja s kolesi na BMX stezi (arhiv MDJ).	46
<i>Slika 6.</i> Utrinki iz zimskega športnega dne (»osebni arhiv«).....	47
<i>Slika 7.</i> Vožnja z gokarti (arhiv MDJ).	47
<i>Slika 8.</i> Šolska nogometna ekipa (arhiv MDJ).	48
<i>Slika 9.</i> Šolska nogometna ekipa (arhiv MDJ).	48
<i>Slika 10.</i> (levo). Utrinki z izleta v tovarno čokolade (»osebni arhiv«).	49
<i>Slika 11.</i> (desno). Nagradni izlet v Minimundus (arhiv MDJ).	49
<i>Slika 12.</i> (levo). Prehod čez sotesko po vrvi (T. Žun).	52
<i>Slika 13.</i> (na sredini). Pohodništvo (T. Žun).....	52
<i>Slika 14.</i> (desno). Plezanje (T. Žun).	52

1.0 UVOD

Živimo v času, ko je tempo življenja hiter; v sodobni družbi, kjer skupne vrednote niso več prisotne. To, kar je nekoč veljalo za uspešno vzgojo, danes pogosto ne velja več. Starši se lahko sami odločajo za način vzgajanja in izobraževanja svojih otrok in o tem, kakšna bo njihova družinska vzgoja. Vendar pri teh odločitvah nimajo lahke naloge, kajti v poplavi informacij s tega področja in ob različnih mnenjih celo med strokovnjaki, se lahko kaj hitro izgubimo in v vlogi staršev zatajimo. Nenehne spremembe, nejasne vloge, slab socialno-ekonomski status družine, pomanjkanje kritike in kazni ... pri otrocih poraja negotovost, ki jo kažejo na različne načine, najpogosteje s preizkušanjem mej in kršenjem pravil. Takšno vedenje je posebej moteče v šoli, kjer sta za uspešno delo potrebna red in disciplina, to pa pomeni sprejemanje avtoritete in upoštevanje določenih pravil.

Vsak otrok je individuum in vsak otrok različno doživlja spremembe, način vzgoje in se nanje tudi različno odziva. Prav odzivi otroka na okolje in obratno so eden izmed vzrokov za nastanek motenj vedenja in čustvovanja.

Otroci s takšno motnjo predstavljajo glede na vzroke nastanka in glede na pojavne oblike motenj izredno heterogeno skupino. Zmeda pri natančnem definiranju teh motenj kaže na izredno občutljivo področje, zaradi česar se otroke z motnjo vedenja in čustvovanja največkrat prepozna šele v institucionaliziranih oblikah vzgoje in izobraževanja.

V Mladinskem domu Jarše se vsak dan srečujejo z otroki, ki imajo vedenjske in čustvene motnje in jim zagotavljajo pogoje za uspešno šolanje in zdrav osebni razvoj, njihovim družinam pa nudijo strokovno pomoč, predvsem pa jih želijo seznaniti z ustreznimi vzgojnimi pristopi in prepoznavanjem lastne vzgojne filozofije in vzgojnega stila.

1.1 OPREDELITEV OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI

V literaturi zasledimo različne definicije oziroma pojmovanja, ki opisujejo in imenujejo otroke s posebnimi potrebami.

Skalar navaja, da so osebe s posebnimi potrebami tiste osebe, ki imajo zaradi fizičnih, funkcionalnih in osebniostnih okvar ali primanjkljajev, zaradi razvojnih zaostankov ali neugodnih socialnih in materialnih pogojev za nemoten psihofizični razvoj težave pri zaznavanju, razumevanju, odzivanju na dražljaje, pri gibanju, sproščanju in komuniciranju s socialnim okoljem (Bratož, 2004).

Žagar (2012) za učence, ki se v določenih lastnostih razlikujejo od večine drugih učencev in ki potrebujejo prilagoditev vzgojno-izobraževalnega procesa, da bi lahko optimalizirali svoje učne dosežke, uporablja izraz »drugačni učenci«.

Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (Ur. l. RS. 58/2011 z dne 22. 7. 2011) v 2. členu opredeljuje, da so otroci s posebnimi potrebami:

- otroci z motnjami v duševnem razvoju,
- slepi in slabovidni otroci oziroma otroci z okvaro vidne funkcije,
- gluhi in naglušni otroci,
- otroci z govorno-jezikovnimi motnjami,
- gibalno ovirani otroci,
- dolgotrajno bolni otroci,
- otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja,
- otroci z avtističnimi motnjami,
- otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami.

Zakon o osnovni šoli (Ur. l.,RS, št. 81/2006) v 11. členu opredeljuje, da so otroci s posebnimi potrebami:

- otroci z motnjami v duševnem razvoju,
- slepi in slabovidni otroci,
- gluhi in naglušni otroci,
- otroci z govornimi motnjami,
- gibalno ovirani otroci,
- dolgotrajno bolni otroci,
- otroci z motnjami vedenja in osebnosti,
- učenci z učnimi težavami in
- posebej nadarjeni.

1.2 OTROCI S ČUSTVENIMI IN VEDENJSKIMI MOTNJAMI

Opredelevanje čustvenih in vedenjskih motenj (izraz, ki je zapisan v Zakonu o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami) je kompleksna naloga. Potrebno je zajeti mnoga vprašanja in odgovore posameznih strok, in sicer sociologije, psihologije, pedagogike, medicine, prava ...

Vedenjske in osebnostne motnje (izraz je zapisan v Zakonu o osnovni šoli) so si od vseh razvojnih motenj najbolj različne in najmanj enotne. Vsaka ima namreč svoj splet okoliščin, vzrokov za nastanek in patogeni razvoj (Kranjčan, M., in Škoflek, I.).

Že dejstvo, da so v različnih zakonih ti otroci različno opredeljeni, kaže na terminološko zmedo.

Tako v preteklosti, kot tudi danes, so se za otroke in mladostnike s čustvenimi vedenjskimi motnjami uporabljali različni izrazi, in sicer: vedenjske motnje, čustvene težave, izzivalno vedenje, vzgojne težave, socialna neprilagojenost, socialni umik, vzgojna nevodljivost, moteče vedenje, psihosocialne težave, vzgojna zanemarjenost,

odklonsko vedenje, socialno integracijske težave, izstopajoče vedenje, agresivno vedenje, hiperaktivno vedenje, socializacijske motnje, nekontrolirano vedenje ...

Metljak, Kobolt in Potočnik (2010) menijo, da sta izraz socialno integracijske težave in izraz čustvene, vedenjske in socialne težave/motnje (ČVST) najbolj smiselna. Izraz socialno integracijske težave poudari težavo posameznika in vpelje socialno, družbeno, okoljsko raven, ki je z nastajanjem vzdrževanjem tovrstnih težav usodno povezana. Z izrazom čustvene, vedenjske in socialne težave/motnje (ČVST) pa opozorimo, da se težave pojavijo na enem, dveh ali vseh treh področjih, najpogosteje pa so soodvisne in druga drugo vzdržujejo.

Raznolikost izrazov je posledica različnih teoretičnih orientacij, kot tudi številnih oblik in vzrokov čustvenih in vedenjskih motenj (Popović, 2010).

Kljub raznolikostim je bilo potrebno otroke s čustvenimi in vedenjskimi motnjami opredeliti, da bi jih lahko prepoznali in jim nudili ustrezno pomoč (Žagar, 2012).

Prav zaradi terminološke zmede in nenatančnega definiranja so lahko otroci s takšnimi težavami spregledani in posledično niso deležni pomoči, ki jo potrebujejo.

Tudi pri oblikovanju splošno sprejete definicije otrok z vedenjskimi in čustvenimi motnjami, se srečamo s številnimi različnimi definicijami, kajti tudi tukaj so imeli strokovnjaki težave.

Zavod Republike Slovenije za šolstvo v kriteriju za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami navaja, da so otroci z motnjami vedenja in osebnosti, otroci z disocialnim vedenjem, ki je intenzivno, ponavljajoče in trajnejše ter se kaže z neuspešno socialno integracijo. Otrokovo disocialno vedenje je lahko zunanje ali notranje in se kaže s simptomi, kot so npr. agresivno vedenje, avtoagresivno vedenje, uživanje alkohola in mamil, uničevanje tuje lastnine, pobegi od doma, čustvene motnje ... Otrok je lahko prepoznan kot otrok z motnjami vedenja in osebnosti le v primerih, ko dosedanje delo šolske svetovalne službe in drugih strokovnih delavcev z otroki, socialno skupino in družino, ni vodilo do zmanjšanja opisanih težav. Kljub temu da se nekatera omenjena stanja in vzorci vedenja kažejo že zelo zgodaj v otroštvu, se diagnoza osebnostne motnje ne postavlja, vse dokler ni zaključen otrokov osebnostni razvoj (ZRSS, 17. 6. 2013. Pridobljeno iz <http://www.zrss.si/default.asp?rub=3506>).

Kadar se strokovne službe (Centri za socialno delo) odločijo za oddajo otroka ali mladostnika v institucionalno vzgojo, uporabljajo splošno definicijo vedenjsko in osebnostno motenih otrok, kar pomeni, da je otrok ali mladostnik toliko moten, da nanj niti starši niti šola nimajo več vzgojnega vpliva, za kar obstajajo določeni prepoznavni vzroki. Zaradi otrokovega vedenja je ogrožen njegov osebnostni razvoj, ogroža pa tudi svojo okolico. Hkrati pa ni mogoče opaziti nikakršnih znakov, da bi se stanje izboljšalo samo od sebe. Gre za nevrotično in razvojno motnjo (Perić, M., 2007).

Predstavili bomo tudi nekatere definicije različnih avtorjev in strokovnjakov.

Nekatere definicije oziroma opredelitve so deskriptivne (opišejo vrsto težav), nekatere pa kavzalne (skušajo opredeliti razloge, ki do težav vodijo).

»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).

Čustvene in vedenjske motnje je opredelila tudi Anica Mikuš Kos, in sicer: »Motnje vedenja so tiste oblike vedenja, ki delujejo neugodno na otrokovo življenjsko situacijo, na njegovo možnost dejavnega prilagajanja zahtevam okolja in na njegov razvoj, obenem pa so moteče za življenje drugih ljudi.« (V Popović, 2010).

Klugej (1970, po Schultheiss, 1974, v Metljak idr., 2010): »Vzgojno težaven je tisti posameznik, ki ne spreminja neprimernega vedenja niti pod vplivom medčloveške zveze, ki otežuje ali odklanja pedagoške pristope in vplive ter ne kaže pripravljenosti za spreminjanje svojega vedenja.«

Kauffman (1977, po Lewis, 1987, v Metljak idr., 2010) opredeljuje, da so otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami tisti, ki se na okolje kronično odzivajo na izrazito neprimeren način, pri čemer je to za koga osebno nesprejemljivo. Da otrokovo vedenje označimo za motnjo, se mora pojavljati daljše časovno obdobje. Vedenjski ali čustveni problem mora biti resen in neprimeren tako iz socialnega kot osebnega vidika.

Evans s sodelavci opredeljuje čustvene in vedenjske motnje kot širok spekter, ki sega od socialne neprilagojenosti do nenormalnih čustvenih odzivov, so mnogovrstne in se pojavljajo v različnih oblikah in težavnostnih stopnjah. Izražajo se bodisi kot pasivno ali pa agresivno vedenje. Te težave so praviloma nastajale dolgo časa ali pa so posledica nenavadnih hudih izgub in pritiskov. V mnogih primerih se izražajo skupaj z učnimi težavami (Evans idr., 2003, po Kobolt in Rapuš, 2009, v Žagar, 2012).

1.3 KLASIFIKACIJA ČUSTVENIH IN VEDENJSKIH MOTENJ

V procesu spoznavanja in razumevanja posameznikovega emocionalnega in vedenjskega odzivanja predstavljajo klasifikacije nepogrešljiv pripomoček, tako za orientacijo kot za sporazumevanje med strokami (Metljak, Kobolt in Potočnik, 2010).

Za lažje razumevanje, identificiranje in opredeljevanje vedenjskih in čustvenih motenj so številni avtorji, strokovnjaki izdelali različne klasifikacije. Nekateri dajejo večji pomen fenomenološkim, drugi se opirajo bolj na etiološke klasifikacije.

V Sloveniji je najbolj znana Bregantova etiološka klasifikacija disocialnih motenj (1987) in Bečajeve klasifikacija, ki govori o disocialnem vedenjskem sindromu.

1.3.1 BREGANTOVA (1987) ETIOLOŠKA KLASIFIKACIJA DISOCIALNIH MOTENJ

Bregantova etiološka klasifikacija disocialnih motenj sloni na raziskovalnih izsledkih in modelih disocialnih motenj Aichorna, Brandta, Redla, Bennetove, Dührssenove in Künzla (Metljak idr., 2010). Bregant deli disocialne motnje v pet skupin:

1. situacijska – to je reaktivno povzročena motnja kot posledica izjemne obremenitve pri normalni osebnostni strukturi (sem štejemo ravnanja, ki nastanejo pri sicer normalno prilagojenih in urejenih otrocih oziroma mladostnikih, ki disocialno reagirajo le izjemoma zaradi nenavadnih in za njihovo stopnjo čezmernih obremenitev);
2. sekundarno peristatična motnja kot posledica motenega čustvenega razvoja (to skupino delimo na podskupino z »nevrotično osebnostno strukturo« in podskupino z »disocialno osebnostno strukturo«; pri obeh je potrebno paziti, da je osnova sekundarne peristatične disocialnosti čustveno moten osebnostni razvoj, ki pomeni kontinuum, pri katerem je na eni strani nevrotična osebnostna struktura, na drugi strani pa sekundarna disocialna struktura, ki pomeni stopnjevalno posledico čustveno motenega osebnostnega razvoja);
3. primarno peristatična motnja kot posledica direktne miljejske okvarjenosti in zaznavanja (skupina zajema disocialno mladino, ki je doraščala ob disocialnih starših oziroma je živela v izrazito zavajajočem okolju z značilnostmi ne le subkulturnega, ampak že kontrakulturnega okolja; ta disocialnost nastaja ob vzrokih, ki jih otroci neposredno prevzemajo kot »normalne«; s psihološkega vidika ti otroci navadno niso moteni, ker ne trpijo zaradi čustvene oškodovanosti, ampak so socialno oškodovani);
4. primarno biološko povzročena motnja kot posledica okvar centralnega živčnega sistema in psihoz (v to skupino spadajo disocialni pojavi, ki so posledica psihičnih in organskih cerebralnih okvar; sem štejemo spremljajoče disocialne pojave pri psihozah, epilepsiji, duševni nerazvitosti in organskih okvarah srednjega osrednjega živčnega sistema, posebno pa moramo opozoriti na tiste oblike, ki se označujejo kot minimalne cerebralne disfunkcije);
5. razvojno ogroženi otroci brez disocialnih motenj (v to skupino spadajo otroci, pri katerih ne zasledimo disocialnega vedenja, lahko so prizadeti v čustvenem in osebnostnem razvoju; navadno kažejo neko težavnost pri vzgojem)

vodenju, bodisi zaradi pomanjkljive bodisi napačne dosedanje vzgoje; zaradi razvojne ogroženosti so v zavodu).

1.3.2 BREGANTOVA FENOMENOLOŠKA KLASIFIKACIJA

Fenomenološke klasifikacije praktičen pomen dobijo, ko so znane okoliščine njihovega nastanka in razvoja (Popovič, 2010):

- motnje v odnosu do vrstnikov (posiljevanje s svojo voljo, prepirljivost, iskanje družbe z negativnimi vzori, spletkarjenje);
- motnje v odnosu do odraslih (predrznost, tajeje 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 in odraslih, uničevanje predmetov, mučenje živali);
- nastopaštvo (pretvarjanje zaradi uveljavitve in prevarantstvo);
- seksualna neprilagojenost (promiskuiteta, spolni odnosi za materialne koristi, prezgodnji in neprimerni spolni odnosi).

1.3.3 BEČAJEVA (1989) KLASIFIKACIJA – DISOCIALNI VEDENJSKI SINDROM

Bečaj (1989) meni, da pri konkretni osebi z motnjo vedenja in osebnosti ne gre za posamezne oziroma čiste tipe, ampak za kombinacijo bioloških, psiholoških in socioloških dejavnikov. Bečaj (1989) med diagnostične kriterije disocialnega vedenjskega sindroma uvršča (Metljak idr., 2010):

- nizko delovno učinkovitost (učna neuspešnost, ponavljanje razredov; taki ljudje imajo visoke splošne sposobnosti, vendar je njihova uspešnost daleč od njihovih resničnih sposobnosti, težko se zaposlijo oziroma hitro razdirajo delovna razmerja);
- pomanjkanje aktivnih interesov (prevladujejo pasivni interesi – kajenje, pitje, gledanje televizije, videa, igranje video in računalniških igrice ... ni pa dejavnosti, pri katerih je otrok ali mladostnik dejaven);
- pomanjkanje delovnih navad (ni dejavnosti, pri kateri bi posameznik kazal ustrezno vztrajnost – niti pri učenju, še manj pa pri igri ali delu);
- pomanjkanje stikov z normalnimi vrstniki (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 (niso vključeni v noben klub ali organizacijo, kjer bi bili tudi dejavni);

- 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).

1.3.4 KLASIFIKACIJA VEDENJSKIH IN ČUSTVENIH MOTENJ PO ICD-10

Čustvene in vedenjske motnje so značilne za otroštvo in adolescenco in so po ICD-10 (International Classification of Diseases and Health Related Problems, 1995, v Žagar, 2012) razvrščene po sledečih kategorijah:

1. hiperkinetični sindrom (splošna nemirnost in motnje pozornosti ter koncentracije);

2. vedenjske motnje (gre za trajne in pogosto ponavljajoče vedenjske vzorce, ki izrazito prestopajo mejo objektivno sprejemljivega; gre za prevladujoč vedenjski slog, ki vpliva na otrokov razvoj in njegovo vključevanje v okolje in ne le za občasno neustrezno odzivanje in ravnanje na določene zunanje obremenitve);

- vedenjske motnje, omejene na družinski krog (v krogu družine ti otroci kažejo izrazito motenost od agresivnega, ključnega vedenja do uničevanja in prisvajanja lastnine);
- nesocializirana vedenjska motenost (neznanje navezovanja odnosov, zato so osamljeni, nepriljubljeni, izolirani od družbe; njihove vedenjske posebnosti se kažejo v prepirljivosti, zastraševanju manjših in šibkejših, pretepaštvu, nasilju in grobosti);
- socializirana vedenjska motenost (načeloma so sposobni razvijati medosebne odnose, vendar se v določenih okoliščinah obnašajo uničevalno in agresivno);
- opozicionalno-ključno vedenje (značilna je hitra vzklipljivost, razdražljivost, pogosti prepiri z odraslimi, odklanjanje pravil in omejitev, zavestno draženje in izzivanje drugih, velika občutljivost za ravnanje drugih, prikrito škodovanje drugim, maščevalnost, občutja ogroženosti; v konfliktih niso sposobni videti svojega deleža, ampak napake in krivdo vedno pripisujejo drugim; težko se vživijo v čustva drugih; manjka jim samospoštovanje in pozitivne izkušnje);

3. mešane čustvene in vedenjske motnje (poleg izrazite agresivnosti in antisocialnosti kažejo tudi značilna depresivna čustva, tesnoba in druge čustvene motnje);

4. čustvene motnje, ki so značilne za otroštvo (značilna sta strah in tesnoba ter izogibanje negotovostim; pred občutki strahu in negotovosti se nekateri zatekajo k pasivnosti, drugi se branijo s hiperaktivnostjo; če strah in tesnoba trajata predolgo, lahko ovirata njegov osebni razvoj in povečata možnosti za nastanek nevroloških motenj);

- ločitvena separacijska anksioznost (močna bojazen pred izgubo oseb, na katere je otrok navezan; odklanja vsako dejavnost, ki bi ga ločila od domačih, zato je

prikrajšan tudi na področju socializacije; separacijska anksioznost se kaže v odklanjanju šole ali celo kake bolj privlačne dejavnosti, otrok noče spati sam, fizično se oklepa domačih – tudi v obdobju, ko bi moral biti glede na svojo starost že precej samostojen);

- fobična tesnoba v otroštvu (otrok se panično boji kakšnega predmeta, živali, pojava ali določenih okoliščin; močno se izogiba tem zanj ogrožajočim situacijam; že v otroštvu se lahko pojavi tak nerazumski strah, ki je povsem podoben fobijam pri odraslih);
- socialna tesnoba v otroštvu (otrok je ves čas zaskrbljen, premišljuje o vseh vrstah neuspehov, polomov in nevarnostih; vse novo pričakuje s tesnobo, vidi le možnost slabih izidov in neugodnih posledic; večinoma je nezaupljiv do sebe in drugih);

5.motnje socialnega vedenja, ki so značilne za otroštvo;

- elektivni mutizem (je motnja, ko otrok povsem ustrezno govorno komunicira z domačimi, odklanja pa besedno komunikacijo z vsemi drugimi ljudmi, predvsem v okoliščinah, ki so zanj nove in tuje; težave v komunikaciji zavirajo napredovanje v šoli in razvoj po navadi dobrih lastnosti);
- motnje v navezovanju medosebnih odnosov (kaže se kot odklonilnost, plašnost in pretirana negotovost v stiku z ljudmi – bodisi zaradi pretirane zaščite staršev bodisi zaradi čustvene zanemarjenosti – kajti niso razvili potrebnega samozaupanja in komunikacijskih spretnosti);
- pretirana nezavrtost v medosebnih odnosih (značilno je površno, nezadržano socialno vedenje; so brez vseh zavor, vtikljivi, neselektivno se navežejo na kogarkoli; običajno so pogosto menjavali skrbnike ali pa so bili vzgojno zanemarjeni, zato niso imeli možnosti razviti trajnih in globljih čustvenih odnosov z bližnjimi).

1.3.5 QUAYEVA KLASIFIKACIJA

Quay (1979, v Žagar, 2012) je klasifikacijske sisteme razvrstil v dve kategoriji: kvalitativne, pri katerih gre večinoma za psihiatrične klasifikacije, ki temeljijo na kliničnih opazovanjih, in na kvantitativne, pri katerih gre za sisteme, ki so zasnovani na neposrednem opazovanju specifičnega vedenja in na metodi faktorske analize.

Quay (1983) je razvil kvantitativen dimenzionalni klasifikacijski sistem čustvenih in vedenjskih motenj na osnovi faktorske analize. Navaja šest glavnih dimenzij vedenja:

- konduktivne motnje (značilno je izzivalno agresivno obnašanje, ki se pojavlja bolj intenzivno kot pri »normalnih« otrocih, nepriljubljenost med vrstniki, fizična/besedna agresija, negativizem, pomanjkanje samokontrole, vsiljivo vedenje, slabi medosebni odnosi ...),
- socializirana agresivnost (tudi tukaj je značilno agresivno obnašanje, ki se pojavlja bolj intenzivno, kot pri »normalnih« otrocih, vendar pa so ti otroci priljubljeni med

- svojimi vrstniki, skupinske tatvine, »špricanje«, potepanje, ponočevanje, neupoštevanje moralnih vrednot in pravil, članstvo v tolpi, lojalnost skupini),
- težave s pozornostjo/nezrelost (ti otroci imajo kognitivne in integrativne težave, ki se kažejo v mišljenju, pomnjenju, nadzoru impulzov in frustracijski toleranci; pogosto nihajo v razpoloženju; najpogosteje se primanjkljaji kažejo kot učna neuspešnost, vedenje pa je podobno tistemu, ki je značilno za mlajše otroke),
 - anksioznost/umik vase (značilna je povečana občutljivost in povečan občutek samozavedanja. Simptomi, ki jih navaja Quay so občutek manjvrednosti in neuspeha, nesproščenost, samozavedanje, zlahka se znajdejo v zadregi, sramežljivost, plahost in zaskrbljenost, občutek, da niso ljubljene, depresivnost, upiranje novim izkušnjam zaradi strahu pred neuspehom, pretirana občutljivost – hitro prizadeta čustva),
 - psihotično vedenje – ti otroci kažejo visoko stopnjo patologije; vsakdanje prilagajanje na okolje je oteženo ali onemogočeno zaradi interpretacij, ki jih imajo o sebi in drugih in se ne skladajo z dejstvi; klinične ugotovitve govorijo o infantilnem avtizmu (oškodovanost v socialni interakciji, verbalni in neverbalni komunikaciji ter ozek repertoar aktivnosti in interesov) in otroški shizofreniji (je redka, kaže se v oblikah psihotičnega vedenja, kot so: izguba stika z realnostjo, bizarnost v mišljenju in vedenju, blodnje in halucinacije),
 - motnje motorike (hiperaktivni otroci, otroci z motnjami pozornosti (ADD), otroci z motnjami pozornosti in hiperaktivnostjo (ADHD); ti otroci so prekomerno aktivni, imajo težave s pozornostjo in koncentracijo, razdražljivi, destruktivni, zanje je značilno prekomerno govorjenje, nezmožnost sedenja pri miru, nezmožnost sprostitve).

1.4 VZROKI ZA NASTANEK ČUSTVENIH IN VEDENJSKIH MOTENJ

Na nastanek čustvenih in vedenjskih motenj vplivajo številni dejavniki. Vzroki so lahko socialni, psihološki ali biološki, pogosto pa gre za prepletanje vseh treh dejavnikov (Metljak idr., 2010). Socialni dejavniki zajemajo tiste, ki izvirajo iz otrokovega primarnega okolja (družine), in tiste, ki delujejo v pedagoškem polju (odnosi z vrstniki, odnosi s pedagoškimi delavci, šola).

Dejavniki, ki jih opredeljuje Mikuš Kos (1991, v Popović, 2010), so sledeči:

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 (odzivne in značajske lastnosti):

- nekatere značilnosti temperamenta, kot so slabša sposobnost samoobvladovanja, 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 ko 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.

Dejavniki, ki sodelujejo v oblikovanju izstopajočega čustvovanja in vedenja, ki jih navaja Kobolt (2011), so dejansko individualni odzivi posameznika:

- na preplet bioloških dejavnikov (dednost – temperament, osebnostne lastnosti, prenos družinskih vzorcev),
- dejavnikov posameznikovega razvoja ali značilnosti individualnih biografskih potekov, biografskih rezov (preselitev, ločitev, zlorabe in druge travmatske izkušnje), danih možnosti za razvoj lastnih strategij spoprijemanja z življenjskimi izzivi, razvoja socialnih veščin in tudi dimenzij socialne ter emocionalne inteligence,
- kombinacija varovalnih/zaščitnih dejavnikov,
- interaktivni dejavniki socialnega/življenjskega okolja, v katerem družinsko in šolsko okolje pomenita osnovna in ključna vira bodisi podpore ali pa dodatno sprožata čustvene stiske.

Dejavniki tveganja in zaščitni dejavniki čustvenih in vedenjskih motenj so (Kranjčan, 2006):

1. Družina

V strokovni literaturi je o pomenu in vlogi družine pri nastanku čustvenih in vedenjskih težav napisanega že veliko. Strokovnjaki opozarjajo, da moramo biti pri iskanju vzrokov za nastanek vedenjskih težav zelo pozorni na družino in njeno vlogo pri oblikovanju otrokove osebnosti. Vendar družina ni edini vzročni faktor za nastanek čustvenih in vedenjskih težav (Vodopivec-Glonar, 1987).

Družina je otrokovo prvo okolje, ki odločilno vpliva na otroka in njegov razvoj. Lahko je zaščitni dejavnik ali dejavnik tveganja. Vplivala naj bi na oblikovanje otrokove zdrave samopodobe in samozaupanja, ki sta ključnega pomena pri konstruktivnem soočanju s težavami (Kobolt, Pelc-Zupančič, 2010). Izjemnega pomena znotraj družine je čustvena vez med člani družine, kajti te vezi dajejo varnost, trajen in kontinuiran odnos med družinskimi člani. Najpomembnejši napovedovalec deviantnosti je čustvena nepovezanost staršev in otrok. Naloga družine je, da otroku nudi občutek varnosti in brezpogojno ljubezen (Kranjčan, 2006).

Dejavniki tveganja v družini, ki lahko negativno vplivajo na otrokov razvoj in rast, so zelo zapleteni in številni. V skupino rizičnih dejavnikov prištevajo:

- socialno-ekonomski status družine,
- nepopolno družino,
- disocialno vedenje enega ali več članov družine,
- neugodne odnose v družini (pomanjkanje topline, zlorabe ...),
- duševne motnje, kronične bolezni in invalidnost staršev ali članov družine,
- izkrivljeno komunikacijo v družini,
- neustrezno vzgojo,
- neustrezno neposredno okolje (izolirana družina, življenje v komuni ...),
- akutne življenjske dogodke (smrt, odhod, novo rojstvo ...),
- stresogene dogodke (stigmatizacija ...),
- družbene supresorje (izgnanstvo, diskriminacija ...).

Prav tako pa je lahko nestalna vzgoja staršev ogrožajoč dejavnik (Kranjčan, 2006).

Bolj kot je rešen socialno-ekonomski položaj družine, bolj kakovostne odnose lahko pričakujemo v njej. Prav tako je pomembna izobrazba, saj je lahko zaščitni dejavnik pred socialno izključenostjo. Za otroke in mladostnike, nameščene v vzgojne zavode je značilno, da imajo starše z nizko izobrazbo (prav tam). Ule (v Kranjčan, 2006) navaja, da za otroke družin iz roba družbe obstaja večje tveganje za nastanek čustvenih in vedenjskih motenj. Družinski odnosi so sami po sebi lahko zmedeni in tako predstavljajo izvor stresa. Zakonska nesoglasja in nasilni prepiri ustvarjajo napetost med otroci. Vse to lahko vpliva, da začne otrok iskati pozornost ali postane moteč v razredu (Montgomery v Metljak, 2009). V procesu sekundarne socializacije ima pomembno vlogo šola (Kranjčan, 2006).

2. Šola

Šola je izjemno pomemben prostor v socializaciji mladih in predstavlja prvi stik s »formalno avtoriteto«, s sistemom, državno institucijo. Izobrazba je ključni dejavnik v možnostih izbire in s tem povezanim tveganjem pred brezposelnostjo, izpostavljenostjo nevarnostim iz okolja in stresom, kar pri mladih povzroča stiske in frustracije in vse hujše pritiske za višjo in kakovostnejšo izobrazbo (Ule v Kranjčan, 2006). Pritisk, da si morajo mladi pridobiti čim boljšo izobrazbo, povzroči pri tistih, ki pri tem niso uspešni, osebno krizo. Neuspešnost pripisujejo lastni nekompetentnosti. Od šolskega uspeha je odvisna njihova samopodoba in socialni status. Izpad iz izobraževalne vertikale lahko predstavlja izjemno rizičen dejavnik v razvoju čustvenih in vedenjskih težav (Kobolt, 2010a).

V našem šolskem sistemu prevladuje storilnostna naravnost, ki je hkrati značilna za širše socialno okolje (Bečaj, 1999). Osrednja zahteva, ki se danes postavlja pred mladega, je učna oziroma šolska uspešnost, ki so podrejeni vsi udeleženci šolskega prostora (Kobolt, 2010a). Šola s svojo strukturo uspešnosti in neuspešnosti povečuje možnosti prestopniškega vedenja in kaže na znake pomanjkljive socializacije posameznih otrok in mladostnikov (Kranjčan, 2006). Prav tako v šolskem sistemu vidita pomanjkljiv proces socializacije Doupona Topić in Petrović (2007) in mu pripisujeta vlogo enega od faktorjev deviantnih vedenj. Vzroke za socialno-patološke pojave vidita tudi v slabi avtoriteti šole, slabemu sodelovanju šole in staršev in v odnosu šole do mladih, ki so osebno, duševno, telesno ali vedenjsko moteni.

Šola ima poleg izobraževanja izjemno pomembno vzgojno funkcijo, saj v šoli poleg izobraževanja učenci zadovoljujejo tudi družbene potrebe: pripadnost, sprejetost, emocionalne vezi (Kraševac-Ravnikova 1999 v Kranjčan 2006). Učenci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami običajno nimajo ustreznih socialnih kompetenc, da bi si našli prijatelje. Poleg čustvene stiske in znižane učne storilnosti, se pojavi še slabo samopojmovanje, saj nimajo ne motivacije ne možnosti za kvalitetno šolsko delo. Zaradi učne neuspešnosti začnejo odklanjati šolo in razvijejo alternativne oblike samopotrjevanja, ki so v velikih primerih destruktivne. Začnejo se odklonilno obnašati do učiteljev, postanejo disciplinsko težavni in učitelji jih zaradi stila vedenja dejansko začnejo odklanjati, kajti doživljajo jih kot pedagoški neuspeh (Hargreaves v Kobolt 2010b). Učenci z izstopajočim vedenjem pridobijo pozornost in socialni status, ki ga z običajnim vedenjem in drugimi aktivnostmi ne znajo pridobiti (Kobolt 2010b).

Šola lahko z ustrezno šolsko klimo deluje kot pomembna varovalna vloga. K temu pripomorejo predvsem dobra psihosocialna klima šole, podpora, razumevanje in doslednost učitelja, podpora šolske svetovalne službe in sošolci, ki otroka sprejmejo. Ob dobrem obvladovanju šolskih nalog otroku rastejo samozavest, samoučinkovitost in občutek obvladovanja enega dela svoje življenjske situacije – šolske situacije. Pomembna je tudi vključenost v zunajšolske dejavnosti, kot so glasba, umetnost, gledališče, mladinski klubi, krožki in športne aktivnosti (Kobolt, Pelc-Zupančič, 2010). Posameznik, ki je vključen v takšne družbene skupine, jih sicer soustvarja, a obenem

te skupine oblikujejo tudi njegovo osebnost (Bavcon et.al.,1969, v Doupona-Topič, Petrović 2007).

3. Osebnostne značilnosti

Temperament, s katerim se otrok rodi, v določeni meri narekuje osebnostne značilnosti posameznika, ki se med seboj prepletajo, povezujejo, seštevajo in nevtralizirajo z različnimi psihosocialnimi vplivi (Kranjčan, 2006). Otroci s težavnim temperamentom (impulzivnost, slabše prilagajanje na neugodne spremembe, večja občutljivost od travmatskih doživetij in izgubah) so pogosto bolj ranljivi in pri njih je večja verjetnost, da se bodo pojavile različne vedenjske težave (Kobolt, Pelc-Zupančič, 2010). Lastnosti temperamenta, ki posebej vplivajo na psihosocialni razvoj in socializacijo, so raven aktivnosti, pristop ali umik ob novih situacijah in ljudeh, prilagodljivost na nove okoliščine, prag odzivnosti na prijetne in neprijetne dražljaje, osnovna kakovost razpoloženja, trajanje dejavnosti in vztrajnosti, introvertiranost-ekstravertiranost, psihična odpornost, učljivost iz izkušenj (Thomas in Chess v Mikuš-Kos, 1999). Pogosto imajo mladostniki s čustvenimi in vedenjskimi težavami nezadovoljivo samopodobo in nizko raven samospoštovanja. Prav tako imajo slabše razvito socialno zrelost, ki se kaže kot nesposobnost sprejemanja odgovornosti za lastno neustrezno vedenje (Tomori v Kranjčan, 2006).

Komunikacija in razvoj jezika pri otrocih s čustvenimi in vedenjskimi težavami resno zamujata. Da bi zadovoljevali potrebe, uporabljajo naučene mehanične odzive, manjkrat sporočajo ideje in vstopajo v socialne interakcije (Ashdown v Metljak, 2009). Dobre socialne komunikacijske veščine predstavljajo zaščitni dejavnik pred razvojem čustvenih in vedenjskih težav, saj si z njimi posameznik pridobi prijatelje, ki mu lahko stojijo ob strani, ko to potrebuje, vendar pa je pri mladostnikih s čustvenimi in vedenjskimi težavami opaziti, da se družijo s posamezniki s podobnim vedenjem, ki jim daje občutek moči in obvladovanja (Kranjčan, 2006).

4. Vrstniki

Prijateljstva, ki jih ima posameznik, so izrednega pomena in predstavljajo zaščito pred življenjskimi preizkušnjami. Ljudje imamo namreč veliko potrebo po vzpostavljanju odnosov z drugimi in po pripadnosti vrstniški skupini. Prijatelji in ustrezna socialna integracija spodbujata občutek sprejetosti, samozavesti in samoučinkovitosti. Druženje z vrstniki je izjemnega pomena, kajti krepi socialne veščine, ki so pri otroku, ki v družini nima razumevanja, še kako pomembne (Kobolt, Pelc-Zupančič, 2010). Specifična vrstniška skupinska pripadnost presega razlike med družbenimi razredi in območij kulture in posega tudi v socializacijo (Kranjčan, 2006). Precejšen napovedni znak za razvoj čustvenih in vedenjskih težav in šolske neuspešnosti je nepriljubljenost med vrstniki ob spletu drugih dejavnikov (Žorga v Kobolt, Pelc-Zupančič, 2010). Prav tako je vključenost v vrstniške skupine povezana s slabšo socialno prilagojenostjo v odrasli dobi, zato je pomembno, da se v šoli vzpostavlja klima, ki sprejema drugačnost. Raziskave so pokazale, da so učenci s čustvenimi in vedenjskimi težavami najslabše integrirani v redne šole, kar nakazuje na neoblikovanost integracijske šolske klime (Brenčič, 2010). Učenci s čustvenimi in

vedenjskimi težavami se družijo med seboj, kar lahko le še dodatno krepí neprimerne oblike vedenja. Te skupine so lahko le prehodne, lahko pa preidejo v trajnejše, imenovanje mladoletniške tolpe (Kranjčan, 2006).

5. Socialno-ekonomske razmere

Demografske značilnosti

Posebej izpostavljene demografske značilnosti mladoletnih prestopnikov so starost, s katero se stopnjuje teža kaznivih dejanj (od manjših in redkih kraj, do kraj avtomobilov ...), spol, pri katerem prevladuje moški, kot da je kriminaliteta tipična moška reakcija in mesto bivališča, kjer prevladujejo mladi iz urbanih okolij pred mladino v ruralnem okolju (Kranjčan, 2006).

Gostota prebivalstva kakega območja

Gostota prebivalstva kaže stopnjo urbanizacije. Življenjski položaj družine se na deželi ali v mestu razlikuje v sorodstvenih povezavah, vključenosti v vsakodnevno življenje, ki je na deželi bistveno večja (Kranjčan, 2006).

Brezposelnost je vzrok revščine, ki povzroča brezperspektivnost, odvisnost od socialnih podpor, občutek nemoči in ujetost. Nezaposleni mladi pa so najbolj ogrožena populacija. Brezposelnost mladim prinaša dolgoročne in prikrité posledice, ki lahko privedejo do čustvenih in vedenjskih težav (Kranjčan, 2006).

Stanovanjske razmere družin

Ljudje imamo potrebo po svojem stanovanjskem prostoru. Revščina močno vpliva na možnosti, da si družina lahko priskrbi ustrezno stanovanje. Mnogi otroci in mladostniki v vzgojnih zavodih izhajajo iz družin z izredno slabimi stanovanjskimi razmerami, kjer jim je beg od doma velikokrat dajal boljše pogoje za razvoj (Kranjčan, 2006).

1.5 OBRAVNAVA OTROK S ČUSTVENIMI IN VEDENJSKIMI MOTNJAMI

(vir za informacije v tem poglavju je vzgojni program Zavoda za šolstvo RS

(pridobljeno 12. 6. 2013 iz <http://www.zrss.si/?rub=3129>))

Obravnavá otrok s čustvenimi in vedenjskimi motnjami je zelo kompleksna naloga, saj zahtevajo čustvene in vedenjske motnje celostno obravnavo. Izvor, vzroki in narava težav je različna. Otroci in mladostniki s ČVT ne smejo biti diskriminirani pri izobraževanju, kajti to pogojuje njihovo socialno izključenost. Pogosteje kot vrstniki ostajajo neizobraženi, izključeni iz socialnega okolja, brezposelni, revni, brez prijateljev ... (Kavkler, 2002).

Pri nas je izobraževalna in vzgojna pomoč otrokom in mladostnikom s ČVT urejena z Zakonom o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, ki v 14. členu daje pravno

osnovo za usmerjanje otrok in mladostnikov s ČVT. Strokovno pomoč se jim nudi v obliki vzgojnih, socialno-integrativnih, preventivnih, kompenzacijskih in korekcijskih programov, ki so sestavni del vzgojnega programa. Možni sta dve organizacijski obliki vzgoje in izobraževanja: v vzgojno-izobraževalnih programih s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo (integracijska oblika izobraževanja) ali v zavodih za vzgojo in izobraževanje (segregacijska oblika izobraževanja). Otroci z motnjami vedenja in osebnosti, pri katerih je zaradi motenj ogrožen njihov zdrav razvoj, oziroma ogrožajo okolico v taki meri, da potrebujejo vzgojo v zavodu, se oddajo v zavod za vzgojo in izobraževanje otrok s posebnimi potrebami.

O oddaji otroka v zavod odloči in spremlja izvajanje ukrepa pristojni center za socialno delo (v nadaljevanju CSD) v skladu z zakonom, ki ureja področje zakonske zveze in družinskih razmerij.

V vzgojni zavod lahko napotijo otroke in mladostnike pristojni CSD (vzgojno varstveni in preprečevalni ukrep) z odločbo CSD. V vzgojni zavod lahko pošlje mladostnika tudi mladinsko sodišče (sodni vzgojni ukrep oddaje v vzgojni zavod) (Skalar, 1995). O vključitvi v nekatere programe se v okviru zakonsko določenih postopkov prešolanja otrok in mladostnikov ter ob vednosti in sodelovanju pristojnih CSD dogovorijo starši neposredno z zavodi.

1.6 VZGOJNI ZAVODI V SLOVENIJI

Vzgojni zavodi so ustanove, ki sprejemajo otroke in mladostnike z različnimi motnjami, in sicer iz preventivnih razlogov (preprečiti disocialno vedenje) in da bi zagotovili tem otrokom in mladostnikom varstvo, vzgojo in dokončanje obveznega osemletnega šolanja (Skalar, 1987).

Pri nas so se v pospešenem tempu začeli oblikovati vzgojni zavodi sredi 19. stoletja. Mnogi zavodi, ki so nastali po vojni, so nudili začasno zavetje otrokom – vojnim sirotam. V Sloveniji so vzgojni zavodi po drugi svetovni vojni nastajali kronološko po sledečem vrstnem redu (Skalar, 1987):

- 24. 9. 1945 Državni dekleški dom v Melju pri Mariboru (Zavod je bil ukinjen z ustanovitvijo dekliškega vzgajališča v Višnji Gori 15. 2. 1948),
- 1. 10. 1946 Dekliško vzgajališče v Smledniku pri Ljubljani,
- 15. 2. 1948 Dekliško vzgajališče v Višnji Gori,
- 23. 11. 1948 Prehodni mladinski dom v Kamni Gorici (zavod je bil ukinjen 14. 7. 1952, ko se je združil s Prehodnim mladinskim domom v Dobrni),
- 6. 12. 1948 Dekliško vzgajališče v Podsmreki (zavod je bil ukinjen 1953),
- 1. 1. 1949 Prehodni mladinski dom Medvode (dom je bil ukinjen leta 1960),
- 29. 11. 1949 Vzgajališče v Veržeju,
- 1. 9. 1950 Prehodni dom v Dobrni (dom je bil ukinjen 1. 9. 1956),
- 1. 9. 1951 Deško vzgajališče v Planini pri Rakeku,

- 21. 10. 1951 Vzgojno poboljševalni dom v Radečah pri Zidanem Mostu,
- 1. 9. 1953 Prehodni mladinski dom v Predvdoru pri Kranju,
- 30. 1. 1954 Prehodni mladinski dom Kodeljevo (od leta 1964 dalje Nove Jarše) v Ljubljani,
- 1. 11. 1961 Vzgojni zavod v Slivnici pri Mariboru.

Vsi naštetí zavodi so se skozi leta spreminjali, selili ali preoblikovali v soroden tip vzgojno izobraževalnega zavoda (Skalar, 1987). V Sloveniji so dejavni trije mladinski domovi, prevzgojni dom in sedem zavodov za vzgojo in izobraževanje.

Vzgojne ustanove se pri nas razlikujejo glede na:

- starost populacije,
- spol,
- organiziranost izobraževanja,
- organiziranost življenja,
- to, kdo namešča otroke in mladostnike v zavod (CSD, CSD in sodišče, sodišče)(Perić, 2007).

1.7 MLADINSKI DOM JARŠE

Prehodni mladinski dom Kodeljevo je bil ustanovljen leta 1954 in se je leta 1997 preimenoval v Mladinski dom Jarše (v nadaljevanju MDJ).

MDJ je javni zavod, ki v okviru javne službe v vzgojno-izobraževalni dejavnosti opravlja vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami, in sicer otrok s čustvenimi in vedenjskimi motnjami. MDJ deluje v dobro otrok in mladostnikov obeh spolov med 12 in 18 letom in njihovih družin. Otrokom zagotavlja pogoje za uspešno šolanje in zdrav osebni razvoj, njihovim družinam pa strokovno pomoč (pridobljeno 24. 3. 2013 iz <http://www.mdj.si>).

MDJ sestavljajo naslednji javni programi:

- vzgojno izobraževalni program osnovne šole s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo,
- štiri vzgojni programi stanovanjskih skupin,
- vzgojni program produkcijske šole z oddelkoma modnega in grafičnega oblikovanja.

1.7.1 Osnovna šola s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo

V MDJ deluje interna osnovna šola, ki je glede na učne vsebine povsem običajna osnovna šola. Njihovo poslanstvo je, da šoloobvezni otroci z izrazito motečim vedenjem pridobijo osnovnošolski izobrazbo. Šola je namenjena učencem od 6. do 9. razreda, ki imajo vedenjske in učne težave. V vsakem oddelku je največ osem učencev.

Učenci se lahko vpisujejo skozi celo šolsko leto glede na določila Zakona o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, glede na določila Zakona o zakonski zvezi in družinskih razmerjih ob vzporednih namestitvah v stanovanjske skupine in glede na 48. in 54. člen Zakona o osnovni šoli.

V sklopu enakovrednega izobrazbenega standarda so glede na način izvajanja pouka prilagoditve sledeče:

- krajša šolska ura (40min),
- osnovne prilagoditve pouka in učne snovi otrokom s specifičnimi učnimi težavami (SUT),
- dodatne spodbude na vzgojnem področju,
- individualno poučevanje najbolj motečih učencev,
- podporne, svetovalne in izobraževalne dejavnosti za starše,
- pouk izbirnih vsebin zaradi majhnosti šole in pogostih prešolanj med šolskim letom ni mogoče dosledno organizirati po načelu izbirnosti.

Temeljni cilji:

- izvajanje pouka po posebnih didaktičnih načelih,
- prilagoditev zahtevnosti pouka, ki je prvenstveno usmerjen na primanjkljaje v znanju in utrjevanje temeljne pismenosti,
- skrb za ugodno psihosocialno klimo, predvsem za zadostno mero spodbud,
- svetovanje staršem na področju vzgojnih ciljev in za podporo otrokom pri doseganju šolskih ciljev (razvoj delovnih navad, veščin ...).

Šola za starše je obvezna skupinska oblika sodelovanja šole s starši učencev. Starše želijo izobraziti in jim tudi nuditi samopomoč. Seznaniti jih želijo z ustreznimi vzgojnimi pristopi, hkrati pa tudi izmenjati izkušnje pri vzgoji. Izobraževanje temelji na prepoznavanju lastne vzgojne filozofije in vzgojnega stila ter ustreznih vzgojnih ravnanj. Odprti so tudi za predloge staršev, ki pogosto izberejo teme zasvojenosti, učnih navad, samopodobe ...

1.7.2 Produkcijska šola

Vzgojni program produkcijske šole je javno veljavni program vzgoje in izobraževanja Ministrstva za šolstvo in šport. Produkcijska šola je namenjena mladostnikom z vedenjskimi in čustvenimi težavami, ki zaradi narave težav niso vključeni v redni šolski proces oziroma je vmesni program za tiste, ki izpadejo iz vseh institucij. Namenjena je mladostnikom s končano osnovnošolsko obveznost (pogoj) med 15. in 18. letom.

Program produkcijske šole ponuja kratko in intenzivno delovno terapevtsko obravnavo, usmerjeno v razvijanje specifičnih in osebnostnih lastnosti, usvajanju funkcionalnih znanj in socialnih veščin. Mladostnik dobi potrdilo o vpisu, s katerim pridobi status dijaka (vendar mu štipendija ne pripada). Po uspešno zaključenem programu ne dobi spričevala, ampak dobi potrdilo, ki vsebuje natančen opis znanj, ki jih je pridobil in mu lahko služi kot priporočilo.

Najpogostejši razlogi za vpis:

- mladostnik ima zaradi različnih razlogov s srednjo šolo sklenjeno pedagoško pogodbo in tam opravlja le izpite;
- končana osnovnošolska obveznost, vendar neuspešno zaključena osnovna šola in s tem onemogočen vpis v programe poklicnega in srednje šolskega izobraževanja;
- mladostnik se ni uspel vpisati v želeni program izobraževanja;
- izpis iz šole sredi šolskega leta zaradi negativnih ocen, neopravičenih ur ali disciplinskih prekrškov;
- zaradi zdravstvenih razlogov (običajno je takrat šolanje prenaporno).

Produkcijska šola mladostnikom z vedenjskimi in čustvenimi težavami ponuja pomoč pri vrnitvi v sistem izobraževanja ali podporo za vstop na trg delovne sile s pridobivanjem delovnih navad, izkušenj in znanja, staršem pa ponuja svetovanje z namenom prilagajanja in vzgojnih zahtev.

Dejavnosti potekajo v različnih oblikah projektnega dela, ki se v temelju nanašajo na proizvodnjo v sitotiskarskem in šiviljskem ateljeju. Osnovne enote dela so praktično delo v ateljeju, pouk računalništva, pouk funkcionalne pismenosti (matematika in slovenščina), učenje socialnih veščin in opravljanje vlog skrbi za skupino (kuhar, blagajnik, turistični vodič ...).

Temeljni cilji:

- ponovna vključitev v sistem izobraževanja (poklicna svetovanje in usmerjanje, nadaljevanje prekinjenega šolanja),
- oblikovanje realne in pozitivne samopodobe,
- pridobivanje in utrjevanje delovnih navad, trening premagovanja neprijetnosti,
- učenje strategij reševanja problemskih situacij, kontrole vedenja,
- spodbujanje k samostojnosti in prevzemanju odgovornosti za lastno vedenje,
- edukacija in svetovanje staršem na vzgojnem področju.

Šola za starše je zaželena oblika sodelovanja šole s starši, vendar ni obvezna. V metodi skupinskega dela je združena kombinacija učnih tem in podpornih svetovalnih intervencij. Starši imajo možnost izraziti svoje mnenje in aktivno sodelovati. Prejmejo mapo z gradivi in vajami, tako imajo možnost svoja spoznanja utrjevati tudi doma. Učne teme, ki jih obdelajo, se nanašajo na osnovne funkcije vzgoje,

pohvala/nagrada, kritika/kazen, zahteve/pričakovanja, teorija sporočil, poklicno informiranje in evalvacija.

1.7.3 Stanovanjske skupine

Stanovanjske skupine so namenjene otrokom in mladostnikom s čustvenimi in vedenjskimi motnjami, ki zaradi različnih razlogov začasno ne bivajo pri svojih starših ali njihovih namestnikih. Običajno se po pomoč zatečejo otroci ali mladostniki po dolgotrajnih sporih v družini, ki so velikokrat posledica neprimernih vzgojnih prijemov staršev. Namenjene so tudi otrokom in mladostnikom, ki so v družini izpostavljeni različnim vrstam zlorab, so vzgojno ali čustveno zanemarjeni, pretirano razvajeni ali pa njihova simptomatika izhaja iz drugih indikacij na psihosocialnem področju odraščanja mladostnika.

Stanovanjske skupine začasno nadomeščajo zlasti psihološke in materialne funkcije družine, hkrati pa poskušajo podpreti tiste spremembe v družini, ki so nujne za otrokov nadaljnji razvoj.

V MDJ so štiri stanovanjske skupine; Hiša, Kokos, Črnuška gmajna in Zeleni tir. Stanovanjski skupini Hiša in Kokos sta namenjeni otrokom in mladostnikom s čustvenimi in vedenjskimi motnjami med 12. in 18. letom (osnovnošolskim in srednješolskim otrokom), stanovanjski skupini Črnuška gmajna in Zeleni tir pa sta namenjeni le mladostnikom in mladostnicam od 15. do 18. leta (srednješolski otroci). Vsaka od stanovanjskih skupin lahko sprejme osem otrok oziroma mladostnikov.

Temeljni cilji:

- zagotoviti ustrezne tehnične pogoje bivanja (za zadovoljevanje bioloških potreb),
- ustvariti primerno psihosocialno klimo in pedagoške spodbude (za zadovoljevanje psiholoških potreb),
- izobraževanje otrok,
- čim bolj obsežno vključevanje otrok v dogodke izven skupine, s katerimi ti ohranijo čim večji vpliv nad potekom svojega življenja,
- vzgojno svetovanje družinam in staršem,
- poskrbeti za nujna interventna dejanja ob stiskah posameznikov.

Sodelovanje med starši in vzgojitelji je zelo pomembno, kajti večina otrok oziroma mladostnikov se po zaključku bivanja v stanovanjski skupini vrne v domače okolje. Ob sprejemu v stanovanjsko skupino se starši otrok obvežejo, da bodo aktivno sodelovali v procesu vzgoje. Starši, vzgojitelji in mladostnik minimalno enkrat mesečno organizirajo pogovore. Namen le-teh je izmenjava informacij, informiranje staršev o učinkovitih vzgojnih pristopih, skupno postavljanje individualiziranih ciljev, izboljšanje odnosov in komunikacije, vzpostavitev realnejših medsebojnih pričakovanj

med starši in otroki, sprotno reševanje nastalih težav in aktivno sodelovanje mladostnika.

1.8 OPREDELITEV VZGOJNIH STILOV

Kako in na kakšen način vzgajati je vprašanje, na katerega ljudje že od nekdaj iščemo odgovore in vsak posameznik ima svojo vizijo o tej temi. »Vzgojni stili in koncepti vzgoje so v funkciji reprodukcije družbe« (Šebart, 1990). Večinoma vzgajamo tako, kot so nas vzgajali. S tem ponavljamo napake iz roda v rod (Praper, 1995). Vzgoja po Bregantu (Šebart, 1990) temelji na rabi in prepletanju dveh temeljnih, toda celo nasprotujočih si vzgojnih sredstev: ljubezen in skrb za razvoj otrokovih pozitivnih sposobnosti ter privzgajanje čuta za meje dopustnega in nedopustnega ravnanja.

V literaturi najpogosteje zasledimo štiri modele vzgoje (Bregant, Košiček, Spock, Kroflič, Žerovnik v Gomboc, 2004):

- avtoritativno-represivni model,
- permissivni vzgojni model,
- anarhično-kaotični vzgojni model,
- demokratični vzgojni model.

Na podlagi dolgoletnih izkušenj psihologa in psihologinj (Kožuh, Bilban, Stainer, Kokelj in Kramberger 2008) zaposlenih v MDJ in transakcijski analizi in izkušnjah psihoterapevta in supervizorja Zorana Milivojevića je nastala knjiga z naslovom Mala knjiga za velike starše, ki ponuja odgovor na vprašanje, kako s primerno kritiko in kaznijo otroku postaviti meje.

»Družinska vzgoja je najpomembnejši del socializacije otroka« (Milivojević idr., 2008). S primerno vzgojo otroka pripravljamo na samostojno življenje v družbi drugih ljudi. Načini vzgajanja se med seboj razlikujejo v razmerju med zahtevami/pričakovanji, kritiko/kaznijo in pohvalo/nagrado. Načini vzgajanja, ki jih opredeljujejo Milivojević idr., so sledeči:

– OTROKU LJUBEZEN PREVEČ POGOJUJEMO

Starši od otroka preveč zahtevajo in pričakujejo. Pogosteje dobiva otrok kritiko in kazen, zelo redko pa pohvalo in nagrado. Otrok je pod neprestanim pritiskom previsokih zahtev svojih staršev, stalno se žene, da bi ustregel drugim, kajti samo takrat dobi pohvalo in občutek »ljubljenosti«.

– OTROKA RAZVAJAMO

Starši ne postavljajo ciljev in ne kaznujejo, nagrade in pohvale pa so prepogoste in previsoke. Otroku niso postavljene meje, besedo ne sliši zelo redko. Otroku meje in pričakovanja predstavljajo varnost, zato so pomembne pri vzgoji.

– OTROKA PREVEČ VARUJEMO

Starši otroku postavljajo prenizka pričakovanja in zahteve. Neizpolnjevanje zahtev ne kaznujejo, tudi kritike je bolj malo. Premalo je tudi pohvale in nagrad. Otroku starši zaradi obvarovanja pred slabimi izkušnjami zavirajo zdrav razvoj. Starše je strah, da bi se otrok počutil neuspešno, namesto njega naredijo vse (čeprav je sam sposoben). Otrok se mora za samostojno življenje naučiti premagovati neprijetne občutke in se spoprijemati z neuspehi in slabimi izkušnjami.

– OTROKA ZANEMARJAMO

Starši ne postavljajo zahtev in pričakovanj, ne pohvalijo ali nagradijo. Realne kritike je premalo, kritizirajo pa tudi otroka kot osebo in ne njegovega vedenja. V otrokovem odraščanju primanjkuje izkazovanje ljubezni in vzgojnih vzpodbud. Kritiziranje vedenja razume kot »s sovraštvo«. Razlogi za vzgojno zanemarjenost so velikokrat prezaposlenost staršev, ki imajo vedno manj časa za otroke in tudi napačno pričakovanje staršev, da se otrok vzgaja sam. Starši otroku niso dali občutka, da ga imajo radi in da je v družini sprejet.

– OTROKA PREVEČ KAZNUJEMO

Starši ne postavljajo zahtev in pričakovanj ali pa so previsoka za otrokovo razvojno obdobje. Ne nagrajujejo, pogosto in grobo pa (fizično) kaznujejo. Otrok ima velike težave pri osamosvajanju. Njegova zunanja podoba se ne ujema z njegovim resničnim počutjem. O sebi namreč misli slabo. Težave med vrstniki velikokrat rešuje s fizično močjo. Velikokrat ne ve, zakaj je bil kaznovan.

Predstavljeni vzgojni stili so morda predstavljeni z izrazitim pretiravanjem. Navezujejo se na vzgojne stile staršev, ki svojega otroka vzgajajo v skladu z enim od naštetih vzgojnih stilov, vendar v blažji obliki. S pretiravanjem so avtorji želeli pokazati neuravnovešenost pohvale/nagrade, kritike/kazni in zahtev/pričakovanj in vpliv neravnovesja na poti k osamosvajanju.

»Pomembno je, da otroku postavljamo primerne cilje, ga hvalimo in nagrajujemo, ko dela prav ter kritiziramo in kaznujemo njegovo vedenje, ko to ni v skladu z našimi zahtevami« (Milivojević idr., 2008, str. 94).

1.9 CILJI

1. Predstaviti osebe s čustvenimi in vedenjskimi motnjami
2. Predstaviti Mladinski dom Jarše
3. Predstaviti športne aktivnosti, ki jih vključujejo v programe MDJ
4. Predstaviti pozitivne učinke športne aktivnosti in jih prenesti na problematiko čustvenih in vedenjskih motenj

2.0. METODE DELA

Diplomsko delo je monografskega tipa. Uporabljena je deskriptivna metoda. V diplomskem delu so zapisane informacije in podatki, pridobljeni ob študiju literature knjižničnih ter elektronskih virov z omenjenega področja in z neformalnimi pogovori z zaposlenimi v Mladinskem domu Jarše.

3.0 RAZPRAVA

Po uvodni predstavitvi problematike oseb s čustvenimi in vedenjskimi motnjami in Mladinskega doma Jarše, bomo v razpravi predstavili pozitivne vplive športne aktivnosti na zdravje in skušali povezati obe temi.

Redna športna aktivnost ima pomemben vpliv na oblikovanje posameznikove osebnosti, na njegovo zdravje v najširšem smislu in pripomore k skladnemu razvoju (bio-psiho-socialnem razvoju) mlade osebe.

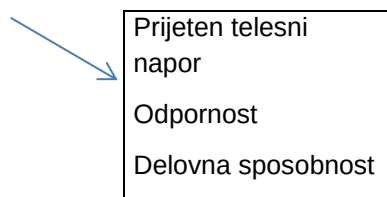
Predstavili bomo, kako in katere športne aktivnosti potekajo v programih MDJ.

3.1. ŠPORTNA AKTIVNOST IN ŽIVLJENJSKI SLOG

Redna športna aktivnost je eden izmed ključnih dejavnikov zdravja (Kropej, 2007). Zelo pomembno je, da družina spodbuja otrokov razvoj in gibanje in s tem zapolni velik del otrokove biti tako telesne kot tudi duhovne in čustvene. Odnos do gibanja in športnih aktivnosti se najbolje in najhitreje oblikuje prav v družini in na ta način si bo lahko otrok izoblikoval pozitiven odnos do gibanja in športa (Berčič, 2000).

Pozitivni vplivi športne aktivnosti so nedvoumni in že večkrat dokazani s strani različnih strokovnjakov. Kažejo se na različnih področjih.





Slika 1. Celovito zdravje (Berčič in Sila, 2007).

Dejavnike, s katerimi lahko vplivamo na lastno zdravje v najširšem smislu in jih lahko s primerno športno aktivnostjo spreminjamo, smo prikazali v Sliki 1 (Berčič in Sila, 2007). Avtorji enačijo gibanje in igro s športom.

Vpliv športnih aktivnosti na telesno zdravje:

Z redno telesno vadbo lahko vplivamo na srčno-žilni sistem, dihalni sistem, delovanje možganov, na imunski sistem, na mišičje, okostje in na presnovo. Poleg vseh funkcionalnih sposobnosti, lahko vplivamo tudi na motorične sposobnosti, pri tem mislimo na moč, gibljivost, hitrost, ravnotežje in koordinacijo.

Dnevne telesne aktivnosti imajo naslednje pozitivne učinke na zdravje (Sila, 2010):

- zmanjšujejo nevarnost umrljivosti za srčnimi boleznimi;
- zmanjšujejo nevarnost razvoja sladkorne bolezni;
- zmanjšujejo nevarnost za pojav raka;
- pomagajo preprečevati visok krvni tlak;
- povečujejo moč mišic in trdnost kosti (zmanjšanje možnosti pojava osteoporoze);
- pomagajo zmanjšati telesne maščobe.

Koristi športnih aktivnosti na duševno zdravje:

Strokovnjaki vse bolj spodbujajo telesno dejavnost in poudarjajo vsestranski pomen rednega gibanja na mnoga področja človekove duševnosti (Tomori, 2000).

»Vsak stres sproži v človeku celosten odziv in zahteva prilagoditev njegovih telesnih in duševnih zmogljivosti« (Tomori, 2000).

Posledice obremenjujočih stresov so lahko:

- čustvena napetost,
- tesnoba,
- brezvoljnost,
- povečana razburljivost,
- nesposobnost osredotočanja misli,
- nespečnost,

- občutja pobitosti,
- kronična izčrpanost ...

Duševno stanje in dobro telesno zdravje sta med seboj povezana. Ugotovljeno je, da ljudje, ki svojo energijo usmerjajo tudi v telesno naprežanje, lažje prenašajo različne duševne obremenitve in ob njih tudi bolj ustrezno ukrepajo. Telesni napor daje človeku občutek zadovoljstva in zadoščenja, poleg tega pa tudi občutek, da je nekaj opravil z lastnim trdom in prizadevanjem, kar ob kasnejših stresih in obremenitvah lahko predstavlja vir zaupanja vase. Za ljudi, ki so bolj nagnjeni k pasivnemu pristajanju na različne preizkušnje, lahko telesna dejavnost, ki je že sama po sebi model aktivnega načina življenja, pripomore pri spremembi brezplodnega življenjskega izhodišča in vzbuja zavest, da človek nekaj lahko aktivno stori zase (Tomori, 2000).

Telesna dejavnost nas lahko nauči prave sprostitve, kajti pogoj za duševno sproščenost je prav telesna sprostitvev. Z občutjem neugodne notranje napetosti je po navadi povezana mišična zakrčenost, ki otežuje sproščeno razmišljanje in spontano doživljanje. S telesno dejavnostjo lahko ugodno vplivamo tudi na odpravljanje nespečnosti in drugih motenj spanja (Tomori, 2000).

Ob zadostni telesni razgibanosti se poveča splošna storilnost in pospeši intelektualna dejavnost. Povezanost lahko delno razložimo z boljšo preskrbo možganov s kisikom. Povečanje krvnega pretoka po vsem telesu in bivanje na svežem zraku med telesno aktivnostjo pospešita oskrbo osrednjega živčevja s kisikom in s tem povečata tudi njegovo učinkovitost. Med aerobno dejavnostjo lažje in učinkoviteje razmišljamo, kar si lahko razlagamo s spletom več vzporednih ugodnih dejavnikov, povezanih z gibanjem. Poleg boljše preskrbe telesa s kisikom spodbudno delujeta tudi telesna in duševna sprostitvev, občutje bližine s samim seboj in zadovoljstvo ob premagovanju telesnega napora (Tomori, 2000).

Pri tesnobi (anksioznosti) gre za občutja nekakšne notranje napetosti (doživljanje utesnjenosti), za katero največkrat ne poznamo vzroka, le-ta lahko človeku slabša počutje, omejuje njegovo sproščenost in zmanjšuje njegove ustvarjalne moči. Lahko gre za sestavni del posameznikovega vsakodnevnega doživljanja ali pa le za prehodna stanja. Po navadi tesnobo spremljajo tudi telesna dogajanja in občutja, podobna tistim pri strahu ali hudi zaskrbljenosti:

- mišična napetost,
- potenje,
- pospešeno in površno dihanje,
- hitro utripanje srca,
- občutek notranjega trepeta,
- stiskanje v prsih in v grlu.

Ustrezna telesna dejavnost zmanjšuje občutje tesnobe in povečuje sposobnost za odpravljanje neprijetnih tesnobnih doživetij, kar potrjujejo številne raziskave. Pri dovolj intenzivnem gibanju v telesu pride do podobnih sprememb, kot pri doživljanju tesnobe, vendar človek pospešenega bitja srca, potenja in povečane mišične napetosti, ki jih je sprožil zavestno, ne doživlja kot nekaj neugodnega, temveč kot povečano pripravljenost na zelo konkretno in zaželeno akcijo. Gibanje človeku daje občutek, da obvladuje svoje počutje (Tomori, 2000).

Med najbolj preučevanimi in poznanimi vplivi telesne aktivnosti na področju duševnega stanja je antidepresiven učinek. Psihoterapevti vključujejo v zdravljenje depresivnih bolnikov redno gibanje in različne aerobne dejavnosti (Tomori, 2000).

Depresija je povezana z nizko koncentracijo nevrotansmitorjev serotonin in noradrenalin v možganih, telesna vadba pa povečuje koncentracijo teh dveh snovi preko stimuliranja simpatičnega živčnega sistema (Vidmar, 2008). Izboljšanje razpoloženja med in po telesni aktivnosti so dolgo pripisovali zgolj povečanemu tvorjenju endorfinov, telesu lastnih opiatov, ki vplivajo na dobro razpoloženje, občutje ugodja, zmanjšujejo bolečine in včasih povzročajo euforičnost. Kasneje so študije pokazale še druge spremembe v človekovem počutju, odnosu do sebe, do svoje zmogljivosti in svojega telesa. »Gibanje, ki prinaša zavesten stik s samim seboj, daje človeku občutek, da je zase storil nekaj dobrega; telo postane prijatelj, vir zadoščenja, ugodja in moči« (Tomori, 2000).

Dovolj gibanja ne pomaga le do bolj zdravega telesa, temveč krepi odnos do samega sebe. Telesna aktivnost človeku nudi neposredno izkušnjo lastne sposobnosti, zadovoljstva in zadoščenja in s tem pripomore k boljšemu odnosu do sebe.

Agresivnost se lahko izraža na različne načine. Lahko je zdrava, če gre za dinamičnost, podjetnost in pripravljenost za dejavno spoprijemanje s preizkušnjami in obremenitvami vseh vrst in je pogoj za dejavno vstopanje v svet. Lahko je tudi razdiralna, uničevalna in škodljiva. Z omejitvami in prepovedmi, če so le-te pretirane, lahko pride do oblikovanja pasivnih in neodločnih ljudi, ki se izogibajo življenjskim izzivom. Preprečitev pasivnega vedenja, omahovanja in pristajanja na lastno nemoč lahko dosežemo z dovolj intenzivno telesno dejavnostjo, ki že sama po sebi predstavlja dejavno uveljavitev v prostoru, zmanjšuje pasivnost in odvisnost. »Gibanje povečuje zdrav občutek svoje moči in sposobnosti obvladovanja, s tem pa spodbuja samozavest« (Tomori, 2000). Tisti, ki jim gibanje predstavlja sprostitev in se znajo samozavestno uveljaviti in potrjevati z lastnim trudom, nimajo potrebe po negativnih, razdiralnih in škodljivih oblikah gibanja (Tomori, 2000).

Agresivnost je sestavni del človekovega življenja, ki je ne gre zanikati. Dolgo časa je prevladovalo mnenje, da šport predstavlja katarzo. V posamezniku nabrana agresivna energija se mora na nek način sprostiti in šport predstavlja enega izmed načinov. Šport je neke vrste legalno sredstvo sproščanja agresivnosti in na ta način naj bi se zmanjševala verjetnost agresivnih dejanj zunaj športne situacije. Športniki naj bi bili zaradi učinka katarze manj agresivni, prav tako bi bila agresivnost ob koncu

tekme manjša kot na začetku, saj je tekma kot odvod energije. Vendar pa rezultati nekaterih raziskav ne potrjujejo teh trditev (Maks Tušak in Matej Tušak, 1997). Russel (1983, v Maks Tušak in Matej Tušak, 1997) pravi, da igralci postajajo agresivnejši proti koncu tekmovalne sezone, kar je ravno v nasprotju s pričakovanim katarzičnim učinkom. Russel (1981, 1983, v Maks Tušak in Matej Tušak, 1997) in Harrell (1981, v Maks Tušak in Matej Tušak, 1997) poročata, da je agresivnost na ponovnih tekmah istih nasprotnikov večja kot na prvih tekmah in da se medosebna agresivnost stopnjuje. Oba sta proučevala hokejske igre. Goldstein in Arms (1971, v Maks Tušak in Matej Tušak, 1997) sta ugotovila pomemben porast agresivnosti med tekmo ameriškega nogometa, vendar razlik med tekmovaljem v gimnastiki nista našla. Pomembno je, da rezultatov raziskav ne posplošujemo preširoko, kajti med posameznimi športnimi panogami obstajajo razlike (Maks Tušak in Matej Tušak, 1997).

V študiji je Kantomaa (2010) ugotovil, da je pri telesno aktivnih dekletih opaziti občutno manj agresivnega vedenja kot pri telesno neaktivnih.

Vpliv športnih aktivnosti na emocionalni razvoj:

V obdobju otroštva ima na razvoj samopodobe oziroma pojmovanja samega sebe gibalna aktivnost izjemen pomen (Zurc, 2008).

Na otrokovo samopodobo vpliva več spektrov mnenja o sebi. Telesna samopodoba je eden izmed sestavnih delov otrokove celotne samopodobe. Če otrok ali mladostnik ni zadovoljen s svojim zunanjim videzom, gibalnimi zmožnostmi, tudi njegova samopodoba ne bo pozitivna. Gibanje je s tega vidika pomembno za oblikovanje otrokove pozitivne samopodobe. Otrok, ki ne bo imel težav pri športnem udejstvovanju, bo pozitivno vrednotil samega sebe. V nasprotnem primeru, ko otrok pri športu ni uspešen, pa bo imel negativno samopodobo. Zaradi neuspeha se bo začel izogibati kakršnim koli športnim aktivnostim, kar se kaže kot negativne posledice v odraslem obdobju (Zurc, 2008; po Tomori, 1990). Pri otrocih je najpomembnejši način oblikovanja pozitivnega pojmovanja samega sebe športno udejstvovanje, kljub temu da to ni edini način. Zato je potrebno otroke vključiti v ustrezne športne aktivnosti, ki bodo posamezniku omogočale doseganje največjega možnega uspeha (Zurc, 2008; po Tancig, 1987). Vključevanje otrok v gibalne aktivnosti samo po sebi ni dovolj. Pomembno je, da otrok pridobiva izkušnje, v katerih je uspešen. S tem bo sebe pozitivno vrednotil, dobil še večjo motivacijo za gibanje in posledično bo še bolj uspešen (Zurc, 2008).

Daniels in Thornton (1990, v Curran, 2012) sta raziskovala stopnjo sovražnosti pri športnikih, ki se ukvarjajo z borilnimi veščinami in ugotovila, da se stopnja sovražnosti zmanjšuje z leti ukvarjanja z borilnimi veščinami.

Vpliv športnih aktivnosti na socialno življenje:

Šport ima pomembno vlogo tudi iz socialnega vidika. Šport in športne aktivnosti ponujajo veliko možnosti za sklepanje novih prijateljstev, srečevanje ljudi in komunikacije med njimi, prevzemanje različnih vlog, učenje socialnih veščin (strpnost, spoštovanje do drugih), sprejemanja vedenjskih navad povezanih z aktivnostmi, spoznavanje emocij, ki na ostalih življenjskih področjih niso prisotne, prilagajanje skupinskim zahtevam (sodelovanje, postati družbeno aktiven, skupinska učinkovitost) in tudi sprejemanje nekaterih elementov življenjskega stila, kot so zdrave prehranjevalne navade in počitek (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Šport je lahko ustrezno socializacijsko okolje, ki otroku pomaga pri učenju spoznavanja sveta in pri učenju različnih vlog, ki jih otrok spoznava preko igre (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Gibanje samo omogoča stike z drugimi in je naravni spodbujevalec socialnega razvoja. Organizirane gibalne aktivnosti in tudi šolska športna vzgoja predstavljajo okolje socialnega vpliva ter prenašanje določenih družbenih vrednot in norm na otroka (Zurc, 2006). »Teoretiki radi poudarjajo, da mora ukvarjanje z gibalnimi aktivnostmi otrokom zagotoviti takšne vedenjske vzorce, ki bodo temelj zdravega življenjskega sloga in vseživljenjske gibalne dejavnosti« (Zurc, 2006).

Za odnose in procese v športnih skupinah je izjemno pomemben pojem **socializacija v športu** (pri čemer gre za sprejemanje pravil, navad, obnašanja, ki so značilni za določeno skupino), ki ga moramo razlikovati od pojma **socializacija za šport** (pri čemer gre za uvajanje otroka v športno dejavnost in za navduševanje za šport) (Doupona Topič in Petrović, 2007).

3.2 ŠPORTNA AKTIVNOST V MDJ

V MDJ so zelo odprti za nove ideje in zelo spodbujajo ukvarjanje s športnimi aktivnostmi. Vključujejo jih v vse tri javne programe, vzgojno izobraževalni program osnovne šole s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo, štiri vzgojne programe stanovanjskih skupin in vzgojni program produkcijske šole z oddelkoma modnega in grafičnega oblikovanja.

3.2.1. ŠPORTNA VZGOJA V OSNOVNI ŠOLI S PRILAGOJENIM IZVAJANJEM IN DODATNO STROKOVNO POMOČJO V MDJ

Podatke in informacije v tem poglavju smo pridobili v neformalnih pogovorih z učiteljem športne vzgoje (Dejan, osebna komunikacija, 18. 3. 2013 in 7. 6. 2013).

Kot že omenjeno, je OŠ s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo namenjena učencem od 6. do 9. razreda. V letošnjem šolskem letu sta 6. in 7. razred

združena in ju skupaj obiskuje 6 učencev, v 8. razredu je 8 učencev, v 9. A-razredu je 6 učencev in 9. B-razredu 4 učenci. Poleg majhnega števila učencev v razredih se problematika pojavlja predvsem z nizko udeležbo pri pouku. Velikokrat je težko speljati učno uro, zato se učitelj športne vzgoje velikokrat vključuje v igro (moštvene igre).

Pouk poteka enako kot v običajni OŠ. Program osnovnošolskega izobraževanja je zasnovan po učnih načrtih za OŠ. Športni vzgoji je namenjenih 315 ur v drugem triletju in 198 ur v tretjem triletju. Ker sta 6. in 7. razred združena, šola ponuja izbirni predmet šport, ki je sicer namenjen tretjemu triletju, tako da je športni vzgoji za združen razred namenjeno enako število ur rednega pouka. OŠ organizira za vsako triletje pet športnih dni letno. Šolska ura je krajša, in sicer traja 40 min.

Pogoji dela

Pouk poteka v telovadnici (velikost 10x12), zunanjem asfaltiranem igrišču (40x30), kot tudi v bližnji okolici (kadar tečejo, kolesarijo, igrajo nogomet), kar je prikazano na Sliki 2 in Sliki 3.



Slika 2. (levo). Nogometno igrišče (arhiv MDJ).

Slika 3. (desno). Okolica stadiona Stožice (arhiv MDJ).

Učni pripomočki, ki jih imajo na voljo:

- športni pripomočki (košarkarske žoge, žoge za odbojko, žoge za nogomet, alpske smuči, nordijske smuči, kolesa, čelade, rolarji, ščitniki, loparji za tenis, loparji za namizni tenis, miza za namizni tenis, mala prožna ponjava, blazine, ovire, uteži, klopi, letveniki, kolebnice, boksarska vreča, oprema za karete, hokejske palice, stožci, klobučki, obroči, mali goli, mreža za odbojko, oprema za baseball ...);

- drugi pripomočki (štoparice, oprema za testiranje za športno vzgojni karton (ne celotna, nekaj si sposodijo v bližnji OŠ), prva pomoč).

Učila, ki jih imajo na voljo, so samo tabla in flomastri.

Operativni cilji

Operativni cilji so povzeti in prirejeni po učnih načrtih za OŠ. Vse cilje, ki so si jih zadali poskušajo doseči, vendar pri učencih s čustvenimi in vedenjskimi motnjami učenje kot samo sproži upor, zato cilje poskušajo doseči preko igre in raznolikimi športnimi vsebinami. Ti učenci imajo tudi zelo nizko motivacijo in zelo kratko koncentracijo, zato je na prvem mestu prijetno doživljanje športa, šele nato znanje. Izmed operativnih ciljev je izjemnega pomena skupina *prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad ter načinov ravnanja*.

Tabela 1

Operativni cilji – 9. razred v OŠ s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo v MDJ

telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti
• razvijati gibalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost) s skokom v višino in daljino, s teki, z plavanjem, košarko in gimnastičnimi vajami. • Naučiti se samostojno izbrati gibalne naloge (vaje za moč, gibljivost, ravnotežje, natančnost, koordinacijo in določiti obremenitev (intenzivnost, število ponovitev) za razvoj gibalnih sposobnosti in ugotavljati (z raznimi testi, z merilcem srčne frekvence), spremljati in vrednotiti svoje lastne gibalne sposobnosti. • razvijati aerobno vzdržljivost z raznovrstnimi dalj časa trajajočimi gibalnimi nalogami aerobnega značaja v naravi (pohodništvo, tek v naravi, tek na smučeh, orientacijski tek, plavanje, kolesarjenje, veslanje), kjer je poudarjena individualna obremenitev (vsak posameznik izvaja naloge z njemu ustrezno intenzivnostjo), • ohranjati pravilno telesno držo in oblikovati skladno postavo z izbranimi nalogami • skrbeti za lastno kondicijsko pripravljenost (aerobna vadba, tek, kolesarjenje, košarka, nogomet, odbojka ...)
osvajanje in izpopolnjevanje različnih športnih znanj
• utrjevati in širiti športna znanja osnovnega programa (atletika: skoki, teki, meti; košarka: podaje in lovljenja v različnih igralnih situacijah, vodenje, ustavljanje, pivotiranje, odkrivanje, vtekanje in križanje, meti na koš, igra 3:3 z različnimi taktičnimi različicami v obrambi in napadu; odbojka: različni odboji in podaje, spodnji in zgornji servis, sprejem, napadalni udarec; nogomet: osnovni elementi brez žoge in z žogo, odkrivanje in napadanje, dvojna podaja, igra 2:2). • izpopolniti tehniko in taktiko športnih iger (košarka, nogomet, odbojka) do stopnje, ki omogoča učinkovito igro

• skladno in estetsko izvajati različne sestavljene gibalne naloge (aerobika, plesne in gimnastične koreografije) v skupini in izražati občutke ter razpoloženja z gibanjem ob glasbeni spremljavi • spopolnjevati znanje plavanja (osnovna šola plavanja (dve tehniki), dolgotrajnejše vzdržljivostno plavanje, štartni skok, šolski obrat in spoznati elemente reševalnega plavanja • spoznavati, učiti se in utrjevati športe po izbiri
seznanjanje s teoretičnimi vsebinami
• razumeti vpliv športa in redne vadbe na človeka s fiziološkega (vpliv vadbe na dihalni in srčno-žilni sistem), psihološkega (sprostitvev, izboljšanje samopodobe in samozavesti), in sociološkega vidika (druženje, spoznavanje novih ljudi, strpnost, zabava) • seznaniti se z osnovami načrtovanja športne vadbe (vodenje pripravljalnega dela ure) • razumeti odzivanje organizma na napor in prilagoditev na različne oblike vadbe • spoznati dejavnike tveganja v vsakdanjem življenju in v športu (poškodbe, pretreniranost, utrujenost) ter upoštevajo načela varnosti • poznati primerno prehrano ob določenih športnih dejavnostih, hidracijo, uporabo vitaminov, poživil in preparatov, ki vsebujejo hormone • razumejo preventivno vlogo športa v ozaveščanju proti različnim oblikam zasvojenosti (kajenje, alkohol, droge ...) in drugim patološkim pojavom sodobne družbe (nasilje, samomorilstvo ...) • spoznajo pomen športa v turizmu, gospodarstvu, rehabilitaciji
prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad ter načinov ravnanja
• razvijati vztrajnost z različnimi dalj časa trajajočimi aerobnimi dejavnostmi (tek, kolesarjenje, rolanje) • oblikovati odgovoren odnos do svojega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in v prostem času, skrb za osebno higieno, zdrava prehrana, zavračanje zasvojenosti) • razvijati samostojnost pri izbiranju in izvajanju različnih gibalnih nalog • spodbujati medsebojno sodelovanje (pomoč sošolcu), sprejemanje drugačnosti (strpnost) in zdravo tekmovalnost • razvijati kulturnen odnos do narave in okolja (spoštovanje narave, ohranjati naravo čisto, obnašanje na izletih) • spoštovati športno vedenje (fair play) • doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe

Praktične in teoretične vsebine

Praktične in teoretične vsebine so povzete in prirejene po učnih načrtih za OŠ. Načrti vsebujejo vse predvidene praktične vsebine.

Primer učnega načrta:

Tabela 2

Praktične in teoretične vsebine – 6. Razred v OŠ s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo v MDJ

NARAVNE OBLIKE GIBANJA; IGRE IN SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Naravne oblike gibanja, igre in vaje za razvoj skladnosti gibanja, moči, hitrosti, ravnotežja, gibljivosti in vzdržljivosti. Igre z različnimi vzgojno-izobraževalnimi cilji (razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, ogrevanje in umirjanje, spopolnjevanje gibalnih znanj, razvijanje ustvarjalnosti, medsebojna pomoč, socializacija, razvedrilo).	Pomen dobre kondicijske pripravljenosti za zdravo življenje in uspeh pri športu. Spremljanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti. Povezava z naravoslovjem in matematiko Kroskurikularne povezave: vzgoja za zdravje

ATLETIKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Osnovne vaje za spopolnjevanje tehnike teka (stopnjevanje, tek s poudarjenim odzivom, hopsanje, "skipping" ...). Štarti iz različnih položajev in tehnika nizkega štarta. Teki prek nižjih ovir. Dolgotrajnejši tek v naravi v pogovornem tempu, kros. Skok v daljino z zaletom z odzivne cone; mnogoskoki. Skok v višino z zaletom s prekoračno tehniko. Met žogice (teniške in 250 g) s kratkim zaletom in suvanje težke žoge (2 - 4 kg).	Odrivno mesto, odzivna noga. Merjenje s štoparico in metrom; merjenje srčnega utripa. Povezava z matematiko in naravoslovjem. Kroskurikularne povezave: informacijsko komunikacijska tehnologija

GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Kompleksi gimnastičnih vaj. Premagovanje orodij kot ovir, poligoni in štafete. Akrobatika: prevali v različnih kombinacijah; prevali na kup mehkih blazin; premet v stran, stoja na rokah z varovanjem. Mala prožna ponjava: skok stegnjeno in skrčno. Vaje v vesi in opori: vzmik s pomočjo, koleb v vesi in opori, premah odnožno z varovanjem, seskok iz opore. Plezanje po različnih plezalih, plezanje po žrdi (3 m). _Nizka gred: povezovanje hoje, skokov, obratov, drž, seskoka. Ritmika: preskakovanje kolebnice (pet načinov), mačji skok, razovka, vaje z obroči.	Pomen in skrb za pravilno držo. Izbiranje vaj za ogrevanje, razvijanje gibljivosti in moči. Poimenovanje položajev in vaj. Varnost in medsebojna pomoč - pomen, pravila in prijemi.

MALA KOŠARKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Osnovni tehnični in taktični elementi: vodenje s spremembami ritma in smeri ter z menjavanjem rok spredaj; zaustavljanje po vodenju; obračanje – pivotiranje; različne podaje in lovljenje žoge med tekom, po odkrivanju in vtekanju ter obrat proti košu. odkrivanje in vtekanje ter različni zaključki po sprejemu žoge (meti na koš); meti iz dvokoraka. Postavljen napad s tremi igralci. Pokrivanje napadalca z žogo in brez nje. Igralne različice 3:3 na en koš proti pasivni obrambi. Igra 3:3 po pravilih igre na dva koša proti pasivni obrambi.	Temeljna pravila male košarke in najpomembnejši sodniški izrazi. Izrazi in pojmi, vezani na tehniko in taktiko male košarke. Pravila poštene igre.

MALA ODBOJKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne in štafetne igre, ki vključujejo osnovne odbojarske elemente. Osnovni tehnični in taktični elementi: zgornji in spodnji odboj s spremembami smeri leta žoge, podaja, servis, sprejem servisa. Igra "žoga čez vrv" 2:2 in 3:3 ter mala odbojka.	Osnovna pravila odbojke. Poudarek na »fair play-u«.

MALI NOGOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne in štafetne igre, ki vključujejo osnovne tehnične elemente nogometa. Osnovni tehnični elementi brez žoge (odkrivanja, varanja) in z žogo (poigravanja, vodenja, podajanja, sprejemanja, udarjanja). Taktični elementi: osnove medsebojnega sodelovanja v igri dveh, treh ali več igralcev. Enostavne igralne različice 1:1 do 3:3.	Osnovna pravila nogometa. Poudarek na »fair play-u«.

PLAVANJE IN NEKATERE VODNE DEJAVNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Učenje ene ali dveh osnovnih tehnik plavanja. Šolski štartni skok, šolski obrat, potop s prelomom.	Pomen znanja plavanja. Higiena v vodi in ob njej, nevarnosti skakanja na glavo, nevarnosti v globoki vodi. Lastnosti vode. Spoznavanje prirejenih tekmovalnih pravil. Povezava z naravoslovjem Kroskurikularne povezave: vzgoja za zdravje, okoljska vzgoja, kulturna vzgoja

V šestem razredu mora šola preveriti znanje plavanja vseh učencev.

SMUČANJE IN NEKATERE ZIMSKE DEJAVNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Igre na snegu. Sankanje. Drsanje. Hoja in drsenje na tekaških smučeh. Smučanje: nadaljevalne oblike smučanja (vijuganje v širšem oziroma ožjem hodniku, kombinirana tehnika, paralelni zavoj od brega, zarezni zavoji. Smučanje v parih, skupinsko smučanje. Uporaba smučarskih naprav.	Vrste snega. Pravila vedenja na smučišču, drsališču in sankališču. Nevarnosti na smučišču, drsališču in sankališču ter ravnanje v primeru nesreče. Prednosti in slabosti različne smučarske opreme ter skrb za opremo. Povezava z geografijo in naravoslovjem. Kroskurikularne povezave: vzgoja za zdravje, okoljska vzgoja, trajnostni razvoj

POHODNIŠTVO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Dva pohoda na višjo razgledno vzpetino - eden od njih je zahtevnejši pohod po poti, označeni z rdeče belimi oznakami.	Nevarnosti v gorah, vpliv hoje na organizem, določitev strani neba s pomočjo sonca in ure, spoznavanje okolice s pomočjo karte. Prva pomoč pri praskah, žuljih, pikih žuželk, zaščita pred insekti. Kulturen in spoštljiv odnos do narave. Povezava z geografijo, zgodovino in naravoslovjem. Kroskurikularne povezave: vzgoja za zdravje, kulturna vzgoja, informacijsko komunikacijska tehnologija, knjižnična informacijska znanja

UGOTAVLJANJE, SPREMLJANJE IN VREDNOTENJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI TER TELESNIH ZNAČILNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Poleg sprotnega vrednotenja športnih znanj učitelj večkrat letno ugotavlja, vrednoti in spremlja razvoj gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost, koordinacija gibanja, hitrost, ravnotežje, splošna vzdržljivost) ter telesnih značilnosti.	Različne merske enote in postopki merjenja. Povezava z matematiko, naravoslovjem in tehniko, Kroskurikularne povezave: knjižnično informacijska znanja, informacijsko komunikacijska tehnologija

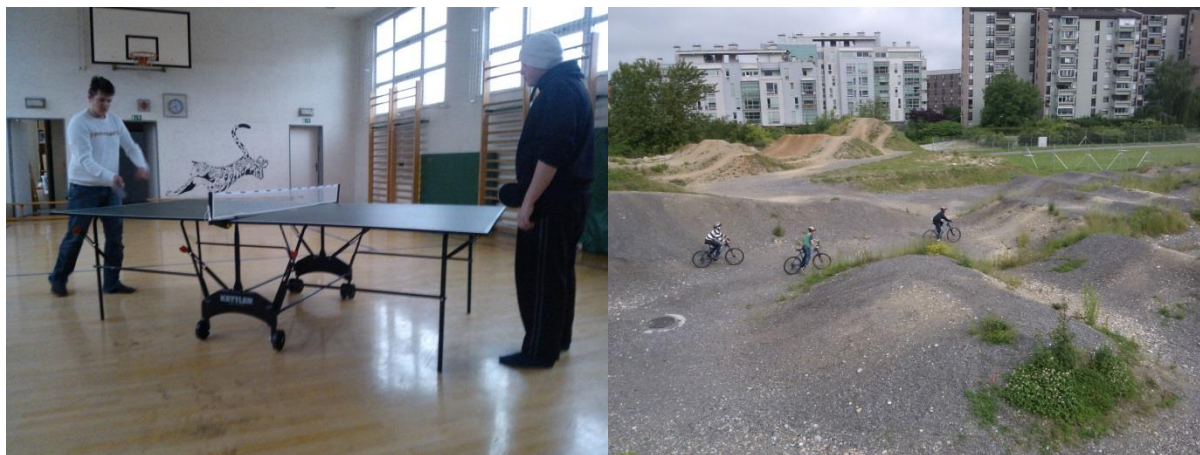
Dodatne vsebine

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
<i>Primeri: rolanje, kolesarjenje, namizni tenis, mali tenis, elementi borilnih športov, badminton, deskanje na snegu, nordijska hoja, orientacijski tek, floorball, gorsko kolesarjenje. Športni programi: Krpan, Mladi planinec... Izbira športa je prepuščena šoli, učitelju in učencem glede na materialne in kadrovske pogoje ter tradicijo kraja.</i>	Osnovna pravila izbranih športov. Varnost pri izbranih športih. Povezava s tehniko in tehnologijo Kroskurikularne povezave: prometna vzgoja, vzgoja za zdravje

Izmed športnih iger ne izvajajo rokomet. Izvajajo tudi dodatne vsebine v sklopu športnih dni, in sicer plavanje in smučanje. Učenci imajo zelo nizko motivacijo. Športne vsebine, ki so drugačne, neobičajne, jim predstavljajo motivacijo, zato izvajajo veliko drugih vsebin, in sicer kolesarjenje, rolanje, borilne športe, floorball, namizni tenis, badminton, deskanje na snegu, gorsko kolesarjenje ... Učenke in

učenci zelo radi igrajo košarko, odbojko, nogomet, floorball, namizni tenis, kolesarijo, rolajo in kadar vremenski pogoji to omogočajo, odidejo ven.

Borilne veščine izvajajo samo v 9. razredu, in sicer individualno, glede na interese učencev. Kadar imajo dve zaporedni uri športne vzgoje, včasih prvo uro izvedejo splošno kondicijsko pripravo, drugo uro pa borilne veščine, kar učencem predstavlja nekakšno nagrado.



Slika 4. (levo). Igra namiznega tenisa (arhiv MDJ).

Slika 5. (desno). Vožnja s kolesi na BMX stezi (arhiv MDJ).

Izbirni predmet šport

V letošnjem šolskem letu so ponudili in izvajali en izbirni predmet šport, in sicer šport za zdravje, vendar le-ta ni ponujal dovolj svobode pri izbiri vsebin. Zaradi pomembnosti novih in raznolikih športnih vsebin, bodo prihodnje šolsko leto izbrali šport za sprostitev.

Športni dnevi

V vsakem triletju izvedejo pet športnih dni, ki so razporejeni skozi šolsko leto in so obvezni za vse učence. Zelo se trudijo, da so športni dnevi vsebinsko in doživljajsko zelo bogati. Vsak športni dan poskušajo organizirati tako, da je čim bolj zanimiv, da poleg običajnih športnih aktivnosti ponuja še kakšen bolj nenavaden, ekstremen šport. Praktične vsebine športnih dni so plavanje, smučanje, deskanje na snegu, tek na smučeh, rafting, gorsko kolesarjenje, adrenalinski park, vožnja z gokarti, pohodi (predvsem pri pohodih ponudijo zraven še kakega izmed neobičajnih športov, kar za učence predstavlja motivacijo).



Slika 6. Utrinki iz zimskega športnega dne (»osebni arhiv«).

Na Sliki 6 je prikazan plakat, ki so ga izdelali učenci.



Slika 7. Vožnja z gokarti (arhiv MDJ).

Ugotavljanje, spremljanje in vrednotenje gibalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti

V letošnjem šolskem letu so prvič izvedli testiranje za športno vzgojni karton. Nekatere učne pripomočke za testiranje so izdelali kar sami, nekatere pa si sposodijo v bližnji OŠ. Izvedli so celotno testiranje in opravili obdelavo podatkov. Na oglasno desko so objavili prvih 15 najboljših učencev. Zaradi različne starosti učencev (nekateri so starejši zaradi neuspešno zaključenega razreda) ne primerjajo rezultatov z ostalimi šolami.

Učenci so zelo motivirani za testiranje, saj testiranje predstavlja nekaj novega. Zelo sodelujejo in z navdušenjem spremljajo svoje telesne značilnosti in gibalni razvoj.

Šolska športna tekmovanja

V OŠ MDJ imajo šolsko nogometno ekipo, ki se udeležuje tekmovanj OŠ Ljubljane v nogometu. Kljub temu da so nekateri učenci starejši, jih obravnavajo kot enakovredne tekmovalce. Učenci imajo zelo radi nogomet, tudi obnašanje na tekmah je zelo primerno. Po mnenju učitelja športne vzgoje so učenci, ki so vključeni v šolsko nogometno ekipo, nekoliko bolj samozavestni, boljša pa je tudi njihova motivacija pri športni vzgoji. Lansko leto so na eni od tekem zmagali, na kar so bili zelo ponosni. Učenci na tekmovanju lažje upoštevajo pravila (fair play) in bolje sprejemajo trenerja (učitelja športne vzgoje) kot avtoriteto. Prekrške v nogometu dojemajo v pravem pomenu kršitev, medtem ko klepetanje med poukom dojemajo kot nekaj povsem običajnega. Nogomet jim predstavlja nekakšno osebno vrednoto in sredstvo za dokazovanje samega sebe.



Slika 8. Šolska nogometna ekipa (arhiv MDJ).

Slika 9. Šolska nogometna ekipa (arhiv MDJ).

Udeležili so se tudi prvenstva OŠ Ljubljane v BMX kolesarjenju, kjer sta dva učenca dosegla 1. in 2. mesto, na kar sta zelo ponosna.

Želeli so sestaviti tudi floorball ekipo, vendar zaradi starejših učencev ne bi upoštevali njihovih rezultatov (tekmovali bi lahko, vendar bi ne glede na rezultate osvojili zadnje mesto). Učitelj športne vzgoje se je zaradi stigmatizacije odločil, da ne bodo tekmovali.

Interesne dejavnosti

Šola je ponudila interesno dejavnost nogomet, vendar je bilo zanimanje učencev zelo majhno. Prijavili so se le trije učenci. Problematika tako majhnega števila prijav je po mnenju učitelja športne vzgoje v tem, da interesne dejavnosti potekajo izven pouka, interes učencev pa je, da takoj po pouku odidejo domov. Kljub temu si v sklopu interesnih dejavnosti ogledajo kakšno od nogometnih tekem.

Nagradni izleti

Za učence, ki upoštevajo pravila in izpolnjujejo pričakovanja in cilje (ne izostajajo od pouka, konfliktov ne rešujejo fizično, ne kadijo v času pouka in v okolici šole ...) organizirajo v MDJ nagradne izlete. Nekaj nagradnih izletov je bilo organiziranih tako, da niso vsebovali športnih vsebin, vendar večino izletov organizirajo tako, da vsebujejo zabavo in športne aktivnosti. Obiskali so Benetke, tovarno čokolade, Bohinj (adrenalinski park), terme ...



Slika 10. (levo). Utrinki z izleta v tovarno čokolade (»osebni arhiv«).

Slika 11. (desno). Nagradni izlet v Minimundus (arhiv MDJ).

Ostali učitelji morda od učitelja športne vzgoje pričakujejo, da bo skozi športne aktivnosti vzgajal in zastopal šolo (šolska športna tekmovanja) kot celoto (Borut, osebna komunikacija, 7. 6. 2013).

Učitelj športne vzgoje se veliko vključuje v igro z učenci in si preko športa ustvarja boljši odnos z učenci, kajti učenci nanj v igri gledajo kot na soigralca in ne na učitelja. Učenci ga dobro sprejemajo in spoštujejo kot trenerja.

»Pomembno je, da si miren, odkrit in da postavljaš jasne zahteve in cilje« (Dejan, osebna komunikacija, 7. 6. 2013). Pomembno je tudi, da se držiš dogovora z učenci, kajti zelo so občutljivi, če prelomiš obljubo.

Športna vzgoja za učence predstavlja sprostitvev, razbremenitev in tudi boljšo koncentracijo za nadaljnji pouk. Zelo so ponosni na svoje dosežke in nova znanja, vendar to težko posplošujemo (primer: učenec se je v šoli naučil smučati in je bil zelo hvaležen in ponosen, vendar je nekaj mesecem zatem vseeno nehal obiskovati šolo).

3.2.2. ŠPORTNE AKTIVNOSTI V STANOVANJSKIH SKUPINAH

V sklopu MDJ so štiri stanovanjske skupine. V pogovoru z vzgojiteljem (Tomi, osebna komunikacija, 20. 3. 2013) ene izmed stanovanjskih skupin smo pridobili informacije o poteku, vključevanju in ciljih športnih aktivnosti v stanovanjski skupini.

V stanovanjski skupini športne aktivnosti niso obvezne, oziroma del kakšnega načrta, vendar si zelo prizadevajo, da bi se vsak mladostnik ukvarjal z neko dejavnostjo. Športne aktivnosti so zelo primerne, kajti rezultati in cilji, ki si jih zastavijo, so zelo hitro opazni oziroma doseženi (ko si mladostnik zastavi cilj, npr. priti na nek hrib, je rezultat viden in tudi počutje je dobro).

Njihov cilj je predvsem mladostnikom približati rekreacijo. Poudarek na učenju športnih znanj je minimalen. Športno aktivnost uporabljajo bolj kot sredstvo za izboljšanje osebnostnih lastnosti posameznika. Pri mladostnikih, ki živijo v stanovanjskih skupinah, je samopodoba najbolj »okvarjena«, vzgojitelji pa želijo le-to izboljšati in pri mladostnikih razviti neko zdravo samopodobo. Šport je eno izmed sredstev, s katerim si pri tem pomagajo.

Mladostniki obiskujejo različne športne dejavnosti, ki potekajo zunaj stanovanjske skupine, vendar pa se kljub temu sklopu stanovanjske skupine srečujejo z različnimi športi. Učenje novih športnih znanj je minimalno, uporabljajo predvsem športne aktivnosti, ki jih mladostniki že poznajo in so jim všeč.

S stanovanjsko skupino, ki sem jo obiskala, se vsako leto udeležijo Maratona treh src v Radencih. Pred maratonom velikokrat tudi tečejo in se nanj aktivno pripravljajo. Mladostnike je za tek je zelo težko motivirati, z izjemo nekaterih deklet, ki so za tek zelo motivirane, kar povezujejo z obdobjem adolescence, v katerem so. Velikokrat igrajo košarko in nogomet na bližnjem igrišču, skupaj kolesarijo in rolajo. V stanovanjski skupini imajo dve fitnes napravi. Občasno imajo tudi aerobiko, v kratkem pa bodo imeli tudi plesno delavnico. Preživljajo tudi skupne vikende in jih izkoristijo za različne športne aktivnosti – od alpskega smučanja, teka na smučeh, turnega smučanja, pohoda s krpljami, kolesarjenja, rolanja, jadriranja, plavanja ...

Poudarek je predvsem na rekreaciji, dobrem počutju in čim manj učenja, kajti če ti mladostniki dobijo navodilo, da se morajo nečesa naučiti, dobijo odpor do izbrane dejavnosti.

»Šport je kot družba v majhnem« (Tomi, osebna komunikacija, 20. 3. 2012). V športu so pravila, ki jih moramo upoštevati. Če nam to uspeva v športu, lahko to preslikamo v širši kontekst družbe. Cilji, ki jih želijo doseči s pomočjo športnih aktivnosti, so predvsem izboljšanje samopodobe, samospoštovanja, izboljšanje delovnih navad, socializiranost, samokontrola, red, disciplina, »fair play« ...

Ugotovili so, da so športne aktivnosti izjemno dobro sredstvo za povečanje samozavesti. Ti mladostniki nimajo socialne mreže, vendar pa si z zunanjimi dejavnostmi le-to bogatijo. Pri tem jih spodbujajo.

Odzivi mladostnikov na športne aktivnosti so zelo različni, kot so si različni mladostniki sami. Nekateri so zelo pasivni in se zelo težko vključijo, imajo namreč zelo nizko notranjo motivacijo, zato mora biti zunanja motivacija toliko večja. Spet drugi so zelo motivirani.

Stanovanjska skupina deluje kot družina, znotraj katere so zelo pomembni odnosi. Preko športa hitreje spoznavajo osebnosti otrok, način komunikacije je drugačen, lažje se jim približajo. V ta namen, kadar gredo npr. smučat, ne najamejo zunanjih učiteljev smučanja, ampak so z njimi vedno vzgojitelji, saj je zelo pomembno zgraditi boljši odnos.

Športne aktivnosti uporabljajo tudi kot sredstvo motivacije (če se nekdo rad ukvarja z nogometom, se bo v šoli toliko bolj potrudil, da bo lahko šel na nogomet, sicer za kaznen ne bo smel iti).

Mladostniki si sami organizirajo izlete in si s tem izboljšujejo organizacijske sposobnosti, predvsem pa se učijo samostojnosti. V športu mladostniki sprostijo večino frustracij, veliko bolj sproščeni so, zadovoljni in veseli. To pripomore tudi k boljši koncentraciji in s tem lažjemu učenju.

Iz pogovora z vzgojiteljem smo razbrali, da je šport kot terapevtsko sredstvo izjemno pomemben pri delu z mladostniki z vedenjskimi in čustvenimi motnjami (Tomi, osebna komunikacija, 20. 3. 2013).

3.2.3. PROGRAM »AJ VIL SRVAJV«

Produksijska šola pri Mladinskem domu Jarše s sodelovanjem ŠD Karantanija Adventure izvaja program »AJ VIL SRVAJV«. Program poteka v dveh stopnjah, in sicer osnovni tabor preživetja in nadaljevalni tabor preživetja v naravi. Osnovni tabor preživetja v naravi traja štiri dni in izvedejo tridnevno bivakiranje v naravi. Lokacija osnovnega tabora je Pokljuka. Razpisanih je 15 prostih mest. Nadaljevalni tabor traja tri dni in izvedejo dvodnevno bivakiranje v naravi. Lokacija nadaljevalnega tabora je Jelovica. Razpisanih je 10 prostih mest. Program sofinancira Urad za mladino Ljubljana (OPVI MOL). Program je prostovoljen in udeleženci se tabora udeležijo na lastno odgovornost.

Ciljna skupina udeležencev je mešana. Tabora se lahko udeležijo mladostniki od 15 do 20 let, mladostniki iz aktualne populacije Produksijske šole pri MDJ, mladostniki, ki bivajo v stanovanjskih skupinah pri MDJ, mladi iz Četrtnih mladinskih centrov v okviru JZ Mladi zmaji Ljubljana, mladostniki, ki so že obiskovali Produksijsko šolo pri MDJ, študentje socialne pedagogike, dijaki četrtnih letnikov, skratka kdor želi in se pravočasno prijavi. S takšno populacijo želijo ustvariti skupino posameznikov iz različnih okolij, različnih socialnih statusov, različno izobrazbo ...

Celoten program je psihofizično zahteven, izvaja se neprekinjeno v naravi pod budnim očesom strokovnega osebja (inštruktorji ŠD Karantanija Adventure), ki je odgovorno za strokovno in varno organizacijo ter izvedbo programa oziroma posameznega tabora. Na posameznem taboru je prisotno tudi strokovno osebje MDJ. Njihova naloga je supervizija in pomoč udeležencem tabora ter sodelovanje z inštruktorji.

Glavni cilj osnovnega tabora je spoznavanje in učenje različnih veščin preživetja v naravi ter spoznavanje oziroma prilagajanje posameznikov skupinskemu življenju, medtem ko je glavni cilj nadaljevalnega tabora preizkus posameznikov oziroma skupine v veščinah preživetja in skupinskega življenja v naravi.

Na taboru se udeleženci učijo osnov preživetja in gornišтва: hoja pa terenu, dnevno-nočna orientacija s pomočjo karte, kompasa in naravnih dejavnikov, plezanje (vrvna tehnika, vozli), spust po strmih pobočjih, prehod čez 60 m sotesko po vrvi, varno preživetje noči v naravi (gradnja bivaka).



Slika 12. (levo). Prehod čez sotesko po vrvi (T. Žun).

Slika 13. (na sredini). Pohodništvo (T. Žun).

Slika 14. (desno). Plezanje (T. Žun).

Udeleženci s pomočjo inštruktorjev poskusijo pripraviti različno hrano v naravi (prepoznavanje divjih užitnih in strupenih rastlin, peka kruha, sušenje in dimljenje rib, priprava zajca, krompirja, gob, kostanja ...), iskanje hrane in pitne vode. Poskušajo pripraviti tudi ogenj na primitiven način, naučijo se tudi prve pomoči (ukrepanje v primeru nesreče, sporočanje o nesreči, signalizacija, zaustavljanje krvavitev, imobilizacija udov, izdelava nosil ...).

Osebno opremo udeleženci prinesejo s seboj, opremo za gornišтво (vrvi, kompasi, čelade ...) si sposodijo pri ŠD Karantanija Adventure. Pred odhodom inštruktorji preverijo opremo in začasno udeležencem odvzamejo vso nepotrebno opremo (mobilni telefon, dodatna prehrana ...).

Poleg praktičnih in teoretičnih vsebin programa »Aj vil srvajv« so cilji tudi:

- dviganje posameznikove samozvesti in samospoštovanja,
- sprejemanje in prevzemanje odgovornosti za svoja dejanja,
- kompetentnost mladostnika,
- skupinsko delo,
- spoštovanje in sprejemanje,
- skrb za skupino,
- sprejemanje drugačnosti,
- premagovanje neprijetnih situacij,
- odziv posameznika med obremenitvijo,
- motivacija posameznika,
- spodbujanje vodstvenih sposobnosti posameznika,
- razvijanje pozitivnih medčloveških odnosov, spoštovanje narave in socialna odgovornost,
- sprememba posameznikovega vedenja.

Evalvacija je potekala sproti, vsak večer so udeleženci izvajali samoevalvacijo in bili ocenjeni s strani strokovnega osebja. Izvedli so tudi končno skupinsko evalvacijo vseh udeležencev tabora in podelitev diplom. Udeleženci so na končni evalvaciji izpolnjevali tudi evalvacijske vprašalnike, ki so razkrili, da se vsem udeležencem zdi dobro, da so se udeležili tabora, tudi vsebine so jim bile na splošno všeč. Prav vsi udeleženci so mnenja, da je bilo sodelovanje na taboru zanje koristno. Odgovore udeležencev so smiselno razporedili v štiri kategorije, in sicer: tehnične spretnosti (vozli, kurjenje ognja, orientacija, prva pomoč, priprava hrane, izdelava bivakov, plezanje), soočanje z lastnimi omejitvami (premagovanje strahu, premagovanje napa), spoznavanje svojih osebnostnih kvalit (samostojnost, neodvisnost, motivacija, samozaupanje, samospoštovanje) in socialne spretnosti (vklopiti se v skupino neznanih ljudi, timsko delo, sodelovanje, strpnost).

Program predstavlja za tiste, ki so »preživeli«, zelo pozitivno izkušnjo in vsaj nekaj časa so udeleženci bolj samozvestni. Nekater (e) situacije na taboru so bile zelo zahtevne in v primerjavi s situacijami, s katerimi se mladostniki srečujejo vsak dan, predstavljajo nekakšno motivacijo (»Če mi je uspelo tam, zakaj mi ne bi še tukaj!«), ki jim daje zaupanje vase in lažje prenašanje stresa in stresnih situacij (Matej, osebna komunikacija, 7. 6. 2013).

Šport je posebno primerno okolje za učenje življenjskih spretnosti, ki jih lahko prenesemo tudi na druga področja našega življenja. Fizičnih spretnosti se naučimo na podoben način kot življenjskih spretnosti, in sicer z demonstracijo in vajo. Spretnosti, ki se jih naučimo preko športa, so zlahka prenosljive na druga področja našega življenja. Te spretnosti so reševanje problemov, uspešno delo pod pritiskom, izpolnjevanje rokov in izzivov, postavljanje ciljev, komunikacija, soočanje z uspehom in porazom, delo v skupini in znotraj nekega sistema ter sprejemanje in upoštevanje povratnih informacij. Prenos spretnosti ni direkten, potrebno se je naučiti prilagoditve, ki bo primerna tudi za druga področja, npr. šolsko situacijo (Kajtna, 2005).

Ravnatelj je mnenja, da je program sicer dobro zasnovan, da mladostnikom doprinese veliko, da se naučijo poskrbeti zase in sodelovati, vendar pravi, da imajo mladostniki v realnem življenju probleme z osebami in ne z naravo, zdi se težko verjetno, da bi mladostniki izkušnje lahko prenesli v realno življenje (Borut, osebna komunikacija, 15. 3. 2013).

V produkcijski šoli pouka v klasičnem pomenu ni, zato tudi športne vzgoje kot predmeta ni v programu. Športne aktivnosti so v program vključene kot izleti (vsak mesec), tek, izvajajo pa tudi večdnevne izlete (primer. Tridnevno kolesarjenje) (Borut, osebna komunikacija, 15. 3. 2013).

3.3. ŠPORT KOT DEJAVNIK VZGOJE

Gibanje je otrokova primarna potreba, ki jo je potrebno zadovoljiti, če želimo doseči skladen fizični razvoj otroka (Zalokar Divjak, 2000). Z napredovanjem otrokove rasti in dozorevanja je vpliv specifičnih gibalnih dejavnosti vse manjši, zato je zelo pomembna prisotnost le-teh v vzgoji doraščajoče mladine. Učinki športne dejavnosti imajo vpliv na mišljenje, čustvovanje in odnose v družini, hkrati pa se vzgojni potencial športa kaže tudi v vedenjski samokontroli, moralnem, etičnem in estetskem presojanju (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Šport lahko predstavlja izredno močno vzgojno sredstvo. Preko športa se lahko naučimo vztrajnosti, doslednosti in rednega dela, saj nas le-to lahko pripelje do dobrega rezultata. Naučimo se tudi premagovati napor, težave in krize ter soočanja z novimi izzivi, pa tudi z uspehi in porazi, ki so sestavni del športa in tudi življenja. S pomočjo športnih aktivnosti se učimo sodelovanja, skupinskega dela in pomoči znotraj skupine (Trnkoczy, 2009).

S športom si privzgajamo delovne navade, samospoštovanje, samozaupanje, red, disciplino, vztrajnost, samonadzor, odgovornost, toleranco, potrpežljivost, solidarnost, pravičnost ... Vse te vrednote se v današnjem pretirano materialnem in prehitrem življenjskem ritmu izgubljajo, šport pa jih še vedno ohranja (Trnkoczy, 2009).

Notranje nemirni otroci se ne morejo zbrati za učenje, v njih je namreč nakopičena neizrabljena energija. Otroci, ki so fizično aktivni, imajo večjo sposobnost koncentracije in postanejo bolj umirjeni. Posledično se tudi bolj zbrano učijo. Splošno znano je, da so tisti otroci, ki so aktivni v raznih obšolskih dejavnostih, v večini tudi dobri učenci, kajti znajo si razporediti čas za različne obveznosti in vse to prispeva k otrokovi življenjski zrelosti (Zalokar Divjak, 2000).

Kantomaa, Tammelin, Demakakos, Ebeling in Taanila (2009) so raziskovali povezanost telesne aktivnosti, čustvenih in vedenjskih težav in izobrazbo matere z nadaljnjo izobrazbo adolescentov starih od 15 do 16 let. Ugotovili so, da so telesna aktivnost, čustvene in vedenjske težave in socialno ekonomski položaj družine povezani z učnim uspehom mladostnikov. V študiji so potrdili hipotezo, da so višja

raven telesne aktivnosti, manj vedenjskih in čustvenih težav in višja stopnja materine izobrazbe, povezani z visokim splošnim učnim uspehom in načrti za nadaljevanjem izobraževanja na višjih stopnjah mladostnikov obeh spolov.

Tako med fanti in dekleti so rezultati študije pokazali, da so tesnoba v povezavi z depresivnostjo, umaknjenost v povezavi z depresivnostjo, socialni problemi, problemi pozornosti in moteče vedenje bistveno višji pri neaktivni skupini v primerjavi s telesno aktivno skupino (Kantomaa, 2010).

3.4. MOTIVACIJA

Povečanje motivacije učencev za delo, njihovo prizadevanje in njihov trud, da se naloge ter dejavnosti lotijo z navdušenjem je zelo pomemben cilj vsakega izobraževalnega procesa. Razvoj motivacije in njen pozitiven vpliv na potek izobraževalnega procesa pri športni vzgoji lahko pojmujeemo kot enega pomembnih psiholoških izidov športne vzgoje (Cecić Erpič, Zabukovec in Boben, 2005).

Številni avtorji pojem motivacije različno definirajo, vendar pa se najpogosteje motivacija nanaša na tiste osebnostne dejavnike in socialne spremenljivke, ki vplivajo na posameznika, da se loti izvedbe določene naloge. Situacije so storilnostno naravnane, kajti gre za naloge, pri katerih je pomembna izvedba le-teh, saj je posameznik ocenjen, tekmuje s sabo ali z drugimi oziroma mora doseči začrtano raven znanja. V večini motivacijskih teorij je storilnostno vedenje najpogosteje definirano z vidika (Cecić Erpič idr., 2005):

- intenzitete (kako intenzivno si posameznik prizadeva doseči cilj),
- vztrajanja (kako dolgo si posameznik prizadeva doseči cilj),
- izbire možnih oblik delovanja (posameznik lahko izbira način, kako bo nalogo rešil),
- izida tega delovanja.

V športu je teorija storilnostne motivacije odigrala pomembno vlogo. Osnovna predpostavka teorije je potreba po storilnosti, ki v ospredje postavlja željo po doseganju uspeha oziroma izogibanju neuspeha. Motivacijsko vlogo pripisuje tudi čustvom (Matej Tušak, 1999).

Najpogosteje se pojavljata pojma zunanje in notranje motivacije, in sicer Deci in Ryan (1985, 1991 v Matej Tušak, 2005) opredeljujeta notranjo motivacijo kot nekaj, kar izvajamo zaradi aktivnosti same in za zadovoljstvo, ki izhaja iz samega nastopanja oziroma izvajanja aktivnosti. Cilj delovanja je pri notranji motivaciji v dejavnosti sami in vir podkrepitve v nas. Tipičen rekreativni športnik je notranje motiviran, saj trenira zaradi zanimivosti treniranja. Zadovoljen je zaradi stvari, ki se jih uči in nauči v športu in počutja pri tem ter napredovanja v znanju in izboljševanju svojih sposobnosti. Zunanja motivacija se nanaša na množico razlogov za neko dejavnost in učenje

oziroma izvajanje neke dejavnosti zaradi zunanjih posledic. Zunanja motivacija je bolj značilna za vrhunske športnike, ki trenirajo oziroma tekmujejo zaradi kakršnegakoli prestiža oz. nagrad (materialne nagrade, socialni status, popularnost in težnja po zmagovanju oz. demonstracija, da so najboljši med športniki) (Matej Tušak, 1999).

V empirični študiji so CeciĆ Erpić idr. (2005) raziskovali motivacijo učencev in učiteljev pri urah športne vzgoje. Nas predvsem zanima vidik motivacije učencev. V študiji je sodelovalo 521 dečkov (45 %) in 627 deklic (54 %), ki so obiskovali peti in sedmi razred OŠ ter prvi in tretji letnik gimnazije. Ugotovili so, da notranja motivacija prevladuje nad zunanjo motivacijo. Rezultati so pokazali razlike v motivaciji za športno vzgojo med dečki in deklicami, in sicer so dečki bolj motivirani. Ugotovljeno je bilo tudi, da s starostjo učencev upada njihova motiviranost za delo pri urah športne vzgoje. Motivacija stalno upada od petega razreda OŠ do prvega letnika gimnazije, nato se ustali. Avtorji rezultate povezujejo z razvojnimi značilnostmi adolescence in vse večjimi zahtevami, ki jih do mladostnikov goji socialno okolje. V tem obdobju se poveča tudi obseg šolskega dela, bolj pomembno postane druženje z vrstniki, mladostnikov čas in zanimanje pa sta običajno usmerjena na različna interesna področja.

3.5. ŠPORT KOT VREDNOTA

Vrednote so tisto, kar visoko vrednotimo, cenimo, čemur dajemo prednost in za kar si močno prizadevamo. Vrednote so relativno trajne kategorije, ki imajo motivacijsko vrednost, vendar jih ne smemo enačiti z motivi. Predstavljajo nekakšne standarde oz. kriterije, s katerimi ocenjujemo in presojujemo, po drugi strani pa nas usmerjajo in privlačijo (Maks Tušak in Matej Tušak, 1997).

Vrednote so tudi del kulture, ki se prenašajo iz generacije v generacijo. Otrok se v družini nauči osnovnih vedenjskih vzorcev, pravil in norm. Nauči se sprejemati in ponotranjiti vrednote, oblikovati odnose in izkazovati ter sprejemati čustva. Posameznikov odnos do športa lahko razumemo, če poznamo njegovo družino. Komaj rojen otrok ima večje možnosti, da se bo ukvarjal s športom, če mu starši v novo nastali družini predstavljajo model športnega delovanja oz. je domače okolje naravnano v prid športa in telesne aktivnosti. Pomemben vpliv na otrokov odnos do športa in njegovo vključevanje v športne aktivnosti ima tudi izobrazba staršev. Višja izobrazba po navadi pomeni boljši finančni položaj družine in tudi boljše zavedanje pomena telesne aktivnosti (Tušak, 2005).

Mesto in vloga športa v družbi je odvisna od razvitosti družbene zavesti, od potencialnih vrednot športne aktivnosti in realnih družbenih odnosov do teh vrednot. Športna aktivnost je najpogostejše le sredstvo za doseganje splošnih in specifičnih družbenih ciljev in v sistemu družbenih potreb in vrednot le delno pomeni vrednoto samo po sebi (Maks Tušak in Matej Tušak, 1997).

Šport se pri ljudeh, ki imajo pozitivna stališča do športa, pojavlja kot osebna vrednota na dva načina, in sicer *šport je nekaj vrednega in koristnega* in *šport je bistven za zadovoljevanje osebnih potreb*. Šport kot osebna vrednota je povezan tudi z notranjo in zunanjo motivacijo. Športniki z močno notranjo motivacijo bodo zaznali zdravstveni, samoaktualizacijski in morda tudi moralni vidik športa. Vsi različno doživljajo šport in različno cenijo določene vrednote športnega tekmovanja, imajo namreč različne interese (Maks Tušak in Matej Tušak, 1997).

4.0. SKLEP

Čustvene in vedenjske motnje predstavljajo širok spekter, ki sega od socialne neprilagojenosti do nenormalnih čustvenih odzivov in se pojavljajo v različnih oblikah in težavnostnih stopnjah. Tudi vzroki za nastanek tovrstnih težav predstavljajo zelo različne dejavnike, med katerimi gre pogosto za prepletanje le-teh med seboj. Vsak posameznik je individuum in se različno odziva in spopada z okoliščinami, v katerih živi.

Vzgojni zavodi so ustanove, ki sprejemajo mladostnike z različnimi motnjami in Mladinski dom Jarše je eden izmed vzgojnih zavodov v Sloveniji. V okviru javne službe opravlja vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi motnjami. MDJ sestavljajo trije javni programi: vzgojno izobraževalni program osnovne šole s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo, štiri vzgojni programi stanovanjskih skupin in vzgojni program produkcijske šole. V svoje programe vključujejo tudi starše otrok in mladostnikov, ki so vključeni v katerikoli program MDJ. Starše želijo izobraziti in jih seznani z ustreznimi vzgojnimi pristopi, saj je lahko neustrezna vzgoja ali nestalna vzgoja dejavnik za nastanek čustvenih in vedenjskih motenj.

V MDJ skrbijo za ugodno psihosocialno klimo in zadostno mero spodbud. Z otroki in mladostniki poskušajo ustvariti dobre odnose in jih spodbujajo k samostojnosti in prevzemanju odgovornosti za lastno vedenje. Pr njih velja nenapisano pravilo, da nikoli ne naredi nečesa namesto otroka ali mladostnika, če je to sposoben narediti sam. Želijo, da bi otroci in mladostniki pridobili in utrjevali delovne navade in se naučili premagovati neprijetnosti.

Številni pozitivni učinki športnih aktivnosti so že zdavnaj dokazani. Kažejo se na telesni, čustveni, duševni in socialni ravni. Področje pozitivnih vplivov športnih aktivnosti na čustvene in vedenjske motnje je zelo slabo raziskano, zato smo poskušali iz pogovorov z zaposlenimi v MDJ razbrati ugotovitve, ki se kažejo v praksi.

Mladostnike, ki bivajo v stanovanjskih skupinah, spodbujajo za vključevanje v dogodke izven skupine, pri čimer si zelo prizadevajo, da bi to bile športne aktivnosti.

Problematika vključevanja v različne aktivnosti je predvsem motivacija otrok in mladostnikov. Športne aktivnosti so zelo primerno sredstvo za izboljšanje motivacije, predvsem tiste športne aktivnosti, pri katerih je učinek in rezultat hitro viden. Nekateri raziskave so pokazale, da motiviranost učencev in učenek za delo pri urah športne vzgoje upada s starostjo učencev in učenek (predvsem v obdobju adolescence), kar opažajo tudi v MDJ.

Telesna samopodoba je del celotne samopodobe otroka ali mladostnika, na katero imajo športne aktivnosti pozitivne vplive. Odzivi posameznikov so zelo različni in športne aktivnosti lahko nekomu, ki rad npr. teče, predstavlja užitek, srečo, pozitivno vrednotenje samega sebe in s tem pozitivno samopodobo. V nasprotnem primeru, ko

nekdo v športu ni uspešen, le-ta lahko negativno vpliva na njegovo samopodobo. Zato je v MDJ izbira športnih aktivnosti velika in z njimi želijo v prvi vrsti doseči sprostitev in zabavo, šele zatem pridobivanje novih športnih znanj.

Cilji športne vzgoje v osnovni šoli s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo so sicer povzeti in prirejeni po učnih načrtih za OŠ, vendar je zelo pomemben cilj privzgojiti šport kot vrednoto skozi igro in v športnih aktivnostih uživati. Problematika, zaradi katere je velikokrat težko izpeljati učno uro, je predvsem majhno število prisotnih učencev in nizka motivacija za delo. Zato se učitelj športne vzgoje velikokrat vključi v igro z učenci, s čimer si ustvarja tudi boljši odnos z učenci.

V sklopu produkcijske šole izvajajo program »Aj vil srvajv«, ki se izvaja v naravi. Glavni cilj tabora je spoznavanje in učenje različnih veščin preživetja v naravi. Udeleženci tabora, ki so »preživeli«, so vsaj nekaj časa bolj samozavestni, bolj zaupajo vase in svoje sposobnosti in lažje prenašajo stres.

Športna aktivnost lahko predstavlja za otroke in mladostnike vključevanje v socialne skupine, lahko vpliva na samopodobo oz. pojmovanje samega sebe, izboljša delovne navade, vpliva na lažje prenašanje stresa ... skratka lahko izboljša kakovost življenja.

Na področju pozitivnih vplivov športnih aktivnosti na čustvene in vedenjske motnje bi bilo v prihodnosti smiselno opraviti kakšno raziskavo. Diplomsko delo sicer prikazuje nekatera dejstva in sklepanja, kar še zdaleč ničesar ne dokazuje.

Diplomsko delo je namenjeno strokovnim kadrom, ki so kakorkoli povezani z osebami s čustvenimi in vedenjskimi motnjami, kot tudi študentom Fakultete za šport in Pedagoške fakultete. Ne nazadnje pa tudi vsem staršem.

5.0.VIRI

- Bečaj, J. (1999). Šola in duševno zdravje otrok in mladostnikov. V E. Kraševac-Ravnik (ur.), *Varovanje duševnega zdravja otrok in mladostnikov*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Berčič, H. (2000). Vse se začne v družini. V J. Turk (ur.), *Lepota gibanja* (str. 15). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Berčič, H. in Sila, B. (2007). Šport in zdravje – z roko v roki tudi v obdobju zrelosti. V H. Berčič (ur.), *Šport v obdobju zrelosti* (str. 93–108). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Bratož, M. (2004). Integracija učencev s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami. V Š. Krapše (ur.), *Otroci s posebnimi potrebami* (str. 9–49). Nova Gorica: Melior d.o.o. Založba Educa.
- Brenčič, I. (2010). Izkušnje učiteljev pri delu z učenci s posebnimi potrebami v osnovni šoli. V A. Kobolt (ur.), *Izstopajoče vedenje in pedagoški odzivi* (str. 271–298). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Cecić Erpič, S., Zabukovec, V. in Boben, D. (2005). Motivacija mladostnikov in učiteljev za športno vzgojo. V B. Škof, V. Zabukovec, S. Cecić Erpič in D. Boben, *Pedagoško-psihološki vidiki športne vzgoje* (str. 49–100). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Ciperle, J. in Skalar, V. (1987). *Vzgojni zavodi*. Ljubljana: Slovenski šolski muzej.
- Curran, A. (2012). *An investigatory study of the effects of sport participation on aggression, self-esteem and life satisfaction*. DBS School of Arts. Pridobljeno iz http://esource.dbs.ie/bitstream/handle/10788/371/ba_curran_a_2012.pdf?sequence=1.
- Doupona Topič, M. in Petrović, K. (2007). *Šport in družba: sociološki vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Gomboc, M. (2004). Značilnosti pojavljanja različnih modelov vzgoje v družinah. *Pedagoška obzorja*. Št. 3–4, str. 144–158.
- Kajtna, T. (2005). Začetek in vzdrževanje redne vadbe ter vadba pri adolescentih. V T. Kajtna (ur.) in M. Tušak (ur.), *Psihologija športne rekreacije* (str. 115–134). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kantomaa, M. T., Tammelin, T. H., Demakakos, P., Ebeling, H. E. in Taanila A. M. (2009). Physical activity, emotional and behavioural problems, maternal education and self-reported educational performance of adolescents. *Health*

- education research. Pridobljeno iz <http://her.oxfordjournals.org/content/early/2009/09/17/her.cyp048.full.pdf+html>
- Kantomaa, M. (2010). *The role of physical activity on emotional and behavioural problems, self-rated health and educational attainment among adolescents* (Academic dissertation, University of Oulu, Faculty of medicine, Institute of health sciences). Pridobljeno iz <http://herkules.oulu.fi/isbn9789514261077/isbn9789514261077.pdf>
- Kavkler, M. (2002). Zakonsko opredeljene oblike pomoči otrokom in mladostnikom s posebnimi vzgojno izobraževalnimi potrebami. V K. Bergant (ur.) in K. Musek Lešnik (ur.), *Šolska neuspešnost med otroki in mladostniki: vzroki–posledice–preprečevanje* (str. 81–85). Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti.
- Kobolt, A. (2010a). Izstopajoče vedenje, šola, družbeni kontekst. V A. Kobolt (ur.), *Izstopajoče vedenje in pedagoški odzivi* (str. 7–24). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Kobolt, A. (2010b). Oblike in pogostost motečega vedenja ter razlogi, ki jih učitelji pripisujejo takemu vedenju. V A. Kobolt (ur.), *Izstopajoče vedenje in pedagoški odzivi* (str. 115–164). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Kobolt, A. in Pelc Zupančič, K. (2010). Od individualnih razlik preko drugačnosti do psihosocialnih težav ali uravnoteženega razvoja. V A. Kobolt (ur.), *Izstopajoče vedenje in pedagoški odzivi* (str. 55–86). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Kobolt, A. (2011). Razumevanje in odzivanje na čustvene in vedenjske težave. *Socialna pedagogika*, 15(2) Pridobljeno iz http://pefprints.pef.uni-lj.si/627/1/SocPed_2011-02_Alenka_Kobolt.pdf
- Kranjčan, M. in Škoflek, I. (2000). Pregled nekaterih fenomenoloških klasifikacij motenj vedenja in osebnosti otrok in mladostnikov. *Socialna pedagogika*, 4(2), str. 167–180.
- Kranjčan, M. (2006). *Na pragu novega doma: oddaja otrok v vzgojni zavod*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Kropej, V. L. (2007). *Povezanost gibalne/športne aktivnosti otrok z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja* (Doktorska disertacija, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport). Pridobljeno iz <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Dr/Doktorat22M00185KropejVeronika.pdf>
- Metljak, U. (2009). *Soočanje s čustvenimi, vedenjskimi in socialnimi težavami v osnovni šoli* (Magistrsko delo). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana.

- Metljak, U., Kobolt, A. in Potočnik Š. (2010). Narava čustvenih, vedenjskih in socialnih težav se izmika definicijam. V A. Kobolt (ur.), *Izstopajoče vedenje in pedagoški odzivi* (str. 87–114). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Mikuš-Kos, A. (1999). Od individualnih razlik do psihosocialnih težav ali motenj-družbena perspektiva. V A. Mikuš-Kos (ur.), *Različnim otrokom enake možnosti*. Ljubljana: Zveza prijateljev mladine Slovenije.
- Milivojević, Z., Bilban, K., Kokejl, V., Kramberger, M., Steiner, T., in Kožuh, B. (2008). *Mala knjiga za velike starše*. Novi Sad: Psihopolis institut.
- Mladinski dom Jarše. (24. 3. 2013). Pridobljeno iz <http://www.mdj.si/>.
- Perić, M. (2007). *Otroci z motnjo vedenja in osebnosti med družino in državo* (Magistrsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede). Pridobljeno iz http://dk.fdv.uni-lj.si/magistrska/pdfs/mag_peric-mojca.pdf
- Popović, T. (2010). Čustvene in vedenjske motnje. V V. Bužan (ur.), *Težave v vedenju kot izziv* (str. 8–18). Ig: CUDV Draga.
- Praper, P. (1995). *Tako majhen, pa že nervozen!?* Nova Gorica: Educa.
- Sila, B. (13. 12. 2010). *Šport in zdravje*. Pridobljeno iz http://www.fkkt.uni-lj.si/attachments/3893/za_kemijo-sila2010.pdf
- Skalar, V. (1995). *Okvirni vzgojni program za delo v vzgojnih zavodih, stanovanjskih skupinah, mladinskih domovih in prevzgojnem domu*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Šebart, M. (1990). O namenih in stilih vzgajanja nekoliko drugače. Iskanja: vzgoja prevzgoja, št. 9, str. 48–69.
- Tomori, M. (2000). Duševne koristi telesne dejavnosti. V J. Turk (ur.), *Lepota gibanja* (str. 60–70). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Trnkoczy, A. (2009). *Vpliv športne rekreacije na samopodobo žensk* (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede). Pridobljeno iz <http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska/pdfs/trnkoczy-ana.pdf>
- Tušak, M. [Maks] in Tušak, M. [Matej] (1997). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Tušak, M. [Matej] (1999). *Motivacija in šport: ključ do uspeha*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Tušak, M. [Matej] (2005). Motivacija za športno rekreativno aktivnost. V T. Kajtna (ur.) in M. [Matej] Tušak (ur.), *Psihologija športne rekreacije* (str. 95–114). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

- Vidmar, G. (22.6.2008). *Telesna vadba in možgani*. Pridobljeno iz <http://www.cenim.se/273-a.html>.
- Vodopivec-Glonar, M. (1987). Vpliv družine na nastanek vedenjskih motenj. V M. Bergant (ur.), *Družina in vzgoja 6, Vedenjske motnje mladostnikov v sodobnem času* (str. 64–77). Ljubljana: Zveza prijateljev mladine Slovenije.
- Vzgojni program Zavoda za šolstvo RS. (12.6.2013). Pridobljeno iz <http://www.zrss.si/?rub=3129>
- Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami. (2011). Uradni list RS št. 58/2011. Pridobljeno iz [http://www.uradni-list.si/1/content?id=104630&part=&highlight=zakon+o+usmerjanju+otrok+#!/Zakon-o-usmerjanju-otrok-s-posebnimi-potrebami-\(ZUOPP-1\)](http://www.uradni-list.si/1/content?id=104630&part=&highlight=zakon+o+usmerjanju+otrok+#!/Zakon-o-usmerjanju-otrok-s-posebnimi-potrebami-(ZUOPP-1))
- Zakon o osnovni šoli. (2006). Uradni list RS. št.81/2006. Pridobljeno iz <http://www.uradni-list.si/1/content?id=74775>
- Zalokar-Divjak, Z. (2000). Vzgoja šolske mladine s pomočjo športa. V J. Turk (ur.), *Lepota gibanja* (str. 212–214). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Zavod Republike Slovenije za šolstvo. (17. 6. 2013). Pridobljeno iz <http://www.zrss.si/default.asp?rub=3506>
- Zurc, J. (2006). Vloga gibalne aktivnosti v procesu sekundarne socializacije. *Družboslovne razprave*, XXII (52), 103–118. Pridobljeno iz <http://družboslovnerazprave.org/clanek/pdf/2006/52/6/>
- Zurc, J. (2008). *Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost*. Radovljica: Didakta.
- Žagar, D. (2012). *Drugačni učenci*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Žun, T. (8. 6. 2013). Karantanija Adventure. Pridobljeno iz http://karantania-adventure.com/slo/?page_id=20