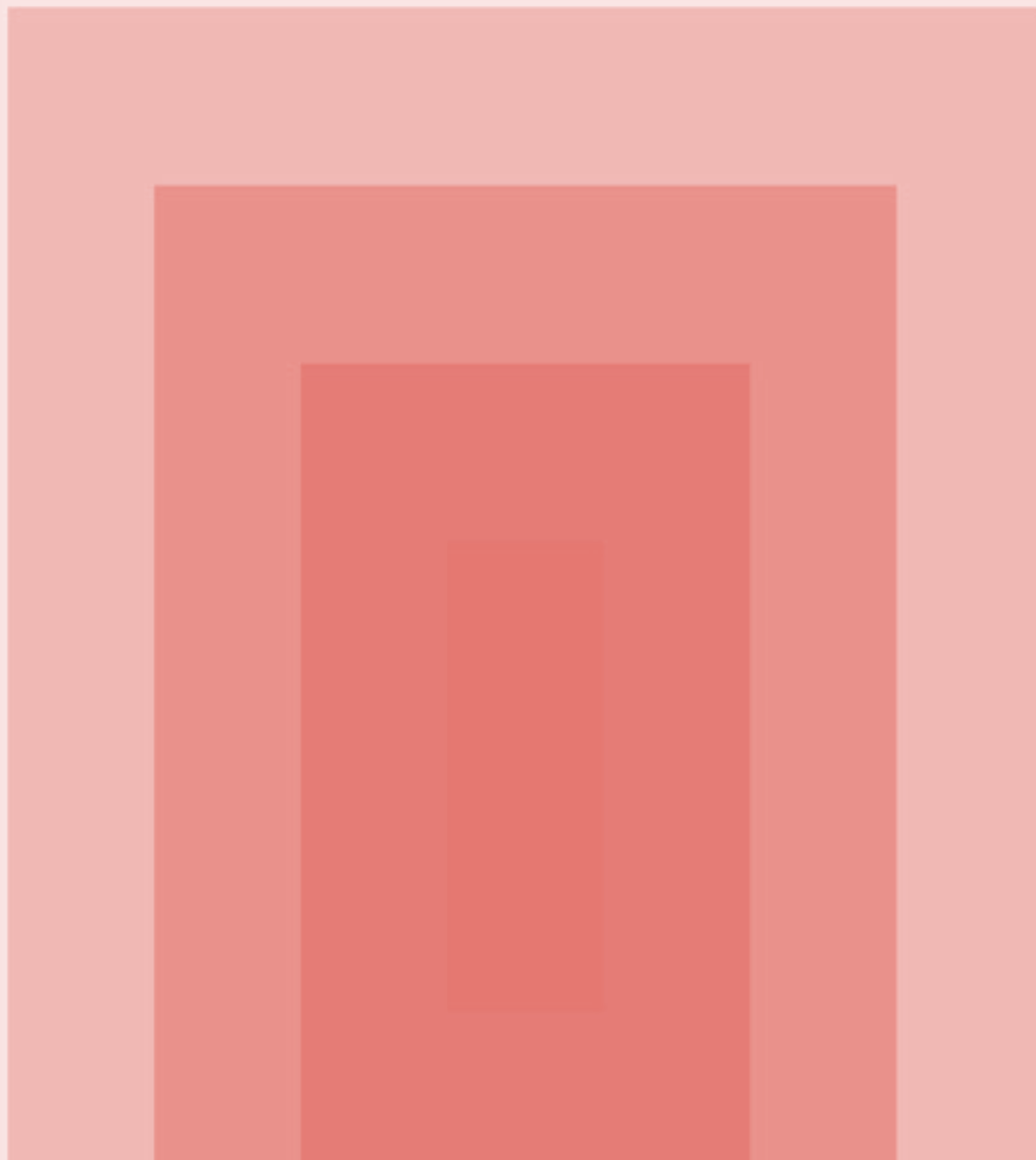




**Čas za nas**

usmeritve za starše in vse, ki delamo z otroki, starimi od 10 do 13 let

|                                                         |           |
|---------------------------------------------------------|-----------|
| <b>UVOD V PRIROČNIK.....</b>                            | <b>4</b>  |
| <b>KAKO UPORABLJATI PRIROČNIK? .....</b>                | <b>4</b>  |
| <b>NAMEN AKTIVNOSTI .....</b>                           | <b>5</b>  |
| <b>PREDLOGI ZA IZVAJANJE AKTIVNOSTI.....</b>            | <b>5</b>  |
| <b>ZNAČILNOSTI STAROSTNIH OBDOBIJ.....</b>              | <b>7</b>  |
| Predšolsko obdobje.....                                 | 8         |
| Značilnosti razvojnega obdobja od 6. do 8 leta .....    | 9         |
| Značilnosti razvojnega obdobja od 9. do 12. leta.....   | 10        |
| Značilnosti obdobja med 10. in 14. letom.....           | 12        |
| <b>AKTIVNOSTI ZA OTROKE, STARE OD 10 DO 12 LET.....</b> | <b>16</b> |
| <b>KRATKE ZGODBE O DOGODIVŠČINAH PRIJATELJEV .....</b>  | <b>17</b> |
| DOVOLJ SMO ŽE STARI.....                                | 20        |
| BREZ STARŠEV NE GRE .....                               | 22        |
| KAKO DRŽATI BESEDO? .....                               | 24        |
| RAZGLED NA DREVESU.....                                 | 26        |
| PLAŠNA, HITRA SRNA.....                                 | 29        |
| SKUPAJ JE NAJLEPŠE .....                                | 33        |
| <b>AKTIVNOSTI ZA IZZIVE IN VESELJE .....</b>            | <b>37</b> |
| NARIŠI PAJKOVO MREŽO.....                               | 37        |
| <b>ALI ZMOREŠ TUDI TO? .....</b>                        | <b>40</b> |
| OSMICA IN PALICA.....                                   | 40        |
| PREPRIJEMANJE PALICE .....                              | 42        |
| <b>LAHKO POSTANEŠ CIRKUSANT.....</b>                    | <b>43</b> |
| PLES S POIJEM .....                                     | 44        |
| IZDELAJ SVOJ POI .....                                  | 47        |
| <b>AKTIVNOSTI ZA OTROKE, STARE OD 12 DO 14 LET.....</b> | <b>49</b> |
| <b>AKTIVNOSTI ZA IZZIVE IN VESELJE .....</b>            | <b>50</b> |
| IGRA ŽIVALI .....                                       | 50        |
| NARIŠI ŽIVAL .....                                      | 55        |



|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| <b>OBLIKOVANJE Z GLINO .....</b>   | <b>57</b> |
| <b>GREMO SKUPAJ PO SVETU .....</b> | <b>63</b> |
| POTUJMO NA MALDIVE .....           | <b>63</b> |
| POTUJMO SKUPAJ NA HAVAJE .....     | <b>66</b> |
| <b>VIRI IN LITERATURA .....</b>    | <b>69</b> |

Ta priročnik je namenjen vam – staršem, rejnikom, starim staršem, tetam, stricem, vzgojiteljem, učiteljem, mentorjem in vsem, ki želite preživeti kakovosten čas z otrokom.

Vodi vas skozi zgodbe, naloge in ustvarjalne dogodivščine, ki niso le priložnost za povezovanje, ampak tudi nežen in naraven način podpore otrokovemu razvoju.

Vsebino smo sestavili strokovnjaki, ki delujemo na področju izobraževanja in psihosocialne pomoči otrok in mladine. S priročnikom delimo z vami svoje dragocene izkušnje in upamo, da vam bodo pomagale.

## **KAKO UPORABLJATI PRIROČNIK?**

Izvod, ki ga držite v rokah, je namenjen vam, odraslim. Vi ste tisti, ki berete vsebino, usmerjate otroka in ga podpirate pri izvajanju nalog. Za otroke pa smo pripravili posebno različico brez navodil, da bi njihovo učenje potekalo predvsem skozi doživljanje.

Priročnik je oblikovan preprosto – lahko ga natisnete, spnete v mapo in po želji dopolnujete. Tako si lahko zapisujete svoje misli, označite najljubše aktivnosti in mu dodate osebno noto.

## **VIDEO IN ZVOČNI POSNETKI**

Vsebino nekaterih poglavij smo posneli v obliki video posnetka ali zvočnega posnetka. Dostopate lahko prek povezave ali QR kode.

## NAMEN AKTIVNOSTI

### **Vse aktivnosti imajo določen pomen**

Pred vsako aktivnostjo si boste lahko prebrali njen namen, kar vam bo pomagalo bolje razumeti, čemu je namenjena, katera področja otrokovega razvoja krepi in kakšen je njen cilj.

Priporočamo, da ga preberete pred izvedbo, saj boste tako lažje spremljali otroka.

Pri izbiri aktivnosti smo želeli podpreti otrokove miselne funkcije, gibalne sposobnosti, senzorne (čutne) zaznave ter čustvene in socialne vidike.

## PREDLOGI ZA IZVAJANJE AKTIVNOSTI

Pred začetkom aktivnosti si preberimo opis in se nanjo ustrezno pripravimo. Aktivnost izvedemo od začetka do konca, saj lahko prekinjanje zmoti otrokovo zbranost in doživljanje.

### **Ponavljanje aktivnosti je zelo koristno.**

Z vsako ponovitvijo otrok napreduje, razvija spretnosti, samozaupanje in vztrajnost. Aktivnosti lahko izvedete vse po vrsti ali pa izberete le tiste, ki so vam in otroku najbolj všeč.

### **Dovolimo, da se otrok izrazi v svoji popolnosti in nepopolnosti.**

Priporočamo, da se vzdržite ocenjevanja otrokovega dela, saj to ni namen vaj. Vse, kar otrok v tem obdobju ustvari, je prav – gre za proces, ki spodbuja njegov celostni razvoj. Dovolimo mu, da se izrazi v svoji popolnosti in nepopolnosti, saj mu bomo le tako omogočili zdrav razvoj ter postopno sprejemanje sebe, svojih zmožnosti in pomanjkljivosti, ki so naravni del človeške izkušnje.

## **Otroku, ki ne želi sodelovati, dajmo čas.**

Če otrok ne želi sodelovati, ga ne silimo. Lahko ga večkrat prijazno povabimo, vendar sprejmimo njegov odgovor brez razočaranja. Morda se bo odločil pridružiti kasneje – jutri, čez nekaj dni ali ob drugi priložnosti. Pomembno je, da se počuti varno, sprejeto in da sam začuti notranjo motivacijo za sodelovanje.

Tukaj podajamo predlog, kako otroku neko dejavnost približati postopoma, po korakih:

- Najprej nas otrok opazuje, kako sami začnemo z izvajanjem določene aktivnosti. Naredimo torej prve korake.
- Po naših začetnih korakih lahko poskusi z delom še otrok. Bodimo potrpežljivi, nekateri otroci potrebujejo več časa za opazovanje, preden so pripravljeni sodelovati.
- Njegov trud in napredek spremljamo in ga pohvalimo.

Kadar želimo, da neka dejavnost postane otrokova navada, ki jo bo opravljal samostojno, nekajkrat izvajajmo aktivnost z njim, nato mu jo postopoma prepustimo. Naša potrpežljivost in dobrovoljnost pri skupnem opravljanju naloge sta tukaj ključni. Pomembno je, da nismo neučakani, saj se lahko otrok katero veščino uči dlje časa.

## **Napake so sestavni del življenja vseh nas.**

Starši se zavedamo, da smo otrokom vzgled, a pogosto zmotno verjamemo, da pred njimi ne smemo narediti napake. Izkušnje kažejo drugače – otroci so dobrosrčni in brez težav sprejemajo nerodnosti odraslih. Tudi kadar jih komentirajo, njihovih besed ne smemo jemati osebno. Pomembno je, da ohranjamo proces sodelovanja in gradimo medosebno povezanost. Ko sprejemamo svoje napake, otrokom sporočamo, da so tudi oni lahko zmotljivi.

## **Pohvala – temelj za zdrav odnos do sebe in do učenja**

Da bi ohranjali in spodbujali otrokovo motivacijo, je pomembno tudi, da ga pohvalimo.

Pohvala naj bo iskrena, pozornost pa naj ne bo usmerjena le na končni rezultat, temveč tudi na trud, spretnosti in prizadevanje, ki jih je otrok pokazal v procesu. Na ta način pri otroku spodbujamo notranjo motivacijo in razvijamo samozaupanje – da začne verjeti vase ne zato, ker je »dober«, ampak zato, ker se uči, napreduje in vztraja.

Spodaj navajamo nekaj primerov:

Namesto »Kako lepo zapestnico si spletel.« raje recimo: »Res si se potrudil in vztrajno pletel zapestnico.«

Namesto: »To je najlepša risba na svetu! Si pravi mali umetnik!« povejmo: »Opazil/a sem, da si zelo pazljivo risal te oblike. Res si bil osredotočen.«

Namesto: »Si bil najhitrejši! Zmagal si!« recimo: »Kako dobro si poslušal navodila in se trudil izvesti vsak gib do konca. To zahteva res veliko zbranosti.«

Namesto: »Vidiš, saj ti je šlo super, sploh ni bilo težko!« recimo raje: »Opazila sem, da nisi obupal, čeprav ti sprva ni šlo. To je res pogumno!«

## ZNAČILNOSTI STAROSTNIH OBDOBIJ

Ste morda že opazili, kako se otrokove potrebe in zanimanja spreminjajo z odraščanjem? Šestletnik doživlja svet povsem drugače kot štirinajstletnik. Zato je pomembno, da z otroki delimo vsebine, ki so ustrezne njihovi razvojni stopnji – ne pretežke in ne prelahke.

Aktivnosti v tem priročniku so prilagojene otrokom, starim med 6 in 10 let. Ob vsaki aktivnosti je navedena okvirna starost, pri kateri bo otrok v njej najverjetneje najbolj užival.

Starostna razvrstitev pa naj bo le usmeritev, ne strogo pravilo. Vsak otrok se razvija v svojem ritmu – nekateri hitreje, drugi počasneje. Upoštevajte otrokove interese, zrelost in odziv pri izbiri aktivnosti.

## Predšolsko obdobje

Zgodnja varna navezanost med otrokom in odraslim predstavlja temelj čustvenega in socialnega razvoja. Ob ljubeči pozornosti, jasnih mejah in dovolj priložnostih za samostojno, medvrstniško igro otrok razvija občutek varnosti, notranjo moč, ustvarjalnost ter sposobnost povezovanja z drugimi. Pomembni razvojni dejavniki v tem obdobju so:

- **Posnemanje:** v predšolskem obdobju otroci svet spoznavajo predvsem prek čutnih zaznav in posnemanja. Ko opazujejo odrasle pri vsakodnevnih opravilih, srkajo vase ne le dejanja, temveč tudi telesno držo, čustva in vzdušje. Te izkušnje nato predelujejo skozi igro, kar spodbuja njihov domišljjski, čustveni, miselni in telesni razvoj.
- **Čustva izražajo preko telesa in vedenja:** Majhen otrok svojih čustev še ne zna jasno izraziti z besedami. Njegove geste, kot sta stisk k odraslemu ali izbruh joka, so pomembna sporočila o njegovem notranjem doživljanju, zato je naloga odraslih, da ta čustva prepoznajo, jih ubesedijo in otroku pomagajo pri njihovem uravnavanju.
- **Otrokova domišljija je v predšolskem obdobju brezmejna:** Skozi igro s preprostimi predmeti otrok razvija sposobnost razumevanja sveta, reševanja težav in pomnjenja. Prezgodnje usmerjanje v zgolj racionalno razmišljanje pa lahko omeji razvoj teh pomembnih miselnih veščin.
- **Šolska zrelost – pogoj za vstop v šolo:** Za uspešen vstop v šolo otrok potrebuje telesno, čustveno, socialno in miselno zrelost. Ta se razvija skozi gibanje in vsakodnevne naloge, sodelovanje z drugimi, z osredotočanjem, sledenjem navodilom in razumevanjem pravil. Otroci, ki so na teh področjih dovolj razviti, lažje obvladujejo šolske zahteve in se uspešneje vključijo v novo okolje.

## Značilnosti razvojnega obdobja od 6. do 8. leta

V predšolskem obdobju se otrok osredotoča na lastno igro in domišljijo, okoli šestega leta pa začne razvijati usmerjeno pozornost ter si postavljati cilje. Ob neuspehu prvič občuti svoje omejitve in začne primerjati sebe z drugimi, kar vodi v spoštovanje do odraslih z znanjem in veščinami. Takrat posnemanje ni več dovolj – otrok potrebuje odraslega, ki ga vodi in ga zaradi njegovih dejanj in lastnosti samovoljno sprejme kot avtoriteto. Pomembni razvojni dejavniki v tem obdobju so:

- **Avtoriteta, ki temelji na spoštovanju:** Ker posnemanje ne zadošča več, otrok potrebuje odraslega, ki ga bo vodil, zato se lahko vzgoja sedaj opre na avtoriteto, ki jo otrok spoštuje.
- **Domišljjski svet je še vedno zelo živ:** Do devetega leta otrok še vedno močno živi v domišljjskem svetu, ki mu daje občutek varnosti, povezanosti in spodbuja čustveni razvoj. V tem obdobju močno verjame v pravljice, čudeže in simboliko, zato odrasle dojema kot brezhibne in vredne občudovanja. Domišljijo lahko izkoristimo kot učinkovito orodje pri vzgoji, učenju in oblikovanju navad – preko zgodb, simbolov in iger otrok lažje razume sporočila, razvija notranjo motivacijo ter občutek zmožnosti in odgovornosti.

## Nekaj o aktivnostih, ki smo jih izbrali za to obdobje

Izkušnje kažejo, da so na prvi pogled preproste, enostavne in morda že poznane aktivnosti razvojno zelo dragocene. Prav takšne smo izbrali za to obdobje, njihov pomen pa na kratko predstavljamo tukaj:

- **Uganke** na igriv način spodbujajo otrokovo razmišljanje, domišljijo in stik z notranjim svetom. Ob iskanju rešitev se otrok umiri, zbere in krepi ustvarjalnost ter notranjo stabilnost. Živali v ugankah ponazarjajo lastnosti, kot so pogum, potrpežljivost in modrost, s čimer otrok nežno spoznava tudi svoja čustva ter doživljanje sebe in drugih.
- **Zgodbe:** Zgodbe otroku ustvarjajo varen prostor za notranje doživljanje, spodbujajo domišljijo ter pomagajo prepoznavati in urejati čustva. S

povezovanjem z liki in njihovimi doživetji otrok krepí notranjo trdnost, občutek varnosti in postopoma oblikuje svojo identiteto.

- **Prstna igra:** Prstne igre s preprostimi gibi in rimami pritegnejo otrokovo pozornost in ga nežno usmerijo k telesnemu zaznavanju. Ob njih razvija domišljijo, senzomotoriko, koordinacijo oko-roka in samozavedanje. S ponavljanjem krepíjo samozavest in sodelovanje. Prsti imajo tudi simbolni pomen, zato igre z njimi krepíjo ne le telesno shemo, temveč tudi občutek identitete in povezanosti.
- **Skoki s kolebnico:** Skakanje s kolebnico je več kot le gibanje – otrokom ponuja priložnost za premagovanje strahu, razvijanje poguma, odločnosti in vztrajnosti. Ob zgodbi postane kolebnica domišljjski izziv, ki spodbuja telesne in čustvene spretnosti. Otroci ob neuspehih vadijo potrpežljivost ter krepíjo samozavest, ob skupinski igri pa razvijajo sodelovanje in usklajenost v ritmu.
- **Kuhanje in peka:** Skupno kuhanje ali peka z odraslimi krepí otrokovo čustveno povezanost, občutek pripadnosti in samozavest. Otrok razvija odgovornost, natančnost, sodelovalnost in komunikacijske veščine, hkrati pa ob bogatih senzoričnih izkušnjah krepí ustvarjalnost, uravnavanje čustev in zadovoljstvo ob uspehu.

## Značilnosti razvojnega obdobja od 9. do 10. leta

Idealizirana podoba staršev in učiteljev sedaj zbledi, ti postanejo običajni, s pomanjkljivostmi. Tudi pravljice izgubijo čarobnost, otrok postane kritičen do nepravčnosti in bolj občutljiv na pomanjkljivosti okolja. Čustva so v tej fazi zelo intenzivna, izrazijo se lahko pretirano in nepredvidljivo (npr. enkrat občuti radost, veselje, naslednji trenutek pa že jezo ali žalost, nas ljubi in potem spet sovraži, izkazuje pogum, nato spet negotovost itn.). Pomembni razvojni dejavniki v tem obdobju so:

- **Otrok potrebuje razumevajoče odrasle osebe:** Ker se otroci pogosto umikajo vase, je ključno, da jim odrasli ponudimo sočuten stik, ohranjamo odnos in jih ne prepustimo vplivu digitalnih naprav. Le ob občutku



varnosti in zaupanja lahko razvijajo notranje ravnotežje. Kljub izzivom pa je to tudi čas velike rasti, ko otrok razvija nove sposobnosti in išče ravnotežje med notranjim doživljanjem in zunanjim svetom.

- **Avtoriteto odrasle osebe zamenjata avtoriteta čudes narave in zgodbe:** otrok za ohranjanje povezanosti potrebuje v tem obdobju drugačen pristop – ne več zgolj osebno avtoriteto starša, temveč občutek, da tudi odrasli spoštujejo nekaj, kar je večje od njih samih (npr. narava in njene zakonitosti, umetnost ...). Tako lahko čudenje in spoštovanje razvijamo pri otroku preko doživljanja narave, umetniškega izražanja in s pripovedovanjem zgodb, ki odpirajo širši pogled v svet.
- **Najbolj naraven način učenja je učenje preko čutenja:** Otroci svet doživljajo predvsem skozi čustva, občutke in notranje slike, ne skozi logiko, svet bolj dojemajo kot sliko, polno občutkov, kot pa hladno dejstvo. Privlačijo jih dramatične zgodbe, ki prebujajo njihovo notranjost, saj jim čustveno doživljanje sveta prinaša občutek varnosti in globlje razumevanje življenja.

### **Nekaj o aktivnostih, ki smo jih izbrali za to obdobje**

Ko otrokom omogočimo, da se izražajo (prek umetnosti, glasbe, telesne aktivnosti, gledališča ali česa drugega), se otrok uči razumeti samega sebe. Če mu to uspe v harmoniji, otrok zacveti v svetu notranje lepote.

**Zgodbe:** Zgodbe otroku pomagajo povezovati misli in čustva, razvijati empatijo, domišljijo in kognitivne sposobnosti, kot sta spomin in pozornost. Ponavljajoče doživljanje zgodb o naravi pogloblja razumevanje naravnih ritmov, pri čemer ima ključno vlogo pripovedovalec, ki zgodbo oživi s svojo notranjo prisotnostjo.

**Risanje** je za otroke način izražanja mišljenja in čutenja, ne le ustvarjalnost. Preko črte otrok oblikuje svojo notranjo in zunanjo izkušnjo sveta. Opazovanje narave pri risanju spodbuja zaznavanje, urejanje doživljanja, spoštljiv odnos do okolja ter povezanost z naravo in samim seboj.

**Igra »pajkova mreža«** spodbuja celosten otrokov razvoj – telesno izboljšuje motoriko in koordinacijo, kognitivno krepi koncentracijo in reševanje

problemov, socialno pa razvija sodelovanje, potrpežljivost in upoštevanje pravil. V vlogi pajka otrok uri empatijo, samoregulacijo ter razumevanje svojih moči in strahov.

**Igra »prstna roža«** spodbuja telesno zavedanje, fino motoriko in natančnost gibanja, hkrati pa krepi otrokovo osebno moč, samonadzor in zaupanje vase. Ko otrok igro samostojno vodi, razvija samozavest, odgovornost ter spodbuja spoštljiv in sodelovalen odnos z odraslim.

**Preskakovanje vrvi:** Spodbuja telesni in čustveni razvoj otrok – krepi ravnotežje, koordinacijo, vztrajnost in samopodobo. Otroci ob tem urijo ritem, osredotočenost in sodelovanje, ob tem pa premagujejo strah, krepijo zaupanje vase, potrpežljivost in samozavest. Igra simbolizira tudi življenjsko vztrajnost in iskanje lastnega ritma.

## Značilnosti obdobja med 10. in 14. letom

Med 10. in 14. letom otrok doživlja pomembno prelomnico v razvoju, ko se njegova osebnost začne jasno ločevati od zunanjega sveta, kar se kaže predvsem v izražanju lastne volje in želji po osvajanjih ter preoblikovanju sveta. V tem času mladostniki potrebujejo trdno in sočutno odraslo avtoriteto, ki prepozna njihovo moč in jo usmeri v pozitivne dejavnosti, hkrati pa jim omogoča občutek odgovornosti in pripadnosti, kar je ključno za oblikovanje njihove odrasle identitete. Pomembni razvojni dejavniki v tem obdobju so:

- **Iskanje resnice:** Dvanajsto leto pomeni prelomnico v razvoju mišljenja – otrok prehaja iz domišljjskega v bolj logično in sistematično razmišljanje. Postaja kritičen, čustveno bolj samostojen in svet dojema črno-belo. Razvija se sposobnost razumevanja vzročnosti in logičnih povezav, vendar lahko mišljenje postane preveč abstraktno, zato je za celovito razumevanje pomembno tudi vključevanje čustev.
- **Mladostnik se opira na mnenja drugih:** Pri mladostnikih se kritično mišljenje začne z zanašanjem na mnenja drugih zaradi pomanjkanja življenjskih izkušenj. V zgodnji adolescenci so pogosto nekritični do medijskih vsebin in vplivnežev, kar vodi v enostransko mišljenje. Močno branijo svoja prepričanja in lahko manipulirajo z drugimi. Učenje o vzornikih in junakih prek biografij jim pomaga pri iskanju resnice in razvoju lastnega stališča.

- **Hitro spreminjajoče čustvovanje:** Mladostniki doživljajo močna nihanja čustev, ki jih pogosto preplavijo in jim povzročajo izgubo nadzora, ker njihov razum še ni povsem usklajen z intenzivnim čustvenim dogajanjem. Čustvena zrelost se razvija počasi, zato še niso sposobni popolnega obvladovanja. Namesto kaznovanja je pomembno, da jih usmerjamo z razumevanjem, umetnostjo in naravo ter jim nudimo podporo odraslih, ki jih sprejemajo. Humor jim pomaga povezovati, razumeti in olajšati težke trenutke.
- **Spoštovanje odrasle osebe je** le, če jo mladostnik vidi kot moralno in pokončno avtoriteto, povezano z nečim večjim. Neprimeren odziv na njegova čustva in mnenja ga lahko odrine vase, medtem ko sprejemanje in razumevanje spodbujata njegovo rast. Jasne meje, tudi če jih izziva, mu pomagajo razviti notranji kompas ter občutek sprejetosti in prepoznavnosti.

### **Nekaj o aktivnostih, ki smo jih izbrali za obdobje od 10. do 14. leta**

Naloge za to razvojno obdobje smo razdelili na dva dela. V prvem delu so naloge primernejše za otroke od 10. do 12. leta, v drugem pa za otroke od 12. do 14. leta.

### **Naloge, primerne za otroke od 10. do 12. leta**

- **Kratke zgodbe o prijateljskih dogodivščinah** mladostnikom ponujajo varen prostor za soočanje z lastnimi čustvi, domišljijo in izzivi. Skozi identifikacijo z junaki razvijajo empatijo, prepoznavajo čustva in iščejo rešitve. Zgodbe spodbujajo ustvarjalnost, razumevanje odnosov in socialne veščine, hkrati pa mladim dajejo občutek varnosti, saj kljub zapletom običajno vodijo k pomirjajočemu razpletu.

- **Risanje pajkove mreže** po metodi fraktalnega risanja mladostniku omogoča prehod iz zunanjega sveta v notranjega, kar spodbuja umirjanje, boljšo koncentracijo in čustveno uravnoteženje. Z zaprtimi očmi riše fraktalno mrežo, kjer se prepletata intuitivnost in nadzor. Barvanje z različnimi pritiski in iskanje njihove uravnoteženosti pa mu pomagata uravnavati notranja doživljanja.
- **Risanje osmice in palice** z obema rokama hkrati spodbuja sodelovanje leve in desne možganske polovice, izboljšuje pozornost, koordinacijo in telesno zavedanje. Gibanje vključuje celo telo, krepi ravnotežje, prostorsko orientacijo in občutek notranje stabilnosti. Ritem gibanja in umirjeno dihanje ob vaji prispevata k sprostitvi in čustvenemu ravnovesju.
- **Naloga lahko postaneš cirkusant:** Metoda temelji na cirkuški pedagogiki, ki z gibanjem, ustvarjalnostjo in sodelovanjem spodbuja osebni razvoj mladostnika. Povezuje kaos in disciplino ter krepi samozavest, domišljijo, notranjo motivacijo in odpornost. Primerna je tudi za ranljive skupine, saj izboljšuje čustveno in vedenjsko stabilnost. Igrivost in izzivi cirkuških dejavnosti, kot so žongliranje, akrobacije, vrtenje poi poijev, pomagajo mladim razvijati notranjo motivacijo, odpornost in se lažje soočati z izzivi vsakdanjika.

## Naloge, primerne za otroke od 12. do 14. leta

- **Igra živali** mladostnikom omogoča, da se preko domišljije povežejo z lastnostmi živali, ki jih občudujejo. Ob tem doživljajo hkrati veličastnost narave in občutek pripadnosti naravi. Vsaka žival je mojstrska na svojem področju, kar odpira prostor za domišljjsko identifikacijo; čeprav človek ne more leteti kot orel, lahko njegova domišljija in misli poletijo povsod.
- **Nariši žival:** Naloga mladostniku prinaša dva razvojna izziva: povezovanje z zunanjim svetom preko opazovanja in risanja realističnih podob ter razvijanje notranje zaznave s tehniko senčenja. Risanje z diagonalnimi črtami spodbuja koncentracijo, domišljijo in povezuje vid z mišljenjem. Postopen, ritmičen nastanek slike uči potrpežljivosti, uravnavanja notranjih stanj in sprejemanja napak. Črno-bela tehnika odraža značilno doži-

vljanje sveta v tej razvojni fazi – skozi nasprotja.

- **Glina** mladostnikom odpira varen, otipljiv prostor za izražanje sebe – svojih čustev, misli in notranjih tem, ki jih morda težje ubesedijo. Dotik z naravnim materialom vzpostavlja stik z lastnim telesom, spodbuja senzorno zavedanje in notranjo umirjenost. Sam proces oblikovanja zahteva odločnost, presojanje in vztrajnost, kar krepi občutek notranje stabilnosti in pozitivno vpliva na samopodobo.

## **AKTIVNOSTI ZA OTROKE, STARE OD 10 DO 12 LET**

## **Namen aktivnosti**

### **Zgodbe nudijo varen prostor.**

Zgodbe nudijo varen prostor, kjer se lahko soočimo z negotovostmi, radostjo ali veseljem. So pot, ki odpira mladim bogat domišljjski svet, razvija predstave in bogati njihovo doživljanje.

### **Skozi like lahko doživljamo podobne izzive, kot jih doživljamo sami.**

Skozi like, s katerimi se poistovetimo, lahko doživljamo podobne izzive, kot jih doživljajo junaki zgodb. Ko se junaki v zgodbi srečajo z ovirami, se tudi v mladostniku sprožijo čustveni odzivi (npr. žalost, jeza, strah, veselje), ki ustvarijo notranje neravnovesje (npr. vznemirjenost, napetost ali čustvena nestabilnost). Gre za fazo osebne rasti, saj se prav zaradi neravnovesja sproži proces razmisleka, prepoznavanja lastnih občutkov in iskanja novih rešitev. Ko zgodba napreduje in se zaključuje, mladostnik tako skupaj z junakom prehodi pot od vznemirjenosti do pomiritve, od nejasnosti do uvida, v njem pa se vzpostavi novo ravnovesje, pogosto na višji ravni razumevanja.

### **Mladostnik preko zgodbe prepozna različna čustva in odrašča na tankočuten način.**

Uči se čustvovanja, prepoznavanja čustvenih stanj pri drugih, spopadanja z izzivi in soočanja z lastnimi težavami ali težavami bližnjih na simboličen način. Ko preko zgodbe v likih prepozna različne značajske lastnosti, ki se odražajo v načinu govora, vedenja, čustvovanja, lažje odpira prostor za sprejemanje drugačnosti in raznolikosti.

### **Preko zgodb krepi medosebne odnose in kali socialne veščine.**

Skozi opazovanje odnosov med liki (prijateljstvo, družinske vezi, sodelovanje) se krepijo socialne veščine, mladostnik spozna, kako vzpostaviti in ohranjati zdrave odnose ter reševati konflikte na miren in konstruktiven način.

## **Zgodbe mladim ponujajo priložnosti za kreativno in fleksibilno mišljenje.**

Pripovedi v zgodbi mladostnikom omogočajo, da raziskujejo različne možnosti za reševanje težav, preizkusijo nove načine mišljenja in razvijajo svojo notranjo kreativnost.

## **Razreševanje življenjskih situacij na mlade deluje pozitivno.**

Zgodbe mladostnikom nudijo občutek stabilnosti in predvidljivosti, saj ponujajo strukturo, kjer so dogodki kljub morebitnim težavam običajno rešeni na pozitiven način.

### **Navodila:**

Mladim preberemo zgodbo ali jo preberejo sami. Predlagamo, da si po vsaki zgodbi/poglavju vzamete čas, da zgodbo skupaj z njimi obnovite in se dotaknete tem, ki so v tem poglavju izražene. Spodaj je nekaj predlaganih tem, ki so lahko izhodišče za pogovor. Teme pogovora prilagodimo glede na skupino in kaj je določena zgodba v njih vzbudila.

- Kako preživljati prosti čas?
- O prijateljstvu
- O zaupanju
- Kraj, kjer bi želel biti s prijatelji?
- Starši, pravila in dogovori
- O čustvih (strah, jeza, veselje, žalost ...)

Lahko zastavimo tudi vprašanja v smislu:

### **Kaj te je v tej zgodbi najbolj presenetilo?**

Spodbujajte otroka, da razmišlja o zgodbi, ki jo je slišal ali prebral. Naj pove, kaj ga je najbolj presenetilo ali pritegnilo pozornost. Pomagajte mu, da iz-



razi svoje občutke in misli. Če je treba, mu postavite vprašanje, ki ga vodi k bolj poglobljenim odgovorom.

### **Katere lastnosti otrok prepoznaš? Naštej jih.**

Pogovarjajte se o lastnostih otrok, ki jih prepoznate v zgodbi. Naj otrok poskusi naštetih lastnosti, ki so bile prisotne v likih ali situacijah iz zgodbe. Pomagajte mu, da poveže te lastnosti z vsakdanjim življenjem, saj bo tako lažje prepoznal podobne lastnosti v sebi in drugih.

### **Bi katere od teh lastnosti prepoznal tudi pri sebi in pri svojih najbližjih?**

Iščite načine, da se otrok poglobi v razmišljanje in poišče povezave med lastnostmi iz zgodbe in svojimi izkušnjami. Pomagajte mu, da najde primerjave s svojimi najbližjimi, kot so starši, bratje, sestre ali prijatelji.

### **Si pomislil, da je vsaka žival razvila neko svojo lastnost skoraj do popolnosti? Poznaš kakšen primer?**

Živali imajo pogosto eno ali več zelo razvitih sposobnosti, ki jim omogočajo preživetje v določenem okolju. Človek po naravi ni najhitrejši, nima najboljšega sluha ali največje moči; ni specializiran v eni sami spretnosti, kot so nekatere živali. Ima pa izjemno sposobnost učenja, odločanja in prilagajanja. Z zavestno odločitvijo in vajo lahko marsikatero lastnost razvije in izpopolni. Na primer uri svojo pozornost, koordinacijo, spomin, gibanje ali umetniško izražanje in z vztrajnostjo postane zelo dober – ali celo vrhunski – na katerem koli področju, naj bo to šport, umetnost, logika ali empatija.

## DOVOLJ SMO ŽE STARI



Bine, Jakob, Nastja in Gašper so štirje prijatelji, pravi korenjaki. Včasih so taki navezi rekli kot rit in srajca, a bolj milo povedano – kot štiriperesne deteljice. Le kaj jih je povezovalo, saj so bili tako zelo različni?

Nastja in Bine sta bila petošolca, Gašper in Jakob pa sta obiskovala šesti razred. Nastja je bila Jakobova sestra, fantovska družba ji ni bila povsem po godu. V šoli se je raje družila s sošolkami, vendar se šolski poti ni mogla izogniti. Tako se je počasi privajala nanjo, da je tudi sama postala nepogrešljiv del peresne deteljice.

Prijatelji so živeli v majhni hribovski vasi. Do šole v dolini je bilo skoraj uro hoje. V vasi se je vsako jutro ustavil šolski kombi, ki je zbral vse otroke in jih peljal v šolo. Ker vsak rad odide od doma čim kasneje, so se vsaj popoldan želeli vožnji s kombijem izogniti. Pot domov je lahko prava dogodivščina, če lahko greš peš skozi gozd.

»Sit sem že tega čakanja na kombi,« reče Bine. »Kaj če bi šli domov peš?«

Gašper vzklikne: »Ja, to bi bilo super! Dobra ideja, Bine, ampak dvakrat na teden imam bobne.«

Bine odgovori: »Tudi jaz imam plezanje, ne skrbi, bomo hitro hodili in po bližnjicah.«

Gašper reče: »Velja.«

»Še za domačo nalogo boš imel čas, Gašper. Peš je samo pol ure več kot s kombijem,« doda Jakob. »Itak moramo čakati na kombi.«

Nastja posluša njun pogovor in nato reče: »Ja, mislite, da nam bodo starši dovolili? Mojo mamo bo težko prepričati.«

Gašper reče: »Nehaj komplicirati, saj smo že dovolj stari.«

Nastja se obrne k bratu in vpraša: »Jakob, kaj pa ti misliš?«

Jakob odgovori: »O čem se pogovarjate? Kaj pa je?«

Nastja opazi, da Jakob spet ni sledil pogovoru, ker zasanjano opazuje kos ogromne veje, ki preklana leži ob robu pločnika. Najbrž je tam bila od zadnje nevihte. Zato zavije z očmi in reče: »Joj, Jakob! Spet ne poslušaj! Pogovarjamo se o tem, da bi hodili domov peš namesto s šolskim kombijem. In to skozi gozd. Kaj meniš? Bi bil za to?«

»Meni je vseeno. Če grem s kombijem, ne rabim pešaćiti. Čez gozd pa mi je tudi v redu,« reče Jakob, malo pomisli in doda: »Če boste šli peš, grem z vami.«

Nastji ta ideja ni bila všeč, hoja skozi gozd ji je bila naporna, raje bi bila čim prej doma, naredila domačo nalogo, potem pa se posvetila svojemu najljubšemu hobiju – slikanju. A svoje misli je raje zadržala zase, želje pa pometla pod preprogo in rekla: »Jakob, če boš šel ti peš, grem z vami. Ampak ne verjamem, da nama bodo starši dovolili.«

Jakob: »Nastja, ti vprašaj starše. Tebi bodo bolj zaupali.«

Nastja je zajela sapo, malo pomislila, nato pa pripomnila: »Ne, kar sam jih vprašaj.«

Nastja je tiho upala, da starša ne bosta dovolila. Sama ni želela pustiti Jakoba samega, ker se je bala, da bi se v gozdu izgubil, tako kot se je že nekajkrat na družinskem potovanju. Enkrat so ga v nakupovalnem centru iskali več kot pol ure, ker je v trgovini z malimi živalmi preučeval družino puščavskih miši. Drugič pa je kar za celo uro izginil v muzeju naravoslovja. Skupaj z muzejskim osebjem so ga komaj našli. Mama ga je vsa solzna objela, on pa niti opazil ni, da bi bilo kaj narobe. Živalska okostja so ga tako prevzela, da je pozabil na čas. Prav zato misel, da bi Jakoba pustila samega, za Nastjo ni prišla v poštev. Čutila se je odgovorno, čeprav je bila leto mlajša.

## BREZ STARŠEV NE GRE



Kakor koli, če so prijatelji želeli na pot peš, so morali narediti načrt, kako bodo prepričali starše. Kolikokrat so že poslušali starše, ki so pripovedovali, kaj vse so na takih poteh doživeli. Le zakaj je bilo njim to zdaj odvzeto?

Bine predlaga: »Vsak naj naredi načrt, kako bo prepričal starše, da nam bodo dovolili peš!«

Gašper pripomni: »Po eni strani nam pridigajo, kako smo razvajeni in pomehkuženi, a nič nam ne zaupajo. Vsaj iz šole bi se lahko vračali peš sami! Dovolj smo stari!«

»To bo težko, najina mama vedno iz muhe naredi slona,« zaskrbljeno odvrne Nastja.

»Kaj, zdaj boš pa jokcala? Če si nečesa želiš, moraš preizkusiti. Tudi moja mama je zelo stroga, a ne bom vrgel puške v koruzo,« jo odločno zavrne Gašper. »Mislim, da je najbolje, če jim povemo, kaj si želimo, in bodo že razumeli,« veselo odvrne Bine.

Jakob molči, kot da se ga to sploh ne tiče.

Gašper se razjezi: »Kaj pa ti, boš kar tiho! Starejši si, pa ti prepričaj starše, če je že tvoja sestra taka boječka!«

»Bom, Gašper. Ne skrbi,« umirjeno odvrne Jakob. »Z Nastjo sva itak že naredila plan.«

»Potem pa gremo v akcijo!« jih opogumi Bine.

Prepričati starše ni bilo lahko.

Binetova mama je oklevala, a je na srečo oče pripomnil: »Fant si mora nabi-

rati izkušnje, naj hodi lepo peš. Dovolj velik je. Mi smo hodili vsak dan peš, v vsakem vremenu in še nekaj let mlajši. Kaj nam zdaj manjka? Danes otroci preveč sedijo v šoli ali pa doma za računalnikom. V gozdu se bo vsaj nadihal svežega zraka.« Mama je prikimala in dodala: »Prav, Bine. Vendar glej, da boš hodil po označeni poti in takoj domov. Veš, da te čaka naloga, preden greš na plezalni krožek, in tudi s kosilom te ne bomo čakali.«

Gašper je moral prepričati le mamo, saj sta živela sama. Čeprav se je pred Nastjo delal junaka, je imel zdaj v grlu velik cmok. Vedel je, da ne bo enostavno, a kljub temu je zbral pogum. Mama je želela izvedeti vse podrobnosti, zato mu je postavila kar nekaj vprašanj, na katere je Gašper bolj ali manj spretno odgovarjal. Nekoliko se je zataknilo pri vprašanju, ali pot skozi gozd sploh pozna.

Zajel je sapo, saj ni mogel reči, da je sploh ne pozna, a se je po trenutku tišine spomnil, da bo imel ob sebi Bineta, ki je pot dobro poznal. Tako je odgovoril: »Poznam jo iz športnih dni, če pa se ne bi česa spomnil, bo z mano Bine, ki jo zelo dobro pozna.« Mama je končno zavzdihnila in rekla: »Dobro, Gašper, pojdi. A dovolim ti le, če boš pravočasno doma in če boste s prijatelji pazili drug na drugega in hodili skupaj. Drugače dogovor prekličeva.«

»Dogovorjeno,« je rekel Gašper in sramežljivo skrival nasmešek. V sebi je čutil zmago, ki pa je ni želel preveč razkrivati pred mamo.

Nastjini in Jakobovi starši so bili zaskrbljeni, čeprav se je Jakob trudil, da bi jih prepričal, niso dovolili, da bi otroka hodila domov peš. Dogodki z izgubljenim Jakobom so bili zanje še preveč boleči. Nastja in Jakob sta se tako še naprej vozila s kombijem, medtem ko sta Bine in Gašper veselo pešačila po gozdnih poteh. Nekaj tednov je Nastja opazovala Jakoba, kako žalostno posluša Gašperjeve in Binetove dogodivščine, ki sta jih doživljala na poti domov. Videla je, kako so se Jakobu svetile oči, ko sta pripovedovala, kako sta v gozdu nabirala suhe veje in si iz njih naredila veliko skrivališče, kako sta hodila ob stari, od strele prelomljeni smreki, ki je bila polna razpok, tekla za zajcem in hodila po nevarnih, strmih bližnjicah, na katerih sta se morala prijemati korenin, da nista zdrsela navzdol. Nastja je začutila, da Jakob sicer ničesar ne reče, pa vendar je v njem kanček zavisti, žalosti in razočaranja. Tudi sama je bila vedno bolj prepričana, da bi takšna pot bila zanimiva tudi njej. Odločila se je, da bo tej skrbi naredila konec in prosila starše, da si premislijo.

Ne da bi povedala Jakobu, je stopila do staršev, jima povedala svoja opažanja in na koncu pogumno dala svojo besedo, da bo Jakoba ves čas imela na očeh. Starša sta na to pristala, vendar je moral Jakob obljubiti, da se bo držal prijateljev in ne bo zaostajal na poti. Tudi zanj je veljal dogovor le, če bosta doma ob dogovorjeni uri.

In tako so se njihove skupne dogodivščine začele.

## KAKO DRŽATI BESEDO?



In tako so prijatelji začeli hoditi iz šole domov sami.

Vedeli so, da se morajo držati označene poti, če želijo biti doma pravočasno, a jih je na poti premagovala želja po raziskovanju.

Nekaj časa so hodili skupaj, kmalu pa sta Jakob in Nastja zaostala. Jakoba je pritegnilo visoko drevo, ki je bilo ovito z vejami drugega, veliko tanjšega drevesa. Pozorno si je ogledal drevo, z rokami izmeril obseg debel in nato ugibal, kateri vrsti drevesa sta tako zrasli skupaj. Ni se mu mudilo nikamor, saj se je že nekaj korakov naprej ustavil pri drugem drevesu, ki je imelo na sredini veliko nenavadno razpoko, v katero je šla cela njegova roka in še pol trupa. Tudi tukaj je premeril drevo od tal do višav in ocenjeval njegov obseg. Ko se je ustavil še pri mogočnem hrastu, katerega višina je presegala vsa ostala drevesa, Nastja ni imela več potrpljenja s čakanjem, zato je zaklicala: »Jakob, daj, ne ustavljalj se pri vsakem drevesu! Naprej morava. Bine in Gašper sta že daleč pred nama.«

Jakob pa se ni preveč zmenil za njene besede, pravzaprav jih je kar preslišal. Nastjo je kmalu oblila rdečica in jezno je zakričala: »Jakob, staršem sva obljubila, da bova točna in se držala prijateljev. A te naj zatožim ali kaj? Daj,

podvizaj se že! Ne bom te več čakala!»

Jakoba so te besede le nekoliko zdramile, zato je rekel: »Ja, Nastja, ne delaj panike, no. Samo ta drevesa sem si hotel ogledati. Tega ne vidiš vsak dan.« Ko sta pot nadaljevala, je Nastja opazila, da je bil njun zaostanek že krepko za Binetom in Gašperjem, zato je začela klicati: »Bine! Gašper! ... Bine ... Gaaaašpeer ... Kje sta?»

Jezna in hkrati prestrašena se je obrnila k Jakobu: »A se nismo dogovorili, da bomo hodili skupaj? Lahko bi naju počakala.«

Ozirala se je na vse strani, a videti ju ni bilo nikjer. V prsih jo je začelo vedno bolj stiskati, po telesu pa jo je oblila vročina. Poti ni poznala, še manj pa se je lahko zanašala na Jakoba.

»Kaj bova zdaj? Izgubila sva se!« je skoraj zajokala.

»Ne paničari spet, Nastja,« je rekel Jakob. »Saj ne moreta biti daleč. Mislim, da sem slišal glasove v tisti smeri. Greva tja, po tisti strmini,« pokaže Jakob na levo stran gozdne poti.

»Biiine! Gašpeer!« zakliče Nastja še enkrat. A spet vse tiho. »Pojdiva potem v tisto smer, mislim, da je Bine omenjal strmino. Mogoče je mislil tole.«

Medtem ko se je Nastja s hitrimi koraki povzpela v hrib, se je Jakob spet ustavil pri mravljišču, podrgnil s palico po njem in povonjal mravljinčno kislino. Nastja se je ozrla za njim in sedaj, čisto brez potrpljenja, zakričala: »Jakob! Pridi takoj za mano. A ti še ni dovolj, da sva se izgubila! Ne grem več s tabo. Nikoli več!«

Jakob zakliče: »Nastja, saj prihajam za tabo!« in se povzpne po razvejanih drevesnih koreninah, ki kot stopnice vodijo navzgor v strmi hrib.

Gašper in Bine sta ju čakala na vrhu klanca.

»Končno!« reče Bine. »Sta le prišla!«

Nastja pa jezno odvrne: »A se nismo dogovorili, da bomo hodili skupaj?«

»Pa saj sva vaju zato počakala tukaj. Če vaju ne bi bilo, bi prišla po vaju,« jima odgovori Gašper.

## RAZGLED NA DREVESU



»Pridite, gremo zdaj k tistemu drevesu,« je rekel Bine in izginil z gozdne poti nekam na levo. Nastja, Gašper in Jakob so si izmenjali poglede in mu sledili. Pot je bila zdaj ponekod ravna, globlje v gozdu pa vedno bolj temačna, a prijatelji se tega niso ustrašili. Nastja je med potjo občudovala mah in ga občasno pobožala, Jakob pa je gledal drevesa, a tokrat se ni mogel ustavljati, saj je Nastja hodila za njim in ga priganjala.

Ko so prišli do Binetovega drevesa, je Bine splezal na najvišjo vejo, da so imeli ostali prostor na veji pod njo.

»Poglejte, kaj sem prinesel,« je rekel Bine in začel brskati po šolski torbi.

»Vau! Daljnogled!« je zasanjano rekla Nastja, ko je Binetu končno uspelo najti, kar je iskal.

»Se mi je zdelo, da vam bo všeč. Zdaj lahko opazujemo ptice in srne in vse, kar je v gozdu,« je rekel Bine.

Nastja se je zleknila na deblo in globoko vdihnila svež gozdni zrak, Jakob pa je zgrabil daljnogled in skrbno opazoval okolico.

»Noro! To bi lahko počel ves dan,« je zavzdihnil, potem pa nadaljeval: »Pssst. Utihnite, prosim. Tukaj, čisto blizu nas, je žolna.« Jakobu je zastal dih; v takih trenutkih se mu je čas ustavil.

Visoko nad krošnjami je bilo slišati trkanje po deblu.

»Naj še jaz pogledam?« je rekel Bine in skoraj iztrgal daljnogled iz Jakobovih rok ter pogledal v smeri vedno glasnejšega trkanja. »Tooook, took, took ... Buuuu,« je začel kričati.

»Bine! Prestrašil boš žolno,« je zaskrbelo Nastjo. »Ne bodi tak otročaj!«



Bine je v eni roki držal daljnogled, z drugo pa se je prijel za bližnjo vejo in z vso močjo zazibal vejo, na kateri je stal, nato pa zaklical: »Žoolna ... Žolna ... Tok ... Tok ... Tok ... TOK!«

Nastja je otrpnila. »Nehaaaj! Vsi bomo zleteli dol!« je zakričala, sključila ramena, se z obema rokama še močneje prijela za vejo in komaj zadrževala solze. Strah jo je bilo, da se bo veja zlomila in da bodo padli na tla.

Gašper je zavpil: »Bine! Nehaj! Sem gor si nas zvabil, da bi uživali v razgledu, zdaj pa nas strašiš in še uboge živali preganjaš!«

Bine se ni dal motiti. Še bolj je tresel vejo in se na široko smejal.

»Bine! Dovolj!« je še enkrat zakričala Nastja in oči so ji prekrile solze. »Nehaj!«

Bine se je nasmehnil, potem pa le nekoliko umiril tresenje veje.

»Bine, če bi ti stal tako kot žolna na deblu, bi ti dal medaljo,« je pripomnil Jakob.

»Res? Kakšno? Zlato?« je zanimalo Bineta. »No povej, kako stoji ta trkica. Stavim, da lahko enako naredim tudi jaz.«

»Žolna ima tri noge,« reče Nastja.

»Ja, pa še kaj,« je rekel Bine. »Jaz pa jih imam štiri.« In prislonil daljnogled k desnemu očesu, da bi si ponovno ogledal žolno, potem pa reče: »Ena ... dve ... dve nogi ima. Si izmišljuješ, Nastja, a ne?«

»Kakšne neumnosti govoriš, Nastja?« se oglasi Gašper. »Nisem še videl ptice, ki bi imela več kot dve nogi.«

»No, nisem mislila čisto tako,« pripomni Nastja. »Rep ima tako močan kot noge. Kako pa misliš, da lahko stoji navpično na deblu? Rep ji je še ena opora. Če bi se držala samo s sprednjimi krempljci, bi padla ...«

»Aja ... No, rep pa ni noga,« pametuje Bine.

»A ni rep iz perja? Kako je lahko potem trden kot noga?« zanima Gašperja.

»Perje je kot vzmet, zavito v dveh vrstah. Gostota in oblika ji daje moč,« pri-

pomni Jakob in doda: »Bi se ti, Bine, lahko držal navpično na deblu, zraven pa še bobnal s kladivom po njem ali pa celo noč prespal tako navpično viseč?«

»Ne,« se zdaj preda Bine, »razen če bi bil kot alpinisti privezan na skalah in spal v viseči spalki,« se zahihita. »To bi res rad enkrat poskusil,« še zavzdihne.

»Kot netopirji,« blekne Nastja.

Bine in Gašper bruhneta v smeh, Jakob, največji poznavalec živali med njimi, pa modro pripomni: »Ideja za izdelovanje vrvi je prišla od pajkov. Ljudje smo se marsičesa naučili od živali. Mogoče tudi to, kako spati na navpični skali v gorah.«

»Jakob, daj ne pametuj spet. Človek je dovolj pameten, da sam izumlja takšne stvari, ne rabi za to pajkov in netopirjev, žoln, pa še česa,« modruje Bine.

»Čas je, da se odpravimo proti domu, pozni smo že,« reče Gašper in skoči z veje.

Medtem ko se za njim odpravita še Nastja in Bine, Jakob reče: »Ej, Bine, daj mi prosim posodi še malo daljnogled. Nekaj bi rad še pogledal.«

Ko mu Bine izroči daljnogled, Nastja prijazno doda: »Pa pohiti, Jakob. Če bova zamudila domov, bova morala jutri s kombijem.«

Jakob, ne da bi se zmenil za Nastjine besede, pogleda v daljnogled in ga usmeri proti krošnjam.

Gašper ga opomni: »Jakob, ne bomo te čakali. Gremo!«

## PLAŠNA, HITRA SRNA



Čez nekaj trenutkov, ko so bili prijatelji že krepko spredaj, je za njimi pritekel Jakob. Bil je zadihan, saj teka ni bil vajen.

»Komaj sem vas dohitel. Ne bi šli raje malo počasneje?« zasopihano reče.

»Jakob, treba bo več gibanja, ne samo gledanja v te tvoje živalske bukve,« pripomni Bine.

»No, Bine, vsak ima svoje interese. Nismo vsi športniki kot ti,« se oglasi Nastja.

Jakob povesi glavo. Ni mu bilo všeč, da so ga zmerjali s počasnejšem, kar se mu je v šoli pogosto dogajalo. Pri srcu ga je zbolelo, ker ga je pravkar zbodel še njegov boljši prijatelj, a ni rekel ničesar.

Gašper je opazil njegovo zadrego in mu rekel: »Jakob, meni si čisto v redu tak, kot si. Zame si legenda, nihče ne pozna živali tako kot ti.«

Jakobu je nekoliko odleglo, vendar ni rekel ničesar. Misli in občutke je zadržal zase.

Nekaj korakov naprej se je Nastja ustavila, sklonila glavo, jo nagnila proti fantom in tiho prišepnila: »Pssst! Fantje! Poslušajte!«

Slišalo se je rahlo prasketanje listja. Vsi so obstali in pogledali v smeri zvoka.

»Tam, na levo, pogledajte,« je zašepetala Nastja.

»Srna!« reče tiho Jakob in nadaljuje: »Otrpnila je.«

»Zakaj?« vpraša Bine.

»Ker misli, da smo nevarni zanjo,« mu odgovori Nastja.

»In preverja, če ji bomo prišli preblizu, da bo lahko pravočasno pobegnila,« doda Gašper.

A v naslednjem trenutku, ko so Nastja, Gašper in Jakob negibno in šepetaje opazovali srno, se je Bine pognal proti njej in se zadrhl: »Srnaaaa! Srnaaa ... Pridi ...!«

Nastja se je prijela za glavo in si z roko pokrila obraz, z nogami pa začela mencati sem in tja, kot bi se hotela otresti pritiska, ki ga je čutila v telesu. Končno je skoraj jokaje izustila: »Joooj, joooj, kaj dela ta človek?«

»Čisto se mu je odpeljalo,« doda Gašper, ki mu je prav tako vzelo sapo.

»Upam, da ni srnjak. Lahko ga napade,« pripomni Jakob.

Gašper nato zakriči: »Bine, pridi nazaj! Pusti srno!«

Srne in Bineta ni bilo nikjer več videti.

»Jakob, so srnjaki res nevarni?« previdno vpraša Gašper, živalsko in rastlinsko enciklopedijo, kot so včasih hecali Jakoba, in doda: »Je kakšen že napadel človeka?«

»Srnjakom se ni varno približati, radi so svobodni in neukročeni. Nisem še slišal za napad, sem pa bral, da svoje rogove uporabljajo za boj z drugimi srnjaki. Pa tudi do srn in svojih mladičev niso nič kaj prijazni in nežni,« razloži Jakob.

Nastja pripomni: »Srne zaščitijo srnjaki takrat, ko imajo korist od nje. Sicer pa so srne zelo mile, nežne in plahe živali. Če se čutijo ogrožene, se raje skrijejo. V tem so zelo dobre, pomaga pa jim še njihova barva dlake, ki se zliva z okoljem.«

»Za svoje mladiče bi srne naredile vse,« pripomni Jakob in doda: »Tvegajo celo svoje življenje.«

»A res? Kako pa?« vpraša Gašper.

»Če so mladički ogroženi, se srna pokaže nekje na drugi strani polja ali gozda, da preusmeri sovražnika stran od mladičev.«

»A res? Zanimivo,« doda Gašper.

»Jih je pa skoraj nemogoče udomačiti. Če jo vzgajaš že od mladiča naprej, je lahko kot odrasla kljub temu nepredvidljiva,« še dopolni Jakob.

Gašper povzame: »Torej se srnjaki in srne ne pustijo ukrotiti, kot pač vse divje živali, ki imajo rade svobodo.«

»Mislim, da smo videli srno in ne srnjaka,« upajoče reče Nastja, »in upam, da bo Bine enkrat že nehal s temi otročarijami.«

»Kje je zdaj ta model? Zdaj bi že lahko bil nazaj,« reče Gašper in doda: »Jakob, greva mu naproti, Nastja, ti pa tukaj počakaj, če pride slučajno iz druge strani.«

»Ne, niti slučajno ne bom tukaj sama. Z vama grem!« zaskrbljeno, a odločno pove Nastja.

Jakob se dela, kot da je ne sliši, in reče: »Ja, tudi meni se zdi, da je bila manjša postava in ni imela rogov.«

Gašper se obrne proti Nastji in ji reče: »Pa daj, Nastja, no, saj nisi stara 2 leti. Tukaj počakaj, da se ne bomo zgrešili. Z Jakobom se takoj vrneva.«

Nastja otrpne. Ne reče ničesar, Gašperju noče ugovarjati, ker ne ve, ali je bolj grozno to, da jo je strah biti sama, ali to, da bi se zgrešili. Obstane na mestu.

Po nekaj metrih hoje sta Gašper in Jakob že zaslišala Binetov glas: »Uf, kako je bila hitra.«

Povsem zadihan, a kljub temu vesel in razigran koraka proti njima. Zaradi grmičevja visoko dviguje noge, z glavo pa se izogiba nizkim vejam. Že v naslednjem trenutku začne opletati z rokami, kremžiti obraz in vzklikati: »Fuj ...fuj ..., blek!«

Okoli glave, na obrazu in lasišču so se mu ovijale tanke, a zelo močne niti pajkove mreže. Ker jih je želel z rokami čim prej odstraniti, so se mu lepljive niti razpredle še med prsti na rokah.

»Fuj ... te lepljive niti. Bljek. Fuj. Bolj ko jih vlečem od sebe, daljše se mi zdi, da postajajo. Sploh jim ni konca,« Bine tarna in še bolj opleta z rokami na vse strani.

Gašper mu zakliče: »Čisto prav ti je, kaj pa strašiš živali!«

Jakob se je medtem spomnil, kakšna mojstrovina je pajkova mreža in koliko časa in truda vloži, preden jo splete. Nejevoljno je zaklical: »Prava nadloga si, Bine. Bi bil že čas, da se malo zresniš.«

Bineta njune besede niso preveč ganile. Roke si je začel brisati v hlače, nato pa še po Jakobovem in Gašperjevem hrbtu. Seveda sta se mu skušala izogniti, a jima ni povsem uspelo.

Gašper je komaj zadržal smeh in rekel: »Pajkove niti so lepljive, kako pa misliš, da ujame svoj plen?«

»Lepljive, ja ... in to take, da se jih človek sploh ne more znebiti,« jezno odvrne Bine.

»Ti se niti ne moreš znebiti dve sekundi, pajek pa je cel teden ali še dlje delal to mrežo! In to tako, da je ti še s šestilom ne bi znal narediti. Vse razdalje do milimetra enakomerno razporedi v mreži brez metra,« reče Jakob.

»Pa daj, ne pretiravaj, Jakob, no,« zavzdihne Bine in se požene v hitro hojo. Gašper mu je komaj sledil, Jakob pa je zaostal za njima. Končno so prispeli do Nastje in pohiteli proti domu.

## SKUPAJ JE NAJLEPŠE



Bine je zavil na strmino. Čeprav je rekel, da je bližnjica, je bila v resnici to daljša pot. A zanj so bile take poti prava poslastica. Ker je imel veliko kondicije in močne, neutrudne noge, je lahko hodil hitro in brez prestanka tudi po strmini, ob tem pa še razlagal svojo najnovejšo idejo o igri, ki bi se jo lahko igrali pri njem doma. Ves čas poti je govoril, sploh ni opazil, da ga Gašper več ne posluša, saj je hodil precej počasneje za njim. Tudi Nastje in Jakoba ni pogrešal.

Prvi je prilezel na vrh hriba in rekel: »Gašper, pohiti! Poglej, kako se od tukaj vidi naša hiša.«

Gašper se je ves zadihan ustavil na vrhu, a v tistem trenutku ni mogel govoriti. Pogledal je na nasprotni hrib, kjer se je videla njihova vas, in si vzel nekaj časa, da je prišel do sape.

»Joj, tako daleč stran smo še od vasi? Je pa res dober razgled. Se je splačalo iti po tej strmini. Daj mi daljnogled, da pogledam, če je moja mama že doma,« je rekel Gašper in čez nekaj časa dodal: »Kje pa hodita Jakob in Nastja? Spet zaostajata, potem pa bosta na naju jezna, ker ju nisva počakala. To ni fer.«

»Ah, ne sekiraj se, zdaj se bova spustila lepo po strmini navzdol in spodaj na poti ju počakava. Tudi če sta šla po ravnini, ju bova srečala, ker vodi ista pot do tja,« je modroval Bine in Gašperju porinil v roke daljnogled, sam pa se že spustil po strmini navzdol. »Pridi za mano, Gašper, tukaj se spusti kar po petah navzdol, zemlja se ti bo ugrezala, kot če bi hodil po snegu!«

Gašper si je z daljnogledom ogledal svoj dom in videl, da njihovega avta še ni bilo pred hišo, kar je pomenilo, da mame še ni doma. Mislil si je, da ima še kar nekaj časa, preden bo prišla domov. Hitro se je spustil navzdol po hribu, drsenje po petah mu je bilo tako všeč, da je Binetu zaklical: »Oooo, kako

kulsko je to ... Jupi ...» Ko je prišel do dol, se je obrnil proti Binetu in rekel: »A greva še enkrat?«

»Pa dajva,« reče Bine in doda: »Lahko se zdaj drsava še po ta zadnji!«

»Ne, to pa raje ne. Ne bi si rad raztrgal hlač. Bova jutri vzela karton za podlago, pa lahko poizkusiva še tako,« doda Gašper.

Medtem ko se fanta spuščata po strmini, naenkrat zaslišita glasen »Auuu! Auu. Auuu!«

Na sosednjem klancu sta bila Jakob in Nastja. Izgledalo je, da se je Jakob spotaknil, padel in potem obsedel na mestu.

Nastja je prestrašeno zaklicala: »Jakob, si v redu?«

»Ne, roka me boli,« zakliče nazaj.

Bine na sosednjem klancu zagleda Nastjo in ob njem Jakoba, kako se drži za roko in ziba naprej in nazaj. Hitro steče do njega in reče: »A te zelo boli, jo lahko premikaš?«

»Ma daj, vstani Jakob, ne bodi tak mevžek, no. Ne napravljaj se! Veš, kolikokrat sem že padel, se potolkel, pa mi ni bilo nič,« reče Gašper.

»Ne pretiravaj, res me boli roka,« reče Jakob.

»Dobro, Jakob. Jaz ti verjamem,« reče Bine in doda: »Ti jo bom zavezal k telesu, kot smo se učili pri prvi pomoči. Potem bomo videli, če bo roka otekla. Če je bolečina od udarca, bo popustila, če ne, pa bo treba k zdravniku.« Bine si nato sleče pulover in ga skrbno zavije Jakobu okoli roke in preko ramena. »Tako, zdaj se počasi vstani in se me primi z drugo roko okoli ramena. Skupaj bova odšla po poti navzdol.«

»Ne, ne, ne gremo še dol, prosim!« zavzklikne Jakob kljub boleči roki. »Tukaj na vrhu hriba, zelo blizu sva z Nastjo odkrila zapuščeno koč. Gremo jo, prosim, pogledat.«

Nastja se začudi: »Jakob, roka te boli. A ne bi šli raje domov? Kaj če je zvita? Kočo lahko obiščemo drugič, zdaj vemo, kje je.«



Gašper doda: »Če bi imel zvito roko, bi zdaj kričal od bolečine, ne pa sanjal o koči. Pa še otekla bi ti. Gremo gor, tudi mene zanima ta koč!«

Jakob se je opiral na Bineta in sta počasi prilezla do vrha in potem naprej do koči. Ker je bolečina nekoliko popustila, je Jakob želel naprej sam: »Hvala, Bine! Mislim, da sem že v redu,« je rekel. Ker ni bilo videti otekline, je Bine samo dodal: »Prav, a za vsak slučaj jo pusti še zavezano nekaj časa, da miruje.«

»Prav,« se strinja Jakob.

Koč! je bila videti zapuščena, nekoč so jo morda uporabljali pastirji, ki so pasli ovce ali krave. Ker so bila vrata v koč! napol odprta, se je Bine prvi opogumil in vstopil vanjo. Znotraj je bila skoraj prazna, le v kotu je stala zaprašena lesena miza in na njo naslonjen polomljen stol. Ob kamniti peči pa je bila iz zemlje zbita klop, vsa porasla z zelenimi algami, ki v vlagi odlično uspevajo. Tla je pokrivala le zbita zemlja in nekaj prodnatega kamenja. Bine se je razgledal po prostoru, nato pa skozi okno zagledal Nastjo, kako se je ustavila ob potoku, ki je tekel tik ob koči. Z rokami je zajela vodo in se odžejala s svežo vodo. Nekoliko nižje od nje je stal Gašper. Ni mogel iz svoje kože, sprva je zajel vodo, si jo pridržal k ustom, srknil nekaj požirkov, nato pa z roko švrcnil proti Nastji in jo poškopil.

»Gašper!« je zakričala Nastja. »Nehaj!«

Gašper se ni dal, njen odpor ga je spodbudil, da jo je poškopil še z večjim pljuskom vode.

»Ušššš,« je zakričala, stresla z rokami, kot bi se lahko otresla hladne vode, nato pa se sunkovito obrnila proti Gašperju in z obema dlanema zajela vodo in jo usmerila proti njemu. Sedaj je pljusk vode dosegel tudi Gašperjev obraz. Ker nobeden ni popustil, se je škropljenje z vodo nadaljevalo. Pridružila sta se jima še Bine in Jakob z zavezano roko. Polivanje je trajalo, dokler ni ostal noben kos obleke suh, vendar ni kazalo, da bi jih to motilo. Razigrano so se pričeli še loviti okoli koči, nato pa se zadihani ulegli na travnik in pogreli na toplem soncu. Zgledalo je, da so pozabili na čas, nikamor se jim ni več mudilo. Prelepo jim je bilo, da bi razmišljali o domu in nalogah, ki so jih čakale.

Čez nekaj časa je Bine dal idejo: »Ej, tam na tisti polomljeni gugalnici pred kočjo je strgana vrv, ki je držala sedež gugalnice. Kaj če bi jo odvezali iz veje in si z njo naredili plezalno vrv, po kateri bi se lahko vzpenjali na tistem klancu, kjer sva se z Gašperjem malo prej spuščala?«

»Ja ... odlična ideja!« veselo doda Gašper. »Gremo, kaj še čakamo. Nastja, Jakob, ne bo vama žal, pridita.«

Jakobova roka je bila veliko bolje, zasilne imobilizacije s puloverjem ni več potreboval, Nastji je postalo njihovo druženje vedno bolj prijetno, zato se ideji ni upirala. Ko so prispeli do strmine, je Bine, ki se je na plezanju naučil izdelovati vozle, da so trdno držali težo človeka in še več, vrv previdno privezal na bližnje drevo in jo nato še spodaj ob vznožju hriba pritrdil na deblo manjšega drevesa. Ko je bila plezalna pot pripravljena, je bil čas za akcijo.

»Tako, plezalna vrv je pritrdjena. Nastja, preizkusi, če je dovolj trdna,« je rekel Bine.

»Kako pa se naj držim?« reče Nastja. Bine ji pokaže, kako se prime vrvi in Nastja se je začela vzpenjati, za njo pa Jakob. Bine je hodil po strmini brez vrvi, Gašper pa se je le včasih poslužil. Ker je ostalim pri vzpenjanju navzgor zdaj pomagala vrv, so bili na vrhu hitreje in brez večje moči. V plezanju in spuščanju so uživali še kar nekaj časa, čeprav so imeli hlače že blatne in v čevljih polno zemlje. A vse to jih ni prav nič več skrbelo, takšnega doživetja že dolgo niso izkusili. In lahko se bodo vračali tudi jutri, pojutrišnjem in naslednji teden, dokler bodo hodili v šolo peš in skupaj, kot prijatelji.

# NARIŠI PAJKOVO MREŽO

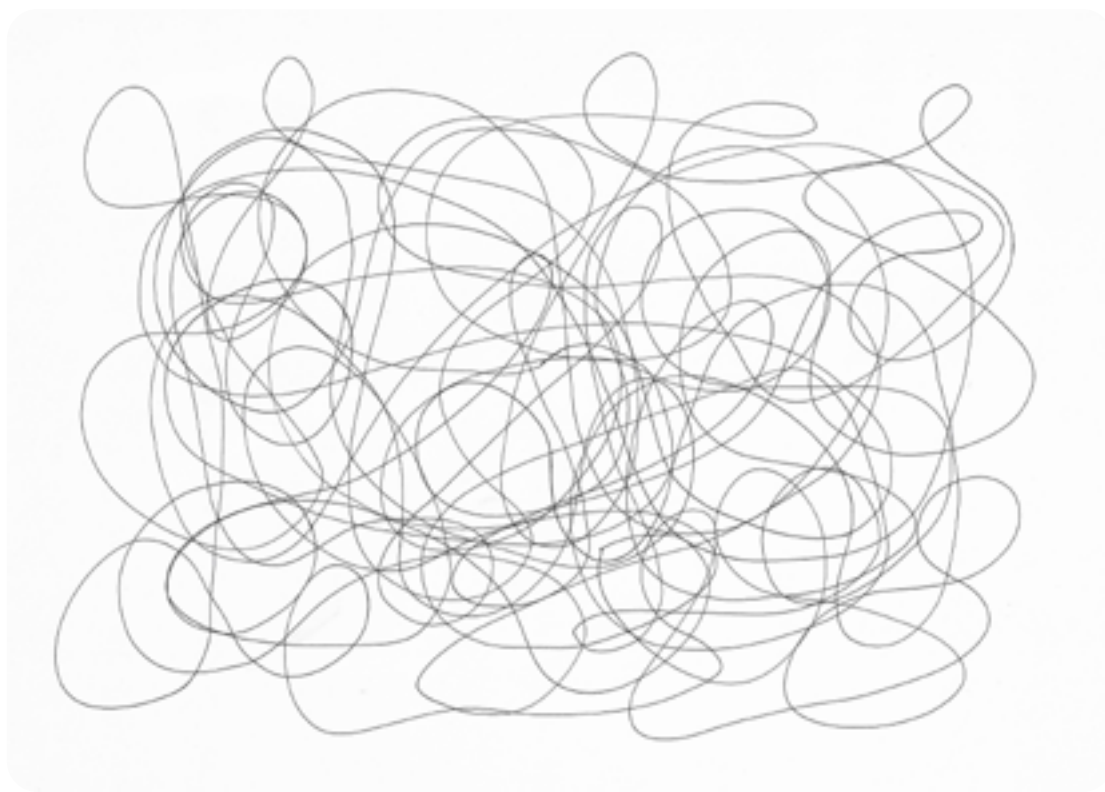
## Kaj potrebujemo:

- Papir: A4 bel list
- Črno barvico ali svinčnik
- Svetlo zeleno barvico
- Šilček, radirka

## Navodila:

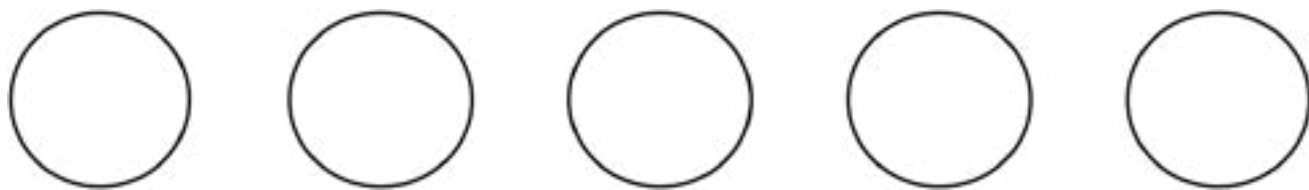
- Mrežo rišemo z zaprtimi očmi. Če ne moremo imeti zaprtih oči, lahko pogled usmerimo navzgor in ne gledamo podlage. Ko zapremo oči, se naša pozornost preusmeri iz zunanjega sveta na notranji svet.
- Pred sabo imaš bel list papirja, ki si ga ob straneh prilepiš na mizo, da med risanjem ne bo drsel.
- Vzemi pisalo in ga nastavi na sredino lista.
- Zapri oči in riši, kot bi plesal po papirju. Naj te roka sama vodi, ne razmišljaj preveč, ker vse, kar boš naredil, bo prav. Tukaj ni pravilnih ali napačnih risb.
- Podlaga naj zapolni približno 2/3 lista, naj ne bo premajhna in ne prevelika.
- Med risanjem ne dviguj roke, dokler rišeš.
- Riši brez prekinitve 30 sekund do 1 minute (nekdo ti naj pomaga z merjenjem časa).
- Riši s srednjo hitrostjo (ne prehitro in ne prepočasi).
- Z risanjem lepo popolni papir, poskušaj ga narisati na sredino lista.
- Izvajaj različne linije: valovite in ravne, kratke, srednje in dolge.

- Na koncu boš konec in začetek črte priključil k ostalim črtam, da bo zaključena linija. Ko zaključiš, bo nastala mreža.

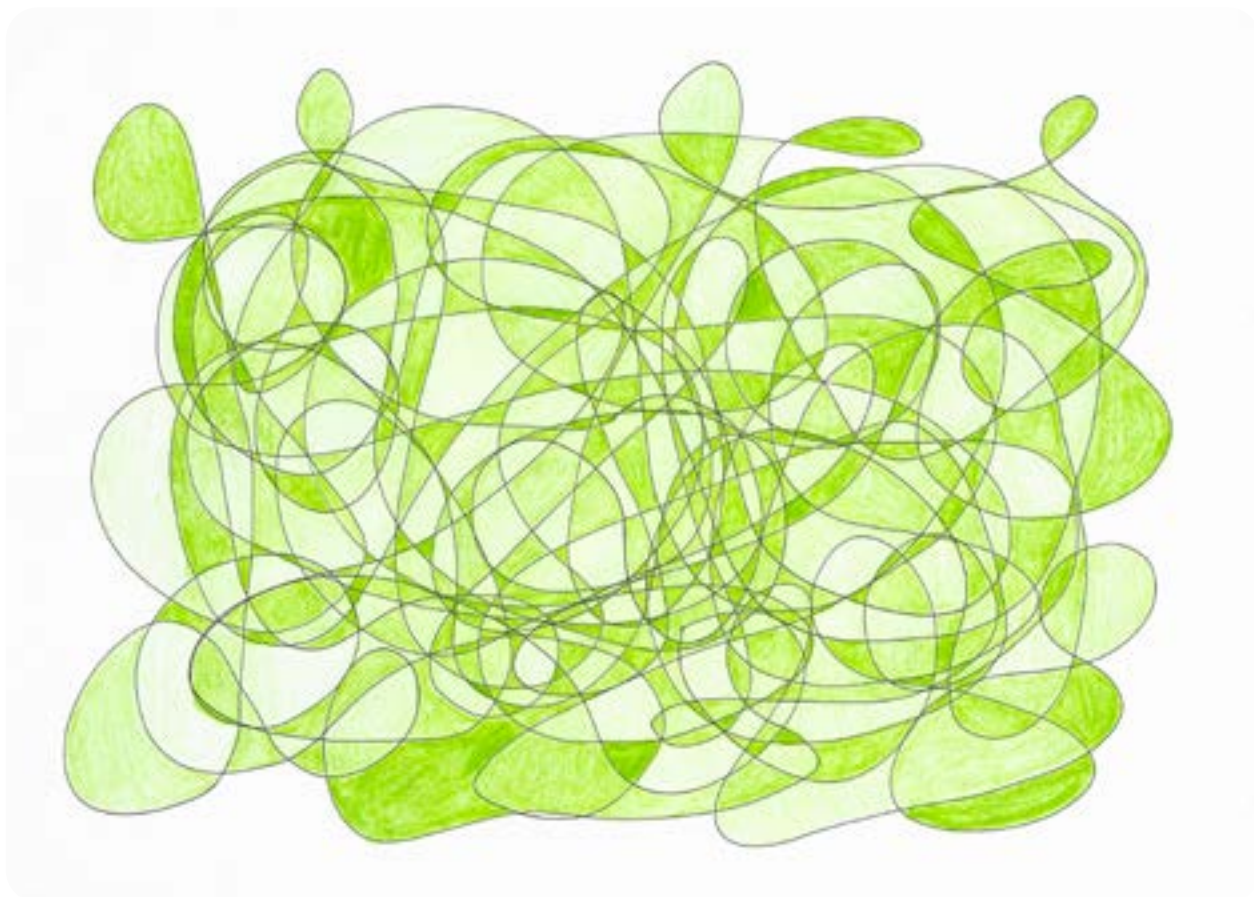


## Barvanje

- Vzemi svetlo zeleno barvico in spodnje kroge pobarvaj tako, da boš uporabil različne odtenke barve:
  - Prvi krogec pobarvaj z najmočnejšim pritiskom
  - Drugi krogec za odtenek rahlejšim pritiskom
  - Tretji krogec še nekoliko rahlejši pritisk
  - Četrty krogec naj bo še za stopnjo rahlejši pritisk od tretjega
  - Peti krogec naj bo najrahlejši pritisk.



- Sedaj s svetlo zeleno barvico pobarvaj vsa polja na svoji mreži, vendar z različnimi pritiski, kot si jih ustvaril zgoraj v krogcih.
- Vsako polje pobarvaj z izbranim pritiskom, tako da bodo sosednja polja pobarvana z različnimi pritiski. Glej priloženo fotografijo.
- Barvanje naj bo natančno, enakomerno in do roba.



## ALI ZMOREŠ TUDI TO?

Priporočljivo je, da se te aktivnosti izvajajo večkrat, saj ponujajo napredek, ki bo viden ob ponavljanju. Naš namen ni vzbujati odpor ob aktivnostih, vendar ni univerzalnega navodila, kako otroka spodbuditi k ponavljanju. To prepuščamo izvajalcu. Priporočljivo je, da otrok vsaj eno aktivnost vadi večkrat. V tem primeru je dobro, da za utrjevanje izberete aktivnost, za katero presodite, da bo ob njej lažje napredoval. Ponavljanje krepi voljo, kar je poleg spretnosti, ki jo bo uril, enakovredna veščina.

### OSMICA IN PALICA



#### Namen aktivnosti:

#### Naslednja aktivnost pomaga otroku na več nivojih.

- Ko otrok riše črto in osmico, ne uporablja le roke – gibanje prihaja iz celotnega telesa, predvsem iz medenice. Otrok z vajo krepi zavedanje prostora pred in za telesom, telesno koordinacijo ter preko vestibularnega sistema občutek za ravnotežje. Vse to otroku pomaga, da se v svojem telesu počuti varno in samozavestno. Ko pridobi boljši nadzor nad svojim gibanjem, raste tudi njegovo zaupanje vase in občutek lastne vrednosti. To je ključnega pomena za njegovo samostojnost in uspešno vključevanje v svet okoli sebe.

Obenem aktivnost spodbuja delovanje obeh možganskih polovic, saj vsaka roka sodeluje na svoj način, a obenem delujeta usklajeno. To izboljšuje povezavo med mislimi in gibanjem, kar otroku pomaga pri učenju in reševanju nalog ter krepi fino in grobo motoriko.

- Z aktivnostjo se vzpostavlja tudi ritmično dihanje, ki ugodno vpliva na otrokovo splošno počutje. Vaja je še posebej primerna za otroke, ki se težje umirijo.

### **Kaj potrebujemo:**

- Velik list papirja (A3 risalni list), ki ga pritrdimo na podlago ali ga otroku držimo na robovih), lahko rišejo tudi na tablo
- Voščenke ali barvice

### **Navodila:**

- Otrok hkrati z eno roko povleče črto navzdol, z drugo nariše osmico.
- Riše, ne da bi roko odmikal od podlage, vse v eni potezi.
- Vajo ponovi z zamenjavo rok – sedaj prva roka riše osmico in druga črto.
- Vajo začne vedno roka, ki riše črto.
- Ker otrok riše na večjo površino, se pri tem ustvarja gibanje naprej in nazaj, ki izvira iz medenice.

## PREPRIJEMANJE PALICE



Prsti in roki postajajo pri tej vaji med seboj neodvisni in pridobivajo na moči. Prsti uriyo pincetni prijem. Pogled je pri tej vaji močno osredotočen na palico in delo rok/prstov zaradi potrebe po navpičnem položaju palice. Otrok uri koncentracijo, pozornost in krepi voljo.

### Kaj potrebujemo:

- Bakreno ali leseno palico. Lahko tudi ravno palico, ki jo najdete v gozdu (dolžina od 50 do 80 cm, obseg do 5 mm)

### Navodila:

- Otrok prime v roko palico s palcem in kazalcem obeh rok.
- Ena roka je nad drugo. Preostali prsti so iztegnjeni.
- Palico preprijemata najprej navzdol, medtem pa se bo palica premikala navzgor.
- Ko se s preprijevanjem približa spodnjemu koncu palice, ki ostaja ves čas v navpičnem položaju, jo rahlo spusti med prsti navzdol.
- Postopek nato ponovi še z vsemi ostalimi prsti: palec-sredinec, palec-prstanec, palec-mezinec.



# LAHKO POSTANEŠ CIRKUSANT

## Namen aktivnosti:

### Nekaj o cirkuški pedagogiki

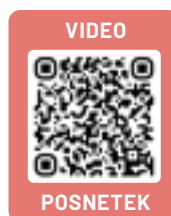
- **Poudarek je na spodbujanju aktivnega odnosa do učenja in spreminjanju pogleda nanj.** Cirkuška pedagogika se je razvila iz potrebe iskanja novih načinov dela z mladimi. Ne gre le za poučevanje določene cirkuške veščine, poudarek je predvsem na spodbujanju aktivnega odnosa do učenja in spreminjanju pogleda nanj.
- **Združuje kaos in disciplino:** Cirkuška pedagogika ponuja prostor raznolikim aktivnostim in združuje nekaj, kar si je na prvi pogled nasprotno – kaos in disciplino.
- **Z vajo in disciplino do ustvarjalnosti:** Mladim omogoča prosto ustvarjalnost, gibanje telesa in misli, kar omogoča nove ideje za predstave in trike, hkrati pa to ni mogoče brez intenzivnega ukvarjanja z določeno veščino, kar zahteva vajo in disciplino.
- **Krepitev vztrajnosti v sproščenem okolju:** Ko žongliramo, vrtimo diablo, gradimo človeške piramide itd., ni glavni namen otroke naučiti določene veščine, ampak vztrajnosti, ki je potrebna pri tem. Vse to pa poteka v sproščenem okolju.
- **Vzbujanje čudenja in želje po znanju:** Ko mladi občudujejo perfekcijo mojstrov ob izvajanju določene veščine, se v njih vzbudi čudenje in želja po tem, da bi tudi sami to znali. Na eni strani lahko torej govorimo o brezskrbnosti, improvizaciji, živahnosti, na drugi strani pa samodisciplini, ki to živahnost in nered omeji in postavi v obliko.
- **Ugodno vpliva na ranljive skupine otrok:** Cirkus in cirkuška pedagogika imata tudi preventivne in terapevtske elemente. Še posebej ugodno vplivata na otroke, ki se težje umirijo, so agresivni ali zelo sramežljivi, pozitivno vpliva tudi na otroke z duševnimi, telesnimi in vedenjskimi težavami. Ravno zaradi tega je cirkuška pedagogika zelo dobrodošla, da jo izvajamo v šolah in tudi doma.

- **Z radostjo in igrivostjo do lažjega soočanja z vsakodnevnimi izzivi:** Prinaša radost in igrivost, ob kateri urimo nove spretnosti in veščine ter vztrajnost. Vse to pozitivno vpliva na naše počutje in mladim pomaga, da se kasneje lažje soočamo s težavami v življenju.
- **Cirkuška pedagogika zajema široko paleto veščin:** Žongliranje, rolo-bolo, diablo, akrobacije, grajenje človeških piramid, vrtenje obroča itd. Za namen teh priročnikov se bomo bolj podrobno posvetili vrtenju poi poijev in njihovi izdelavi.

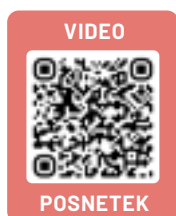
## PLES S POIJEM



**KAKO PRAVILNO  
DRŽIMO IN  
VRTIMO POJ**



**VRTENJE  
POJEV**



**PLES S POIJEM**

Ples s poijem obstaja že stoletja in je del maorske kulturne dediščine. Poi je maorska beseda, ki pomeni žoga: Maorke so iz lanenih listov izdelovale vrvice, iz rogozi in koruznih listov pa so izdelovale žogice. Prek plesa so ženske kazale svojo elegantnost in gracioznost. Ples je služil tudi temu, da so ženska zapestja ostajala gibčna za tkalsko delo. Maorski moški so poije uporabljali za izboljšanje svojih bojnih sposobnosti. S tem plesom se namreč urijo odzivnost, gibljivost, koordinacija in ravnotežje.

Še danes se poiji po maorskem izročilu kot simbol miru veselo zibljejo v obrednih plesih.

**Namen aktivnosti:**

- **Z aktiviranjem obeh možganskih polovic do boljše koordinacije:** Zakaj poiži tako dobro vplivajo na našo koordinacijo? Z nevrološkega vidika lahko rečemo, da je desna možganska hemisfera odgovorna za ritmične gibe, leva hemisfera pa za njihovo zaporedje. Za estetiko gibanja sta potrebni obe hemisferi, ki morata delovati usklajeno. Med vrtenjem poi poijev neprenehoma ponavljamo in hkrati izvajamo različne gibe z levo in desno polovico telesa ter tako razvijamo koordinacijo.
- **S prečkanjem sredinske črte telesa spodbujamo pretok informacij med obema hemisferama:** Prečkanje sredinske črte telesa in risanje simbola neskončnosti je tehnika, ki se že dolgo uporablja v borilnih veščinah, v zadnjem času pa v „Brain Gym“, t. i. gimnastiki za možgane. Ta tehnika, ki jo neprenehoma uporabljamo tudi med vrtenjem poi poijev, namreč spodbuja pretok informacij med obema hemisferama možganov. To pa povzroča, da začnemo drugače doživljati sebe in zunanji svet.
- **Izboljšanje koordinacije tudi pri nevroloških težavah:** Če ima kdo določeno nevrološko težavo, morda ne bo mogel zasukati poiža na drugo stran telesa. Z vajo in ponavljanjem mu bo to verjetno uspelo. Ples s poi poiji mu bo lahko pomagal izboljšati koordinacijo do te mere, da bo zmožgel izvajati tudi druge aktivnosti, povezane s to omejitvijo.
- **Radostno odkrivanje različnih telesnih ravni:** Z vrtenjem poi poijev radostno odkrivamo različne telesne ravnine in smeri vrtenja (naprej – nazaj) ob hkratnih spremembah ritma vrtenja (hito – počasi). Raziskujemo ravnino pred seboj, za seboj, ob straneh telesa, nad seboj in pod seboj.

**Navodila:**

- **V začetku lahko vrtimo poi samo v eni roki, kar je enostavneje.** Tako lažje nadziramo vrtenje poiža v želeni telesni ravnini. Z eno roko se z njim lažje naučimo svobodnega gibanja telesa ob hkratnem vrtenju poiža. Opazujemo, kdaj se lahko s telesom obrnemo ali se zavrtimo, ne da bi zmotili gibanje poiža. To je v trenutku, ko se poi začne dvigati, ali v trenutku, ko se začne spuščati.

- **Vrtenje poijev je lahko vesela in radostna igra:** igramo se z različnimi ritmi, poi vrtimo hitro ali počasi. Lahko ga mehko zaustavimo in menjamo smer vrtenja. Ali pa menjamo smer vrtenja le z eno roko.
- **Spreminjamo tudi smer vrtenja:** poije vrtimo naprej ali nazaj. Poije vrtimo v različnih ravninah (z eno roko ali z obema) ter preskakujemo iz krogov v osmice. Lahko izmenjujemo ritem obeh rok, kar daje čudovit učinek. Kombinacij je neskončno, domišljija ima prosto pot, da ustvarja nove kombinacije in vzorce.
- **Nihanje s poijem je dobro tudi za meditacijo,** pomaga pri osredotočenju in učenju biti tukaj in zdaj. Saj ne moremo misliti in hkrati vrteti poijskega kroga. Tako, ko začnemo razmišljati, naredimo napako.
- **Ples s poi poijem povzroča posebno stanje vznesenosti in zamaknjenosti:** po eni strani moramo ostati sproščeni, po drugi strani pa popolnoma skoncentrirani. Ko plešemo, se izgubimo v glasbi – to so trenutki, ko obstaja samo ples, plesalec pa izgine.

## IZDELAJ SVOJ POI



### Kaj potrebujemo?

- Par debelejših nogavic iz najlona ali par zelo dolgih nogavic ali par hlačnih nogavic (žab)
- Par tankih najlonk
- Za polnilo potrebujemo 2 jogurtova lončka: najbolje plastičnih granul

Lahko uporabimo tudi riž/proso/čičeriko/zrnja fižola ali nekaj manjših posušениh divjih kostanjev.

- Štiri okrasne trakove (naj ne bodo papirnati oz. takšni, da bi se lahko hitro strgali). Vsak trak naj meri približno za dolžino roke odraslega človeka. Idealna širina traku je za dva odrasla prsta.
- Močan cviren, šivanka in škarje
- Čajna svečka in vžigalnik

### Navodila za izdelavo:

- Debelejše najlonke (ali hlačne nogavice iz točke 1) odrežemo s škarjami tako, da nastaneta iz njiju „dve zelo dolgi nogavici“. Če imamo dolge nogavice, jih ni treba rezati. Oba dela naj bosta dolga približno za eno dolžino odrasle roke, merjeno od konice prstov do komolca.
- V vsak par tankih najlonk (iz točke 2) vsujemo po en jogurtov lonček polnila. Tik ob polnilu naredimo močan voz in najlonko ponovno prevlečemo prek polnila, da polnilo zdaj prekrivata dve plasti najlonke. Zavežemo

še en vozle in odrežemo ostanek nogavice s škarjami. Dobili smo nekakšno žogico. Postopek ponovimo na drugi najlonki.

- V vsako debelo najlonko (ali hlačno nogavico ali dolgo nogavico iz točke 1) potisnemo po eno žogico s polnilom. Čisto na vrhu vsake debelo najlonko (ali hlačno nogavico/dolgo nogavico) zavozlamo.
- Vzamemo po dva trakova in ju prepognemo približno na polovici. Tam, kjer sta prepognjena, ju prišijemo na spodnji srednji del debele najlonke (hlačne nogavice/dolge nogavice).
- Konce trakov poševno odrežemo in jih zarobimo ali malo zažgemo na sveči (če je material umeten), da se med vrtenjem ne »scufajo«.

Poi poi sta končana. Primemo jih za vozle na koncu dolge nogavice in začnemo vrteti.

## **AKTIVNOSTI ZA OTROKE, STARE OD 12 DO 14 LET**

## IGRA ŽIVALI

### Namen aktivnosti

- **Primerjanje lastnosti in značilnosti živali s človekom lahko pri mladostnikih razvija spoštovanje do narave in hkrati občutek veličastnosti do narave.**

Spodnje aktivnosti se navezujejo na svet živali. Vsaka žival je specializirana na določenem področju in vredna občudovanja. Kdo si ne bi želel leteti visoko kot orel, z višine opazovati naravo, se kdaj umakniti v samoto kot pajek ali pa kot mravlje ekipno sodelovati?

- **Živalim izostreni čuti predstavljajo vir preživetja in običajno presegajo človekove čutne zaznave.**

A čeprav se le človek lahko notranje in osebno odzove na izkušnje sveta, lahko v njem prebudi doživljanje tudi karakterna značilnost in lastnost živali, s katero se poistoveti. Človek ne more svobodno leteti kot orel, pa vendar lahko naše misli in domišljija letijo kamor koli po svetu, podobno kot ptice.

- **Mojstrstvo posameznih živali je človeku pomagalo pri ustvarjanju boljšega, ugodnejšega življenja.**

Mladi lahko razmišljajo, kakšni današnji izumi so se porodili na podlagi opazovanja veščin posameznih živali (npr. letenje – ptice; vrv – pajek; karavane – želva; kladivo – žolna ...). Skozi evolucijo razvoja živali lahko otroke popelje do razvoja različnih telesnih oblik in funkcij, ki se ujemajo s človeškim telesom, navadami, pa vse do značajskih lastnosti.



## Kaj potrebujemo?

- Predloge za posamezne živali
- Pisala, papir

## Navodila:

- Pripravimo si šest listkov, na katerih je na vsakem napisano ime živali (srna, zajec, sova, krt, mravlja, pajek). Listke razporedimo v prostoru.
- Otroke vprašamo, katera od teh živali se jim zdi najbolj zanimiva. Nato se razporedijo v skupine glede na izbrano žival. V skupinah zapišejo značilnosti te živali.
- Nato vsaka skupina prejme že pripravljen opis izbrane živali, ki si ga skupaj preberejo.
- Dogovorijo se, kako bo celotna skupina sodelovala pri postavitvi prizora, v katerem bodo s svojimi telesi uprizorili vzdušje ali značilnosti živali iz besedila – tako, kot jih doživljamo ljudje. Nastala bo t. i. živa slika.
- Spodbudimo jih, naj bodo pri prikazu pozorni na celotno telesno govornico posameznikov (izrazi na obrazu, napetost mišic, občutki v telesu ...) in na kompozicijo vseh sodelujočih (razdalje med njimi, smeri pogledov ...).
- Za pripravo žive slike naj imajo na voljo vsaj 15 min.
- Vsaka skupina nato predstavi svojo živo sliko ostalim. V negibni in neverbalni postavitvi vztrajajo vsaj 2 minuti.
- Po vsaki predstavitvi povabimo gledalce, da opišejo, kakšno vzdušje so zaznali v prikazu, kaj jih je posebej nagovorilo, ter omogočimo, da svoje doživljanje podelijo tudi nastopajoči.
- Po končanih predstavitev slik sami ali v paru napišejo pesmi na temo predstavljenih vzdušij in občutkov. Otroci od osmega razreda naprej in dijaki lahko pišejo tudi haikuje.

## Opisi živali, ki jih prejmejo otroci:

### PAJEK

Najraje sem sam. Družbe ne maram, tudi za preživetje ne potrebujem nikogar. Znam sam poskrbeti za svoje bivališče, hrano in preživetje. Vzamem si le toliko, kolikor potrebujem, ostalo vrnem ali pustim na miru. Nisem tak, da bi si stvari kopičil. Moje telo se zmore prilagoditi tudi v težkih razmerah. Sem odličen akrobat, dober plezalec, izjemno potrpežljiv in vztrajen. Če si nekaj zaželim, lahko potrpežljivo čakam zelo veliko časa. Imam smisel za estetiko in simetrijo, s čimer v okolje prinašam prijetno harmonijo. Čeprav je moj vid zelo šibek, sem nepremagljiv bojevnik, neizprosno do nasprotnika. Čutili za tip in ravnotežje mi omogočata, da dobro obvladam svoj teritorij.

### MRAVLJA

Sem zelo delovno in organizirano bitje, ki odlično sodeluje z drugimi. V ekipi imamo vsak svojo nalogo, ki jo opravljamo najbolje, kolikor zmoremo. Vsak posamezni član opravlja tiste naloge, ki so potrebne za preživetje celotne skupnosti. Resnično se lahko zanesemo drug na drugega. Če naletimo na ovire, skupaj vedno najdemo rešitve. Običajno smo posamezniki dobri v eni nalogi, vendar ko je potrebna pomoč pri drugih nalogah, tudi tiste zelo dobro opravimo, saj imamo sposobnost, da se hitro specializiramo za različna dela. Odlikuje nas vztrajnost in zmožnost prenašanja velikega bremena ter tudi visoka stopnja inteligentnosti in dobrega pomnjenja ter reševanja problemov. Tako kot imamo radi svojo ekipo, pa ne maramo bližine tujcev. Do njih smo neusmiljeni, nikogar ne spustimo kar tako blizu. Zato imamo izurjene posebne člane ekipe, ki nas zmorejo ščititi. Ti so do tujcev še posebej neusmiljeni. Smo pa tudi izredno nežni, ljubeči in skrbni predvsem do najmlajših, neobgljenih članov. Imamo velik čut za družino in vsi skrbimo zanjo z največjo pozornostjo.

**KRT**

Gradim mojstrovine, ki mi predstavljajo varnost in zaščito – dom, v katerem imam veliko soban in hodnikov, tam kjer se najraje zadržujem, pa mora biti prijetno mehko in toplo. Telo, ki ga hranim predvsem z mesno prehrano, mi omogoča, da kljub slabšemu vidu pridem, kamor želim, tudi če moram plavati ali se znajti v popolni temi. Živim najraje sam, daleč od oči in hrupa drugih. Narava mi je podarila dovolj vzdržljivosti, da se ne zanašam na druge, pač pa lahko preživim sam. Sem hiter, previden in imam spretno telo, ki se lahko premika tudi v najbolj tesnih pogojih. Imam pomembno vlogo, saj skrbim, da se v naravi ohranja ravnovesje. Brez mene bi se lahko razbohotili tisti, ki delajo škodo. A pozor, konkurence ne maram, kar velja tudi za moje rojake (brate, sestre, bratrance itn.). Ščitim svoj teritorij in sem se zanj pripravljen bojevati do zadnjega diha. Vsak obisk je nezaželen. Ker sem neizprosni bojevnik in borec za preživetje, mi tudi agresivno odzivanje ni tuje. Žal vsi ne prepoznajo mojih kvalitete in me preganjajo, ker mislijo, da sem slab, vendar ne poznajo moje prave vrednosti.

**SRNA**

Največ mi pomenita svoboda in moja neukrotljiva divja narava. Sem zelo pozorna na to, kar se dogaja okoli mene. Že najmanjši šum ali bližina drugega mi poženeta strah v kosti, da se takoj umaknem. Sem previdna in pozorna na morebitno nevarnost v bližini, zato se tudi redko po svetu potikam sama. Varneje in bolj zaščiteno se počutim v skupini. Narava mi je podarila elegantno, mišičasto telo in hitre noge, s katerimi lahko odlično tečem in skačem. Najbolje se zanašam na svoje instinkte, s katerimi zelo dobro razumem okolico in sem sposobna preživeti v različnih pogojih.

## **ZAJEC**

O meni govorijo, da sem živahne narave, ker imam rad veliko gibanja, hitro tečem in znam preskočiti tudi kakšno oviro na poti. Težko sem pri miru, dlje časa na enem mestu, bližje mi je nenehno raziskovanje in opazovanje okolice. Energičnost in gibčnost mi pomagata, da se izogibam tudi neprijetnim ali celo nevarnim izkušnjam in z raziskovanjem odkrivam vedno kaj novega v svojem okolju. A vse to raje počnem sam, neodvisno od drugih. S skupino se povežem le v nujnih primerih. Pri odnosih z drugimi sem raje bolj previden, saj nikoli ne veš, kdaj je kdo zate potencialno nevaren. Raje se skrijem in umaknem, kot da se izpostavljam grožnji. A nisem vedno plah; ko je treba, znam pokazati svoje zobe in tudi koga prestrašiti. V družbi se dobro počutim z veliko mlajšimi od sebe, za katere z veseljem skrbim in jih skrijem v skrivališče, kjer so varni in zaščiteni.

## **SOVA**

Takrat ko je vse tiho in mirno, imam pozornost in koncentracijo na vrhuncu. Ne bojim se noči in teme, pravzaprav šele takrat zares oživim. Ušesa mi omogočajo, da zaznam skoraj vsak šum tudi sredi spanca, zato lahko hitro odreagiram, čeprav je zunaj mrak ali popolna tema. Skoraj vedno sem korak pred drugimi, kar mi omogoča več stvari. Poleg ušes in dobrega vida nosim obleko, ki se kar zlije z okoljem, drugemu se približam, ne da bi me sploh opazil, z lahkotnim gibanjem. Moja bližina marsikoga preseneti tudi zato, ker gledam zviška in pazim, da mi kakšna pomembna stvar ne uide. Čeprav v svet gledam z nekoliko priprtimi očmi, to ne pomeni, da me daje utrujenost. Nasprotno, imam veliko moči in energije in sem pogosto kos tudi večjim in težjim od sebe. Ker sem po naravi potrpežljiva in natančna in modro ocenjujem priložnost, preden se podam v akcijo, skoraj vedno dosežem cilj, ki si ga zadam. S predirljivimi kriki, glasnim vreščanjem ali togotnim puhanjem znam pokazati svoj bes in jezo razpoloženje, kadar mi ni kaj po godu. Druženje mi ni preveč blizu, raje živim sama, neodvisna od drugih, čeprav pogosto gostujem v tujih ali zapuščenih domovanjih.

## NARIŠI ŽIVAL

### Namen aktivnosti:

- **Risanje povečuje domišljajske in opazovalne sposobnosti.**

V času, ko se otroci in mladostniki usmerjajo navznoter, pomaga, da se s preresovanjem povezujejo z okoljem.

- **Risanje sprošča, umirja in povečuje koncentracijo.**

Preko različnih pritiskov, ki jih uporabljamo, harmoniziramo čutenje in uravnotežimo čustveno razpoloženje.

- **Črtast vzorec povezuje čut za vid z mišljenjem.**

Črtast vzorec povezuje čut za vid z mišljenjem, kar je ključno za razvoj običajne inteligence. Pri risanju pokrajin in vlečenju diagonalnih črt (od zgoraj desno proti spodaj levo) prehajamo iz miselno določenih čutnih zaznav na slikovito področje. Šrafirane slike obnavljajo zdrave domišljajske sile.

- **Diagonalne črte spodbujajo voljo s tem, ko usmerjajo pogled od blizu in od daleč.**

Premikanje oči med predmeti zahteva koncentracijo in pozornost, pri čemer ritmične črte še okrepijo ta proces.

- **Slika nastaja počasi, zato je potrpežljivost nujna.**

Risanje začnemo lahkotno, najprej rahli obrisi, skice, nato si otrok začne sliko predstavljati v mislih, izpopolnjevati obliko in barvo živali, postavitev kožuha ali telesa.

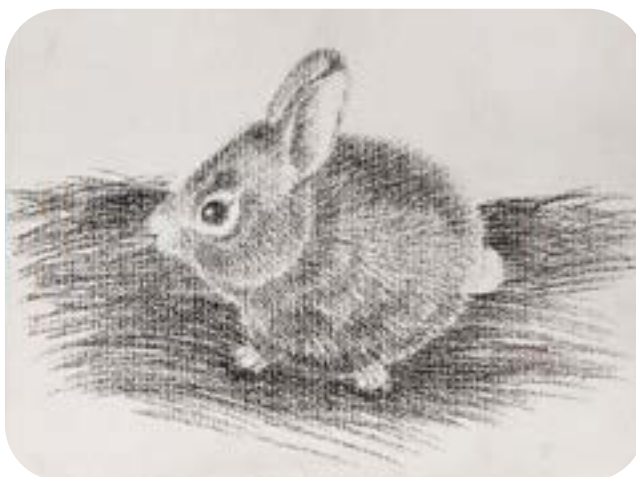


## Kaj potrebujemo?

- Črn svinčnik, oglje ali barvice
- List papirja (lahko manjši format)

## Navodila:

- Poiščimo nazorno sliko živali, ki bo predloga za risanje.
- Otroke spodbujamo, da bo narisana žival tudi del svojega okolja.
- Senčena, črtkana risba: tok risanja z barvami poteka z uporabo krajših ali daljših potez, pod kotom 45 stopinj od desne proti levi (uporabljamo samo kratke, črtkane poteze od leve proti desni).
- Poteze naj bodo vzporedne in blizu ena drugi.
- S prekrivanjem potez ustvarjamo temnejše barve ali pa učinek prelivanja barv.
- Risba se razvija počasi in jo je mogoče spremeniti, dopolniti ... Npr. da dodamo več trave, odebelimo deblo, dopolnimo žival. S tem omogočimo, da se skozi proces risanja poglobi otrok v svojo domišljijo.
- Otrok lahko riše najprej v eni barvi, nato dodaja druge ali pa nariše zgolj v črno beli tehniki (priporočljivo za starejše otroke).
- Barve za ozadje se lahko izberejo glede na čustveno kakovost živali.



## OBLIKOVANJE Z GLINO

### **Z oblikovanjem gline mladostnik doživlja in oblikuje sebe.**

Dotik in taktilni kontakt je prva otrokova komunikacija s svetom. Z oblikovanjem gline ne le ustvarja, temveč tudi doživlja sebe. Preko kožnih receptorjev, ki vzpostavljajo povezavo z možgani, ugodje dotika ustvarja občutek varnosti in vzpostavlja ravnovesje v telesu.

Delo z različnimi materiali za modeliranje je lahko postopno, glede na otrokovo oziroma mladostnikovo razvojno stopnjo in zmožnosti. Priporočljivo je, da se začne s čebeljim voskom v predšolskem obdobju in nižjih razredih, nato se premakne na glino in les v višjih razredih ter kovine in kamen v srednji šoli.

Oblikovanje gline ima vrsto pozitivnih vplivov, pomembnih za otrokov in mladostnikov razvoj in kasnejša obdobja odraslosti:

#### **Krepitev finomotorike**

- **Gostota živčnih končičev v prstih je izjemno velika.** Ko v otroštvu delamo z rokami, spodbujamo razvoj številnih nevronov v možganih, kar postavi temelje za nadaljnji razvoj kognitivnih sposobnosti.
- **Pri oblikovanju uporabljamo fino motoriko prstov in dlani ter tako razvijamo njihovo gibljivost.** Motorične sposobnosti finih mišic rok oblikujejo možgane in vplivajo na mišljenje in učenja. Dejavnosti, ki aktivirajo fino motoriko mišic, gradijo živčevje, ga vzdržujejo in mu ne dovolijo, da zakrni.

## Dotik in ravnotežje

- **Pri modeliranju gline je čut za dotik najpomembnejši čut.** Neposredno nas povezuje s fizičnim svetom in snovjo, iz katere je zgrajen. Uči nas razlikovati oblike in teksture, npr. hrapave od gladkih. Čut za dotik še bolj urimo, če delamo z zaprtimi očmi.
- **Modeliranje pomaga krepiti čut za ravnotežje in koordinacijo v prostoru:** Preden začnejo z usvajanjem veščin kognitivnega (spoznavnega) učenja, morajo otroci oziroma mladostniki čim bolj razviti čut za ravnotežje in koordinacijo v prostoru. Vsak kos gline ima svoje središče in center ravnotežja ter omogoča, da to mladi začutijo tudi pri sebi. Pri tem se razvija tudi občutek varnosti.
- Ravnotežje je povezano **s čutom za sluh in sposobnostjo poslušanja.**

## Gibanje

- Modeliranje ne vključuje samo prstov in dlani, ampak najmanj **tudi zgornjo polovico telesa.** Ko z rokami oblikujemo predmet, telo gibljemo v desno stran, v levo, navzgor in navzdol, naprej ali nazaj in po potrebi te gibe uravnovešamo.

## Osredotočenost in koordinacija oko-roka

- Ob gnetenju gline **podpiramo in jačamo tudi usklajenost oči in rok,** kar je zelo pomembno pri razvijanju veščin pisanja in branja.
- Z modeliranjem **na stvari gledamo bolj poglobljeno in natančno:** spodbujamo pozornost in sodelovanje v procesu videnja in opazovanja.

## Izražanje skozi oblikovanje.

- Obstaja medsebojna povezava med otrokovim oziroma mladostnikovim občutkom za besede in jezik ter njegovo motorično usklajenostjo stopal,



nog, dlani in rok: **izraznost z govorom je povezana z izraznostjo fizičnega telesa.**

- **Gledano nevrološko, se govor in gibanje razvijata v tesno povezanih delih možganov**, kar lahko opazimo že od razvoja prvih motoričnih vzorcev (npr. plazenje, hoja, prijem), kjer se hkrati utrjujejo nevrnske poti, ki jih kasneje otrok uporablja za govor. Povezavo med gibanjem in jezikom s pridom uporabljajo tudi številni terapevtski pristopi, kjer se razvoj jezika spodbuja preko gibanja (npr. Brain Gym, Masgutova nevro-senzorno-motorična refleksna integracija (MNRI), Balance – Auditory – Vision – eXercises (Bal-A-Vis-X), ritmika po dr. Kőnyves-Tóth, Holistic Approach to NeuroDevelopment and Learning Efficiency (HANDLE therapy), DIR/Floortime idr.).
- **V vsakem izdelku otrok oziroma mladostnik zrcali sebe**: modeliranje omogoča, da mladi svoje zamisli realizirajo v katerem koli materialu. Preoblikovanje je tudi posledica procesa mišljenja, takrat postane mišljenje vidno v materialu. Material namreč omogoča, da nekaj, kar je bila najprej otrokova misel ali občutek, dobi obliko, strukturo in obstoj v zunanjem svetu. Skozi oblikovanje poteka aktiven miselni tok; proces razmišljanja, odločanja, urejanja in presojanja – npr. kako nekaj narediti, kaj spremeniti, kaj deluje in kaj ne. Pri končnem izdelku tako ne gre zgolj za estetiko, pač pa izražanje mladostnikovega razmišljanja, dilem, idej, čustev – lahko rečemo, da misel postane otipljiva.
- Ko mladim omogočimo delo z glino in drugimi podobnimi materiali, skozi to ustvarjanje razvijajo tudi svojo modrost, **kajti pri modeliranju gre za globok notranji proces, ki vpliva na razvoj osebne zrelosti**. Ko se preko ustvarjanja povezujejo s seboj, svojimi občutki, izkušnjami, doživljanji, pa tudi s sprejemanjem nepopolnosti, napak in frustracij, zorijo na globlji ravni. Modeliranje tako sčasoma krepi njihovo notranjo orientacijo, zrelost in razumevanje sveta.

### **Namen aktivnosti:**

Oblikovanje z glino mladostniku omogoča tridimenzionalno izkušnjo zavedanja prostora in ga poveže s sedanjim trenutkom. Mehka, voljna in hladna glina spodbuja občutek za tip, krepí osredotočenost ter pomaga pri sprostitvi telesa in uma.

Če pri risanju in slikanju aktiviramo predvsem prste rok, pri čemer je dotik omejen le na mesto, kjer držimo pisalo ali čopič, pa je pri modeliranju kontakt močnejši, saj se vzpostavi tudi z dlanema obeh rok.

Ob gnetenju gline se pospeši tudi dihanje, kar lahko pozitivno vpliva na umirjanje in čustveno uravnoteženost.

### **Ustvarjamo iz celote**

Posebnost oblikovanja z glino, ki jo tukaj predstavljamo, je, da mladostnika učimo, da nastajajo stvari iz celote. To pomeni, da npr. živali, ki jo želimo oblikovati, ne dodajamo nog ali ušes, ampak vse dele oblikujemo iz enega kosa. Na ta način ga spodbujamo, da si ustvari notranjo sliko (predstavo), ki jo nato izrazi preko modeliranja navzven.

### **Sledimo postopnosti**

Ko začnemo z modeliranjem gline, sledimo postopnosti tako, da najprej oblikujemo živali, nato pa zavetišča v obliki vdolbin, zavetja za živali in ljudi.

### **Mladostniku preberete navodila, nato oblikuje glino po danem vrstnem redu.**

Vabimo te k ustvarjanju z glino, ki se lahko gnete, valja in oblikuje. Pripravi svoje roke, nastale bodo čudovite stvaritve!

## Kaj potrebujem?

- Glino
- Posodico z vodo

## Navodila:

### »Grška skodelica«



- Oblikuj glino v veliko kroglo, približno velikosti pomaranče.
- Z žico jo razreži v razmerju 2 : 1 in nato oba dela oblikuj v skodelici.
- Previdno postavi obe skodelici eno na drugo. Iz statičnih razlogov ju povežemo tako, da leži manjša skodelica na večji.
- Površini obeh podnožij skodelic z zunanje strani spraskamo in z lepilom iz glin povežemo, da ne gresta narazen.

### »Ptica«



- Iz glin oblikuj kroglo in jo spremeni v jajce.
- Zdaj nežno oblikuj vrat in glavo ptice, tako da jih potisneš naprej.
- Dokončaj hrbet ptice z oblikovanjem zloženih kril in repa navzgor ali navzdol.
- Z rahlimi vdolbinami na straneh ptice označi krila in perje.

- Noge ni treba narediti, ptico lahko postaviš na desko in jo nagni, da bo gledala navzgor in rahlo vstran, kot da nekaj posluša.
- S pomočjo vode zgladi površino ptice.
- Z uporabo svinčnika nežno označi oko ptice, ki naj bo postavljeno na sredini strani glave.
- Ta postopek lahko ponoviš tudi za druge živali, kot so hrček, ptič, delfin, verica, zajec, mačka, medved ...

## »Zavetišče«



- Zavetišče oblikuj iz kroglic ali drugih gradnikov gline, lahko pa izdeláš tudi kačice (svaljki gline).
- Pomembno je, da je osnova zavetišča ovalna in ima odprtino na enem delu, nasproti pa zaklon.
- Premer zavetišča naj bo največji pri osnovi, proti vrhu pa naj se počasi oži in zaključuje z zapiranjem.
- Ko je zavetišče oblikovano, lahko vanj položiš medvedko z mladičem.

Otroci naravno čutijo povezanost z ljudmi in svetom okoli sebe. Spoznavanje različnih kultur širi njihova obzorja in razumevanje sveta. V tem delu priročnika vas vabimo na potovanje po svetu skozi zgodbe in kuhanje tradicionalnih jedi iz različnih čudovitih delov sveta, ki otrokom omogočajo, da kulturo začutijo na poseben in doživljajski način ter obenem krepijo domišljijo.

## POTUJMO NA MALDIVE

### ZGODBA: Najlepši biser oceana

Daleč na modrem oceanu je na enem od maldivskih otokov živel deček po imenu Veeru. Vsako jutro se je prebudil in stekel na plažo.

Imel je eno veliko željo: »Želim najti najlepši biser, ki ga ocean skriva!«

Vsak dan je iskal školjke, jih odpiral in upal, da bo v eni od njih našel sijoči biser oceana. A vsakič znova je našel samo prazen prostor, le gladko školjko brez zaklada. Nekega dne se je Veeru odločil – splaval bo globlje kot kadar koli prej. Plaval je mimo pisanih rib, ki so se igrale v vodi. Plaval je mimo morskih želv, ki so drsele v tokovih. Plaval je mimo čarobnih koral, ki so valovale, kot da bi plesale.

Na dnu je zagledal veliko staro školjko, ki je počivala v pesku: »To mora biti školjka, ki sem jo iskal!« je vzkliknil in jo vzel v roke.

Toda ravno ko jo je hotel odpreti, je zaslišal nežen glas: »Zakaj želiš moj biser?« je vprašala školjka.

Veeru je bil presenečen: »Ker želim imeti nekaj, kar je najlepše.«

Školjka se je nežno stresla v njegovih rokah: »Poglej okrog sebe, Veeru. Ali ne vidiš, da je lepota povsod?«

Deček se je ozrl. »Vidim morje in ribe,« je dejal.

»Poglej s srcem, Veeru,« je nežno prišepnila školjka.

Deček se je ozrl še enkrat. Tokrat je gledal s srcem. Videl je modrino morja, ki je žarela kot dragulj. Videl je zlato svetlobo sonca, ki je pronicala v globino. Videl je življenje, ki je dihlo v vsakem kotičku oceana. Takrat je razumel. Lepota, ki sem jo iskal v biseru, je povsod – v valovih, v toploti sonca, v poplesavanju morskih konjičkov, v igri delfinov ...

»Hvala, školjka,« je rekel in jo položil nazaj v pesek. Splaval je proti površju – ni več iskal bisera. Našel je nekaj dragocenejšega. Našel je spoznanje – da je lepota vse okoli nas. Vidi jo tisti, ki jo gleda s srcem.

## **SKUHAJMO MALDIVSKO JED MAS HUNI**

Mas pomeni riba. Huni pa pomeni kokos.

Mas huni je maldivski zajtrk, ki ga domačini jedo s ploščatim kruhom, ki se imenuje roshi.

### **Sestavine (za 3 osebe):**

- 1 pločevinka tune v slanici, v olivnem olju ali sveža kuhana tuna
- 1/2 jogurtove skodelice naribanega kokosa (svež, sušen ali rahlo namočen)
- 1 čebula, drobno nasekljana
- sok 1 limone ali limete
- sol po okusu
- 1 žlica kokosovega ali olivnega olja
- svež koriander ali meta za posip (neobvezno).

### **Navodila za pripravo:**

- V skledi zmešaj tunino, nariban kokos, čebulo.
- Dodaj limonin sok ali limetin, sol in olje. Dobro premešaj.
- Pusti stati 5–10 minut, da se okusi prepojijo.
- Postreži s toplim ploščatim kruhom (roshi).

## **Naredimo še roshi:**

Maldivski kruh: roshi (ploščati kruh)

### **Sestavine (za 4 krukhe):**

- 2 jogurtne skodelici moka. Moka je lahko pšenična, pirina ali polnozrnata.
- 1/2 jogurtne skodelice tople vode
- 1 žlica olja ali stopljenega masla
- 1/2 čajne žličke soli.

### **Navodila za pripravo:**

- V skledi zmešaj moko in sol.
- Dodaj toplo vodo in olje, nato gneti testo približno 5 minut, dokler ne postane gladko.
- Pokrij testo s krpo in pusti počivati 15 minut.
- Razdeli testo na 4 enake kroglice.
- Vsako kroglico razvaljaj v tanko ploščato okroglo obliko.
- Segrej ponev brez olja na srednje močnem ognju.
- Peci vsak roshi približno 1–2 minuti na eni strani, nato obrni in peci še 1 minuto na drugi strani.
- Ko je pečen, ga lahko rahlo premažeš z maslom za mehkejšo teksturo.
- Nasvet: Če želiš, da je roshi hrustljiv, peci malo dlje na višji temperaturi.

Uživaj roshi z mas huni (ribjim kokosom) ali pa kakšno drugo omako oz. namazom.

## POTUJMO SKUPAJ NA HAVAJE

### ZGODBA: KAPLJICA IN ALOHA

Kapljica je pljusknila v velik ocean.

V oceanu je bilo veliko zanimivega. Igrala se je s pisanimi ribicami, nežno valovala pod toplim soncem. Zabavala se je. Toda nekega dne je zagledala nekaj, kar jo je prestrašilo. Videla je kapljice, ki so se dvigovale v nebo in izginjale.

»Oh, ne! Če se približam gladini, bom izginila!« je vzkliknila.

Zatrepetala je in poskušala pobegniti globoko na dno oceana.

Na poti proti dnu je srečala delfina.

»Zakaj si prestrašena, kapljica?« jo je vprašal.

»Ne želim izginiti v nebo! Potem me ne bo več!« je zajokala.

»Ne skrbi, ti si Aloha,« je rekel delfin in odplaval stran.

Kapljica ni razumela, kaj je delfin želel povedati. Nadaljevala je svojo pot proti dnu oceana. Srečala je jato majhnih ribic.

»Zakaj si tako prestrašena, kapljica?« so jo vprašale v en glas.

»Nočem izginiti v zraku,« je izjavila.

»Ne skrbi, ti si Aloha,« so nežno odgovorile ribice in odplavale.

»Čudno,« si je mislila kapljica in nadaljevala svojo pot.

Prispela je na dno oceana.

»Končno sem na varnem,« si je rekla na glas.

Slišala jo je morska zvezda, ki je ležala na tleh.

»Od kod pa si zbežala?« jo je vprašala.

»Na gladini kapljice izginjajo v nebo. Nočem tudi jaz izginiti, zato sem pobegnila na dno,« je povedala kapljica.



»Oh, ne skrbi, ti si Aloha,« je odgovorila zvezda.

»To je rekel tudi delfin in jata majhnih ribic, ampak jaz sem kapljica, ne Aloha,« je odgovorila.

»Aloha pomeni dih življenja. Ti si Aloha,« ji je nežno razložila zvezda.

»Kaj?« se je začudila kapljica.

»Ko izpuhtiš v nebo, ne izgineš. Tvoja oblika se spremeni. Iz kapljice postaneš oblak. Iz oblaka se spremeniš v dež, ki nato znova pade v ocean. Ampak vedno ostaneš Aloha.«

Kapljica je začela razmišljati. »Jaz sem dih življenja?«

»Točno tako,« je pokimala morska zvezda.

Mala kapljica je postala radovedna.

»Kaj pa druge kapljice? So one tudi Aloha?«

»Seveda. Kapljice, delfini, sonce, vse, kar vidiš, je Aloha. Tudi jaz sem Aloha,« je odgovorila zvezda.

»Jaz sem Aloha, ti si Aloha, nebo je Aloha, vse okoli mene je Aloha!« Je navdušeno ponovila kapljica.

Zazrla se je okoli sebe, ribice so plavale mimo nje, školjke so ležale na peščenem dnu, korale so plesale s tokom. Kamor koli je pogledala, je videla dih življenja, ki je utripal okoli nje.

Od tega dne je ni bilo nikoli več strah.

## Kuhajmo: Kokosov puding – haupia

Haupia je tradicionalna havajska kokosova sladica, ki jo pogosto postrežejo na praznovanjih.

### Sestavine:

- 1 pločevinka (400 ml) kokosovega mleka
- 1 jogurtna skodelica vode
- 1/2 jogurtne skodelice sladkorja
- 1/4 jogurtne skodelice koruznega škroba (ali tapiokine moke),

### Navodila za pripravo:

- V manjši skodelici zmešaj koruzni škrob in vodo, da nastane gladka zmes.
- V srednje velikem loncu na srednji temperaturi segrej kokosovo mleko in sladkor, dokler se sladkor popolnoma ne raztopi.
- Počasi vmešaj zmes koruznega škroba, pri tem pa stalno mešaj, da preprečiš nastanek grudic.
- Kuhaj približno 5–7 minut, dokler se zmes ne zgosti v gladek puding.
- Prelij v majhen pekač in pusti, da se ohladi na sobni temperaturi.
- Postavi v hladilnik za vsaj 2 uri, dokler se popolnoma ne strdi.
- Postreži narezano na kocke.
- Kocke lahko pokapljaš z medom.

## Viri in literatura:

**Brierley, L. D. (2006).** *The not yet in the now: Reflections of a teacher and his thirteen-year-olds.* **ASK.**

**Edmunds, F. (1992).** *Umetnost waldorfske vzgoje: Waldorfske šole.* **Društvo Kortina.**

**Galimberti, U. (2010).** *Grozljivi gost: Nihilizem in mladi.* **Modrijan.**

**Gržan, K. (2022).** *95 tez za izhod iz slepe ulice vzgoje in izobraževanja.* **Sanje.**

**Haidt, J. (2024).** *Tesnobna generacija: Kako je velika preureditev otroštva povzročila epidemijo duševnih motenj (prevod).* **Umco.**

**Hari, J. (2023).** *Ukradena pozornost.* **Primus.**

**Henning, K. (2012).** *Motnje vedenja ali vedenjska izvirnost?* **Inštitut Sofijin izvir.**

**Honoré, C. (2018).** *Hvalnica počasnosti: Svetovno gibanje, ki kljubuje kultu hitrosti.* **Založba Chiara.**

**Jenkinson, S. (2001).** *The genius of play: Celebrating the spirit of childhood.* **Hawthorn Press.**

**Keller, G. (2014).** *S srcem v šoli: Učbenik pedagogike za starše.* **Zavod za razvoj waldorfskih šol in vrtcev Slovenije – Zveza.**

**Mees Christeller, E. (1992).** *Umetnostna terapija v praksi.* **Društvo Kortina.**

**Osho News. (2016, August 13).** *Poi dancing for fun and centering.* **Osho News.** <https://www.oshonews.com/2016/08/13/poi-dancing-for-fun-and-centering/>

**Palmer, S. (2019).** *Zastrupljeno otroštvo: Kako sodobni svet vpliva na naše otroke in kaj lahko storimo.* **Zavod za razvoj waldorfskih šol in vrtcev Slovenije – Zveza.**

**Perrow, S. (2018).** *Zdravilne zgodbe za vedenjske izzive.* **Zavod za razvoj waldorfskih šol in vrtcev Slovenije – Zveza.**

**Spitzer, M. (2016).** *Digitalna demenca.* **Mohorjeva založba.**

**Spitzer, M. (2021).** *Epidemija pametnih telefonov.* **Mohorjeva družba.**

**Staley, B. (2019).** *Med formo in svobodo: Odraščanje mladostnika.* **Zavod za razvoj waldorfskih šol in vrtcev Slovenije – Zveza.**

**Streit, J. (2015).** *Zakaj otroci potrebujejo pravljice.* **Buča.**

Interreg



Sofinancirano  
EVROPSKA UNIJA  
Kofinanciert von  
der EUROPÄISCHEN UNION

Slovenija – Österreich

CBC4YOUTH

Priročnike Duško smo ustvarili za skupno dobro. Lahko jih brez zadržkov uporabljate, delite, tiskate in vključite v svoje aktivnosti, pri tem pa navedete vir.

**Avtorji vsebin:**

Waldorfska šola Ljubljana: Anja Bošnjak, Cita Majcen Kovačič, Iztok Kordiš, Jožica Tramte, Katja Kordiš Vrabac, Klemen Lah, Liliana Benić Drobac, Samira Lah, Vera Grobelšek  
Center za socialno delo Gorenjska: Tamara Lužar  
Waldorfschule Klagenfurt: Carmen Petutschnig, Dana Pack, Katrin Waldner  
Gerlinde GuggMag. Liegl & Maric, MSc Psychosoziale Betreuung OG: ekipa za razvoj vsebin

**Avtorji ugank:**

Barbara Lobe, Vera Grobelšek, ekipa za razvoj vsebin Mag. Liegl & Maric, MSc Psychosoziale Betreuung OG

**Ilustracije:**

Marijana Kapus Dukarić

**Reprodukcije ilustracij:**

Branko Čeak

**Fotografije:**

Waldorfska šola Ljubljana: Anja Jarh, Cita Majcen Kovačič

**Prevod v nemščino:**

Oranžna nit, Jaka Geltar s.p.

**Prevodi ugank v nemščino:**

Bojana Bošnjak, Oranžna nit, Jaka Geltar s.p.

**Jezikovni pregled:**

Slovenski: Oranžna nit, Karin Geršak

Nemški: Waldorfschule Klagenfurt, Katrin Waldner

**Snemanje in montaža avdio in video materiala:**

Boj Nuvak

**Režija video materiala in zvok:**

Špela Šafarič

**Branje zvočnega gradiva:**

Waldorfska šola Ljubljana: Breda Pavlovič, Lilijana Sitar, Petra Dovč

**Sodelujoči na video posnetkih:**

Anja Bošnjak (poi), učenci in učitelji Waldorfske šole Ljubljana ter Waldorfske šole Dolenjska (ostali posnetki)

**Glasba uporabljena v avdio in video posnetkih:**

Istranbul – Nikriz Long

Matija Jahn – Mama Africa

PHJ Piano Solos: <https://pixabay.com/music/modern-classical-classical-medley-2-381371/>

ACOOSTIKA-BEAT: <https://pixabay.com/music/acoustic-group-slow-emotion-acoustique-musique-351383/>

freesound\_community: <https://pixabay.com/sound-effects/nature-ambience-cyprus-troodos-mountains-mount-olympus-omni-mics-19736/>

**Oblikovanje:**

Devet design, Ana Berišaj Bertalanič

**Leto izdaje:** 2025, druga, dopolnjena izdaja

Priročniki in vsebine so nastale v sklopu projekta CBC4YOUTH, financiranega s programom Interreg Slovenija–Avstrija.

Vsebina tega gradiva predstavlja stališča avtorjev in ne odraža nujno stališč programa Interreg Slovenija–Avstrija ali Evropske unije. Financerji ne odgovarjajo za uporabo informacij, navedenih v gradivu.

Priročniki niso namenjeni diagnosticiranju ali nadomeščanju strokovne pomoči. V kriznih primerih se obrnite na usposobljene strokovnjake in klicne centre za pomoč.



Ta priročnik nam lahko služi kot orodje za vodenje delavnic.

Pripravili smo spodnjo checklisto, s katero lahko popolnoma samostojno izvedemo delavnice.

## 1. PRIPRAVA NA DELAVNICO

- ☐ Celoten priročnik preberemo, naredimo vse vaje in pogledamo video posnetke.
- ☐ Izberemo poglavja, ki jih želimo predstaviti na delavnici.
- ☐ Izbrana poglavja ponovno preberemo in ponovno naredimo vaje.
- ☐ Označimo ali zapišemo glavna sporočila in ključna načela iz izbranih poglavij.
- ☐ Označimo katere aktivnosti želimo narediti z udeleženci.

### Osebna refleksija

Za vsako izbrano poglavje:

- ☐ Premislimo o svojih osebnih izkušnjah povezanih z temo poglavja.
- ☐ Gradivo za udeležence
- ☐ Odločimo se, ali bodo udeleženci uporabljali natisnjene priročnike med delavnico.
- ☐ Po potrebi natisnemo samo izbrane dele.
- ☐ Razmislimo, ali bomo priročnik in video posnetke prikazali na projektorju.

## TRENING IZVEDBE DELAVNICE

Pred ogledalom bomo vadili naše vodenje delavnice, da pridobimo samozavest pri izvedbi.

- ☐ Pripravimo si zvezek ali papir za zapiske.
- ☐ Med simulacijo sproti zapisujemo opombe.

### **Simulacija korak za korakom**

Postavimo se pred ogledalo in si predstavljamo, da govorimo udeležencem delavnice.

- ☐ Na hitro se predstavimo.
- ☐ Povemo, kaj je namen delavnice in kaj želimo skupaj doseči.
- ☐ Povabimo "udeležence", da se na kratko predstavijo.
- ☐ S svojimi besedami povemo bistvo izbranega poglavja.
- ☐ Delimo svojo izkušnjo, povezano z temo poglavja, in posledice v našem življenju.
- ☐ Delimo svoje opazovanje, kako se tema poglavja udejanja širše v družbi.
- ☐ Vprašamo "udeležence", naj razmislijo o svoji izkušnji, povezani z temo poglavja.
- ☐ Povabimo jih, da izkušnjo delijo, in dopustimo kratko diskusijo.
- ☐ Napovemo aktivnost, ki pomaga izkušnje in rešitve prenesti v prakso.
- ☐ Povemo navodila za aktivnost iz priročnika.
- ☐ Aktivnost izvedemo

### **Za vsako izbrano poglavje:**

- ☐ Ponovimo isti niz korakov.



## **Nadgradnja izvedbe**

- ☐ Po simulaciji pregledamo zapiske in dodamo izboljšave.
- ☐ Po potrebi pripravimo PowerPoint ali uporabimo tablo za skiciranje.
- ☐ Ponovno izvedemo simulacijo z novimi izboljšavami.
- ☐ Postopek ponavljamo, dokler se ne počutimo suvereno in sproščeno.

## **3. DELAVNICA**

### **Priprava**

- ☐ Pripravimo izbrana gradiva za udeležence.
- ☐ Pripravimo dodatne pripomočke, če jih potrebujemo.
- ☐ Pripravimo urnik delavnice in vključimo pavze.

## **IZVEDBA DELAVNICE**

### **Uvod**

- ☐ Pozdravimo udeležence.
- ☐ Na kratko se predstavimo.
- ☐ Povemo namen delavnice in kaj bomo skupaj dosegli.
- ☐ Povabimo udeležence, da se na kratko predstavijo.

### **Vsebina**

Za vsako poglavje:

- ☐ Povemo bistvo poglavja.
- ☐ Dodamo primer iz svojega življenja in primer iz našega opazovanja družbe.
- ☐ Povabimo udeležence k refleksiji.

- ☐ Povabimo k deljenju izkušenj in omogočimo diskusijo.
- ☐ Izvedemo pripadajočo aktivnost/vajo.

## **Zaključek**

- ☐ Povemo, da prihajamo do konca delavnice.
- ☐ Povabimo udeležence, da izrazijo svoja spoznanja in uvide.
- ☐ Vprašamo, kaj bodo iz naučenega uporabili v vsakdanjem življenju.
- ☐ Zahvalimo se za sodelovanje.

## **PO DELAVNICI**

- ☐ Napišemo kratko poročilo:

Število udeležencev:

Kratek opis poteka:

Kaj smo se mi naučili in kaj lahko izboljšamo:

Povratne informacije udeležencev:

## **POMEMBNO:**

Če boste izvajali delavnico za otroke, priporočamo, da upoštevate značilnosti starostnih obdobj, kot so opisane v priročniku. Za mlajše otroke je delavnica lahko sestavljena samo iz aktivnosti in vaj, brez razlag in diskusij.

