

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

ANITA PEVEC

Ljubljana, 2012



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

**POVEZANOST MED NAČINOM PREŽIVLJANJA PROSTEGA  
ČASA TER ČUSTVENIMI IN VEDENJSKIMI TEŽAVAMI  
ŠESTLETNIH OTROK**

**DIPLOMSKO DELO**

MENTORICA:

prof. dr. Mateja Videmšek

SOMENTORICA:

doc. dr. Maja Meško, dipl. psih.

RECENZENT:

prof. dr. Matej Tušak, dipl. psih.

KONZULTANT:

izr. prof. dr. Jože Štihec

Avtorica dela:  
ANITA PEVEC

Ljubljana, 2012

## **ZAHVALA**

Zahvaljujem se mentorici, dr. Mateji Videmšek, za vso strokovno pomoč, nasvete in usmerjanje ter hitro posredovanje povratnih informacij pri nastajanju diplomskega dela.

Prav tako se zahvaljujem somentorici, dr. Maji Meško, za hitro posredovanje in pomoč pri obdelavi podatkov.

Posebej bi se rada zahvalila sošolki in najboljši prijateljici Maji, brez katere študij na Fakulteti za šport ne bi bil tako zabaven, zanimiv in nepozaben, kot je bil. Hvala za vso nesebično pomoč, za spodbudo, iskrenost in ure in ure smeha med študijem in pri nastajanju diplomskega dela.

Zahvaljujem se še družini, ki me je spodbujala in mi dovolila živeti sanje, in fantu Juretu, ki me je tekom študija spremljal in podpiral.

**Ključne besede:** prosti čas, čustva, čustvene težave, vedenje, vedenjske težave, prvo triletje, osnovna šola

## **POVEZANOST MED NAČINOM PREŽIVLJANJA PROSTEGA ČASA TER ČUSTVENIMI IN VEDENJSKIMI TEŽAVAMI ŠESTLETNIH OTROK**

**Avtorica: Anita Pevec**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012**  
**Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja**

**Število strani: 50**

**Število tabel: 7**

**Število slik: 0**

**Število virov: 23**

**Število prilog: 1**

### **IZVLEČEK**

Namen diplomskega dela je raziskati način preživljanja prostega časa šestletnih otrok treh slovenskih osnovnih šol. Želeli smo ugotoviti, v kakšni meri imajo čustvene in vedenjske težave in ali način preživljanja prostega časa vpliva na čustvene in vedenjske težave otrok.

S pomočjo anketnega vprašalnika, ki so ga izpolnili starši otrok, in je zajemal 5 vprašanj o preživljanju prostega časa in 31 trditev o čustvenih in vedenjskih težavah otrok, smo pridobili podatke o preživljanju prostega časa za 84 otrok in mnenje staršev o njihovih čustvenih in vedenjskih težavah. Pridobljene podatke smo obdelali z računalniškim programom SPSS 15.0 (Statistical Package for the Social Sciences). Za preverjanje hipoteze smo uporabili multiplo regresijsko analizo, za nadaljnjo analizo posameznih spremenljivk pa analizo variance. Statistično značilnost smo ugotavljali na ravni petodstotnega tveganja.

Ugotovili smo, da otroci med tednom več prostega časa preživijo pri organizirani vadbi, sami ali z vrstniki, med vikendom pa s starši pri neorganizirani vadbi.

Ugotovili smo, da se otroci v prostem času med tednom in vikendom več zadržujejo zunaj na prostem, kot v zaprtih prostorih.

Starši menijo, da njihovi otroci večinoma nimajo čustvenih in vedenjskih težav, ki bi jih posebej izpostavljali.

Raziskava je pokazala, da način preživljanja prostega časa ne vpliva na čustvene in vedenjske težave, obstajajo pa statistično značilne razlike med šestimi simptomi čustvenih in vedenjskih težav ter načinom preživljanja prostega časa.

Otroci, ki aktivno preživljajo prosti čas, imajo manj težav s samopodobo, samozavestjo, vključevanjem v skupino, sodelovanjem z vrstniki in privajanjem na novo okolje in pri spoznavanju novih ljudi. Ti otroci se manj bojijo teme, manj so plašni, manj zadržani in manj jokavi. Nimajo težav z jecljanjem in z razbijanjem svojih igrač. Aktivno preživljanje prostega časa pozitivno vpliva na otrokov čustveni, socialni in moralni razvoj.

**Key words:** free time, emotions, emotional problems, behaviour, behaviour problems, first triennium of primary school

## **RELATIONSHIP BETWEEN THE WAY OF SPENDING FREE TIME AND EMOTIONAL AND BEHAVIOR PROBLEMS OF SIX YEAR CHILDREN**

**Author: Anita Pevec**

**University of Ljubljana, Faculty of sport, 2012**  
**Special physical education, Elementary physical education**

**Number of pages: 50**  
**Numer of sources: 23**

**Number of tables: 7**  
**Number of appendices: 1**

**Number of figure: 0**

### **ABSTRACT**

The purpose of the thesis is to research the way of spending leisure time of six year old children from three Slovenian primary schools. We wanted to determine, whether the way of spending leisure time has an impact on children emotional and behavioral problems and if children have any emotional and behavioral problems.

The research is based on a survey conducted on parents, that gave information about 84 children. Parents received a questionnaire consisted of 5 questions about their child's way of spending leisure time and 31 questions about emotional and behavioral problems of their child. The gained information was processed by a computer program SPSS 15.0 (Statistical Package for the Social Sciences). We used a multiple regression analysis and analysis of variance. Statistical significance was determined at 5 per cent risk.

We found that during the week, children spend more leisure time by organized sport activities, alone or with their friends. During weekends they spend more leisure time with their parents by unorganized sport activities.

We also found that children rather spend leisure time during week and weekends outside, in playgrounds than indoors.

Parents think that their children mostly do not have upsetting emotional and behavioral problems that could be exposed.

The results have shown that the way of spending children leisure time, has no effect on their emotional and behavioral problems, but statistically significant differences exist between six symptoms of emotional and behavioral problems and the way of spending children leisure time.

Children who spend their leisure time sports active, have less difficulties with self-image, self-confidence, including into groups, cooperation with friends and classmates, in adapting to new environment and meeting new people. These children have less fear from dark, they are less timid, less kept back and they cry less. They do not have problems with stammering and destroying their own toys. Spending leisure time participating in sport activities has positive influence on child emotional, social and moral development.



## KAZALO

1 UVOD .....	10
1.1 GIBALNA/ŠPORTNA DEJAVNOST IN PROSTI ČAS.....	10
1.2 PROSTI ČAS IN DRUŽINA .....	11
1.3 VPLIV GIBALNE/ŠPORTNE DEJAVNOSTI NA ZDRAVJE OTROK.....	12
1.4 ČUSTVOVANJE V SREDNJEM OTROŠTVU .....	14
1.4.1 NAČINI IZRAŽANJA TESNOBE IN STRAHU PRI OTROKU.....	16
1.4.2 DEPRESIVNOST .....	17
1.5 SOCIALNO IN MORALNO VEDENJE V SREDNJEM OTROŠTVU.....	17
1.5.1 PROSOCIALNO VEDENJE .....	18
1.5.2 AGRESIVNO VEDENJE .....	19
1.6 ČUSTVENE IN VEDENJSKE TEŽAVE OTROK.....	19
1.6.1 VEDENJSKE IN HIPERKINETIČNE MOTNJE .....	24
1.6.2 IMPULZIVNOST .....	25
1.6.3 UČITELJ IN OTROCI S ČUSTVENIMI IN VEDENJSKIMI TEŽAVAMI .....	26
1.7 PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE .....	27
2 METODE DE LA.....	29
2.1 PREIZKUŠENCI .....	29
2.2 PRIPOMOČKI .....	29
2.3 POSTOPEK.....	29
3 REZULTATI.....	30
4 RAZPRAVA .....	41
5 SKLEP.....	44
6 VIRI.....	46
7 PRILOGA.....	48
7.1 ANKETNI VPRAŠALNIK.....	48

## KAZALO TABEL

Tabela 1 .....	30
Tabela 2 .....	30
Tabela 3 .....	31
Tabela 4 .....	31
Tabela 5 .....	33
Tabela 6 .....	34
Tabela 7 .....	36

# 1 UVOD

Gibanje je za razvoj človeka, njegovih sposobnosti, navad in pogledov na življenje najvažnejše v otroški dobi. V povezovanju posameznih športnih dejavnosti se urijo otrokove spretnosti, usklajuje se motorika, v gibanju pa otrok razvija in krepi svoje telo in inteligenco. Šport v otroštvu in mladostništvu je najboljša naložba za ustvarjalno in polno življenje kasneje.

Športne dejavnosti v otroštvu in mladosti so naravna potreba otroka in hkrati protiutež sedečemu načinu življenja – učenju v šoli in doma, preživljanju prostega časa pred TV in računalnikom. Športna dejavnost, ki je igriva, je velikega pomena tudi za vitalno vzgojo, za krepitev otrokove osebnosti; delavnost, borbenost, tekmovalnost, pogum, vztrajnost in zaupanje vase. S športom otrok in mladostnik lažje pridobiva pozitivne trajne športne navade in jih s pridom uporablja za krepitev svojega zdravja, dobrega počutja, psihične stabilnosti.

## 1.1 GIBALNA/ŠPORTNA DEJAVNOST IN PROSTI ČAS

Kakovostno preživljanje prostega časa postaja eno pomembnejših področij v življenju vsakega posameznika. Namenjamo ga počitku, razvedrilu in razvoju osebnosti. Prosti čas pozitivno vpliva na zdravje, telesni in mentalni razvoj. Tudi otroci potrebujejo prosti čas po napornem delu v šoli. Prostočasne aktivnosti jim pomagajo, da se izrazijo še na drugačen način in si oblikujejo svojo samopodobo. Pri tem je pomembno, da odrasli pomagajo otrokom izbirati takšne koristne prostočasne dejavnosti, ki bodo bogatile njihovo osebnost. Da bi se otroci in mladina razvili v zdrave, zrele in odgovorne osebnosti, morajo mladim omogočiti dovolj možnosti za zdravo preživljanje prostega časa. Prav zato bi se morali vsi družbeni dejavniki ukvarjati z organizacijo prostega časa otrok, da se le-ta ne bo pojavljal v svoji negativni obliki. To pomeni, da lahko odrasli in otroci v najbolj ranljivem obdobju odraščanja zaradi pritiskov v šoli in doma sežejo po alkoholu, drogah, se pridružujejo kriminalnim in nasilnim združbam ter se »prepustijo ulici«. V šoli poskušajo z različnimi aktivnostmi vplivati na zdravo in ustvarjalno preživljanje prostega časa otrok. Prizadevajo si ustvarjati možnosti za skladen razvoj otrok na spoznavnem, čustvenem in psihomotoričnem področju ter spodbujajo njihovo telesno in duševno zdravje (Stojanović, 2006).

Šport je in bo vse bolj pomemben dejavnik, s katerim bomo vplivali na naše zdravje in splošno počutje. Če se osredotočimo na šport otroka, imamo v mislih osnovni gibalni razvoj, s katerim poskušamo vplivati na otroka že od rojstva naprej. Takoj ob rojstvu se prične vpliv okolice na otroka, ki se razvija po določenih vzorcih. Če je okolje, v katerem otrok odrašča, naravnano v prid gibalne dejavnosti in športa, potem je otrok na dobri poti, da si ustvari pozitivne vzorce, ki bodo kasneje vplivali na njegov razvoj in življenje (Marinšek, Tušak in Tušak, 2009).

Gibalno/športno dejavnost opredeljujemo kot individualno ali kolektivno gibalno in/ali športno dejavnost, v katere okvir sodijo tako dejavnosti v prostem času, šoli, pri delu kot tudi z namenom približevanja ciljem vsakodnevnih nujnih in načrtovanih dejavnosti posameznika. Gre za namensko gibalno/športno dejavnost, ki je običajno strukturirana in služi krepitvi oziroma izboljševanju posameznikove gibalne učinkovitosti, njegovega zdravja ter splošnega počutja in pripravljenosti. K zdravju koristnim oblikam gibalnih/športnih dejavnosti prištevamo športno rekreacijo, delovno-rekreativne aktivnosti, ter transportne oblike gibanja (Završnik in Pišot, 2005).

Pri otroku in mladostniku ima pomembno vlogo prosti čas. Prosti čas daje možnost za avtonomijo in legitimno neodvisnost od družine. Gibalna/športna dejavnost vnaša določen red in disciplino v življenje posameznika. Otrok, ki je že od majhnega hodil na popoldansko vadbo, bo imel manj težav z navezovanjem stikov z drugimi vrstniki, ko bo začel hoditi v šolo bo že navajen na gibanje in igro ob določeni uri, in bo zato točno prihajal na trening, navajen bo poslušati, timsko delati, biti pošten v igri, opravljati obveznosti sproti. Spoznaval in opazoval bo svoje telesne sposobnosti in spremembe, užival ob uspehu in napredku ter se naučil prenašati poraz (Završnik in Pišot, 2005).

## **1.2 PROSTI ČAS IN DRUŽINA**

Družina je v sleherni družbeni skupnosti osnovna celica družbenega življenja in najmanjša ter hkrati najpomembnejša organska enota in oblikovalka otrokove celovite osebnosti. Družina ima pomemben vpliv pri otrokovem razvoju, saj dobi otrok v družini prve in osnovne izkušnje o telesnem, čustvenem, duševnem, socialnem, duhovnem in osebnostnem razvoju. Veliko tega pridobi prav s telesnim gibanjem in z osnovnimi športnimi (športnorekreativnimi) dejavnostmi (Kajtna in Tušak, 2005).

Življenjski slog posameznika se razvija skozi vse življenje. Na začetku se oblikuje v ožjem družinskem krogu, kasneje predvsem v okolju, v katerem otrok odrasča. Pri otrocih in mladostnikih so glavni akterji vsekakor starši, ki otroka vzgajajo in učijo (Završnik in Pišot, 2005).

Pri odraščanju otroka je povsem naravno, da otrok najprej odkriva svojo okolico in vse, kar se dogaja v njej. Primarna socializacija, ki poteka v ugodnem psihičnem ozračju, polnem ljubezni, topline, razumevanja in spoštovanja, je prav gotovo pomemben dejavnik pri otrokovem uveljavljanju v življenju zunaj družine, med prijatelji. Otrok si v krogu družine pridobiva osnovne življenjske izkušnje in se spoznava z različnimi normami in vedenjskimi vzorci, s čimer si postopno gradi in oblikuje svoj sistem vrednot. V družini se začne tudi otrokov telesni in gibalni razvoj, hkrati pa se s tem razvijajo spoznavni, čustveni in socialni potenciali, ki se kasneje pozitivno in negativno kažejo v njegovem načinu življenja. Pozitivni zgledi staršev so temelj, na katerem je mogoče graditi lažje kasnejše spoprijemanje

mladostnika z različnimi težavami. Izkušnje otroku pomagajo pri razvijanju pozitivnih stališč in vedenj, ki prispevajo k notranji trdnosti. Čustvena opora družine pa je pomembna pri obvladovanju notranjih napetosti (Karpljuk, Videmšek in Zajc, 2003).

Šport kot dejavnik vzgoje je lahko v veliko pomoč pri oblikovanju vedenjskega vzorca otrok. Čim več izkustvenih in praktičnih spoznanj imajo starši v športu, in čim daljše so te izkušnje, več je možnosti, da bodo vsaj del teh posredovali tudi svojim otrokom. S športom si otrok oblikuje pozitivne motivacijske strukture ter trajne in koristne navade; pripravlja se na zmage in poraze, s katerimi se bo soočal v življenju (Karpljuk, Videmšek in Zajc, 2003).

Otrok s pomočjo gibanja in športa najprej začuti samega sebe in s tako obogatenim vsakodnevnim življenjem tudi svoje vrstnike in prijatelje. Redno gibanje oziroma športno rekreativno udejstvovanje v družini pomembno prispeva tudi k postopnemu oblikovanju otrokovega vedenja in ga usmerja k dejanjem, ki so povezana z zdravim življenjskim slogom. Ta pa vodi k oblikovanju trajnih in koristnih navad za naravno in s športom obogateno družinsko življenje (Kajtna in Tušak, 2005).

Raziskovalci ugotavljajo, da imajo starši odločilno vlogo pri gibalnih/športnih navadah svojih otrok. Otroci staršev, ki so gibalno/športno dejavnejši, so tudi sami bolj gibalno/športno dejavni in ti starši otroke pogosteje vključujejo v različne gibalne/športne dejavnosti ter počitnice preživljajo bolj aktivno kot tisti starši, ki so gibalno/športno manj dejavni (Zajec, Videmšek, Štihec, Pišot in Šimunič, 2010).

### **1.3 VPLIV GIBALNE/ŠPORTNE DEJAVNOSTI NA ZDRAVJE OTROK**

Gibalna/športna dejavnost varuje pred večino kroničnih nenalezljivih bolezni (arteriosklerozo, zvišanim krvnim pritiskom, možgansko kapjo, od insulina neodvisno sladkorno boleznijo, osteoporozo) in ima številne pozitivne učinke na zdravje ljudi – krepi kosti in mišice, vzdržuje psihofizične in funkcionalne sposobnosti telesa ter posledično povečuje sposobnost samostojnega življenja v starosti. Med gibalno dejavnostjo se v osrednjem živčevju sproščajo endorfini – snovi, ki povzročajo doživljanje ugodja in dobrega počutja. Gibalna/športna dejavnost pripomore k zmanjševanju stresa in depresije, pomaga pri povečevanju samozavesti ter posredno vpliva na splošno družbeno blaginjo posameznika, družin in celotnega naroda. Odsotnost gibalne/športne aktivnosti ne pomeni le grožnje zdravju, temveč tudi grožnjo ustvarjalnosti, znanju in uspešnosti (Završnik in Pišot, 2005).

Gibalna/športna dejavnost predstavlja pomemben dejavnik zdravja otrok in mladostnikov, pomembno vpliva na razvijanje njihovih psihomotoričnih sposobnosti in znanj, obenem pa posredno vpliva tudi na kognitivni razvoj (senzorični razvoj, razvoj mišljenja, pridobivanje teoretičnih pojmov in znanj) in čustveno-socialni razvoj (pozitivna podoba o samem sebi in socializacija). Poudariti velja, da je obdobje otroštva zaradi razvojnih značilnosti obdobje, v

katerem ima socialno okolje (posamezniki in skupine, ki so otroku pomembne, npr. družina, vrstniki, vzgojno-izobraževalne institucije) največji in najmočnejši vpliv na oblikovanje samopodobe; njegova podredna vloga v odnosu z odraslimi ter neizkušnost in neznanje pogojujeta izredno dojemljivost za informacije, ki jih mediira socialno okolje (vrednote, kriteriji, ocene). Ravno zato pa je vloga odraslega in njegov vzorec obnašanja tisti, ki pomembno vpliva na oblikovanje samopodobe in vedenjskega sloga otrok in mladostnikov (Završnik in Pišot, 2005).

Gibalna/športna dejavnost vidno vpliva na psihosocialni razvoj otroka in mladostnika. Z gibanjem in gibalno izkušnjo spoznava sebe in svojo okolico, ustvarja, se vključuje med sovrstnike ter rešuje številne probleme. Primerna gibalna/športna dejavnost olajšuje sprostitvev, obvladovanje stresa, tesnobe in potrnosti, spodbuja gradnjo samospoštovanja in pozitivne samopodobe ter pomaga pri socializaciji in oblikovanju dejavnega odnosa do sebe in sveta (Završnik in Pišot, 2005).

Otroka redna gibalna dejavnost nauči usmerjati energijo in doživeti zadoščenje ob vloženem trudu. Dejavnost, za katero se je treba potruditi in nekaj vložiti vanjo, prinaša posamezniku dober občutek o sebi in spodbuja osnovno pojmovanje, da je ovire in lastno lagodnost in šibkost mogoče premagovati in obvladati. Občutek, da nekaj zmore in da je do izpolnitve prišel z lastnim prizadevanjem, daje otroku najbolj zdravo obliko samozavesti in zaupanja vase ter v lastne moči. Sistematična telesna dejavnost uči otroka, da je do ciljev mogoče priti s postopnim trudom in potrpljenjem, ne pa kar čez noč in brez prizadevanja. Lastna dejavnost jim potrjuje pomen zanašanja nase pri gradnji notranje gotovosti in podpira samozavest, ki izhaja iz zmag nad nemočjo in omahovanjem (Škof, 2010).

Redna gibalna dejavnost vzdržuje v akciji in pripravljenosti tako telo kot duševne potenciale posameznika. Ves čas ga vzdržuje v aktivnem stiku z dogajanjem okrog njega, tako da njegove telesne in duševne sposobnosti dopuščajo novo prilagoditev. Znano je, da človek, ki zmore usmerjati svoje sile ob gibalni dejavnosti, mnogo lažje prenaša tudi duševne obremenitve, ker se je ob telesnem naporu naučil razporediti svoje sile in obvladovati težnje po lagodnosti ali pasivnem ugodju in se tudi ob soočenju s stresom vidi le v dejavni vlogi, se ne umika in ne pristaja na poraz že vnaprej. Če je dobro prilagodljiv (ta potencial se prav tako razvija ob gibalni vadbi), je spretnejši tudi v okoliščinah, ki so zanj nove in še nepoznane. Dobro telesno stanje, razvita prilagodljivost in pripravljenost za dejavne spremembe pa povečujejo tudi psihično prožnost, ki je pogoj za premagovanje vseh vrst stresa (Škof, 2010).

Telesna sprostitvev otroku zrahlja duševne napetosti, skrbi in bojzani ter mu pomaga vzpostaviti notranje ravnovesje na naraven in dejaven način. Telesno sproščen otrok se tudi lažje posveti opravilom, ki zahtevajo potrpljenje in vztrajnost; kot so različne obveznosti, ki jih zahteva šolanje. Če ima otrok v splošnem dovolj možnosti telesne sprostitve, tudi lažje vzdrži pri miru, kadar je to potrebno. Telesna sproščenost olajšuje usmerjanje pozornosti in osredotočanje misli pri intelektualnem delu (Škof, 2010).

Z gibalnimi/športnimi dejavnostmi je mogoče učinkovati na vedenjske vzorce otrok, hkrati pa je mogoče s športom spodbujati pozitivna čustva oziroma vplivati na otrokova čustvovanja ter postopno izgrajevati njegov sistem vrednot (Kajtna in Tušak, 2005).

Redna in dovolj intenzivna gibalna dejavnost spodbuja zdravo agresivnost. Zdrava agresivnost opisuje poteze, kot so podjetnost, pripravljenost za dejavno spoprijemanje z ovirami in s preizkušnjami, samostojno reševanje nalog ter potreba po konstruktivni uveljavitvi in ustrezni umestitvi v prostor, ki je posamezniku na voljo. Agresivnost pa je lahko tudi razdiralna, nasilna in škodljiva. Običajno jo izkazujejo otroci, ki jim manjka zdrave agresivnosti, ki se torej ne znajo ali ne morejo potruditi na konstruktiven način. Svoje mesto si vzamejo na račun drugih, jih brezobzirno odrivajo, zastrašujejo in nadvladajo. Za čustva drugih jim ni mar in se na njih ne ozirajo. Zdrava agresivnost olajšuje posameznikovo uveljavitev, mu pomaga k pravi samozavesti in pri njem že v osnovi spodbuja dejaven pristop k stvarjem (Škof, 2010).

Gibalna dejavnost je eno od najbolj spodbudnih in učinkovitih pomagal, ki lajša depresijo in odpravlja občutje tesnobe. Depresivnost in tesnoba sta neprijetni in mučni občutji, ki ju neredko doživljajo že otroci. Gibalno dejavnost priporočajo tako odraslim, kot tistim, ki doživljajo motnje čustvovanja in razpoloženja že v razvojnem obdobju. Športna vadba spodbuja pozitivno predstavo o sebi in ponuja vrsto majhnih zmag, iz katerih lahko izvira zadovoljstvo s seboj. Ta dejavnost otroka tudi na prijeten in spodbuden način družijo z vrstniki in ga osvobaja zaprtosti vase in notranjega sveta bolečih občutij (Škof, 2010).

Otrok, ki se uči vseh različnih oblik socialnega vedenja ob neki dejavnosti, je tudi v drugih okoliščinah, ki ga povezujejo z drugimi ljudmi, bolj gotov vase in bolj sproščen. Gibalna/športna dejavnost in kondicijska vadba nimata le širšega zdravstvenega in ožjega športnega pomena, temveč sta lahko tudi pomemben del vzgoje in spodbud k celostnemu osebnostnemu razvoju otroka (Škof, 2010).

## **1.4 ČUSTVOVANJE V SREDNJEM OTROŠTVU**

V srednjem otroštvu otroci občutijo in izražajo enaka čustva kot v zgodnejših obdobjih, torej še vedno izražajo veselje, jezo, naklonjenost, anksioznost, strah, radovednost, ljubosumnost itd. V tem obdobju se otroci vse bolj zavedajo, razumejo, si razlagajo lastna in tuja čustva ter učinkoviteje nadzorujejo in izražajo čustva. Otroci v srednjem otroštvu začnejo razumeti, da lahko vsak posameznik nadzira doživljanje svojih čustev, vendar ne popolnoma, saj nanje ne vplivajo le zavestno. Ne zmorejo prepoznati posameznih čustev le iz zunanjih znakov, temveč tudi na osnovi razumevanja psiholoških razlik med posamezniki, ki niso prepoznavne navzven (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Opazovanje otroka je izjemno pomemben vir podatkov o njegovem čustvovanju. Seveda je slika toliko bolj uporabna, v kolikor več različnih okoliščinah imamo možnost otroka spremljati. Pri tem se moramo zavedati, da o otrokovih čustvih, s tem pa tudi o možnih motnjah na tem področju izvemo največ posredno. Čim mlajši je otrok, toliko bolj posredni in zato morda težje razpoznavni so kazalci njegovih razpoloženskih stanj, čustvovanja in doživljanja. Pri mlajšem otroku nam o njegovem notranjem dogajanju govori njegovo vedenje, gibanje, odzivanje, odnos do bližnjih, igra, spanje in hranjenje (Tomori, 2006).

Osnovna značilnost mlajšega šolarja na področju čustvenega razvoja je, da že bolj uspešno nadzira izražanje lastnih čustev. Nadzor nad čustvi pa mu omogoča pojasnjevanje lastnih čustvenih reakcij ter pojasnjevanje čustvenega obnašanja drugih. Za mlajšega šolarja so značilna močnejše izražena specifična čustva, med drugimi še posebej čustvo strahu. Tako se boji živali, tujcev, bolezni, poškodb. Poleg realnih strahov se pojavlja tudi nerealen strah. Večkrat ga je strah teme v kleti, temnega gozda, globoke vode, smrti, nadnaravnih pojavov. Te oblike strahu prevzema otrok v svojem okolju, največkrat od njemu bližnjih odraslih. Značilno je tudi čustvo zaskrbljenosti (Zurc, 2008).

Mlajšemu šolarju ni neznan niti čustvo tesnobe ali anksioznosti. Gre za intenzivno in dolgotrajno doživljanje strahu, katerega vzrok je neznan. To negativno čustvo se lahko pojavi zaradi pomanjkanja občutka splošne varnosti, zaradi družinskih težav, na katere otrok nima vpliva, pa tudi zaradi nerešenih šolskih problemov. Anksiozen otrok ima lahko težave pri učenju in celotnem obnašanju (Zurc, 2008).

Pogosto se pojavlja tudi jeza. Najpogosteje so ji vzrok želja po samostojnosti, kritike odraslih in primerjava otroka s sovrstniki, brati/sestrami, doživljanje krivice ter lastnega neuspeha.

Pozitivna čustva ljubezni mlajši otrok ne izkazuje rad. Vdanost osebam, ki jih ima rad, izkazuje s tem, da se rad zadržuje v njihovi bližini, jih uboga in jih oponaša oziroma se z njimi identificira. Čustvo veselja mlajši šolar izraža s smehom, kričanjem, ploskanjem in kričanjem (Zurc, 2008).

Enaka frustracija, prikrajšanost ali sprememba lahko v njih vzbudi zelo različna čustvena dogajanja. Osnovnih meril, ki so dejansko znana in funkcionalna v drugih življenjskih obdobjih, pri otrocih ne moremo uporabljati prav zaradi dejavnikov še nedokončanega razvoja posameznih duševnih funkcij in njihove še neuskklajene povezanosti (Tomori, 2006).

Šolski otroci poleg temeljnih čustev razumejo tudi številna čustvena stanja, ki jih ta sestavljajo (razočaranje, vznemirjenost, olajšanje, pogum). Vse boljše tudi razumejo in pojasnjujejo situacije, ki so privedle do posameznikovega doživljanja določenih čustev. Tako razumejo, da lahko določena situacija sproži različno doživljanje pri posamezniku (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

### 1.4.1 NAČINI IZRAŽANJA TESNOBE IN STRAHU PRI OTROKU

Anksioznost predstavlja neopredeljeno izkušnjo ogroženosti, neugodja in nemira, ki se ga otrok ne more znebiti in ne more najti rešitve. Razvije se iz strahu in zaskrbljenosti. Spremlja jo doživljanje čustvenega neugodja, spoznavnih blokad, nemir, ter izogibanje neprijetnim dražljajem.

Ločitvena tesnoba – na bolezenski pomen te motnje moramo pomisliti, kadar otrok ob ločitvi od njemu najbližje osebe izkazuje neustavljiv nemir, prestrašenost, jezo, napade trme ali zapiranja vase, kadar je že običajno ločevanje povezano z otrokovim strahom in bojznijo pred dokončno izgubo te osebe, kadar je otrok zaradi ločitve nesposoben, da se posveti svojim siceršnjim dejavnostim. Otrok, ki doživlja tesnobo ob ločitvi, je nemiren in nesproščen v odsotnosti bližnje osebe, lahko ima moreče sanje o izgubi ali o nečem usodnem, kar naj bi se zgodilo tej osebi. Kolikor starejši je otrok s to motnjo, toliko več podrobnosti o njegovem tesnobnem odzivu lahko izvemo. Pri mlajših otrocih pa je ta ocena odvisna predvsem od zunanjih znakov njegovega odziva na ločitev in njegovega disfunkcionalnega vedenja v odsotnosti te osebe (Tomori, 2006).

Splošna tesnoba in generalizirana anksioznost opisuje kronično preplašenega, negotovega, vedno zaskrbljenega otroka. Otrok je nemiren, napet, ne more se sprostiti. Pogosto ima motnje spanja – težko zaspi, spi nemirno, se prebuja, se v spanju premetava, govori, joka, kriči. Ne more se zbrati, pretirano je razdražljiv. Strah ga je vseh neznanih stvari, izogiba se novim izkušnjam, da le ne bi doživel česa hudega. Težko se vključuje med vrstnike, ne zaupa jim, odraslih se boji in si ne da možnosti, da bi jih spoznal in doživel brez občutij ogroženosti (Tomori, 2006).

Mlajši otroci se bojijo velikih stvari, starejši pa majhnih, pojavljajo se posebni strahovi in fobije. Strah je pri otrocih lahko usmerjen na različne vire subjektivno doživete ogroženosti – dogodke, bitja, pojave, spremembe, preizkušnje. Otrok je ob tem napet, nemiren, preplašen, izogiba se okoliščinam, ki jih povezuje s strahom, išče izgovore, da se viru ne izpostavi (Tomori, 2006).

Pri doživljanju socialne fobije se otroci bojijo, da bi pred drugimi kakorkoli odpovedali ali se osramotili, da se ne bi znašli. V adolescenci so ti strahovi še posebno izraziti moteči, včasih povezani s slabim telesnim počutjem, tresenjem, potenjem, palpacijami, redkeje celo z občutji depersonalizacije (Tomori, 2006).

Kadar je otrok napet, nesproščen, tesnoben, nemirno spi, ima moreče sanje, v budnem stanju in med spanjem podoživlja travmatski dogodek z vso čustveno spremljavo, ki jo je doživljal ob travmi, lahko trpi za posttravmatsko stresno motnjo. Raztresen je, ne more se zbrati niti za igro, razdražljiv je, jokav, drži se odraslih (Tomori, 2006).



## **1.4.2 DEPRESIVNOST**

V zgodnjem predšolskem obdobju moramo pomisliti na možnost depresije, če postane otrok apatičen, odklanja hrano, je razdražljiv, že po videzu nesrečen, pretirano jokav in se pretirano zateka k samotolažilnim navadam. Depresiven otrok te starosti ne kaže zanimanja za igro, izgubi svojo značilno otroško radovednost, se umika pred vrstniki ali dejavnostmi, ki se jih je prej veselil. Na spremembe se odziva bodisi s pretirano vznemirjenostjo ali pa je ob njih brezbrizen.

V šolskem obdobju opozarjajo na možnosti depresije določljive psihosomatske težave otroka, neopredeljivi glavoboli, bolečine v trebuhu, umik v bolezen in nemoč. Zastoj v napredovanju v šoli ali nenadna šolska neuspešnost sta lahko posledica motenj zbranosti, značilnih za depresijo, ali pa izguba zanimanj, motivov in energije. Depresivno razpoloženje je lahko prekrito s povečano razdražljivostjo, preobčutljivostjo že za manjše frustracije, stalnim izražanjem nedoločljivega nezadovoljstva. Povečana iritabilnost lahko depresivnega otroka spravlja v pogoste napetosti z okoljem. Otrok se umika iz stikov z vrstniki, njihovim pobudam se ne odziva, njihova zanimanja in dejavnosti so mu naenkrat naporna in odveč. Pove, da mu je vse dolgočasno in nepriljubeno, da mu ob mnogih stvareh, ki jih je z veseljem počel prej, ni več prijetno. Depresiven šolar kaže tudi v splošnem izgubo živahnosti, energije in tonusa (Tomori, 2006).

S svojim odnosom mu moramo pokazati, da so njegova občutja, nesprejetosti in nevrednosti neosnovana. Depresivne motnje tudi lažje premaguje, če je vključen med vrstnike in je z njihove strani deležen opogumljanja in naravnih, spontanih spodbud (Tomori, 2006).

Otroška depresija je čustvena motnja, za katero je značilen dolgotrajen občutek osamljenosti, nezmožnost zabave in koncentracije, utrujenost, ekstremna dejavnost ali apatija, jokanje, težave s spanjem, občutki manjvrednosti, spremembe telesne teže, telesne bolečine in misli na smrt. Če katerikoli od petih naštetih simptomov traja vsaj dva tedna, lahko opozarja na otroško depresijo (Papalia, Olds in Feldman, 2003).

## **1.5 SOCIALNO IN MORALNO VEDENJE V SREDNJEM OTROŠTVU**

V tem obdobju je socialna skupina pomemben kontekst za razvoj socialnih spretnosti. Vrstniške skupine se v tem obdobju povečajo v primerjavi s predšolskimi, vse bolj je prepoznaven odmik od nadzora staršev. Otroci vse bolj realno ocenjujejo svoj položaj in popularnost v skupini, pojavlja se neposredno primerjanje drugega z drugim.

V srednjem otroštvu pride do upada simbolnih iger in iger prerivanja, tipične postanejo igre brez in s formalnimi pravili in relativno močno strukturirane dejavnosti. Pojavijo se spremembe v pozitivnem in negativnem socialnem vedenju. Govorna agresivnost postopoma

nadomešča fizično agresivnost, z vidika pozitivnih socialnih vedenj pa je veliko medsebojne pomoči, sodelovanja, otroci postajajo tudi radodarni (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Poznavanje moralnega presojanja nam pove, kaj posamezniki mislijo, da bi morali storiti v moralni situaciji. Redko se dogaja, da bi otroci kršili pravila zato, ker jih ne poznajo ali ker ne bi znali ločiti dobrega od slabega. Včasih otroci ne morejo uskladiti svojega vedenja s pravili, ker si ta v konkretni situaciji nasprotujejo. Določen vpliv na razhajanje med otrokovim presojanjem in ravnanjem imajo tudi otrokova trenutna čustva. Jeza lahko otroke odvrne od tega, da bi ravnali v skladu z moralnimi standardi in pravili. Nekateri otroci se vedejo nesprejemljivo le zato, da bi pritegnili pozornost drugih, zlasti tistih, ki so zanje pomembni. Včasih se otroci želijo postaviti pred prijatelji, zbuditi pozornost v šoli ali javnosti s tem, da pokažejo, kaj vse si upajo in na ta način zadovoljijo potrebo po samopotrjevanju (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Zavest o kršenju pravil dostikrat vodi do doživljanja krivde, ki ga skušajo ublažiti, zato iščejo različne izgovore; krivce za svoja dejanja iščejo v drugih ljudeh in okoliščinah. To lahko počno zavestno, preračunljivo, ali nezavedno, ko aktivirajo obrambne mehanizme, da bi tako ohranili ugodno predstavo o sebi. Blažja kršenja pravil so sestavina socialnega učenja. Otrok hoče včasih le preizkusiti delovanje standardov in pravil vedenja – ko pravilo prekrši, naleti na neugoden odziv v svoji socialni okolici in se sooči s posledicami kršitve. Oboje spodbuja spoznanje o socialni razsežnosti pravila (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

S pomočjo poznavanja moralnega ravnanja in sklepanja o njem otrok predvidi različne posledice, jih med seboj primerja in se odloča, kateri izmed možnosti bo dal prednost. Kako bo ravnal, je odvisno od njegovega samonadzora. Na moralnem področju predstavlja samonadzor otrokovo sposobnost inhibicije svojih trenutnih impulzov, ki bi vodili do kršenja moralnih standardov in pravil tistega vedenja, ki ga je presodil kot pravega. Sposobnost samonadzora se začne razvijati že konec prvega leta starosti. Spoznavni razvoj, zlasti razvoj pozornosti in mentalne reprezentacije, otroku omogoča, da uporablja učinkovite strategije samonadzorovanja lastnega vedenja, da bi se na ta način upiral skušnjavi (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

### **1.5.1 PROSOCIALNO VEDENJE**

Prosocialno vedenje postane v tem obdobju prevladujoča značilnost stabilnih vrstniških odnosov in tako predstavlja socialno normo in ne vedenja, ki bi se pojavljalo le občasno. Pogostost prosocialnega vedenja do vrstnikov se v srednjem otroštvu bistveno poveča, povečajo se tudi empatična čustva do drugih. Vedno pogostejše postajajo nekatere oblike prosocialnega vedenja, npr. delitev materialnih dobrin, medtem ko npr. tolažba, ni tako pogosta. Prosocialni otroci v socialnih institucijah redkeje doživljajo negativna čustva, s

problemi se spoprijemajo na bolj konstruktiven način ter pogosteje izražajo socialno pričakovano vedenje. Imajo pozitiven pojem o sebi (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Sposobnost zavzemanja perspektive drugega otroka omogoča empatičen odziv in s tem povezano prosocialno vedenje tudi v primeru, ko čustva drugega niso jasno prepoznavna. Prav tako spodbuja razvoj čustev socialne odgovornosti, ki temeljijo na ponotranjenih vrednotah ali socialnih normah. Prosocialno vedenje je lahko tudi razmeroma avtomatično in ne zahteva razmišljanja o čustvenem doživljanju osebe, ki ji otrok nudi pomoč.

Na pojav prosocialnega vedenja vplivajo tudi otrokove spretnosti reševanja medosebnih problemov, ki vključujejo občutljivost za probleme, sposobnosti oblikovanja različnih rešitev medsebojnih problemov, pojasnjevanja korakov, ki so potrebni za njihovo rešitev, razmišljanja o možnih posledicah vedenja za posameznika in druge ljudi ter sposobnosti razumevanja dejstva, da na posameznikova čustva in vedenje vplivajo tudi čustva in vedenje drugih ljudi (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

### **1.5.2 AGRESIVNO VEDENJE**

Po šestem ali sedmem letu starosti otroci vse redkeje izražajo jezo z agresivnim vedenjem, kar je skladno z razvojem njihove sposobnosti sodelovanja, komuniciranja in empatije ter z upadom egocentrizma. V srednjem in poznem otroštvu je otrok vse bolj sposoben nadzorovati svoje čustvene izraze, vse redkeje izraža telesno agresivnost in socialno nespremenljive čustvene odzive, pogosto se tudi umakne iz konfliktna situacije. Spremeni se tudi namen in način izražanja agresivnosti; iz prevladujoče instrumentalne agresivnosti v sovražno, usmerjeno na druge. Pogosteje se pojavljajo tudi posredne oblike antisocialnega vedenja; laganje, goljufanje, kraja. Otroci, ki pogosto izražajo agresivno vedenje, so razmeroma manj priljubljeni med vrstniki. Agresivno vedenje v tem obdobju predstavlja dejavnik tveganja za kasnejše vedenjske težave in antisocialno vedenje (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

### **1.6 ČUSTVENE IN VEDENJSKE TEŽAVE OTROK**

Kaj uvrstiti med vedenjske motnje? Ali že pretirano prešernost in razigranost, preizkušanje telesne moči in spretnosti z vrstniki, nagajivost in sitnarjenje, potepanje in raziskovanje še neznanih okolij, dokazovanje poguma samemu sebi in drugim, izostanek od pouka iz strahu pred slabo oceno in z izmišljeno zgodbo o zamujanju avtobusa, tatvina slaščice iz mamine shrambe, laž, ker ni hotel prizadeti mame, ali pa ker ni hotel narediti slabega vtisa pri učitelju, s katerim je v dobrih odnosih (Skalar, 1996).

Pri učencih s čustvenimi in vedenjskimi težavami so vidne različne oblike motečega vedenja. Učitelji najpogosteje navajajo, da klepetajo med poukom, se igrajo in neredno izpolnjujejo

šolske obveznosti. K pouku pogosto zamujajo in tudi neopravičeno izostajajo, da bi pritegnili pozornost sošolcev, se v razredu pogosto vedejo kot »klovni«, s sošolci se tudi prepirajo, jih zafrkavajo in žalijo. Svojih dejanj ne priznavajo, čeprav zanje obstajajo dokazi. Zaradi agresivnega vedenja so nenehno v konfliktih z vrstniki in učitelji. Prepogosti neuspehi v šoli vplivajo na to, da začno odkrito odklanjati šolo, učitelje in avtoriteto (Stojanović, 2005).

Otroci s čustvenimi in vedenjskimi težavami vzbujajo našo nejevoljo in jezo in pa željo, da bi jih v njihovem za okolje motečem ali ogrožajočem vedenju ustavili, da bi jim takšno vedenje preprečili ali jih za takšno vedenje kaznovali ali pa bi jih iz okolja odstranili. Zaradi motečega in ogrožajočega vedenja socialno okolje otroke s čustvenimi in vedenjskimi težavami največkrat sprejema s predsodki in odpori. Ne kot posameznike, ki potrebujejo razumevanje in pomoč, ampak kot tiste, ki jih je treba ustaviti in jim preprečiti njihovo za okolje škodljivo delovanje (Skalar, 2003).

V zvezi s kategorijo otrok, ki so čustveno in vedenjsko težavni, je marsikaj nejasnega in nedorečenega tako znotraj posameznih držav, kot tudi na mednarodni ravni, tudi med strokami. Na nedorečenost kažejo že različna poimenovanja te skupine (Skalar, 2003).

Skozi prebiranje literature lahko ugotovimo, da se uporabljajo naslednji izrazi: otroci in mladostniki z motnjami vedenja in osebnosti (MVO), otroci in mladostniki s težavami v socialni integraciji, otroci in mladostniki s čustvenimi in vedenjskimi motnjami, otroci in mladostniki s čustvenimi in vedenjskimi težavami, otroci in mladostniki z disocialnimi motnjami. V teoriji in praksi se danes največkrat uporablja izraz otroci in mladostniki s čustvenimi in vedenjskimi težavami.

Definicija, ki otrokom s čustvenimi in vedenjskimi motnjami omogoča prilagoditve in pomoči (usmerjanje v izobraževalne programe s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo, vzgojna, socialno-integrativna preventiva, kompenzacijski in korekcijski programi), pravi, da so otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami 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 pogojeno in se kaže s simptomi, kot so agresivno vedenje, avtoagresivno vedenje, uničevanje tuje lastnine, čustvene motnje. Otrok je lahko prepoznan kot otrok s čustvenimi in vedenjskimi motnjami le v primerih, ko dosedanje delo šolske svetovalne službe in drugih strokovnih delavcev z otroki, socialno skupino in družino ne vodi do zmanjšanja opisanih težav (Kosmač, 2007).

V kategorijo otrok s čustvenimi in vedenjskimi težavami uvrščamo samo otroke, pri katerih predstavljajo neustrezni vedenjski vzorci trajnejša in hujša odstopanja od vedenjskih vzorcev, značilnih za otroka v določenem razvojnem obdobju (Skalar, 2003).

Skalar (1997) je otroke in mladostnike s čustvenimi in vedenjskimi motnjami (otroci z motnjami vedenja in osebnosti – MVO, otroci s težavami v socialni integraciji) opisal kot tiste

otroke in mladostnike, ki s svojim vedenjem ogrožajo sebe, svoje zdravje, osebnostno in socialno integriteto (internalizirane vedenjske motnje), in otroke in mladostnike, katerih vedenje je ogrožajoče za socialno okolje, ker je usmerjeno proti uveljavljenim vzorcem vedenja, proti pravilom, vrednotam in vrednostim (eksternalizirane vedenjske motnje). K internaliziranim vedenjskim motnjam sodijo anksioznost, občutljivost, žalost, depresija, samotarjenje, psihosomatske motnje, k eksternaliziranim pa nekontrolirano vedenje, hiperaktivnost, impulzivnost, upornost, napadi besa, trmoglavost, zmanjšana pozornost, neposlušnost, agresivnost (Skalar, 1997).

Vedenjske in čustvene težave lahko pri otroku zaznamo že v zgodnjem in poznem otroštvu. Četudi so lahko v tem primeru otrokova čustva in vedenjska težavnost prognostično najmanj ugodni, otroka v tem obdobju ni ustrezno označevati za čustveno in vedenjsko težavnega. Vedenjska težavnost se občasno lahko pojavi pri večini odraščajoče mladine; še posebej v življenjskih krizah, v obremenilnih življenjskih položajih, ob stresih in konfliktnih okoliščinah, tudi pod vplivom vrstnikov, posebej v letih odraščanja. V predpubertetnem obdobju je vedenje otroka pogosto asocialno in ga ocenjujemo kot značilno za to razvojno obdobje. Velika večina takšnih spodrseljajev je enkratnih in kratkotrajnih, otrok jih premosti, ne da bi pustili v njegovem poznejšem življenju kakšne posledice. V teh primerih lahko odrasli s preobčutljivim, preveč doslednim, nesorazmerno represivnim reagiranjem naredijo napako. Zgodnje odkrivanje, evidentiranje in dosledno ukrepanje ob otrokovih vedenjskih spodrseljajih, kljub koristnosti takšnih evidenc in informacij, lahko otroka dobesedno potisne v vedenje, pred katerim ga sicer želijo odrasli obvarovati (Skalar, 2003).

Otroci prinašajo patologijo s seboj, še bolj pa nosijo v sebi dispozicije, ki bodo lahko v interakciji s šolskim okoljem, z zahtevami in pričakovanji, pa tudi z veljavnimi pravili v tem okolju z veliko verjetnostjo ustvarila vedenjsko problematično ali celo delinkventno vedenje (Skalar, 1996).

Čustvene in vedenjske težave so lahko posledica čustvenih motenj in prikrajšanosti, stresov, konfliktnih razmerij, lahko so z neustreznimi vzgojnimi ali (in) socialnimi vplivi pridobljeni negativni vzorci vedenja ali so posledica nevroloških motenj (hiperaktivnost). Čustvene in vedenjske težave se lahko pokažejo hkrati s psihiatričnimi bolezenskimi stanji. Praviloma se ne kažejo samostojno, ampak v zvezi z učnim neuspehom in v zvezi s socialno izključenostjo. Vedno nastopajo vsi trije dejavniki hkrati in so drug za drugega pogoj (Skalar, 2003).

Da bi čustvene in vedenjske motnje zaradi njihove specifičnosti lažje opredeljevali, identificirali in razumeli, so številni avtorji izdelali različne klasifikacije. Pri tem se nekateri bolj opirajo na vzroke za nastanek čustvenih in vedenjskih motenj (etiološke klasifikacije), drugi pa dajejo večji poudarek njihovim pojavnim oblikam (fenomenološke klasifikacije) (Kosmač, 2007).

Kranjčan (1998) je primerjal različne klasifikacije za odkrivanje in razvrščanje otrok in mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi motnjami. V praksi je za odkrivanje zelo uporabna

empirična klasifikacija po Schröderju; fenomenološka teorija. Shema simptomov otroških vedenjskih težav je razdeljena na funkcijske motnje, motnje navad, motnje občutkov jaza in temeljnega razpoloženja ter socialne motnje na področju dela in storilnosti. Tako Kranjčan (1998) opredeljuje:

1. Funkcijske motnje s simptomi:

- enureza, enkopreza (ponoči, podnevi),
- zaprtje,
- motnje prehranjevanja (bruhanje, neješčnost, požrešnost),
- splošen motorični nemir,
- tiki (grimase, mežikanje, skomigovanje),
- govorne motnje (jecljanje, sesljanje, zatikajoč se govor, motnje artikulacije),
- motorična nerodnost,
- napačna drža in poškodbe,
- slabost čutil (naglušnost, slabovidnost).

2. Motnje navad s simptomi:

- sesanje palca,
- grizenje nohtov,
- puljenje las,
- škripanje z zobmi,
- ekscesivna masturbacija.

3. Motnje »jaz občutkov« in temeljnega razpoloženja:

- splošna bojzljivost,
- strah v določenih situacijah,
- bolehanje, smiljenje samemu sebi, tečnarjenje,
- depresija, jok,
- evforičnost.

4. Socialne motnje s simptomi:

- trma, kljubovalnost, nasprotovanje avtoriteti,
- pretirano ljubosumje,
- čustveno šibka navezanost na soljudi,
- govorne motnje (mutacizem, avtonomen govor, otroški govor, rotacizem),
- samotarstvo,
- izostajanje iz šole, neznosnost vedenja,
- brutalnost, mučenje, trpinčenje ljudi in živali,
- zlobnost, škodoželjnost, nagnjenje k uničevanju,
- strah pred določenimi ljudmi, živalmi, stvarmi,
- mazohistični vzgibi, potreba o kaznovanosti,
- ekshibicionizem,
- klovnovstvo,

- bahanje, nastopaštvo,
- goljufanje, laganje, neiskrenost, neodkritost,
- tatvine.

Glede na število simptomov, ki kažejo na socialne motnje, lahko sklepamo, da v to skupino motenj lahko razvrstimo največ otrok in mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi motnjami.

#### 5. Motnje na področju dela in storilnosti:

- motnje igranja ali pomanjkanje interesa (nesposobnost vključevanja v starosti primerne igre oziroma nesposobnost samozaposlitve),
- šolsko nazadovanje, neuspešnost, motnje zaznavanja,
- raztresenost, motnje koncentracije, pozabljivost,
- igrivost, sanjarjenje,
- počasnost, pomanjkanje pobud,
- lenoba, odpor do dela,
- prevelika pridnost,
- umazanost, netočnost, neurejenost,
- pretirana pedantnost in skrb za čistočo, pretirana skrbnost.

Motnje vedenja in osebnosti so izrazito reaktiven pojav, ki je odvisen od notranjih in zunanjih spodbud. Notranje so ponavadi razpoloženske, zunanje spodbude (starši, sošolci, učitelji, učni predmeti, učna snov in klima, ki vlada v skupini), pa vzbujajo reakcijo okolja (Kranjčan, 1998).

Etiloška klasifikacija poskuša razumeti vzroke in okoliščine za nastajanje motenj.

Bregant (1987) disocialne motnje deli v 6 skupin:

Situacijska-reaktivno povzročena motnja, ki jo posameznik doživlja kot obremenitev. Gre za nenadne pritiske v življenju posameznika – revščina, izguba svojcev, nepredvidljivost posledic dejanja, spolne zlorabe.

Sekundarno peristatične motnje kot posledica motenega čustvenega razvoja.

Te Bregant (1987) deli še na:

a) nevrotično osebnostno strukturo, kjer posameznik ne more izraziti interesov, potreb, samopodoba je nizka, demonstrativno vedenje, posamezniki so egocentrični in zavrti. Vzroki: abivalenten odnos staršev do otrok, prevelika pričakovanja, ki povzročijo prevelik pritisk, nihanje v čustvenih odnosih staršev do otrok.

b) disocialno osebnostno strukturo (posamezniki se ravnavajo le po lastnih težnjah in se ne ozirajo na druge – so maščevalni, nezaupljivi, sovražni do okolice, brez občutkov krivde, razlog vidijo vedno v okolici. Nimajo zgrajenih temeljnih osebnostnih struktur – jaz / nadjaz / id, ne morejo se držati nekih osnovnih pravil. Vzroki: odklonilen odnos staršev do otrok v zgodnjem razvoju, zapostavljanje otrok od staršev, ne morejo razviti občutka pripadnosti).

c) primarno peristatično motnjo kot posledico okoljske pokvarjenosti (po Bregantu gre tu za otroke, ki živijo v zavajajočem okolju – prisotne subkulture, disocialni starši; primer so npr. Romi, katerih vrednote so drugačne, njihov otrok se zgleduje po starših).

d) primarno biološko pogojeno motnjo, ki je posledica disfunkcije centralnega živčnega sistema, možganskih okvar, kar povzroča duševno nerazvitost, epilepsijo, psihozo-disocialne težave. Vzroki: v okolju so nesprejeti, izključeni.

e) razvojno ogroženost brez disocialnih motenj (otroci, ki ne kažejo disocialnih motenj, so otroci, ki so razvojno ogroženi. Vzroki: napačna vzgoja – prizadeti so v čustvenem in osebnem razvoju, imajo težave z vrstniki, v šoli).

### **1.6.1 VEDENJSKE IN HIPERKINETIČNE MOTNJE**

Mednarodna klasifikacija bolezni – MKB-10 opredeli motnje vedenja kot ponavljajoč se in trajen vzorec disocialnega, predrznega in agresivnega vedenja, ki preseže običajno otroško in mladostniško objestnost in upornost in traja dlje kot 6 mesecev. Vedenje vključuje togoto, neubogljivost, pretirano borbenost, ustrahovanje, krutost do drugih ljudi in živali, uničevalne težnje, kraje, neopravičene izostanke iz šole in pobege od doma. Izolirana disocialna vedenja ne zadostujejo za diagnozo motnje.

MKB-10 navaja: motnja vedenja, omejena na družinski okvir, nesocializirana motnja vedenja, socializirana motnja vedenja, opozicionalno ključovalno vedenje, druge motnje vedenja, neopredeljena motnja vedenja.

MKB-10 opisuje hiperkinetične motnje kot skupino motenj, za katere je značilen zgodnji nastanek, pomanjkanje vztrajnosti pri dejavnostih, ki zahtevajo kognitivno zavestnost, težnjo seliti se od ene dejavnosti k drugi, ne da bi katero dokončali in dezorganizirana, slabo usmerjena in pretirana aktivnost. Hiperkinetični otroci so nagnjeni k nezgodam in se pogosto znajdejo v disciplinskih prekrških zaradi kršitve pravil z impulzivnostjo, ne pa zaradi namernega kljubovanja. Odnosi z odraslimi so brez socialnih zavor, manjka jim običajne previdnosti in zadržanosti. Med sovrstniki niso priljubljeni. Pri teh otrocih so pogostejši zaostanki na motoričnem in govornem področju. MKB-10 navaja: motnja aktivnosti in pozornosti, hiperkinetična motnja vedenja, druge vrste hiperkinetične motnje in neopredeljena hiperkinetična motnja.

Drug sistem klasifikacije, ki ga uporabljajo v ZDA in je pogosto citiran v strokovni literaturi, je Diagnostični statistični priročnik – DSM IV. DSM IV pa še bolj poudari opisano značilnost motnje, doda pomen tega, da so zaradi vedenjskih načinov ene osebe motene ali kršene osnovne pravice druge ali pa gre za ogrožanje lastnine. Kot motnjo upošteva vsako moteče



vedenje, ki se kaže kot agresija do ljudi in živali, vse od groženj, do fizičnih, psihičnih in spolnih napadov. Sledi namerno poškodovanje lastnine, goljufanje, tatvine in druge kršitve splošnih pravil. Posledice takega vedenja so moteno šolsko, socialno in delovno funkcioniranje. Glede na težo in število prestopkov ločijo blago, zmerno in hudo motnjo, glede na starost pa otroški tip motnje, če gre za izbruh simptomov pred 10. letom in mladostniški tip pri starejših.

DSM IV navaja: opozicionalno ključovalno vedenje, vedenjsko motnjo in neopredeljeno vedenjsko motnjo (Dajčman, 2006).

Diagnostični statistični priročnik – DSM IV podrobneje opiše, da mora biti prisotnih vsaj šest ali več simptomov, ki kažejo na okvarjeno in znižano pozornost, in/ali šest ali več simptomov, ki kažejo na hiperaktivnost.

DSM IV navaja: motnja pozornosti in hiperaktivnosti – kombiniran tip, motnja pozornosti in hiperaktivnosti – znižana pozornost, motnja pozornosti in hiperaktivnosti – hiperaktivnost in impulzivnost, motnja pozornosti in hiperaktivnosti – ni drugje zajeta (Dajčman, 2006).

V srednjem otroštvu otroci običajno prerastejo temperamentne izbruhe jeze in uporniško, prepirljivo, sovražno, namenoma neprijetno vedenje, ki je tako značilno za štiri- in petletnike. Če taki vzorci obnašanja ne popustijo do osmega leta, lahko otroku postavijo diagnozo opozicionalno-ključovalne motnje vedenja. Pri tej motnji gre za vzorec uporništva, neobgljivosti in sovražnosti do avtoritete odraslih oseb. Otroci s to motnjo se nenehno pretepajo, prepirajo, izgubljajo potrpljenje, jemljejo stvari, krivijo druge, so jezni in zamerljivi in na splošno do skrajnosti preizkušajo potrpljenje odraslih (Papalia, Olds in Feldman, 2003).

## **1.6.2 IMPULZIVNOST**

Običajen predšolski otrok je do neke mere impulziven preprosto zato, ker še nima razvite sposobnosti racionalnega razmisleka do te mere, da bi v določenih, ponavadi zanj frustrirajočih situacijah, ravnal s premislekom. Prav tako tak otrok še nima razvitih znanj, s katerimi bi predvidel posledice svojih ravnanj. Pa vendar se že v tej starosti otroci med seboj razlikujejo po impulzivnosti. Impulzivnost se kaže na več področjih otrokovega odzivanja in delovanja. Tak otrok razmišlja impulzivno, impulzivno doživlja, se impulzivno odziva in vede. S tem je njegovo vedenje že v osnovi tvegano, saj ga ponavlja brez nadzora. Pri takih otrocih so od zgodnjega otroštva naprej pogostejše poškodbe, starši otroka opisujejo kot nerodnega, nespretnega, kot tistega, ki se mu vedno, kaj zgodi. Tako kot sebe, nenamerno uničujejo tudi stvari okoli sebe. So dežurni krivci za vse. Skupina je za takega otroka oteževalna okolščina, saj ni sposoben počakati v vrsti, na vrsto, slabo sodeluje v skupinskih dejavnostih, kjer je njegov delež omejen na posamezno fazo procesa. V skupinskih igrah je neuspešen. Ker nima sposobnosti načrtovanja dolgoročnih ciljev, so vse programske naloge

zanj težavne in je pri njih ponavadi neuspešen. V šolskih situacijah se otrok impulzivno odziva pri odgovorih, pri pisnih nalogah. Ker se impulzivno odziva cel otrokov sistem, je otrok pogosto glasen in moteč. Impulzivnost pa se kaže tudi na čustvenem področju kot hitre menjave razpoloženja, napačni odzivi na ponujene stike, nizka frustracijska toleranca in slabo prenašanje porazov. Impulzivnost je glavni simptom hiperkinetičnih in vedenjskih motenj (Dajčman, 2006).

### **1.6.3 UČITELJ IN OTROCI S ČUSTVENIMI IN VEDENJSKIMI TEŽAVAMI**

Učitelj športne vzgoje postaja na šoli poglavitna osebnost; njegove vzgojne metode pomembno pripomorejo k oblikovanju nekaterih človeških vrednot. Oblikuje odnose med mladimi ljudmi, razvija prvine moralne in estetske vzgoje, zdravstveno-higienske navade. Skratka, ne vpliva le na otrokov gibalni razvoj, temveč tudi na njegov telesni, spoznavni, čustveni in socialni razvoj (Karpljuk, Videmšek in Zajc, 2003).

Za socialno vključenost otrok s čustvenimi in vedenjskimi težavami in za večjo uspešnost priporočajo strokovnjaki posebne strategije v ravnanju z njimi. Nanašajo se na odnos učiteljev do njih, v katerem bi morala prevladovati pozitivna pričakovanja, obravnavanje, s kakršnim otrok ne bi stigmatizirali, jih potisnili na rob socialnega dogajanja, poskrbeti bi morali za ustrezno nadzorovanje v šoli in v razredu, otrokom, ne le vedenjsko težavnim, bi morali nuditi pomoč, kadar jo potrebujejo in kolikor jo potrebujejo, morali bi vgraditi v odnos do njih tudi ravnanje, ki bi bilo za otroke spodbudno, ki bi prispevalo k njihovi pozitivni samopodobi in k uvidu v lastno vedenje in njegove posledice (Skalar, 2003).

**Napotki učiteljem za ravnanje z otroki s čustvenimi in vedenjskimi težavami (Special Needs Assistants, Fulton Publ., 1993, v Skalar, 2003).**

1. Izkoristite vsako priložnost, da bi izboljšali samopodobo in samovrednotenje pri učencih.
2. Učenca je pomembno pohvaliti, ga spodbujati in ga nagraditi. Pohvala je spodbuda in nagrada.
3. Išcite rešitve za učenčevo neustrezno vedenje, ne izgublajte časa z iskanjem vzrokov zanj.
4. Ne poskušajte pri učencu spremeniti vsega motečega, ampak le tisto, kar je mogoče spremeniti.
5. Dajte učencu odgovoren položaj v razredu in tako spodbujajte prevzemanje odgovornosti za njegovo vedenje.
6. Poskusite učenca ozavestiti s tem, da njegovo neustrezno vedenje moteče vpliva na sošolce.
7. Večinoma je učence treba šele naučiti ločevati med ustreznim in neustreznim vedenjem.
8. Skušajte ugotoviti, ob kakšnih priložnostih postane učenec težaven in moteč. Spodbujajte in naučite ga, da se bo takšnim okoliščinam izogibal.
9. Bodite kritični do njegovega vedenja in ne do učenca osebno.

10. Učencu morate brez razburjanja in izgubljanja živcev povedati, kaj čutite in kaj si mislite o njegovem motečem vedenju.
11. Ne poskušajte odpraviti vsega, kar vas na učencu in v njegovem vedenju moti. Za začetek je dovolj, če si postavite en sam cilj.
12. Pri preprečevanju otrokovega problematičnega vedenja je ključnega pomena njegova uspešnost – pri učenju, dejavnostih v prostem času, v socialnih stikih. Pri učencu poiščite »močna« področja in mu omogočite, da se izkaže.
13. Učiteljev odnos do motečega učenca je model odnosa za večino učencev v razredu. Če bo imel učitelj do motečega dober odnos, bo imela do njega dober odnos tudi večina v razredu.
14. Pozitivna pričakovanja so osnova, ki obarva vsako učiteljevo potezo, usmerjeno k učencem, zaznamujejo pa tudi učiteljev splošni odnos do učencev.

K pozitivnim pričakovanjem, pozitivni naravnosti in pozitivnemu odnosu pripomorejo učiteljeva strokovna kompetentnost, informiranost o otroku in njegovi družini, količina njegovih neposrednih izkušenj z otrokom v vzgojno-izobraževalnem procesu in neformalnih življenjskih okoliščinah, pa tudi uvid v čustveno funkcioniranje, v odpore, predsodke, transferne in v kontratransferne mehanizme. Otrokom je treba znati nuditi pomoč. Pomoč potrebujejo na vseh tistih področjih, ki so vplivala na nastanek in utrjevanje problema. Če so z vedenjsko težavnostjo povezane učne težave, otrok potrebuje dodatno učno pomoč, če pa je socialna izključenost, otrok potrebuje pomoč pri socialnem vključevanju (Skalar, 2003).

## **1.7 PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE**

Gibalna dejavnost vpliva na otrokove gibalne, spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti in lastnosti. Otrok ima tako ugodnejše možnosti za komuniciranje in socialno integracijo z okoljem ter za oblikovanje novih spoznanj o sebi in okolici, poleg tega pa gibalna dejavnost krepi obrambni mehanizem pred vplivi sodobnega življenjskega sloga.

Niso vsi živahni in navihani ter energije polni otroci; otroci s čustvenimi in vedenjskimi težavami. V kategorijo otrok s čustvenimi in vedenjskimi težavami uvrščamo otroke, pri katerih predstavljajo neustrezni vedenjski vzorci trajnejša in hujša odstopanja od vedenjskih vzorcev, značilnih za otroka v določenem razvojnem obdobju.

Otroci s težavami čustvovanja in vedenja so lahko uperjeni proti drugim, proti pravilom in avtoritetam, kar kažejo z agresivnostjo, impulzivnim nekontroliranim vedenjem ali pa so uperjeni proti sebi in so anksiozni, tihi in vase zaprti.

V raziskavi smo želeli ugotoviti povezanost med načinom preživljanja prostega časa ter čustvenimi in vedenjskimi težavami šestletnih otrok. Ugotavljali smo tudi športno dejavnost otrok v prostem času.

Glede na predmet in problem raziskave smo si postavili naslednje **cilje**:

1. Ugotoviti, v kolikšni meri imajo šestletni otroci čustvene in vedenjske težave.
2. Ugotoviti, kako šestletni otroci preživljajo prosti čas.
3. Ugotoviti, ali obstaja povezanost med načinom preživljanja prostega časa šestletnih otrok ter njihovimi čustvenimi in vedenjskimi težavami.

Na osnovi zastavljenih ciljev smo oblikovali naslednjo hipotezo:

**H<sub>1</sub>**: Otroci, ki gibalno/športno dejavno preživljajo prosti čas, imajo manj čustvenih in vedenjskih težav.

## **2 METODE DELA**

### **2.1 PREIZKUŠENCI**

V vzorec anketirancev smo vključili starše 84 otrok, 36 dečkov ter 48 deklic starih 6 let, ki obiskujejo prvi razred na Osnovni šoli Šentvid Ljubljana, na Osnovni šoli Franceta Bevka Ljubljana in Osnovni šoli narodnega heroja Rajka Hrastnik.

### **2.2 PRIPOMOČKI**

V raziskavi smo uporabili vprašalnik, sestavljen iz dveh delov. Prvi del vprašalnika je prirejen po vprašalniku čustvenih in vedenjskih motenj (Bala, 2006) in vsebuje 31 spremenljivk, na katere se odgovarja po principu ocenjevalne lestvice (možnost od ena do pet). Drugi del vsebuje 13 spremenljivk in se nanaša na način preživljanja prostega časa otrok. Vprašanja so zaprtega tipa.

### **2.3 POSTOPEK**

Vprašalnike smo razdelili med starše otrok prvih razredov na že omenjenih treh osnovnih šolah. Vprašalniku so v uvodu dodana podrobna in razumljiva navodila za reševanje. Zagotovljena je bila anonimnost anketiranih staršev.

Statistično analizo smo izvedli s pomočjo računalniškega programa SPSS 15.0 (Statistical Package for the Social Sciences). Za preverjanje hipoteze smo uporabili multiplo regresijsko analizo, za nadaljnjo analizo posameznih spremenljivk pa analizo variance. Statistično značilnost smo ugotavljali na ravni petodstotnega tveganja.

### 3 REZULTATI

Na podlagi zastavljenih ciljev in na podlagi anketnih vprašalnikov, ki jih je izpolnilo 84 staršev otrok na treh osnovnih šolah, smo dobili rezultate, ki jih predstavljamo v nadaljevanju diplomskega dela. V spodnjih tabelah so najprej prikazane osnovne značilnosti zajetih anketirancev, nato pa še dodatne spremenljivke.

Tabela 1

*Spol in število otrok*

SPOL	ŠT. OTROK	ODSTOTEK
moški	36	42,9
ženski	48	57,1
Skupaj	84	100,0

Kot kaže tabela 1, smo anketirali 84 staršev šestletnikov; od teh otrok je bilo 36 dečkov, kar predstavlja 42,9% vseh otrok, in 48 deklet, kar pomeni 57,1%.

Ugotavljali smo ali način preživljanja prostega časa vpliva na čustvene in vedenjske težave šestletnih otrok. Z multiplo regresijsko analizo smo preverili hipotezo **H<sub>1</sub>**: Otroci, ki gibalno/športno dejavno preživljajo prosti čas, imajo manj čustvenih in vedenjskih težav.

Tabela 2

*Vpliv načina preživljanja prostega časa na čustvene in vedenjske težave otrok*

Model	R	R <sup>2</sup>	Popravljeni R <sup>2</sup>	Std. deviacija
	,437 <sup>a</sup>	,191	,041	15,70542

**a. Prediktorji (neodvisne spremenljivke):** *prež. pr. časa pretežno sede v zaprtem prostoru med vikendom, neorg. šp. vadba med vikendom, org. šp. vadba med vikendom, neorg. šp. vadba med počitnicami, org. šp. vadba med tednom z vrstniki, neorg. šp. vadba med tednom samostojno, org. šp. vadba med počitnicami, neorg. šp. vadba med tednom z vrstniki, neorg. šp. vadba med tednom s starši, prež. pr. časa na prostem med vikendom, org. šp. vadba med tednom s starši, prež. pr. časa na prostem med tednom, prež. pr. časa pretežno sede v zaprtem prostoru med tednom.*

Popravljeni determinacijski koeficient, prikazan v tabeli 2, znaša 0,041, kar pomeni, da je 4,1% variance v odvisni spremenljivki možno pojasniti z neodvisnimi spremenljivkami.

Tabela 3

Preverjanje regresijskega modela s pomočjo analize variance (čustvene in vedenjske težave otrok)

Model	Vsota kvadratov	Stopnja prostosti	Povprečje kvadratov	F vrednost	Statistična značilnost
Razloženo z modelom	4080,926	13	313,917	1,273	<b>,250<sup>a</sup></b>
Nerazložena odstopanja	17266,217	70	246,660		
Skupaj	21347,143	83			

**a. Prediktorji (neodvisne spremenljivke):** *prež. pr. časa pretežno sede v zaprtem prostoru med vikendom, neorg. šp. vadba med vikendom, org. šp. vadba med vikendom, neorg. šp. vadba med počitnicam, org. šp. vadba med tednom z vrstniki, neorg. šp. vadba med tednom samostojno, org. šp. vadba med počitnicami, neorg. šp. vadba med tednom z vrstniki, neorg. šp. vadba med tednom s starši, prež. pr. časa na prostem med vikendom, org. šp. vadba med tednom s starši, prež. pr. časa na prostem med tednom, prež. pr. časa pretežno sede v zaprtem prostoru med tednom.*

**b. Odvisna spremenljivka:** OCENA.

Pri preverjanju hipoteze smo z multiplo regresijsko analizo, katere rezultati so navedeni v tabeli 3, ugotavljali vpliv načina preživljanja prostega časa na čustvene in vedenjske težave šestletnih otrok. Odvisno spremenljivko je predstavljala ocena čustvenih in vedenjskih težav, neodvisne pa preživljanje prostega časa pretežno sede v zaprtem prostoru med vikendom, neorganizirana športna vadba med vikendom, organizirana športna vadba med vikendom, neorganizirana športna vadba med počitnicami, organizirana športna vadba med tednom z vrstniki, neorganizirana športna vadba med tednom samostojno, organizirana športna vadba med počitnicami, neorganizirana športna vadba med tednom z vrstniki, neorganizirana športna vadba med tednom s starši, preživljanje prostega časa na prostem med vikendom, organizirana športna vadba med tednom s starši, preživljanje prostega časa na prostem med tednom, preživljanje prostega časa pretežno sede v zaprtem prostoru med tednom. Regresijski model se je pokazal kot statistično neznačilen ( $F=1,273$ ;  $\text{sig.}=0,250$ ).

Tabela 4

Regresijski koeficienti za dimenzijo OCENA

Neodvisne spremenljivke	Nestandardizirani regresijski koeficienti	Standardna napaka	Standardizirani regresijski koeficienti	t vrednost	Statistična značilnost
	B		Beta		
Konstanta	59,230	5,024		11,790	,000
NDTS	-,355	,632	-,076	-,562	,576
NDTVR	1,158	,685	,228	1,689	,096
NDTSAM	-1,082	,780	-,173	-1,387	,170

NDVIK	,566	,655	,113	,865	,390
NDPO	-,114	,051	-,274	-2,222	,029
ODTST	-,703	1,446	-,071	-,486	,628
ODTVR	1,444	,851	,215	1,696	,094
ODVIK	1,308	1,297	,138	1,008	,317
ODPO	-,423	,281	-,197	-1,503	,137
PROT	-,568	,572	-,166	-,993	,324
PROV	,068	,615	,017	,110	,913
SOBAT	1,407	,817	,312	1,723	,089
SOBAV	-,325	1,073	-,048	-,303	,763

**a. Odvisna spremenljivka: OCENA**

**Neodvisne spremenljivke:** *neorg. šp. vadba med tednom s starši, neorg. šp. vadba med tednom z vrstniki, neorg. šp. vadba med tednom samostojno, neorg. šp. vadba med vikendom, neorg. šp. vadba med počitnicami, org. šp. vadba med tednom s starši, org. šp. vadba med tednom z vrstniki, org. šp. vadba med vikendom, org. šp. vadba med počitnicami, prež. pr. časa na prostem med tednom, prež. pr. časa na prostem med vikendom, prež. pr. časa pretežno sede v zaprtem prostoru med tednom, prež. pr. časa pretežno sede v zaprtem prostoru med vikendom.*

**Opombe:**

*NDTS – neorganizirana športna vadba med tednom s starši*

*NDTVR – neorganizirana športna vadba med tednom z vrstniki*

*NDTSAM – neorganizirana športna vadba med tednom samostojno*

*NDVIK – neorganizirana športna vadba med vikendom*

*NDPO – neorganizirana športna vadba med počitnicami*

*ODTST – organizirana športna vadba med tednom s starši*

*ODTVR – organizirana športna vadba med tednom z vrstniki*

*ODVIK – organizirana športna vadba med vikendom*

*ODPO – organizirana športna vadba med počitnicami*

*PROT – preživljanje prostega časa na prostem med tednom*

*PROV – preživljanje prostega časa na prostem med vikendom*

*SOBAT – preživljanje prostega časa pretežno sede v zaprtem prostoru med tednom*

*SOBAV – preživljanje prostega časa pretežno sede v zaprtem prostoru med vikendom*

V tabeli 4 lahko vidimo, da le pri eni spremenljivki načina preživljanja prostega časa, NDPO – neorganizirana športna vadba med počitnicami, ( $p = 0,029$ ), je statistično značilen vpliv na čustvene in vedenjske težave otrok, pri ostalih spremenljivkah je  $p > 0,05$ , ni statistično značilnega vpliva.

Iz tabele 3 in 4 je tako razvidno, da ne moremo potrditi postavljene hipoteze. S pet odstotnim tveganjem lahko trdimo, da otroci, ki gibalno/športno dejavno preživljajo prosti čas, zato nimajo manj čustvenih in vedenjskih težav. Način preživljanja prostega časa ne vpliva na čustvene in vedenjske težave šestletnih otrok.



Ugotavljali smo tudi, kako otroci preživljajo prosti čas med tednom, vikendom in počitnicami.

Tabela 5

*Športna dejavnost otrok v prostem času*

	Največ ur / teden	Povprečje (ure)	St. odklon
NDTS	20	4,1	3,4
NDTVR	12	4,6	3,1
NDTSAM	10	2,9	2,5
NDVIK	15	5,2	3,1
NDPO	60	17,7	38,4
ODTST	8	0,8	1,6
ODTVR	10	2,8	2,3
ODVIK	10	0,6	1,6
ODPO	40	3,4	7,4
PROT	20	6,2	4,6
PROV	20	6,9	3,9
SOBAT	15	4,0	3,5
SOBAV	10	3,7	2,3

*Opombe:*

*NDTS – neorganizirana športna vadba med tednom s starši*

*NDTVR – neorganizirana športna vadba med tednom z vrstniki*

*NDTSAM – neorganizirana športna vadba med tednom samostojno*

*NDVIK – neorganizirana športna vadba med vikendom*

*NDPO – neorganizirana športna vadba med počitnicami*

*ODTST – organizirana športna vadba med tednom s starši*

*ODTVR – organizirana športna vadba med tednom z vrstniki*

*ODVIK – organizirana športna vadba med vikendom*

*ODPO – organizirana športna vadba med počitnicami*

*PROT – preživljanje prostega časa na prostem med tednom*

*PROV – preživljanje prostega časa na prostem med vikendom*

*SOBAT – preživljanje prostega časa pretežno sede v zaprtem prostoru med tednom*

*SOBAV – preživljanje prostega časa pretežno sede v zaprtem prostoru med vikendom*

Iz tabele 5 je razvidno, da se otroci v prostem času največ ukvarjajo s športnimi dejavnostmi med počitnicami ne glede na to, ali je ta dejavnost organizirana ali neorganizirana. Povprečno število ur pri organizirani športni vadbi med počitnicami znaša 3 ure/teden, pri neorganizirani vadbi med počitnicami pa 17 ur/teden. Najnižje število ur na teden (10 ur) preživijo otroci s starši pri organizirani vadbi, povprečje je 1 ura/teden.

Otroci so v velikem obsegu (20 ur/teden) športno dejavni s starši, ko je vadba neorganizirana, povprečje znaša 4,1 ure/teden. Drugo najnižje število ur (10 ur/teden) športne dejavnosti otrok se pokaže pri organizirani športni vadbi z vrstniki med tednom, in pri organizirani športni vadbi med vikendom. V prvem primeru znaša povprečje ur na teden 2,8 ure, v drugem pa le 0,6 ur na teden.

Otroci preživijo v povprečju več prostega časa med tednom (20 ur/teden) in med vikendom (20 ur/teden) na prostem, kot sede v zaprtem prostoru. V povprečju med tednom in med vikendi preživijo 6,2 in 6,9 ur na teden na prostem, v zaprtem prostoru pretežno sede pa v povprečju 4 ure med tednom in 3,7 ure med vikendom.

Starši so izpolnili vprašalnik z 31 spremenljivkami, na katere so odgovarjali po principu ocenjevalne lestvice od 1 do 5, kjer ocena 1 pomeni se sploh ne strinjam, 2 se ne strinjam, 3 se delno strinjam, 4 se strinjam in ocena 5 se popolnoma strinjam. Rezultate analize izpolnjenih anket prikazuje v nadaljevanju tabela 6.

Tabela 6

*Osnovna statistika*

	Spremenljivka	N	Min	Max	Povprečna ocena	St. odklon
1	Pogosto silite otroka, da mora jesti	84	1,00	5,00	2,1	1,2
2	Včasih se zbudi zaradi neprijetnih sanj	84	1,00	5,00	2,1	1,1
3	Včasih se vede preveč agresivno	84	1,00	5,00	1,9	1,0
4	Njegova navada je grizenje nohtov	84	1,00	5,00	1,9	1,4
5	Preveč je živahen	84	1,00	4,00	2,2	0,9
6	Zgodi se, da vzame kakšno stvar brez dovoljenja	84	1,00	5,00	2,2	1,0
7	Včasih je neposlušen	84	1,00	5,00	3,1	0,1
8	Velikokrat se prepira z drugimi otroki	84	1,00	5,00	1,9	0,9
9	Velikokrat se zgodi, da se pretepa s prijatelji	84	1,00	5,00	1,5	0,9
10	Veliko joče	84	1,00	5,00	1,9	1,0
11	Precej je plašen	84	1,00	4,00	1,9	0,9
12	Je zadržan	84	1,00	5,00	2,2	1,0
13	Boji se teme	84	1,00	5,00	2,1	1,1
14	Boji se psov	84	1,00	5,00	2,1	1,2
15	Močno se jezi, če ne dobi tistega, kar želi	84	1,00	5,00	2,4	1,1
16	Precej je nezaupljiv	84	1,00	5,00	1,9	0,9
17	Se upre, ko more nekaj narediti	84	1,00	5,00	2,5	0,9
18	Včasih jeclja	84	1,00	5,00	1,5	0,9
19	Precej je svojeglav	84	1,00	5,00	2,4	1,0
20	Včasih se zlaže	84	1,00	5,00	2,1	0,9
21	Jemlje igračke, ki pripadajo drugemu otroku	84	1,00	5,00	1,7	1,1
22	Drugi otroci se ga izogibajo	84	1,00	5,00	1,6	1,1
23	Preveč je razvajen	84	1,00	5,00	2,2	1,0
24	Velikokrat menja razpoloženje brez pravega razloga	84	1,00	5,00	1,9	1,0
25	Precej je trmast	84	1,00	5,00	2,6	0,9
26	Preveč je sramežljiv	84	1,00	5,00	2,2	0,9
27	Pri govoru menja vrstni red besed	84	1,00	5,00	1,7	0,9
28	Ko je jezen, meče stvari vse naokrog	84	1,00	5,00	1,7	1,0
29	Je zelo občutljiv	84	1,00	5,00	2,5	1,0
30	Dogaja se, da pokvari ali razbija svoje igračke	84	1,00	5,00	1,7	0,9
31	Z jokom poskuša izraziti svojo voljo	84	1,00	5,00	2,3	1,0

Pri prvih dveh postavkah, pogosto silite otroka jesti in zbudi se zaradi neprijetnih sanj, je bila povprečna ocena vprašanih 2 (se ne strinjam). Prav tako se starši ne strinjajo, da so njihovi otroci agresivni in da imajo navado gristi nohte. Povprečna ocena pri spremenljivkah 4 in 5, preveč je živahen in stvari jemlje brez dovoljenja, je bila 2,2, kar pomeni, da se v povprečju starši ne strinjajo s trditvama. Pri sedmi trditvi, otrok je neposlušen, je bila povprečna ocena 3, (se delno strinjam), pri osmi, prepira se s prijatelji, ocena 2 in pri deveti, pretepa se, ocena 1,5. S trditvami od 10 do 14, otrok se veliko joče, je plašen, je zadržan, boji se teme in boji se psov, se starši v povprečju ne strinjajo (ocena 2). Pri spremenljivki 15, otrok se jezi, če ne dobi, kar želi, je povprečna ocena 2,4, pri spremenljivki 16, otrok je precej nezaupljiv, ocena 1,9 in spremenljivki 17, se upre ko mora kaj narediti, povprečna ocena 2,5. Starši se s trditvijo 18, da otrok jeclja ne strinjajo, povprečna ocena 1,5, pri svojeglavosti, spremenljivka 19, je povprečna ocena 2,4, pri trditvi 20, otrok se včasih zlaže, pa 2,1. Starši se ne strinjajo, da njihov otrok jemlje igrače drugim in da se ga otroci izogibajo (povprečni oceni 1,7 in 1,6). Prav tako se ne strinjajo s spremenljivkama 23 in 24, da je otrok preveč razvajen (povprečna ocena 2,2) in da menja razpoloženje brez razloga (1,9). Pri spremenljivki 25, otrok je precej trmast, je povprečna ocena staršev 2,6, starši se delno strinjajo, ne strinjajo se z naslednjo spremenljivko, otrok je preveč sramežljiv. Pri spremenljivkah 27, 28 in 30 je povprečna ocena staršev 1,7, kar pomeni, da se s trditvami, otrok menja vrstni red besed, v jezi meče vse naokrog in kviri in razbija igrače, ne strinjajo. Pri trditvi 29, otrok je zelo občutljiv se povprečno pojavi ocena 2,5, pri trditvi 31, otrok z jokom poskuša izraziti svojo voljo, pa 2,3.

Odgovori so zajeli celotno lestvico, minimum je bil 1 in maksimum 5, le pri trditvah otrok je precej plašen in živahen, je bila najvišja ocena 4. V povprečju so starši na vseh 31 vprašanj odgovorili z oceno 2; to pomeni, da se s trditvami niso strinjali. Najvišja povprečna ocena se pojavi pri trditvi otrok je trmast, in sicer 2,6 in neposlušen, 3,1. Starši pri svojih otrocih niso opazili znakov agresivnosti ali potrtosti.

Ugotavljali smo razlike med načinom preživljanja prostega časa ter čustvenimi in vedenjskimi težavami šestletnih otrok.

Tabela 7

*Analiza variance za ugotavljanje razlik med načinom preživljanja prostega časa ter posameznimi simptomi čustvenih in vedenjskih težav*

Spremenljivka/ simptom	ANOVA - analiza variance					
		Vsota kvadratov	Stopnja prostosti	Povprečje kvadratov	F vrednost	Statistična značilnost
Pogosto silite otroka, da mora jesti	Variabilnost med skupinami	73,497	58	1,267	,733	,832
	Variabilnost znotraj skupine	41,467	24	1,728		
	Skupaj	114,964	82			
Včasih se zbudi zaradi neprijetnih sanj	Variabilnost med skupinami	82,865	58	1,429	1,251	,277
	Variabilnost znotraj skupine	27,400	24	1,142		
	Skupaj	110,265	82			
Včasih se vede preveč agresivno	Variabilnost med skupinami	60,225	58	1,038	,719	,847
	Variabilnost znotraj skupine	34,667	24	1,444		
	Skupaj	94,892	82			
Njegova navada je grizenje nohtov	Variabilnost med skupinami	105,625	58	1,821	,791	,770
	Variabilnost znotraj skupine	55,267	24	2,303		
	Skupaj	160,892	82			
Preveč je živahen	Variabilnost med skupinami	53,214	58	,917	1,002	,516
	Variabilnost znotraj skupine	21,967	24	,915		
	Skupaj	75,181	82			
Zgodi se, da vzame kakšno stvar brez dovoljenja	Variabilnost med skupinami	60,947	58	1,051	,737	,829
	Variabilnost znotraj skupine	34,233	24	1,426		
	Skupaj	95,181	82			

Spremenljivka/ simptom	ANOVA - analiza variance					
		Vsota kvadratov	Stopnja prostosti	Povprečje kvadratov	F vrednost	Statistična značilnost
Včasih je neposlušen	Variabilnost med skupinami	42,095	58	,726	1,372	,199
	Variabilnost znotraj skupine	12,700	24	,529		
	Skupaj	54,795	82			
Velikokrat se prepira z drugimi otroki	Variabilnost med skupinami	38,957	58	,672	,488	,987
	Variabilnost znotraj skupine	33,067	24	1,378		
	Skupaj	72,024	82			
Velikokrat se zgodi, da se pretepa s prijatelji	Variabilnost med skupinami	41,869	58	,722	,648	,909
	Variabilnost znotraj skupine	26,733	24	1,114		
	Skupaj	68,602	82			
<b>Veliko joče</b>	Variabilnost med skupinami	65,765	58	1,134	1,607	<b>,001</b>
	Variabilnost znotraj skupine	16,933	24	,706		
	Skupaj	82,699	82			
<b>Precej je plašen</b>	Variabilnost med skupinami	48,585	58	,838	1,038	<b>,046</b>
	Variabilnost znotraj skupine	19,367	24	,807		
	Skupaj	67,952	82			
<b>Je zadržan</b>	Variabilnost med skupinami	68,135	58	1,175	1,407	<b>,040</b>
	Variabilnost znotraj skupine	20,033	24	,835		
	Skupaj	88,169	82			
<b>Boji se teme</b>	Variabilnost med skupinami	81,872	58	1,412	1,556	<b>,037</b>
	Variabilnost znotraj skupine	21,767	24	,907		
	Skupaj	103,639	82			
Boji se psov	Variabilnost med skupinami	84,610	58	1,459	,880	,663
	Variabilnost znotraj skupine	39,800	24	1,658		
	Skupaj	124,410	82			

Spremenljivka/ simptom	ANOVA - analiza variance					
		Vsota kvadratov	Stopnja prostosti	Povprečje kvadratov	F vrednost	Statistična značilnost
Močno se jezi, če ne dobi tistega, kar želi	Variabilnost med skupinami	62,436	58	1,076	,643	,913
	Variabilnost znotraj skupine	40,167	24	1,674		
	Skupaj	102,602	82			
Precej je nezaupljiv	Variabilnost med skupinami	47,285	58	,815	,734	,832
	Variabilnost znotraj skupine	26,667	24	1,111		
	Skupaj	73,952	82			
Se upre, ko more nekaj narediti	Variabilnost med skupinami	42,686	58	,736	,897	,643
	Variabilnost znotraj skupine	19,700	24	,821		
	Skupaj	62,386	82			
<b>Včasih jeclja</b>	Variabilnost med skupinami	61,880	58	1,067	3,729	<b>,000</b>
	Variabilnost znotraj skupine	6,867	24	,286		
	Skupaj	68,747	82			
Precej je svojeglav	Variabilnost med skupinami	57,808	58	,997	,962	,564
	Variabilnost znotraj skupine	24,867	24	1,036		
	Skupaj	82,675	82			
Včasih se zlaže	Variabilnost med skupinami	50,965	58	,879	,720	,846
	Variabilnost znotraj skupine	29,300	24	1,221		
	Skupaj	80,265	82			
Jemlje igračke, ki pripadajo drugemu otroku	Variabilnost med skupinami	70,614	58	1,217	1,023	,493
	Variabilnost znotraj skupine	28,567	24	1,190		
	Skupaj	99,181	82			

Spremenljivka/ simptom	ANOVA - analiza variance					
		Vsota kvadratov	Stopnja prostosti	Povprečje kvadratov	F vrednost	Statistična značilnost
Drugi otroci se ga izogibajo	Variabilnost med skupinami	83,855	58	1,446	1,239	,286
	Variabilnost znotraj skupine	28,000	24	1,167		
	Skupaj	111,855	82			
Precej je razvjen	Variabilnost med skupinami	51,493	58	,888	,606	,938
	Variabilnost znotraj skupine	35,133	24	1,464		
	Skupaj	86,627	82			
Velikokrat menja razpoloženje brez pravega razloga	Variabilnost med skupinami	52,752	58	,910	,657	,902
	Variabilnost znotraj skupine	33,200	24	1,383		
	Skupaj	85,952	82			
Precej je trmast	Variabilnost med skupinami	52,429	58	,904	,934	,597
	Variabilnost znotraj skupine	23,233	24	,968		
	Skupaj	75,663	82			
Precej je sramežljiv	Variabilnost med skupinami	48,681	58	,839	,895	,644
	Variabilnost znotraj skupine	22,500	24	,938		
	Skupaj	71,181	82			
Pri govoru menja vrstni red besed	Variabilnost med skupinami	53,527	58	,923	,882	,660
	Variabilnost znotraj skupine	25,100	24	1,046		
	Skupaj	78,627	82			
Ko je jezen, meče stvari vse naokrog	Variabilnost med skupinami	57,681	58	,994	,868	,678
	Variabilnost znotraj skupine	27,500	24	1,146		
	Skupaj	85,181	82			

Spremenljivka/ simptom	ANOVA - analiza variance					
		Vsota kvadratov	Stopnja prostosti	Povprečje kvadratov	F vrednost	Statistična značilnost
Je zelo občutljiv	Variabilnost med skupinami	63,447	58	1,094	,896	,643
	Variabilnost znotraj skupine	29,300	24	1,221		
	Skupaj	92,747	82			
<b>Dogaja se, da pokvari ali razbija svoje igračke</b>	Variabilnost med skupinami	57,222	58	,987	2,227	<b>,017</b>
	Variabilnost znotraj skupine	10,633	24	,443		
	Skupaj	67,855	82			
Z jokom poskuša izraziti svojo voljo	Variabilnost med skupinami	57,701	58	,995	,720	,846
	Variabilnost znotraj skupine	33,167	24	1,382		
	Skupaj	90,867	82			

V tabeli 7 lahko vidimo ali obstajajo razlike med načinom preživljanja prostega časa ter rezultati čustvenih in vedenjskih težav otrok. Ugotovimo, da pri nekaterih spremenljivkah obstajajo statistično značilne razlike. Z analizo variance smo ugotovili statistično značilne razlike pri spremenljivkah: otrok veliko joče ( $p=0,001$ ), precej je plašen ( $p=0,046$ ), precej je zadržan ( $p=0,040$ ), boji se teme ( $p=0,037$ ), otrok včasih jeclja ( $0,000$ ), dogaja se, da pokvari ali razbija svoje igračke ( $0,017$ ). Pri ostalih 25 spremenljivkah ni statistično značilnih razlik med načinom preživljanja prostega časa ter čustvenimi in vedenjskimi težavami 6-letnih otrok.



## 4 RAZPRAVA

V raziskavo smo vključili starše 84 otrok, ki obiskujejo prvi razred osnovne šole na Osnovni šoli Šentvid Ljubljana, na Osnovni šoli Franceta Bevka Ljubljana in Osnovni šoli narodnega heroja Rajka Hrastnik. V anketi o preživljanju prostega časa in čustvenih in vedenjskih težavah otrok so tako sodelovali starši 36 dečkov (42,9%) ter 48 deklic (57,1%).

Na podlagi zastavljenih ciljev smo ugotovili, da naš vzorec šestletnih otrok preživlja prosti čas tako na prostem, kot v notranjih prostorih. Otroci se največ ukvarjajo s športnimi dejavnostmi med počitnicami. Med počitnicami prevladuje neorganizirana vadba; torej čas, ki ga otroci preživijo ob lastni igri, igri z vrstniki, z družino. Rezultat je pričakovan, saj med počitnicami ni toliko organiziranih vadb, kot med šolskim letom, športna društva so po večini zaprta, ne izvajajo organiziranih dejavnosti. Otroci se s starši tudi odpravijo na dopustovanje, kjer preživljajo prosti čas aktivno, z družino, neorganizirano.

Otroci med tednom preživijo manj, med vikendom pa več prostega časa s starši, predvsem pri neorganiziranih športnih dejavnostih. Razlog bi lahko iskali v današnjem tempu življenja, kjer so med tednom starši dolgo v službi in posledično so tudi otroci v šoli dalj časa, v oddelkih podaljšanega bivanja, na različnih interesnih dejavnostih in krožkih, da niso prepuščeni sami sebi, dokler jih starši ne pridejo iskat. Veliko otrok ima še popoldanske aktivnosti v različnih športnih društvih in klubih, kjer so deležni organizirane vadbe, kjer starši ne sodelujejo. Starši pa se z otroki več ukvarjajo proti večeru in ob vikendih, ko niso v službi.

Otroci anketirancev preživijo približno enak delež prostega časa z vrstniki tako med tednom, kot med vikendom, ne glede na organizirano ali neorganizirano vadbo. Dlje kot otroci ostajajo v šoli in pri različnih dejavnostih, več se seveda družijo, igrajo z vrstniki.

Pozitiven je tudi podatek, da otroci več prostega časa preživijo na prostem v gibanju, kot sede v zaprtem prostoru.

Cilj diplomskega dela je bil še ugotoviti, v kakšni meri imajo otroci čustvene in vedenjske težave. Glede na rezultate anket in mnenja staršev, ki se v povprečju ne strinjajo z večino od 31 postavljenih trditev, spremenljivk, bi povedali, da otroci v zajetem vzorcu v povprečju nimajo vidnih, motečih čustvenih in vedenjskih težav.

Ugotavljali smo ali obstaja povezanost med načinom preživljanja prostega časa šestletnih otrok ter njihovimi čustvenimi in vedenjskimi težavami. Postavili smo si tudi hipotezo  $H_1$ : Otroci, ki aktivno preživljajo prosti čas, imajo manj čustvenih in vedenjskih težav. Skozi analizo smo morali hipotezo **zavreči**, saj so statistični testi pokazali, da ni statistično značilne povezanosti med aktivnim preživljanjem prostega časa ter čustvenimi in vedenjskimi težavami šestletnih otrok. Z analizo variance smo nato preverili ali obstajajo razlike med načinom preživljanja prostega časa in rezultati posameznih spremenljivk oz. simptomov

čustvenih in vedenjskih težav otrok in ugotovili, da se pri nekaterih spremenljivkah oz. simptomih pokažejo statistično značilne razlike. Te spremenljivke so: \* otrok veliko joče, \* otrok je precej plašen, \* otrok je zadržan, \* boji se teme, \* otrok včasih jeclja, \*dogaja se, da otrok večkrat pokvari ali razbija svoje igračke.

Vzroke za dejstva, da otrok veliko joče, da je precej plašen in zadržan, bi lahko v tej starostni skupini iskali v življenjski prelomnici; vstopu v osnovno šolo. Pri otrocih se takrat lahko pojavlja šolska fobija. Pojavlja se lahko tudi splošna tesnoba in generalizirana anksioznost ob novih ljudeh, novem okolju in socialne fobije ob vključevanju v skupino otrok. Otrok je plašen in zadržan, ker nima izkušenj in/ali sposobnosti vključevanja v skupino, ima težave pri sodelovanju, komuniciranju. Vse naštetu mu predstavlja precejšen stres.

Z raziskavo smo ugotovili, da imajo otroci, ki bolj aktivno preživljajo prosti čas, manj prej naštetih težav. Durakovičeva s sodelavci (2003) ugotavlja, da gibalna/športna dejavnost zmanjšuje oz. izničuje negativne učinke stresa, razvija občutek kompetentnosti in vrednosti, omogoča tudi izključitev iz vsakodnevnih težav, napetosti in s tem pozitivno vpliva na spremembe psihičnega stanja. Završnik in Pišot (2005) menita, da primerna gibalna/športna aktivnost olajšuje sprostitve, obvladovanje stresa, tesnobe in potrnosti, spodbuja gradnjo samospoštovanja in pozitivne samopodobe ter pomaga pri socializaciji in oblikovanju dejavnega odnosa do sebe in sveta.

Ne glede na starost otroka sprožajo strah otroka nenadni in nepričakovani dražljaji. Večina otrokovih strahov je povsem običajnih in njihovo premagovanje pomaga otroku pri odraščanju, doseganju identitete in obvladovanju sveta. Kateri dogodki bodo v otroku vzbudili strah, ni odvisno le od narave dražljajev, temveč tudi od individualnih razlik v mentalnem in telesnem razvoju in od individualnih izkušenj. Nekateri strahovi so značilni, tipični za nekatere starosti (strah pred izgubo bližnjih, strah pred temo) (Zupančič, 1995, v Smrtnik Vitulić, 2007). Če so otroci bolj samozavestni in gotovi vase, kar pridobivajo tudi pri gibalnih/športnih dejavnostih, lažje premagujejo tipične strahove in stres.

Jecljanje se najpogosteje pojavi pri otrocih, pogosteje pri dečkih; med 2. in 6. letom starosti, v obdobju intenzivnega govornega razvoja. Razvojno jecljanje v večini primerov popolnoma izzveni in se prehodno lahko pojavi še v časovno občutljivih obdobjih, kot je vstop v šolo. Otrokom, ki jecljajo, je potrebno ponuditi več dejavnosti, veliko gibanja, športne dejavnosti, glasbene dejavnosti (Čepeljnik in Podbrežnik, 2001).

Ob napetosti in stresu se lahko dogaja, da otrok pokvari ali razbija svoje igračke. Tudi pri tej spremenljivki smo ugotovili povezanost z aktivnim preživljanjem prostega časa. Zaključili bi lahko, da so otroci, ki se več gibajo, bolj športno dejavni, preživijo prosti čas bolj aktivno, sprostijo varnostne ventile zunaj na igrišču, med igro, med gibanjem in manj kvarijo igrače v sobi. Ker se zdijo, se, ko se umirijo, lažje posvetijo tudi mirnim igram, saj so odvečno energijo potrošili že ob gibalni/športni dejavnosti.

S čustvenimi in vedenjskimi težavami se je ukvarjal Bala (2006), ki je v raziskavo vključil 210 staršev 4–7-letnih otrok. Anketa je vsebovala 36 simptomov. Ti simptomi so nakazovali izredno pomembne značilnosti različnih vedenj (agresivnost, jokavost, odvzemanje igrač, laganje, svojeglavost, trdoglavost, pretirana živahnost in zelo jezne reakcije, če ne dobijo tega, kar želijo, močenje postelje, zadržanost, prepirljivost, nezaupanje, jecljanje...).

Bala (2006) je najprej, po testu teorija katastrofe, izračunal, kje je meja normalnega vedenja in kje meja, da je otrokovo vedenje že odklonsko. Rezultati so pokazali, da je na vzorcu 210 otrok, meja odklonskega vedenja pri 12 simptomih. To pomeni, če je za otroka značilnih 12 simptomov (od 36), je s točke psihološkega vidika njegovo vedenje odklonsko. Ugotovil je, da je bilo na njegovem vzorcu takšnih kar 30%.

Od simptomov, ki so po svoji teži psihološko pomembni, je Bala (2006) ugotovil, da so najbolj pogosti: agresivnost (27%), nekontrolirano mokrenje (19%), jokavost (30%), bojazljivost (24%), mučenje živali (6%), laganje (13%), jemanje igrač (30%), jecljanje (11%), metanje stvari v ljudi (34%), izsiljevanje z jokom, da otrok dobi, kar želi (69%), občutek, da ga nihče ne mara (19%), zamenjava vrstnega reda besed (25%).

Razlika med deklicami in dečki, ki so nad mejo, ki kažejo odklonsko vedenje, je ta, da imajo dečki več izrazitih simptomov (72%) kot deklice (28%). Vendar je vzorec vseboval več dečkov (61%) kot deklic (39%).

## 5 SKLEP

V diplomskem delu smo ugotavljali povezanost med načinom preživljanja prostega časa in čustvenimi in vedenjskimi težavami šestletnih otrok iz treh slovenskih osnovnih šol. Razdelili smo anketne vprašalnike o čustvenih in vedenjskih težavah otrok in načinu preživljanja prostega časa, ki so jih izpolnili starši otrok. Zajeli smo vzorec 84 staršev oz. otrok; od tega je bilo 36 dečkov in 48 deklic.

Glede na zastavljene cilje smo ugotavljali, kako, na kakšen način, prvošolci preživljajo prosti čas. Ugotovili smo, da otroci več časa preživijo zunaj kot v notranjih, zaprtih prostorih. Prosti čas med tednom preživljajo ob organiziranih dejavnostih, ob samostojni igri in z vrstniki, kar smo utemeljili s poznim popoldanskim vračanjem staršev iz služb. Med vikendi otroci po mnenju staršev preživijo več časa z njimi ob neorganiziranih dejavnostih. Ugotovili smo še, da je največ neorganiziranega preživljanja prostega časa tako na prostem kot v zaprtih prostorih med počitnicami, za kar smo vzrok poiskali v športnih društvih, ki med počitnicami največkrat ne izvajajo svojih programov in tako otroci na svoj način zapolnjujejo prosti čas. Opazili smo še, da se otroci zadržujejo v zaprtih prostorih več med tednom kot med vikendi.

Ugotavljali smo tudi, v kolikšni meri imajo otroci čustvene in vedenjske težave. Ugotovili smo, da večina staršev meni, da so njihovi otroci čustveno stabilni in se primerno vedejo.

V diplomskem delu smo si zastavili tudi hipotezo, in sicer, da imajo otroci, ki aktivno preživljajo prosti čas, manj čustvenih in vedenjskih težav. Hipotezo smo morali tekom analize zavreči, saj nismo ugotovili statistično značilnih razlik, smo pa ugotovili, da se pri šestih spremenljivkah pokažejo statistično značilne razlike med načinom preživljanja prostega časa in posameznimi simptomi čustvenih in vedenjskih težav. Razlike smo razložili kot pozitivne; torej gibalna/športna dejavnost pri aktivnih otrocih zmanjšuje pojavljanje šestih simptomov iz ankete: \* otrok veliko joče, \* je plašen, \* je zadržan, \* boji se teme, \* včasih jeclja in uničuje svoje igračke.

Tako lahko zaključimo, da je gibalna/športna dejavnost zelo pomembna pri ohranjanju stabilnega psihičnega, čustvenega stanja otrok že pri šestih letih. Otroci naj se čim več gibajo na prostem, v družbi vrstnikov, z družino in med ostalimi ljudmi, s katerimi se počutijo varne, ljubljene in sproščene. Ukvarjajo naj se s takšnimi dejavnostmi, pri katerih bodo ustvarjali napredek, se bodo lahko dokazovali, tekmovali in uživali v dejavnosti. Poiščimo otrokova močna področja, tako pri ustvarjanju, glasbi, pri zapletenih kompleksnih nalogah, kot pri gibalnih/športnih dejavnostih. Naj bo gibalna/športna dejavnost prijetna, sproščujoča, da si bodo otroci oddahnili od vsakdanjih napetosti, nalog in obveznosti, ki jih spremljajo v današnjem zahtevnem in čedalje hitrejšem tempu življenja. Naj bodo otroci, otroci!

Raziskavo bi lahko razširili tako, da bi anketirali več staršev otrok. Zajeli bi lahko večje obdobje, kot je prvo ali drugo triletnje osnovne šole. Poleg anketiranja staršev bi vzporedno

anketirali oba starša in še učiteljice otrok, ter tako mogoče dobili bolj objektivno oceno o težavah otrok. Lahko bi se tudi bolj specifično osredotočili le na nekaj čustvenih in vedenjskih težav, in podrobneje raziskali pojavnost in vzroke težav.

Raziskava predstavlja teoretično in praktično podlago za nove raziskave s takšno ali podobno temo. Raziskovalci bodo lahko z novo raziskavo izhajali iz naših rezultatov in izhodišč. Diplomsko delo je namenjeno vsem, ki se tako ali drugače srečujejo z otroki, učiteljem, staršem in študentom pedagoških poklicev. Z raziskavo si bodo pomagali ustvariti sliko o čustvenih in vedenjskih težavah otrok, v njej našli priporočila in mnenja, kako pomagati in sodelovati z otroki s čustvenimi in vedenjskimi težavami.

## 6 VIRI

Bala, G. (2006). *Fizička aktivnost devojčica i dečaka predškolskog uzrasta*. Novi Sad: Fakultet fizičke kulture.

Bregant, L. (1987). Navodilo za klasifikacijo disocialnih motenj. *Ptički v gnezda*, 12 (25), 7–21.

Čepeljnik, J. in Podbrežnik, V. (2001). *Sam svoje sreče kovač: vsestransko logopedsko aktiviranje oseb, ki jecljajo, v adaptaciji za življenjsko okolje*. *Didakta*, 58/59 (maj/junij 2001), 48–50.

Dajčman, P. N. (2006). *Prepoznavna motenj vedenja, impulzov in hiperkinetične motnje*. V A. Gregorič (ur.), *Zbornik/XVI. srečanje pediatrov v Mariboru z mednarodno udeležbo in III. srečanje medicinskih sester z mednarodno udeležbo*, 7. in 8. aprila 2006 (str. 47–53). Maribor: Splošna bolnišnica.

Duraković, M. M. in sodelavci. (2003). *Telesna vadba in zdravje*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Kajtna, T. in Tušak, M. (2005). *Psihologija športne rekreacije*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Karpljuk, D., Videmšek, M. in Zajc, M. (2003). *Možnosti povezovanja športnih in zdravstvenih vsebin v osnovni šoli*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kosmač, S. (2007). (Ne)ustreznost kriterijev za opredeljevanje otrok s čustvenimi in vedenjskimi motnjami. *Socialna pedagogika*, 11 (3), 383–400.

Kranjčan, M. (1998). *Teoretična analiza izhodišč in usmeritev delovanja zavoda ob vstopa v 21. stoletje*. Magistrsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Marinšek, M., Tušak, M. in Tušak, M. (2009). *Družina in športnik*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Papalia, D. E., Olds, S. W. in Feldman, R. D. (2003). *Otrokov svet: otrokov razvoj od spočetja do konca mladostništva*. Ljubljana: Educy.

Skalar, V. (1996). Integracija otrok z motnjami vedenja in osebnosti v osnovno šolo. *Sodobna pedagogika*, 47 (7–8), 335–342.

Skalar, V. (1999). Osebe s posebnimi potrebami – konceptualne iztočnice. *Sodobna pedagogika*, 50 (1), 120–137.

Skalar, V. (2003). Socialna integracija otrok z vedenjskimi in čustvenimi težavami v osnovni šoli. *Šolsko svetovalno delo*, 8 (3–4), 8–14.

Smrtnik Vitulič, H. (2007). *Čustva in razvoj čustev*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Stojanović, I. (2005). Kako pomagati učencem z vedenjskimi in čustvenimi težavami. *Vzgoja in izobraževanje*, 36 (2, 3), 87–90.

Stojanovič, I. (2006). Kakovostno preživljanje prostega časa na OŠ Brežice. *Didakta*, 16 (100), 13–15.

Škof, B. (2010). *Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre. Kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine?* Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Tomori, M. (2006). *Prepoznava in obravnava čustvenih motenj pri otroku in mladostniku*. V A. Gregorič (ur.), *Zbornik/XVI. srečanje pediatrov v Mariboru z mednarodno udeležbo in III. srečanje medicinskih sester z mednarodno udeležbo, 7. in 8. aprila 2006* (str. 47–53). Maribor: Splošna bolnišnica.

Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R. in Šimunič, B. (2010). *Otrok v gibanju doma in v vrtcu*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave.

Završnik, J. in Pišot, R. (2005). *Gibalna/športna dejavnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave.

Zurc, J. (2008). *Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost*. Radovljica: Didakta.

## 7 PRILOGA

### 7.1 ANKETNI VPRAŠALNIK

#### ANKETNI VPRAŠALNIK

Sem Anita Pevec, absolventka Fakultete za šport v Ljubljani.

Pri predmetu Elementarna športna vzgoja pripravljam diplomsko delo o povezanosti med gibalnimi sposobnostmi šestletnih otrok ter njihovim čustvenim in vedenjskim stanjem, za kar potrebujem Vašo pomoč.

Prosim, da si vzamete nekaj minut in odgovorite na naslednja vprašanja.

Anketiranje bo anonimno; podatki bodo uporabljeni zgolj v študijske namene.

**Pri vsaki trditvi obkrožite oceno, za katero mislite, da je značilna za vašega otroka. Ocene so opisane v tabeli spodaj.**

<b>OCENJEVALNA LESTVICA:</b>
1-se sploh ne strinjam
2-se ne strinjam
3-se delno strinjam
4-se strinjam
5-se popolnoma strinjam

<b>ŠTEVILKA</b>	<b>SIMPTOM</b>	<b>OCENJEVALNA LESTVICA</b>
1	Pogosto silite otroka, da mora jesti	1 2 3 4 5
2	Včasih se zbudi zaradi neprijetnih sanj	1 2 3 4 5
3	Včasih se vede preveč agresivno	1 2 3 4 5
4	Njegova navada je grizenje nohtov	1 2 3 4 5
5	Preveč je živahen	1 2 3 4 5
6	Zgodi se, da vzame kakšno stvar brez dovoljenja	1 2 3 4 5
7	Včasih je neposlušen	1 2 3 4 5
8	Velikokrat se prepira z drugimi otroki	1 2 3 4 5
9	Velikokrat se zgodi, da se pretepa s prijatelji	1 2 3 4 5
10	Veliko joče	1 2 3 4 5
11	Precej je plašen	1 2 3 4 5
12	Je zadržan	1 2 3 4 5
13	Boji se teme	1 2 3 4 5
14	Boji se psov	1 2 3 4 5
15	Močno se jezi, če ne dobi tistega, kar želi	1 2 3 4 5
16	Precej je nezaupljiv	1 2 3 4 5
17	Se upre, ko more nekaj narediti	1 2 3 4 5
18	Včasih jeclja	1 2 3 4 5
19	Precej je svojeglav	1 2 3 4 5
20	Včasih se zlaže	1 2 3 4 5
21	Jemlje igračke, ki pripadajo drugemu otroku	1 2 3 4 5



22	Drugi otroci se ga izogibajo	1	2	3	4	5
23	Preveč je razvajan	1	2	3	4	5
24	Velikokrat menja razpoloženje brez pravega razloga	1	2	3	4	5
25	Precej je trmast	1	2	3	4	5
26	Preveč je sramežljiv	1	2	3	4	5
27	Pri govoru menja vrstni red besed	1	2	3	4	5
28	Ko je jezen, meče stvari vse naokrog	1	2	3	4	5
29	Je zelo občutljiv	1	2	3	4	5
30	Dogaja se, da pokvari ali razbija svoje igračke	1	2	3	4	5
31	Z jokom poskuša izraziti svojo voljo	1	2	3	4	5

***Spodnja vprašanja se navezujejo na športno dejavnost vašega otroka v prostem času.***

**NEORGANIZIRANA ŠPORTNA DEJAVNOST MED TEDNOM** (primer: teki, lovljenja, igre, ki vključujejo različne skoke ("gumitvist", "ristanc"), kolesarjenje, rolanje, igre z žogo, plesne dejavnosti, plavanje – igre v vodi, vožnja s skirojem...)

1. Koliko časa traja športna dejavnost (**skupno število ur na teden od ponedeljka do petka**) med tednom?
  - S starši: \_\_\_\_\_
  - Z vrstniki: \_\_\_\_\_
  - Otrok sam: \_\_\_\_\_

**NEORGANIZIRANA ŠPORTNA DEJAVNOST MED VIKENDI IN V ČASU POČITNIC**

2. Koliko časa traja športna dejavnost med vikendi (**skupno število ur na vikend**) in počitnicami (**skupno število ur od ponedeljka do nedelje**)?
  - Med vikendi: \_\_\_\_\_
  - Med počitnicami: \_\_\_\_\_

**ORGANIZIRANA ŠPORTNA DEJAVNOST MED TEDNOM** (pod strokovnim vodstvom, primer: rolanje, igre z žogo, plesne dejavnosti, plavanje – igre v vodi, plesne dejavnosti, splošna športna vadba, gimnastika, smučanje, košarka, atletika, rokomet...)

1. Koliko časa traja športna dejavnost (**skupno število ur na teden, od ponedeljka do petka**) med tednom?
  - S starši (npr. organizirana družinska športna vadba): \_\_\_\_\_
  - Z vrstniki: \_\_\_\_\_

## ORGANIZIRANA ŠPORTNA DEJAVNOST MED VIKENDI IN ČASU ŠOLSKIH POČITNIC

2. Koliko časa traja športna dejavnost med vikendi (**skupno število ur na vikend**) in počitnicami (**skupno število ur od ponedeljka do nedelje**)?

- Med vikendom: \_\_\_\_\_
- Med počitnicami: \_\_\_\_\_

## KOLIKO UR NA DAN POVPREČNO PREŽIVI VAŠ OTROK NA SLEDEČE NAČINE

(napišite število ur):

	MED TEDNOM (od ponedeljka do petka)	MED VIKENDI
<b>NA PROSTEM</b> (ko pride iz šole ali iz vrtca)	_____ ur	_____ ur
<b>PRETEŽNO SEDE v zaprtem prostoru</b> (gledanje TV, igrice na računalniku,...)	_____ ur	_____ ur