



SOBA ZA SPROSTITEV NA OŠ MLADIKA

področje: psihologija in pedagogika

raziskovalna naloga

Avtorja: Gal Jeza in Jaka Horvat, 9. a

Mentorica: Urška Hlupič Voda, prof. slovenščine

Ptuj, 2017

SOBA ZA SPROSTITEV NA OŠ MLADIKA

psihologija in pedagogika

raziskovalna naloga



Avtorja: Gal Jeza in Jaka Horvat, 9. a

Mentorica: Urška Hlupič Voda, prof. slovenščine

Ptuj, 2017

ZAHVALA

Zahvaljujeva se prof. Urški Hlupič Voda za zagotovitev nekaterih pripomočkov v sobi in za izvajanje terapije z učenci, g. ravnatelju Bogomirju Širovniku, terapevtki na OŠ Ljudevita Pivka ga. Tanji Knehtl za omogočen ogled in predstavitev tamkajšnje sprostitvene sobe, učencem OŠ Mladika za sodelovanje pri nalogi.

KAZALO VSEBINE

Povzetek	6
1 Uvod	7
2 Teoretični del	8
2.1 Soba za sprostitev	8
2.1.1 Oprema prostora	9
2.1.2 Priprave in metode sprostitev	9
2.1.3 Vpliv čutne sobe na otroke	10
2.2 Čutila	10
3 Raziskovanje	15
3.1 Osnovni podatki o raziskavi	15
3.2 Namen raziskave	15
3.3 Metode dela	15
3.4 Pripomočki	15
3.5 Ogljed primera čutne sobe	16
3.6 Izvedba sprostivne dejavnosti	17
4 Rezultati	21
4.1 Analiza ankete	21
4.2 Intervju z vodjo sprostivne dejavnosti	26
4.3 Razprava	26
5 Zaključek	28
6 Literatura	30
7 Priloga	31

KAZALO SLIK

Slika 1: Primer sprostitvene sobe (Vir: Rompa, 2016).....	9
Slika 2: Prerez očesa (Vir: Essilor, 2016).....	11
Slika 3: Človeško uho (Vir: Delo, 2016).....	12
Slika 5: Jezik (Vir: Educa, 2016)	14
Slika 6: Barvna terapija na OŠ Dr. Ljudevita Pivka (Vir: OŠ Dr. Ljudevita Pivka, 2016).....	16
Slika 7: Soba za sproščanje na OŠ Mladika (Vir: Urška Hlupič Voda, 2017)	17
Slika 8: Senzorične žogice (Vir: Urška Hlupič Voda, 2017)	18
Slika 9: Sproščanje ob poslušanju glasbe (Vir: Urška Hlupič Voda, 2017)	25
Slika 10: Risanje počutja (Vir: Urška Hlupič Voda, 2017).....	25

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Število anketiranih učencev po razredih	21
Graf 2: Spol anketiranih učencev	22
Graf 3: Zadovoljstvo z obiskom sprostitvene sobe.....	22
Graf 4: Sprostitveni pripomočki	23
Graf 5: Moteči element v sprostitveni sobi.....	23
Graf 6: Počutje po obisku sprostitvene sobe	24
Graf 7: Ponoven obisk	24

POVZETEK

Namen raziskovalne naloge je bil ugotoviti, ali t. i. sprostitvena soba deluje pozitivno na učence in kako močan je njen vpliv na posameznika. Za začetek sva se seznanila s tem, kaj je to čutilna soba in kakšne učinke ima na posameznika. Nato sva sama preizkusila učinke sobe. Ugotovila sva, da je učinek res odvisen od vsakega posameznika in njegovega odnosa do dela. Do ugotovitev sva prišla z izvedbo sprostitvenih terapij in anket. Prišla sva do zaključkov, da je večina učencev, ki so izkusili terapijo, bila navdušena in se je počutila sproščeno. Ker sva lahko potrdila večino najinih hipotez, sva mnenja, da je takšna soba na naši šoli potrebna.

Raziskavo lahko še razširimo s podrobnejšim opazovanjem vsakega posameznika in nadgradnjo same sprostitvene sobe.

Ključne besede: sprostitvena dejavnost, sprostitvena soba, čutila, stres, težave učencev, sproščanje

AN ABSTRACT

The purpose of the study was to determine whether the so-called relaxation room has a positive effect on students and how powerful its impact on the individual is. To begin with we researched what a relaxation room is and what are its effects on an individual. Then we examined the effects of the room for ourselves. We found that the effect really depends on each individual and their relationship to work. We came to our conclusions with implementation of relaxation therapies and surveys. We came to the conclusion that the majority of students who experienced the therapy were excited and felt relaxed. Since we were able to confirm most of our hypotheses, we believe that such a room is needed at our school.

The research can still expand by a more detailed observation of each individual and by upgrading the relaxation room.

Key words: relaxation activities, relaxation room, stress, learning difficulties, relaxation

1 UVOD

Na naši šoli imamo kar nekaj otrok s težavami na učnem področju, vedenjskem področju ali na kakšnem drugem področju. Ti otroci so posebej občutljiva skupina. Zato sva jim želela pomagati. Odločila sva se, da bova na šoli pripravila posebno sprostitevno sobo, v kateri bi se ti otroci sprostiti in bi jim s tem pomagali pri učenju. Takšno sobo sva prvič zasledila v enem izmed ptujskih vrtcev, nato še na šoli s prilagojenim programom. Tam to sobo uporabljajo za izvajanje sprostitevne dejavnosti otrok. Zamisel se nama je zdela odlična, zato sva hotela ugotoviti, ali ta soba deluje tudi pri naših učencih.

Zanimiv se nama je zdel članek Simone Bizjak Mrak, ki je zapisala sledeče: Otrokom dandanes primanjkuje tišine in umirjenosti. V šoli bi morali poleg vseh matematičnih, družboslovnih ter jezikoslovnih znanj osvojiti še sposobnost, da lahko črpajo življenjsko moč, da so ustvarjalni, da imajo smisel za lepoto, da znajo uživati v malenkostih. Otroke lahko na povsem miren, prijeten ter preprost način popeljemo v svet miru in tišine. Otroci se lahko s pomočjo sprostitevne iger in tehnik sprostijo ter pripomorejo k bolj umirjenemu, sproščenemu ter ustvarjalnemu življenju. Otroci naj bi bili po terapijah bolj veseli, nasmejani, pozorni ter prijaznejši drug do drugega. Kajti če je otrok pod stresom, je težko umirjen, nasmejan ali sproščen. V šoli je zadnje čase vedno več hiperaktivnih otrok, ki so zelo nemirni in razdražljivi. Ti otroci se prav tako težko zberejo, imajo motnje pozornosti, so napeti, utrujeni, hitro se vsega naveličajo ter so zaspani. Tudi tem otrokom se lahko pomaga z različnimi sprostitevni tehnikami. Kajti če otrok ni umirjen, sproščen in razgiban, je zelo težko zanj, da postane ustvarjalen. (Bizjak Mrak, 2017)

Z raziskovalno nalogo želiva opozoriti tudi na količino stresa pri mladih. S sobo za sprostitev bi lahko pomagali tudi učencem, ki se spopadajo z različnimi stiskami ali motnjami. Veliko otrok je preobremenjenih, saj imajo zraven šolskih še veliko obšolskih dejavnosti, nekaterim slabo počutje povzročajo ure sedenja pred računalnikom. Možni vzroki so tudi lastna ali starševa visoka pričakovanja ali nesoglasja v družini. Zdelo se nama je, da jo na naši šoli definitivno potrebujemo in začela sva se raziskovati učinke te sobe.

Zastavila sva si naslednje hipoteze:

H1: Večini učencev, ki bodo obiskali čutilno sobo, bo soba všeč.

H2: Učenci bodo mnenja, da so se sprostiti.

H3: Učenci so po obisku čutilne sobe lažje nadaljevali s poukom.

H4: Večina učencev bo želela ponovno obiskati sobo.

H5: Nekateri učenci ne bodo želeli sodelovati.

2 TEORETIČNI DEL

2. 1 Soba za sprostitvev

Za takšno sobo imamo na voljo več izrazov. Najpogosteje se pojavlja izraz multisenzorna soba in snoezelen, ki je zloženska dveh nizozemskih besed, ki pomenita »vohati in umirjati«. Zasledila pa sva tudi izraza čutna in čutilna soba ter senzomotorična soba.

To je soba, ki omogoča posamezniku sprejemanje informacij preko različnih čutil. V tej sobi se po navadi nahajajo različne barvne luči, mehki predmeti za tipanje, zvočni efekti, ki sprostitjo otroka oziroma udeleženca terapije ter interaktivni predmeti, s katerimi se lahko otrok zabava in pridobiva nove izkušnje. V sobi pa je lahko tudi hrana in pijača zanimivih okusov.

Začetki tega terapevtskega pristopa izhajajo iz Nizozemske, kjer so ga prvotno uporabljali v ustanovah s težje prizadetimi osebami. Ker so se pozitivni učinki pokazali tudi pri ostalih obiskovalcih, je tovrstna terapija postala pomembna na pedagoškem in rehabilitacijskem področju.

Namenjena je predvsem otrokom z motnjami v kognitivnem in celostnem razvoju, otrokom po nezgodni možganski poškodbi, tistim z učnimi težavami in kroničnimi bolečinami. Pojavljajo se že v vrtcih in šolah, kjer imajo učenci na razpolago pripomočke, ki delujejo stimulativno na človekova čutila.

Gre za vodeno terapijo, ki hkrati omogoča dinamično raziskovanje in umirjanje. V sobi, ki je posebej opremljena z različnimi tehničnimi pripomočki, posebej usposobljeni strokovni delavci spodbujajo pridobivanje elementarnih izkušenj, kot so: tipati, občutiti, okusiti, vonjati, videti in slišati, s čimer so posamezniki deležni pomembnih in pozitivnih izkušenj o svojih čutilih. Tukaj se otroci srečajo z različno svetlobo, svetlobnimi efekti, barvami, vzorci, zvoki, glasbo in vonji, v njej pridobivajo različne taktilne (čutne) občutke in občutke ravnotežja.

Namen sprostitve:

- zadovoljstvo otroka
- da bo znal uživati sam s seboj
- se bo znal ukvarjati sam s seboj
- da bo prepoznal lastna čustva in čustva drugih
- da bo ustvaril spoštljiv in sočuten odnos
- da bo našel svoj mir iz katerega bo črpal moč. (Bizjak Mrak, 2017)

2. 1. 1 Oprema prostora

Ta soba je najbolj učinkovita, če je v beli barvi ter je v njej malo opreme. Seveda mora biti hkrati udobna in prijetna, da lahko obiskovalec pozabi na vsakdanje skrbi ter se sprosti. Soba je najbolj učinkovita v beli barvi, saj lahko le tako s pomočjo svetlobnih virov na steno projiciramo različne svetlobne igre, s pomočjo katerih lahko obiskovalec dobi različne asociacije in spomine, ki ga popeljejo v njegovo domišljijo. Pri izvajanju terapije v sobi je pomembna tudi izbira glasbe, saj moramo izbrati čim nežnejšo glasbo, s pomočjo katere lahko terapevt popelje obiskovalce na

fantazijska potovanja. Pomembno vlogo pa v čutni sobi igrajo tudi različni materiali, ki z draženjem čutnih živcev popestrijo čas v sobi. (Emago, 2016)



Slika 1: Primer sprostitvene sobe (Vir: Rompa, 2016)

V takšni sobi so po navadi nameščeni:

- vodni stolp iz pleksi stekla z vodo in vzhajajočimi mehurčki
- viseča krogla z majhnimi ogledalci
- viseča mreža za vestibularno doživljanje
- mreža z lučkami z baldahinom
- aroma set s pripravo za enakomerno in dozirano uporabo različnih esenc
- žogice za masažo in stimuliranje čutov
- slap luči
- interaktivne taktilne površine
- projektor oblik

2.1.2 Priprave in metode sprostitiv

Če hočemo doseči maksimalno učinkovanje čutne sobe pa ni pomembna le oprema, ampak tudi tehnika dela z obiskovalci. Da dosežemo globoko sprostitiv lahko izvedemo nekaj vaj:

- progresivna mišična sprostitiv (primerna tudi za otroke) - je procesa, pri katerem najprej napnemo posamezne mišične skupine v telesu, na primer vrat in ramena, nato pa napetost sprostitimo in zaznavamo občutke ob sproščanju mišic. Ta vaja pomaga zmanjševati napetost in stres, pomaga tudi pri zmanjševanju telesnih težav, kot so bolečine v trebuhu ali glavoboli, ter izboljša spanec.
- dihalne vaje: opazujemo svoje dihanje, trebušno dihanje, lotos se odpira, meditacijsko dihanje, sprostitveno dihanje z oddajanjem glasov ...
- avtogeni treningi – gre za serijo preprostih vaj pri katerih se zavedate svojega telesa in se sprostitite, sem lahko štejejo meditacijo.

- meditacija fantazijska popotovanja – poslušalca popeljemo na nek kraj, s pripovedovanjem spodbudimo nastanek notranjih slik. (Emago, 2016)

2.1.3 Vpliv čutne sobe na otroke

Pozitivni učinki sobe so številni: izboljšuje razpoloženje otrok, pozornost, koncentracijo in spomin, deluje sproščujoče, pomirja, zmanjšuje vedenjske težave, izboljšuje kvaliteto življenja. Ko se otrok v sobi zaposli z različnimi pripomočki, se globoko sprosti ter se počuti lagodno. Čutne dražljaje otrok začuti intenzivneje, saj jih je manj. Po terapijah imajo otroci večjo zmožnost dojemanja novih informacij, hitreje si lahko zapomnijo učno snov, njihove učne blokade se sprostijo, postanejo bolj kreativni ter imajo obilo novih idej. Vendar pa vpliv čutne sobe ni enak na vseh otrocih. Zato moramo pri vsakem posamezniku sestaviti drugačno obliko terapije, saj se vsak otrok odzove na terapijo drugače. (Emago, 2017)

Potrebno je sestaviti terapijo za posameznika, tako da bo nanj delovala sproščujoče, saj ga lahko nepravilna oblika terapije razdraži. Nekateri otroci imajo radi več efektov, drugi manj. Zato je potrebno posameznika opazovati na terapijah ter ugotoviti, kateri pripomočki ter efekti ga sprostijo, kateri pa ga razdražijo oziroma na njega vplivajo negativno. Seveda je treba biti še posebej pozoren pri epileptikih, saj lahko preveliko število svetlobnih efektov pri njih povzroči napade. Prav tako je treba otroke, ki so komaj začeli s terapijami take vrste, počasi vpeljati v terapijo, ter pri vsaki terapiji dodajati več efektov.

2.2 Čutila

Poznamo pet glavnih telesnih čutov: vid, sluh, tip, okus in voh. Vsak čut je povezan s določenim delom telesa. Te dele telesa imenujemo čutilni organi. Ti so namenjeni odkrivanju sprememb in značilnosti okolja, npr. žarki svetlobe, zvočni valovi itd.

Ko določeno čutilo zazna spremembo v okolju, le-to tvori vzorec električnih dražljajev, ki jih imenujemo živčni impulzi, ki po živčevju potujejo v možgane. Tu se zgodi obdelava in razvrščanje impulzov. To pomeni, da vse, kar zaznamo s čutili, v bistvu začutimo šele v možganih. Čutila so le posrednik (Parker, 2006).

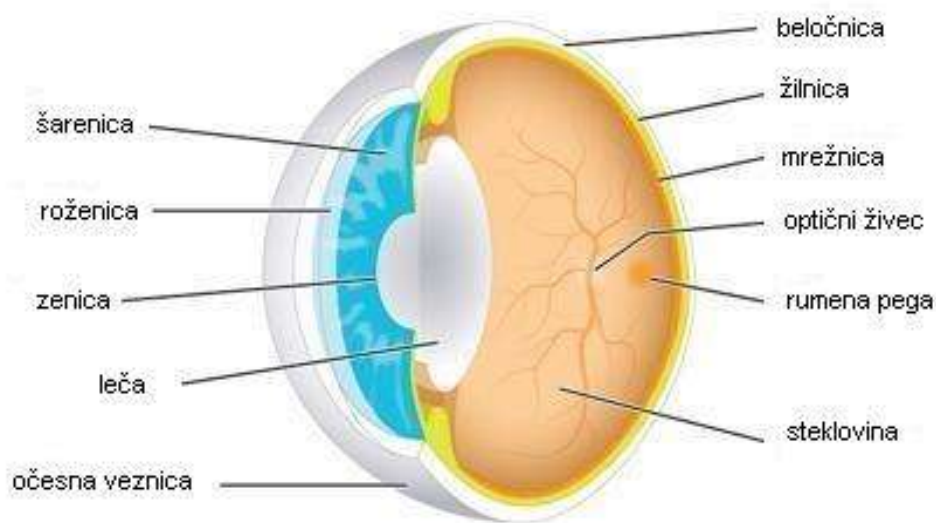
VID

Vid je najpomembnejše čutilo, saj se brez vida težko opravljamo večino vsakodnevnih opravil, npr. pisanje, branje, gledanje televizije ... Z njim dobimo jasno sliko okolice in dogajanja okoli nas. Več kot polovico sporočil, ki jih dobimo in si jih zapomnimo, so naši možgani prejeli preko oči (slike) (Parker, 2006).

Ko možgani dobijo impulze iz vidnega živca, jih takoj poskušajo razumeti.

Iz vseh valovnih dolžin, za katere vemo, da obstajajo, ljudje z našim očesom zaznavamo le dolžine od 400 nm do 700 nm. To pomeni, da zaznavamo le belo svetlobo, ki se razprši v ostale barve.

Poznamo različne okvare vida, ki bolj ali manj vplivajo na kakovost našega življenja. Najpogostejši okvari sta kratkovidnost in daljnovidnost. Kratkovidni ljudje dobro vidijo bližnje predmete, slabo pa oddaljene. Slika je ravno obratna pri daljnovidnih ljudeh (Wikipedija, 2016).



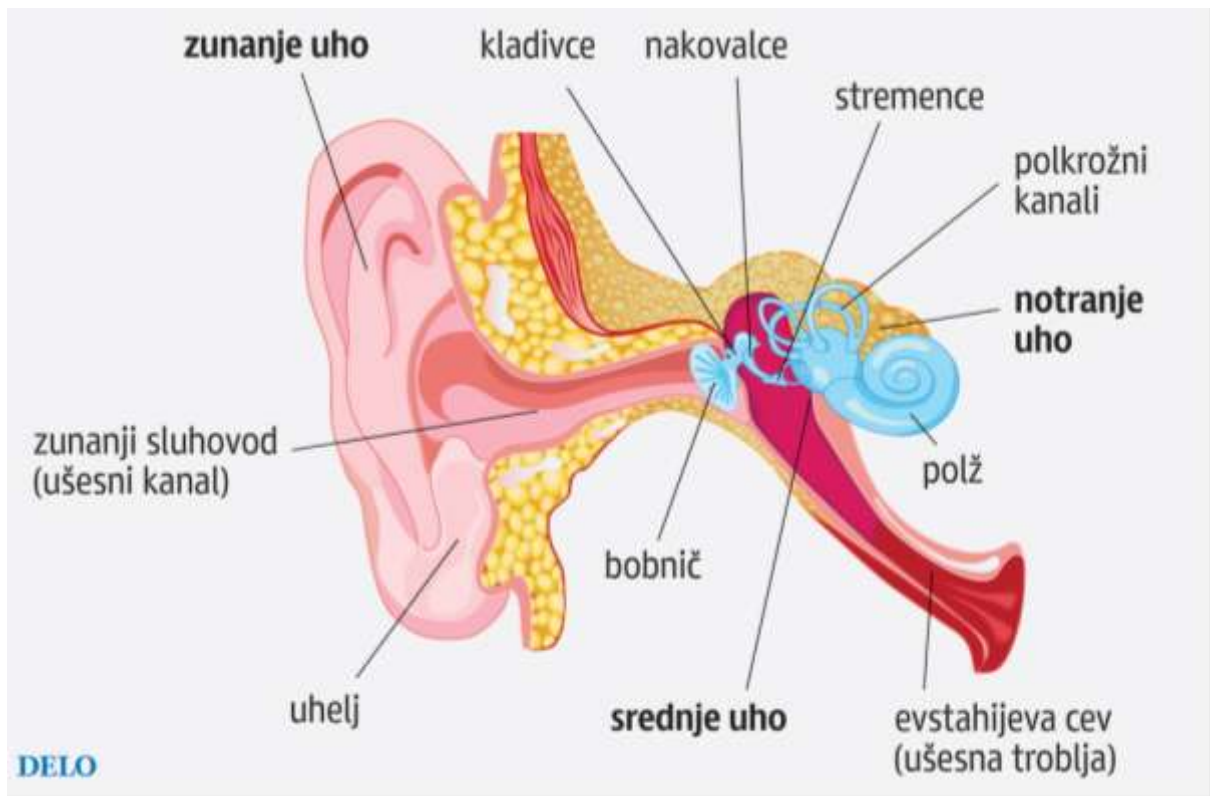
Slika 2: Prerez očesa (Vir: Essilor, 2016)

SLUH

Zaznavanje zvoka imenujemo sluh. Vidnemu delu na glavi pravimo uhelj. Večina delov slušnega aparata pa je v notranjosti glave. Globoko v notranjosti ušesa se zvočni tresljaji spremenijo v vzorce živčnih impulzov (Claybourne, 2005)

Čutilo za ta čut je uho, ki prav tako opravlja delo ravnotežnega centra, saj se v njem nahaja organ za ravnotežje. Ljudje z ušesom zaznavamo frekvence od 20 Hz do 20 kHz. Zvoke z višjimi frekvencami imenujemo ultrazvok, z nižjimi pa infrazvok. Na primer, zvok s frekvenco 16 Hz zaznavamo kot vibracije.

Okvare sluha ločimo na naglušnost in gluhost. Naglušnost pomeni oslabiljenost sluha, vendar pri tej okvari še vedno zaznavamo zvočne dražljaje iz okolja. Gluhe osebe pa teh dražljajev sploh ne čutijo, torej ne slišijo. Vzroki okvar sluha so lahko bolezni, poškodbe, staranje ali pa je okvara že prirojena (Wikipedija, 2016).



Slika 3: Človeško uho (Vir: Delo, 2016)

VOH

Voh je pri človeku pomemben za ocenjevanje hrane, zazna pa lahko tudi strupene hlape plina v zraku, ki bi nam morebiti škodil. Manjšo vlogo igra tudi pri izbiri partnerja. Čutilo za voh je nos (Wikipedija, 2016).

V nosu se nahajajo vohalne celice, gre za skupino zelo majhnih celic. Različne vrste celic lahko zaznavajo različne vrste vonja. Celice vonj, ki ga zaznajo pošljejo do možganov, le-ti pa ga analizirajo (Claybourne 2005).

Pri okvari voha je velika nevarnost zastrupitve s hrano, saj ne moremo oceniti, če je ta še užitna. Tu je še okus, vendar je takrat lahko že prepozno in voh zato odigra ključno vlogo.



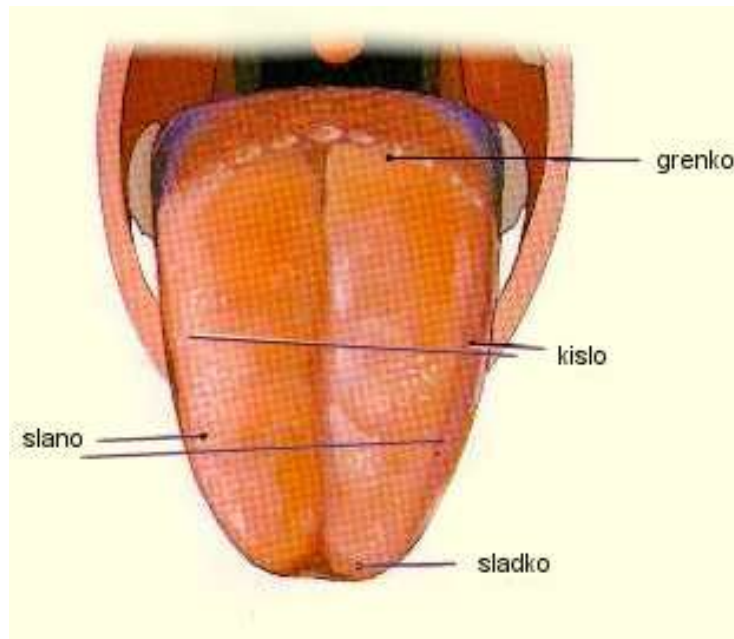
Slika 4: Nosna votlina (Vir: Lumal, 2016)

OKUS

Okus je sposobnost zaznavanja arome snovi, hrane ali strupov. Pri mnogih živalih, tudi pri ljudeh, je okus tesno povezan z vohom. Tako kot vonj je tudi okus pomemben za odkrivanje strupene hrane. Ljudje, ki ne okušajo, morajo biti zelo pazljivi pri izbiranju hrane in jo marajo zmeraj povohati, preden jo zaužijejo, saj je ta lahko na primer plesniva in tega ne opazijo.

Čutilo za okus je jezik, ki se nahaja v ustih. Po jeziku so razporejene brbončice, s katerimi zaznavamo arome. Na jeziku okušamo 4 glavne okuse: sladko, slano, kislo in grenko (Wikipedija, 2016).

Med hranjenjem delčki hrane vstopijo v majhne razpoke na jeziku in se dotaknejo brbončic. Brbončice zaznajo okus in impulz pošljejo v možgane (Claybourne, 2005).



Slika 4: Jezik (Vir: Educa, 2016)

TIP

Tip je najpomembnejše čutilo, kajti brez zaznavanja pritiska in bolečine, bi se znašli v velikih težavah (Claybourne, 2005). V koži so sprejemniki štirih različnih čutov:

- tip
- mraz
- vročina
- bolečina.

Koža nas ščiti pred nevarnostmi iz okolja, vendar je tudi čutilo za tip. Na njen začutimo bolečino, mraz in vročino. Koža je najdebelejša in najmanj občutljiva na petah, najbolj občutljiva pa na prstih na rokah. Bolečina je pomemben obrambni mehanizem, saj nas opozori na nevarnost v okolici in poskrbi, da se umaknemo preden se huje poškodujemo. Bolečino zaznavamo na vseh delih telesa.

Tip je zelo pomemben pri slepih ljudeh, saj jim pomaga, da se znajdejo v prostoru, berejo (Brailova pisava) in prepoznajo predmete.

Vročino najbolje zaznamo na konici jezika, vekah, hrbtišču roke in na komolcu.

Mraz najmanj občutimo na delih telesa, s katerimi dobro tipljemo. Takšen primer so konice prstov (Wikipedija, 2016).

3 RAZISKOVANJE

3. 1 Osnovni podatki o raziskavi

Raziskavo o vplivu obiska čutne sobe pri učencih OŠ Mladika sva izvedla po korakih. Najprej sva si ogledala nekaj primerov na medmrežju. Nato sva takšno sobo obiskala na šoli s prilagojenim programom. Na šoli sva z dovoljenjem ravnatelja dobila začasni prostor, ki sva ga morala urediti v stilu čutne sobe. Poiskati sva morala ustrezne pripomočke. S pomočjo mentorice sva pripravila osnutek izpeljave sprostivne urice v čutni sobi. Anketirala sva učence, ki so sobo obiskali.

3. 2 Namen raziskave

Namen najine raziskave je:

- ugotoviti, kako se učenci počutijo ob obisku sobe
- ugotoviti, ali so se ob obisku čutne sobe sprostili
- ugotoviti, ali bi sobo še obiskali in jo priporočali svojim sošolcem
- ugotoviti, ali je takšna soba na naši šoli potrebna

3. 3 Metode dela

Pri delu sva uporabljala naslednje metode:

- anketiranje
- opazovanje
- intervju

3. 4 Pripomočki

Uporabila sva naslednje pripomočke:

- literatura
- pripomočki v sobi: računalnik, set za aromaterapijo, senzorične žogice, blazine, luči
- opazovalni list
- računalnik
- anketni listi

3. 5 Ogled primera čutne sobe

Mobilna defektologinja na naši šoli nas je seznanila, da imajo v osnovni šoli dr. Ljudevita Pivka na Ptujju sprostivno sobo. Sobo sva si tudi ogledala. Terapevtka na tej šoli nama je predstavila sobo ter naju popeljala skozi vse dejavnosti, ki se izvajajo v sobi.

Po predstavitvi sobe pa sva z njo opravila intervju. Zanimalo naju je, zakaj so se odločili postaviti takšno sobo na šoli, ali imajo za to sobo kakšno posebno ime, kaj ta soba omogoča njihovim učencem, kdo je to sobo načrtoval, kako potekajo terapije v tej sobi, katere dejavnosti v sobi se otroci najbolj veselijo, ali je kakšna dejavnost v tej sobi, ki je otroci ne marajo, kako se učenci počutijo po obisku sobe in ali ima kakšno priporočilo, kako se naj lotimo postavljanja takšne sobe.

Povedala nama je, da so se za postavitev take sobe odločili, saj so to sobo zasledili v tujini in se jim je zdela zelo uspešna oblika terapije. Imajo tudi posebno ime za to sobo in to je namreč snoezelen ali senzomotorična soba. Povedala je, da ta soba omogoča njihovim učencem, da se sprostijo in umirijo. To sobo je na njihovi šoli načrtovala ravnateljica, pomagalo pa jim je tudi podjetje EMAGO, ki se

ukvarja z opremljanjem takšnih sob. Delovna terapevtka za vsakega učenca, ki obišče sobo, sestavi načrt po katerem potekajo terapije z učencem, saj ima vsak učenec svoje želje in vsak na dejavnosti v sobi odreagira drugače. Med terapijo v sobi tudi beleži počutje posameznika in tako ugotovi, katere dejavnosti so otroku najbolj všeč in ga najbolj umirijo. Pravi, da učence popelje v terapijo postopoma, da se nanjo navadijo. Otroci pa se v sobi najbolj veselijo vodnih stolpov in vodne postelje. Učenci pa v sobi ne marajo preveč efektov hkrati (laser, lučke, projekcija, glasba ...), saj jih to ne sprosti, ampak lahko povzroči nelagodje. Vedno postopoma dodaja efekte, da niso prevelik šok za otroke, predvsem za epileptike, saj so lahko svetlobni efekti za njih usodni (izzove napad).

Ko sva ji povedala, da imava tudi sama namen postaviti takšno sobo v našo šolo, nama je svetovala naj sobo čim bolj izoliramo, da mora biti zatemnjena. Povedal in pokazala nama je, kako lahko sama narediva taktilno tablo, saj je zelo zanimiva za otroke. Svetovala je tudi, da učence postopoma uvajamo v terapijo, saj bo le tako terapija dejansko umirila otroke.

O multisenzorični sobi so na svoji spletni strani zapisali sledeče: »Naša »snoezelen« soba je opremljena z vodno posteljo, ki daje občutek varnosti in topline. Postelja ima zvočnike, preko katerih se glasba prenaša na učence ne samo preko slušnih dražljajev, ampak tudi preko taktilnih. Svoj čar dodajo sobi tudi svetlobni efekti od svetlobnih laskov do krogle ter projektorja, ki projicira različne prelivajoče se barve. V sobi sta dva vodna stolpa z oblazinjenim podestom, ki spodbujata različne vibracije: slušne, vidne, tipne ... Barve v vodnih stolpih se spreminjajo, ves čas pa voda v stolpih ustvarja mehurčke, ki so še posebej zanimivi za otroke. Del sobe je tudi bazen z žogicami ter prečudovito nebo, ki smo ga ustvarili s pomočjo preprostih materialov. Učenci v taki sobi pridobivajo nove izkušnje o svojih čutilih in se na tak način lažje umirijo in sprostijo. Terapija v takšni sobi pa pripomore k boljšemu in optimalnejšemu razvoju posameznega učenca.«



Slika 5: Barvna terapija na OŠ Dr. Ljudevita Pivka (Vir: OŠ Dr. Ljudevita Pivka, 2016)

3. 6 Izvedba sprostitvene dejavnosti

Izvedba sprostitvene dejavnosti je potekala po naslednjih korakih:

- izbira prostora
- izbira opreme/pripomočkov
- načrtovanje izvedbe ure
- izvedba ankete
- analiza

Za našo sprostitveno sobo smo dobili na voljo učilnico, v kateri se izvaja učna pomoč učencem in občasno tudi mediacija. Soba je malo manjša, saj gre za pregrajeno učilnico. Stene so pobarvane v belo, zeleno, modro in rumeno barvo (slika 7). Soba ima eno okno, ki pa ima možnost zatemnitve z žaluzijami (slika 7).



Slika 6: Soba za sproščanje na OŠ Mladika (Vir: Urška Hlupič Voda, 2017)

Sobo smo opremili z različnimi pripomočki, ki sva jih zbrala skupaj z najino mentorico. Žal nam šola ni namenila nobenih financ za nakup specializiranih pripomočkov, zato smo opremo iskali po šoli. Prinesli smo dve vrsti razsvetljave: mini disko kroglo in svetlobni trak z led lučmi. Učenci so se v sobi lahko usedli ali ulegli na blazini, ki smo jih prinesli iz šolske telovadnice. Odločili smo se za uporabo dišečega olja, ki pripomore k prijetnemu vzdušju v samem prostoru. Na šoli pa so že bile predhodno na voljo senzorične žogice (slika 8). V sobi se nahaja računalnik, ki smo ga uporabili za predvajanje pomirjajoče glasbe.



Slika 7: Senzorične žogice (Vir: Urška Hlupič Voda, 2017)

Skupaj z mentorico smo sestavili načrt za potek sprostitvene dejavnosti. Odločili smo se, da bo sprostitvene dejavnosti vodila mentorica, saj jo bodo učenci jemali resneje kot naju in ima izkušnje na tem področju.

Sestavili smo načrt poteka sprostitvene dejavnosti, ki bi naj potekal tako:

Tema: V gozdu (1.- 5. razred)

1. UVOD

V prostoru je tiha sprostitvena glasba in led lučke. Prostor je delno zatemnjen. V posodici je smrekovo eterično olje.

SPROSTITEV Z DIHANJEM

Z dihalnimi vajami se učimo pravilnega dihanja. Dihanje naj bo globoko, mirno in sproščeno. Vajo pričnemo z demonstracijo dihanja, sploh za mlajše otroke je to zelo pomembno, saj se na proces dihanja običajno ne ozirajo oz. niso nanj pozorni. Otroci se sezujejo in udobno namestijo na blazine ter prisluhnejo navodilu učiteljice.

NAVODILO

Opazuj tvoje dihanje, ko potuje skozi tvoje telo. Pozoren bodi na vdih – kako zrak vstopa čez tvoj nos, gre po telesu in kako ga izdihneš skozi usta. Ne poskušaj spreminjati svojega dihanja, samo opazuj kako dihaš. Ne razmišljaj nič drugega. Če tvoje misli zbežijo drugam je to povsem običajno in ni narobe, nežno in počasi jih pripelji nazaj in se osredotoči na dihanje.

2. SPREHOD PO GOZDU

Glasbo še nekoliko utišamo in začnemo s pripovedovanjem. Pri tem si lahko pomagamo s knjigo Jesen med listavci.

Ko je zgodbe konec, ugasnemo led luči in prižgemo barvno lučko in učenci se imajo čas ukvarjati s svojimi notranjimi slikami. Po želji lahko zaprejo oči. V roko jim damo listke ali smrekove vejice, da si lažje predstavljajo gozd.

Čez čas damo glasbo glasneje in prižgemo led luči, učenci pa se počasi vrnejo v sedanjost. Če so ležali se ponovno usedejo.

3. ZAKLJUČEK

Učence vprašam ali so na poti po gozdu srečali ježka. Vsakemu vržem senzorično žogico. Žogice premikajo po dlaneh in tako izvajajo sprostitevno masažo. Po masaži se lahko še zakotalijo po blazinah, nato počasi vstanejo in se otresejo.

Sledi še analiza, kjer se pogovarjajo o doživetjih v gozdu in o tem, kako jim je všeč takšna soba.

Tema: ČUSTVA (6. – 9. razred)

1. UVOD

V prostoru je tiha sprostitevna glasba in led lučke. Prostor je delno zatemnjen. V posodici je eterično olje.

SPROSTITEV Z DIHANJEM

Glasbo nekoliko utišamo. Učence seznanimo, da je življenje je sestavljeno tako iz dobrih kot slabih trenutkov in nobenega razloga ni, da bi sprejemali samo dobre trenutke in odrivali na stran slabe. Skupaj z učenci preberemo pesem.

2. BRANJE

HIŠA ZA GOSTE

Človeško bivanje je hiša za goste.
Vsako jutro nov prihod.
Radost, žalost, podlost,
trenutno zavedanje pride kot nepričakovani gost.
Sprejmite in zabavajte prav vse!
Tudi če pride hudo gorje,
ki vam po hiši povzroči silno razdejanje
in vas oropa pohištva,
vseeno vsakega gosta sprejmite spoštljivo.
Morda vas čisti, da naredi prostor za novo radost.
Temna misel, sram, zloba, na vratih jih pričakajte

smeje in povabite naprej.

S hvaležnostjo sprejmite vsakega prišleka,
saj je vsak poslan kot vodič iz onostranstva.

Rumi

Po razmisleku sledi diskusija.

- Kakšno je sporočilo pesmi?
 - Kateri občutki so trenutno v tvoji hiši za goste?
 - Ko sam izkusiš negativne občutke
 - Kaj narediš z njimi, kako ravnaš?
- Je v življenju v resnici tako?

1. VAJA: MISLI V OBLAČKU NAVODILO

Usedite se udobno, pokončno, s sproščenimi rameni. Počasi zaprete oči. Predstavljajte si oblačke, kako potujejo in se dvigujejo pred vašimi očmi. Vsak oblaček vsebuje eno vašo misel, en občutek, eno zaznavo iz okolice. Poglejte, najprej se dviga prvi oblaček ... Kaj je notri? Vidite vašo misel? Opazujte jo, kako gre mimo vas in kako počasi odpotuje stran, nekam daleč v nebo. Ne poskušajte jo ocenjevati, presojati kot dobro ali slabo, preprosto pustite jo takšno kot je. Ko oblaček izgine iz vašega obzorja, opazujte kako se pojavi drugi. Kaj je znotraj? Opazuj ga ... (tišina) ... in glej kako spet izginja iz tvojega obzorja ... če so vaše misli prazne, opazuj prazne oblačke, ki se pomikajo mimo tebe, daleč v nebo.

2. VAJA: RISANJE HIŠE

Nariši hišo, ki v tem trenutku predstavlja tebe.

3. ZAKLJUČEK

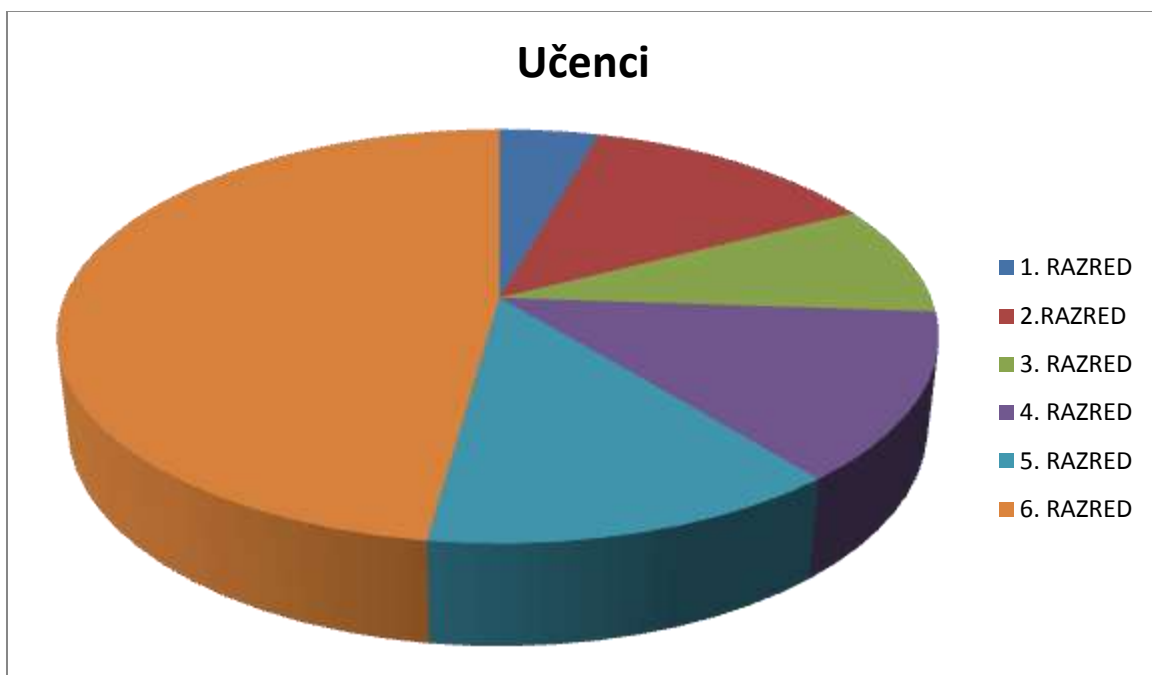
Sledi izpolnjevanje ankete.

4. REZULTATI

4.1 Analiza ankete

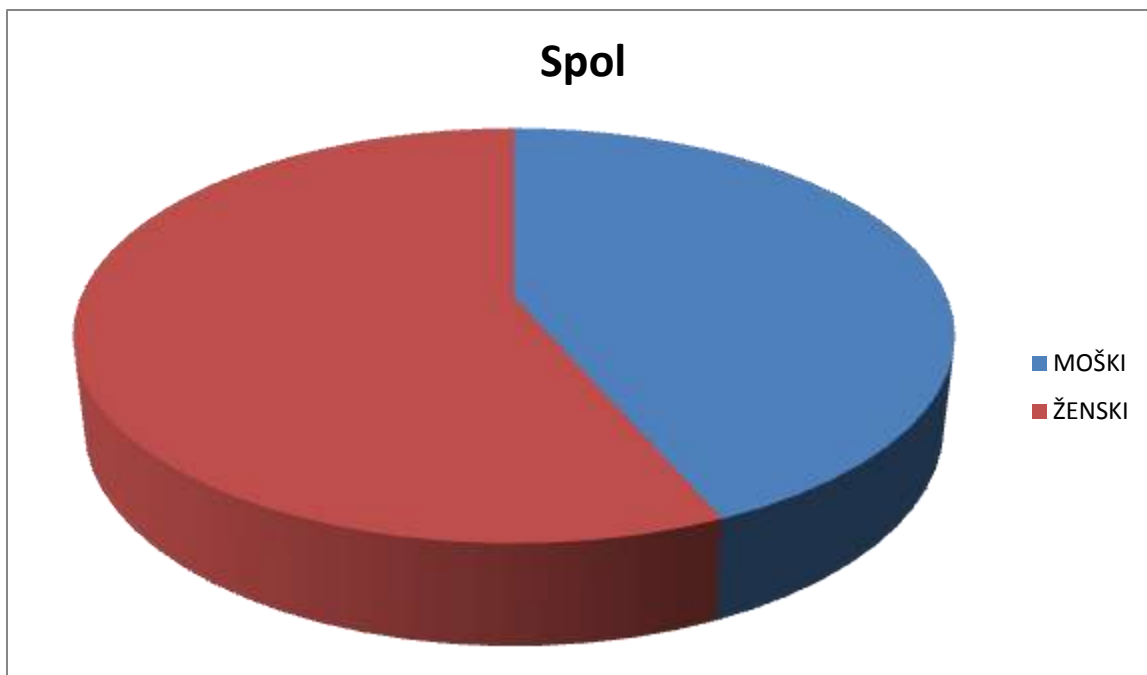
V sprostivni dejavnosti je sodelovalo 23 učencev od 1. do 6. razreda. Vsi učenci so rešili anketo. Z učenko prvega razreda je bil opravljen pogovor in glede na njene odgovore sva zanjo izpolnila anketo. Anketni vzorec je majhen, saj so v dejavnosti sodelovali le izbrani učenci, prav tako smo bili časovno omejeni.

Dobili smo naslednje rezultate:



Graf 1: Število anketiranih učencev po razredih

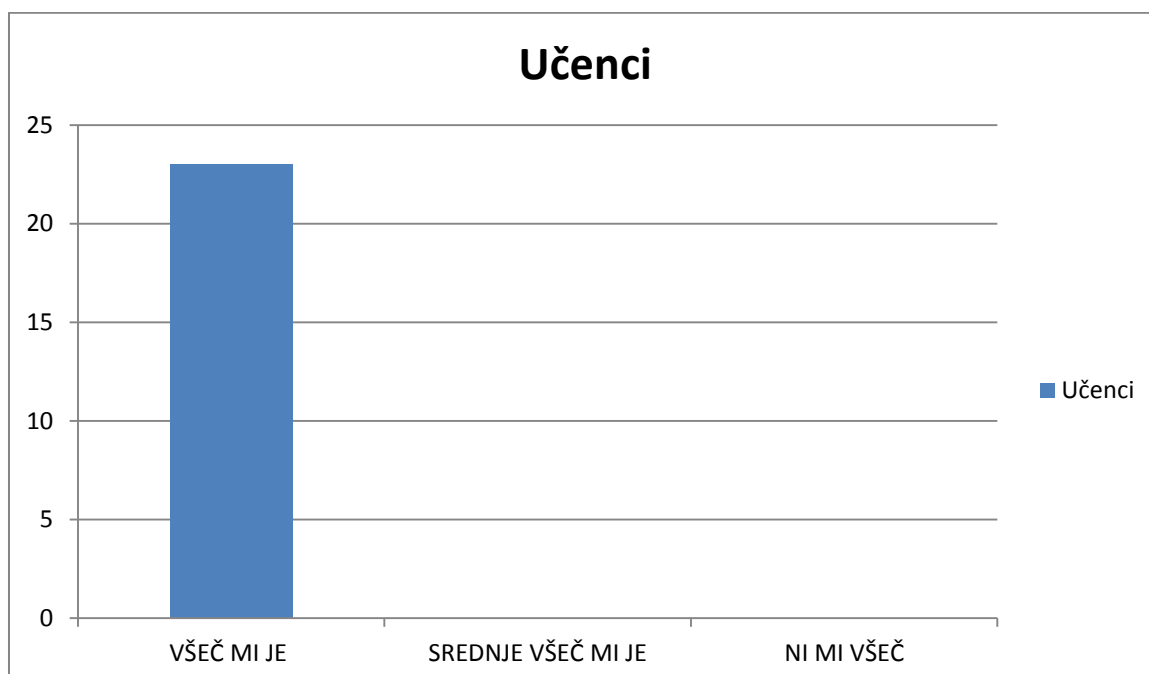
Graf 1 nam pove, da je v anketi sodeloval en učenec 1. razreda, trije učenci 2. razreda, dva učenca 3. razreda, trije učenci 4. razreda, trije učenci 5. razreda in enajst učencev 6. razreda.



Graf 2: Spol anketiranih učencev

Iz grafa 2 je razvidno, da je v anketi sodelovalo 13 deklet in 10 dečkov.

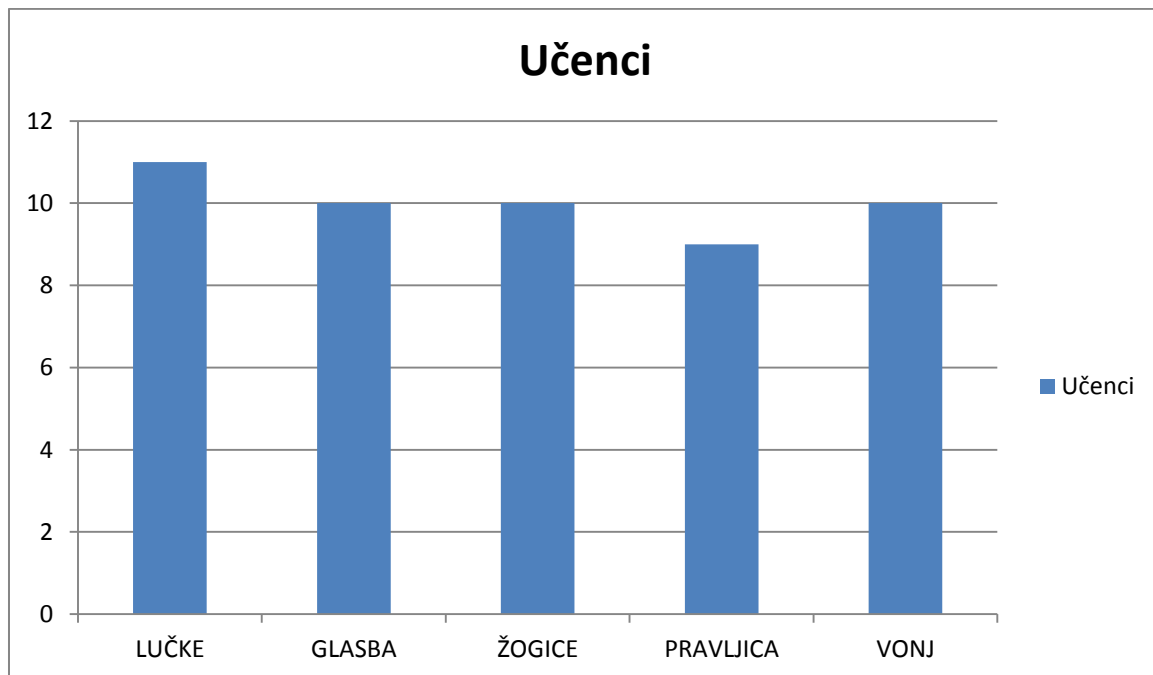
VPRAŠANJE 1: Ti je soba všeč?



Graf 3: Zadovoljstvo z obiskom sprostivne sobe.

Iz grafa 3 je razvidno, da je bila najina sprostivna soba všeč vsem anketiranim učencem.

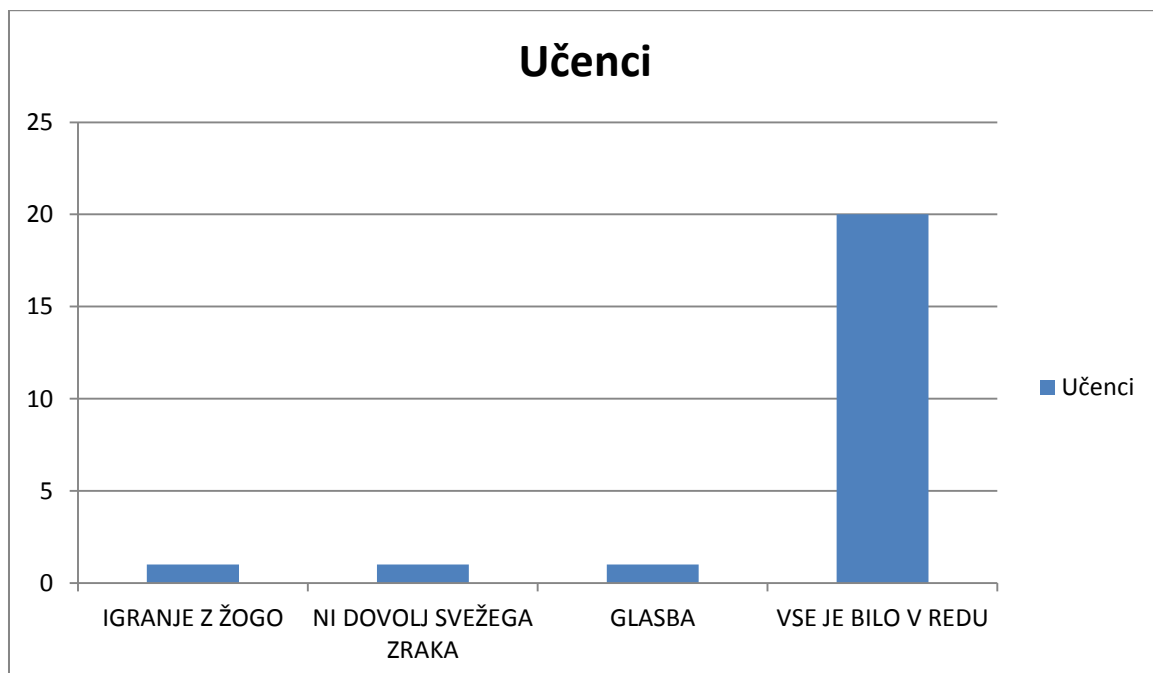
VPRAŠANJE 2: Kateri sprostitveni element ti je bil najbolj všeč?



Graf 4: Sprostitveni pripomočki

Ob pogledu na graf 4 lahko vidimo, da je nekaterim učencem bilo zelo všeč več pripomočkov. Največ jih je odgovorilo, da so jim bile najbolj všeč lučke (11 učencev), enako število učencev je obkrožilo glasbo, žogice in vonj (10 učencev). 9 učencev (od 1. do 5. razreda) je bila všeč pravljica.

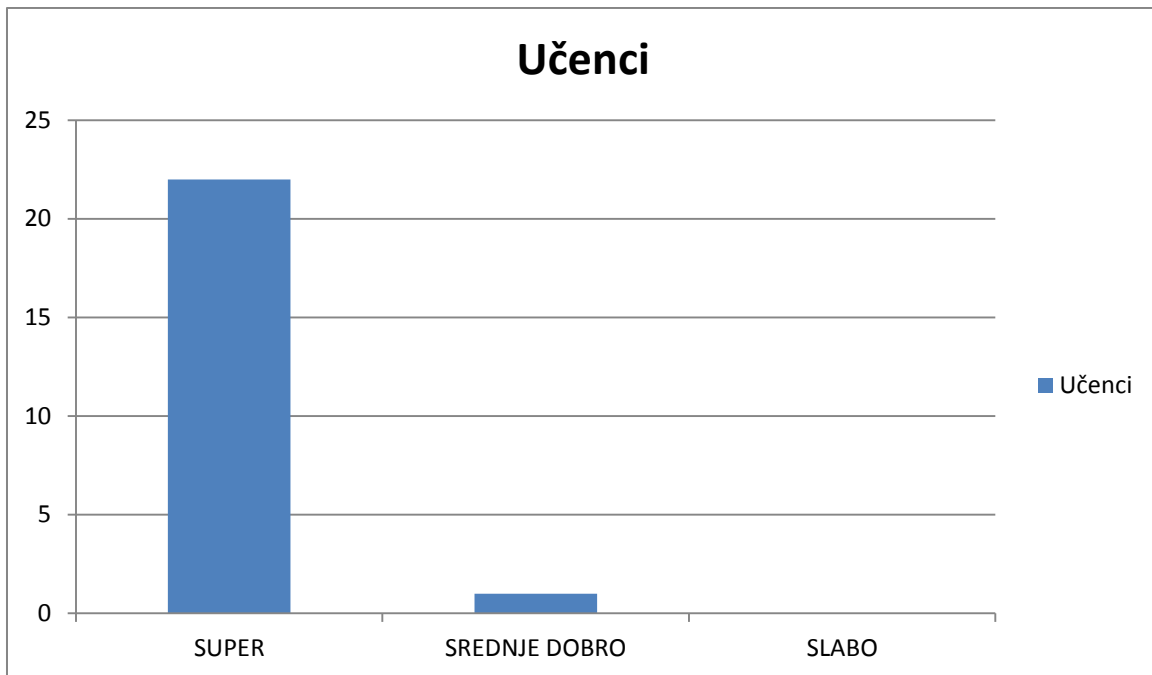
VPRAŠANJE 3: Kaj ti ni bilo všeč?



Graf 5: Moteči element v sprostitveni sobi

Iz grafa 5 lahko razberemo, da večine učencev ni v sobi nič motilo (20 učencev). Enemu ni bilo všeč igranje z žogo, enega je motila glasba, po mnenju enega učenca pa v sobi ni bilo dovolj svežega zraka.

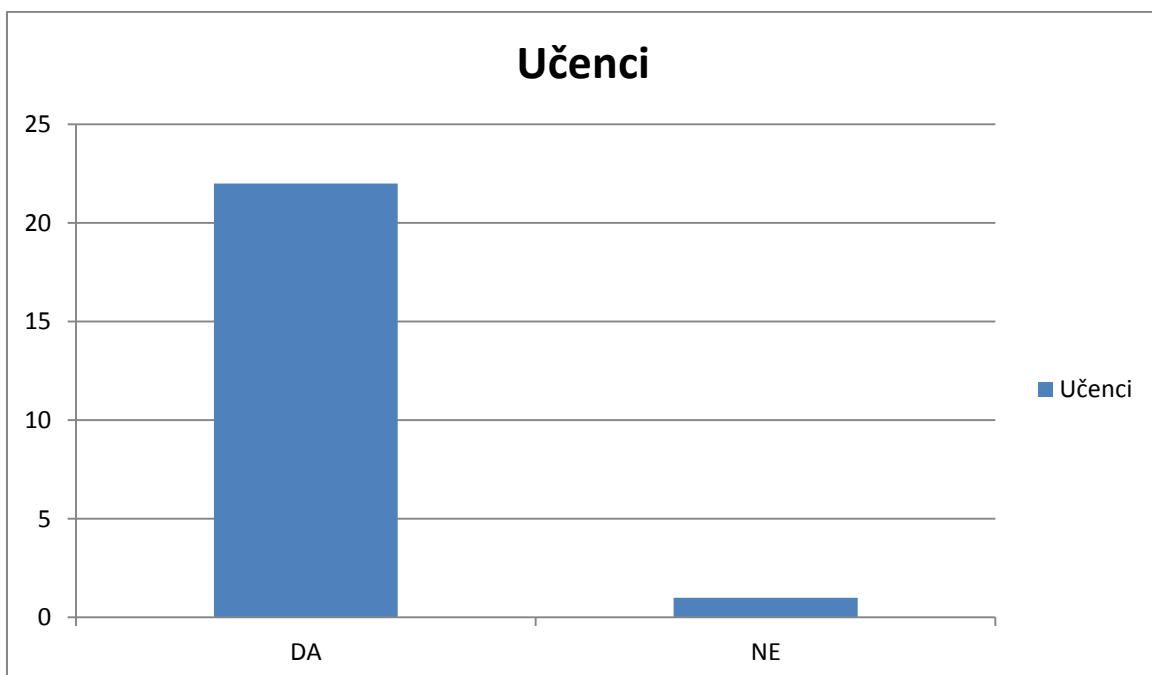
VPRAŠANJE 4: Kako si se počutil po obisku sobe?



Graf 6: Počutje po obisku sprostitvene sobe

22 učencev se je po obisku sobe počutilo super in sproščeno, le eden pa se je počutil srednje dobro.

VPRAŠANJE 5: Bi še kdaj obiskal to sobo?



Graf 7: Ponoven obisk

Graf 7 nam pove, da bi se velika večina učencev (22) še kdaj vrnila na obisk te sobe. Le eden učenec pa je ne bi več obiskal.



Slika 8: Sproščanje ob poslušanju glasbe (Vir: Urška Hlupič Voda, 2017)



Slika 9: Risanje počutja (Vir: Urška Hlupič Voda, 2017)

4.2 Intervju z vodjo sprostitvene dejavnosti

1. Kakšna se vam je zdela ideja, da bi na naši šoli dobili sobo za sproščanje?

Ideja mi je bila všeč, saj takšna sprostitvena dejavnost omogoča našim učencem, da se umirijo, stresejo jezo in poiščejo svoj mir.

2. Ali je bilo lažje delo s posameznimi učenci ali delo v skupini?

Vsekakor je bilo lažje delo s posamezniki. So pa tudi takšni otroci, ki bi se sami počutili nelagodno, v tem primeru je bolje to dejavnost izvajati v paru ali trojici. En učenec iz 6. razreda je sobo obiskal dva krat. Prvič je bil na individualni uri, kjer je bil zelo vodljiv in sproščen. Drugič je bil v skupini skupaj z dvema sošolcema. Ura ni potekala po načrtu, saj se en izmed treh nikakor ni umiril, kar pa je zelo negativno vplivalo tudi na tega učenca.

3. Učenci katerih razredov so se najbolj sprostiti?

Najbolj so se sprostiti učenci, ki so bili sami na tej dejavnosti in učenci 2. razreda. Učenci 2. razreda so namreč navajeni, da v razredu ležijo na blazinah medtem ko učiteljica bere. Opazila sem tudi, da so posamezniki, ki imajo večje težave s koncentracijo, zelo težko vodljivi. Zanju bi morala takšna terapija potekati v obliki igre.

4. Katero čutilo je bilo v sobi najbolj aktivno?

V sobi se je najbolj uporabljal vid, najmanj pa sluh.

5. Kateri pripomoček se vam je zdel ključen za sprostitiv otrok?

Večini otrok so bile vse stvari všeč in tudi sama sem opazila, da vse vplivajo pozitivno na njih. Mogoče bi izpostavila barvno lučko, saj so se je nekateri želeli dotakniti, nekateri pa bi jo radi imeli tudi doma.

6. Katere pripomočke bi še želeli uporabiti pri izvajanju sprostitvene dejavnosti?

Obstaja veliko pripomočkov, žal jih še vseh nisem preizkusila, kar se mi zdi pomembno pri takšnem delu. Trenutno bi želela, da bi se lahko nabavili še vodni stolp, laser in vodno posteljo.

7. Menite, da je na naši šoli veliko učencev, ki imajo težave oz. so v stresu.

Vem, da je na šoli kar nekaj učencev, ki doživljajo stres tako s strani staršev kot s strani sovrstnikov. Nekateri si zastavijo prevelike cilje in jih ne dosežejo, pa tudi družba v kateri živimo (razne naprave) mladim povzročajo stresne situacije.

4.3 Razprava

Najina raziskava je temeljila na sprostitveni dejavnosti, namenjeni učencem, ki imajo težave na učnem ali katerem drugem področju. V raziskavo so bili vključeni učenci od 1. do 6. razreda. Učenci od 1. do 5. razreda so bili izbrani na podlagi odločbe o strokovni učni pomoči. V 6. razredu pa smo

zajeli tudi učence, ki nimajo učnih težav. Nekateri učenci so bili na sprostitveni dejavnosti v skupini, trije učenci pa so imeli individualno sprostitveno dejavnost.

H1: Večini učencev, ki bodo obiskali čutilno sobo, bo soba všeč.

Soba je bila všeč vsem učencem, zato sva prvo hipotezo potrdila. Nekateri učenci so bili sicer na začetku dejavnosti zadržani ali pa so se smejali, po opravljenih dihalnih vajah pa so začeli sodelovati. Ob koncu dejavnosti so izrazili, da jim je bila sprostitvev všeč in da bi sobo še kdaj obiskali.

H2: Učenci bodo mnenja, da so se sprostili.

Tudi to hipotezo lahko potrdiva, saj je bila velika večina učencev po dejavnosti mnenja, da so se sprostili oz. so izrazili dobro voljo. Učenci 6. razreda so svoje počutje ob koncu dejavnosti izrazili tudi z risbo. Vsi so se dobro počutili, razen enega učenca, ki je bil naslednjo uro napovedano ustno ocenjen.

H3: Učenci so po obisku čutilne sobe lažje nadaljevali s poukom.

Hipotezo sva lahko le delno potrdila, saj bi morali za popolno potrditev morali opraviti pogovor z vsemi učitelji, ki so naslednjo uro imeli pouk s temi učenci, pogovor pa sva opravila le z eno učiteljico, ki je potrdila njihovo boljše počutje. Povedala je tudi, da sama prakticira ležanje na blazini, ko bere pravljico v razredu, zato so bili ti učenci med samo dejavnostjo zelo vodljivi in sproščeni.

H4: Večina učencev bo želela ponovno obiskati sobo.

To hipotezo sva lahko potrdila, saj je le en učenec izrazil, da ne bi želel več obiskati sobe. Učencem, ki so pokazali veliko željo za ponoven obisk sobe, smo željo tudi uresničili. Prav tako nameravamo skupaj z najino mentorico še naprej izvajati to terapijo.

H5: Nekateri učenci ne bodo želeli sodelovati.

To hipotezo lahko ovrževa, saj so vsi učenci želeli sodelovati. Nekateri učenci so bili na začetku bolj zadržani, drugi teh težav niso imeli. Učencem, ki pa so obiskali sobo v skupini – več kot trije učenci, pa je bilo malo nerodno, zato so jih je bilo težje prepričati naj sodelujejo.

Seveda pa bi lahko to sobo tudi izboljšali. Ampak je to zelo težko, saj na šoli ni na voljo finančnih sredstev za nakup kakovostnih pripomočkov, ki bi zelo pomagali pri kakovostni terapiji.

Definitivno bi morala biti zvočno izolirana vsaj vrata, saj gre za pregrajeno učilnico in so lahko glasovi iz druge strani za nekatere učence zelo moteči.

V prostor bi bilo potrebno namestiti vodni stolp iz pleksi stekla, saj zvok vode deluje pomirjajoče, prav tako spreminja barve, ki prav tako ugodno vplivajo na človeka. Učenci bi lahko opazovali, kako se zračni mehurčki v stolpu premikajo od spodaj na vzgor. Stolp pa bi učenci seveda objeli. S tem bi začutili nežne vibracije, ki bi jih pomirile. Zraven stolpa bi bilo smiselno obesiti še ogledalo, saj bi tako dosegli dodatne vizualne efekte. Z ogledali sobo hkrati povečamo.

Priporočava še nakup vodne postelje, na kateri bi učenci lahko ležali ter se še bolj sprostili, saj bi se prilegala obliki njihovega telesa in bi se počutili kot da so na morju in ležijo na zračni blazini.

Prav tako bi bilo potrebno namestiti še laserje, ki bi na strop in stene projicirali razne vzorce, ki bi jih učenci opazovali medtem, ko bi ležali na vodni postelji. Terapijo z laserji sva tudi sama preizkusila, in res naju je pošteno presenetila s svojimi učinki.

Smiselno se bi nama zdelo, da bi na šoli imeli vodjo sprostivne dejavnosti, ki bi bila na voljo, kadar bi bili učenci v stiski in bi potrebovali daljši sprostivni odmor. Zato bi bilo smiselno uvesti urnik, ki bi učencem in njihovim učiteljem povedal, kdaj je soba dostopna, saj bi se tako lahko dogovorili za čas v katerem bi terapija potekala.

Učencem, ki pa imajo večje težave s koncentracijo pa bi bilo potrebno nameniti individualne ure in postopno uvajanje sprostivnih elementov. Smiselno bi bilo, da bi se za te učence izvajalo tudi opazovanje, da bi lahko prišli do zaključkov, kaj jim pomaga ipd.

V sobo bi lahko namestili še razne taktilne površine, na katere bi namestila kamne, pesek ter ostale površine, ki so zanimive na dotik. Prav tako bi v sobo lahko dodala še balone napolnjene z različnimi žitaricami, kot so koruza, pšenica, riž, proso ... Lahko bi izdelala še plastenke, ki bi služile kot svetila.

5. ZAKLJUČEK

Informacije o čutilni sobi sva dobila preko spleta. To sobo sva hotela videti na lastne oči, zato sva obiskala OŠ Dr. Ljudevita Pivka Ptuj. Tam so nama pokazali razne pripomočke, prav tako pa sva si tudi ogledala potek terapije v sprostitveni sobi. Potem ko sva dobila podatke o takšnih terapijah, sva imela več predstave o pripomočkih, ki jih potrebujeva in začela sva z izdelovanjem sobe na naši šoli. Izdelala sva pripomočke ter naredila načrt osnovne oblike terapije.

V tej raziskovalni nalogi sva ugotovila, da ljudje, predvsem pa otroci, potrebujemo neko dejavnost, ki nas sprosti, saj se iz dneva dan spopadamo s stresom. Ugotovila sva tudi, da sproščanje pomaga otrokom, ki se spopadajo z hiperaktivnostjo in pa tudi otrokom, ki imajo učne težave. Sva mnenja, da bi morali takšne sobe namestiti v vsako šolo in pa tudi vrtce. Terapije v sobi namreč že v mladih letih otroka naučijo, kako naj se spopada s stresom ali napetostjo. Prav tako dajo prijetne terapije v tej sobi otroku vedeti, da je treba v življenju uživati v majhnih stvareh.

Iz rezultatov najine raziskave (večina potrjenih hipotez) lahko sklepava, da je sprostitvena dejavnost učencem dobro dela in so jo z navdušenjem sprejeli. Potrdila sva tri hipoteze, eno sva ovrgla in eno zaradi premajhnega vzorca le delno potrdila.

Pri terapijah sva opazila, da je individualno delo s posameznimi učenci lažje, učinkovitost dejavnosti pa je prav tako boljša in bolj opazna. Pri delu v skupinah je bil vključen humor in neresnost, kar je slabo vplivalo na popolno zbranost in sprostitvev tako učencev kot vodje dejavnosti. Iz tega lahko zaključimo, da morajo takšni učenci imeti individualno sprostitveno dejavnost. Prav tako sva ugotovila, da je za maksimalno sprostitvev pomembna sestava sprostitvenega programa. Pomembno je namreč, da na začetku dejavnosti nismo preveč agresivni in otroka pustimo, da se postopoma privadi na različne elemente, ki so prisotni.

Seveda sva v času raziskovanja naletela na nekatere težave. Prva in največja težava pri pripravi sobe so bila zelo omejena, a sva jih kljub temu uspela zbrati dovolj za zadovoljivo sprostitveno sobo. Bila sva tudi v rahli prostorski stiski, saj na začetku na šoli nisva našla prostora, primernega za postavitev sobe, a nama je še pravočasno ravnatelj ponudil dovolj veliko sobo.

Zanimivo bi bilo raziskati še nekatere podrobnosti. Predlagava, da se v prihodnosti v sprostitveno dejavnost vključi še večje število učencev in učitelje na šoli. Vodja dejavnosti in učeči učitelji pa bi vodili evidenco opažanj, saj bi tako spoznali, kaj ugodno vpliva na posamezne učence in mu v prihodnje to tudi nudili. Predlagava še, da bi se šola obrnila na sponzorje, da bi lahko nabavili nujno potrebne pripomočke.

6. LITERATURA

Claybourne, A. *Usbornova enciklopedija človeškega telesa*. Ljubljana : Karantanija, 2003.

Parker, S. *Čutila*. Ljubljana : Grlica, 2006.

Bizjak Mrak, S. Potovanje v tišino. *Pedagoška revija za predšolsko vzgojo in prvi triletji*. 2016, let. 25, št. 5/6, str. 25.

Oprema »snoezlen«. Emago. Dostop: <http://www.emago.si/slo/index.php/oprema-snoezelen> (2. 12. 2016)

Vid. Wikipedia. Dostop: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Vid> (18. 11. 2016)

Sluh. Wikipedia. Dostop: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Sluh> (18. 11. 2016)

Voh. Wikipedia. Dostop: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Voh> (18. 11. 2016)

Okus. Wikipedia. Dostop: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Okus> (18. 11. 2016)

Multisenzorna soba. OŠ Milke Šobar –Nataše. Dostop: <http://www.osmsn.si/multisenzorna-soba/> (25. 11. 2016)

Multi sensory Environments. TFH. Dostopno: <http://www.multisensoryenvironments.com> (7. 12. 2016)

Fenton School Sensory Room. Dostop: <https://www.youtube.com/watch?v=8OVBgE-aNbY> (7. 12. 2016)

Inside the Sensory Room. Dostop: <https://www.youtube.com/watch?v=nZK35YFpb4c>
<https://www.youtube.com/watch?v=nZK35YFpb4c>

Ko učenca stresa stres (2015) – dodatne vaje. OŠ Livade. Dostop: http://www.oslivade.si/files/2015/06/nove_vaje.pdf (31. 1. 2017)

Snoezelen (2013). OŠ Dr. Ljudevita Pivka. Dostop: <http://www.osl-pivka.si/snoezelen/> (21. 11. 2016)

PRILOGA 1

Seznam pripomočkov v čutni sobi in zadolžitve

PRIPOMOČKI (Kaj potrebujemo?)	ZADOLŽEN (Kdo?)
svetila	mentorica
mehke blazine (2-3)	šolske
različne taktilne površine	Gal
računalnik	šolski
žogice	šolske
baloni (polnjeni z različnimi materiali)	Jaka
glasba	vsi
izparilnik, eterično olje, svečke	mentorica

SPROSTITVENA SOBA - ANKETA ZA UČENCE

RAZRED: _____

SPOL: M Ž

1. TI JE SOBA VŠEČ? POBARVAJ USTREZEN ZNAK.



2. KATERI SPROSTITVENI ELEMENT TI JE BIL NAJBOLJ VŠEČ? OBKROŽI.

LUČKA GLASBA ŽOGICE PRAVLJICA BALONI

3. KAJ TI NI BILO VŠEČ? NAPIŠI ENO STVAR! _____

4. KAKO SI SE POČUTIL PO OBISKU SOBE?



5. BI ŠE KDAJ OBISKAL TO SOBO? OBKROŽI.

DA NE

Priloga 3

Vprašanja za delovno terapevtko na OŠ Dr. Ljudevita Pivka

1. Zakaj ste se odločili postaviti takšno sobo?
2. Kako ste jo poimenovali?
3. Kaj omogoča vašim učencem?
4. Kdo je sobo načrtoval?
5. Kako potekajo terapije v tej sobi?
6. Katere dejavnosti se otroci najbolj veselijo?
7. Ali česa ne marajo?
8. Katerih pripomočkov se najbolj poslužujete?
9. Kako se učenci počutijo v sobi in po terapiji?
10. Imate kakšno priporočilo, kako se naj tega lotimo v naši osnovni šoli?

Priloga 4

Vprašanja za vodjo sprostitvene dejavnosti na OŠ Mladika

1. Kakšna se vam je zdela ideja, da bi na naši šoli dobili sobo za sproščanje?
2. Ali je bilo lažje delo s posameznimi učenci ali delo v skupini?
3. Učenci katerih razredov so se najbolj sprostili?
4. Katero čutilo je bilo v sobi najbolj aktivno?
5. Kateri pripomoček se vam je zdel ključen za sprostitev otrok?
6. Katere pripomočke bi še želeli uporabiti pri izvajanju sprostitvene dejavnosti?
7. Menite, da je na naši šoli veliko učencev, ki imajo težave oz. so v stresu.

Priloga 5

Izražanje počutja skozi risanje



MARINA 6/0



MARINA 6/0

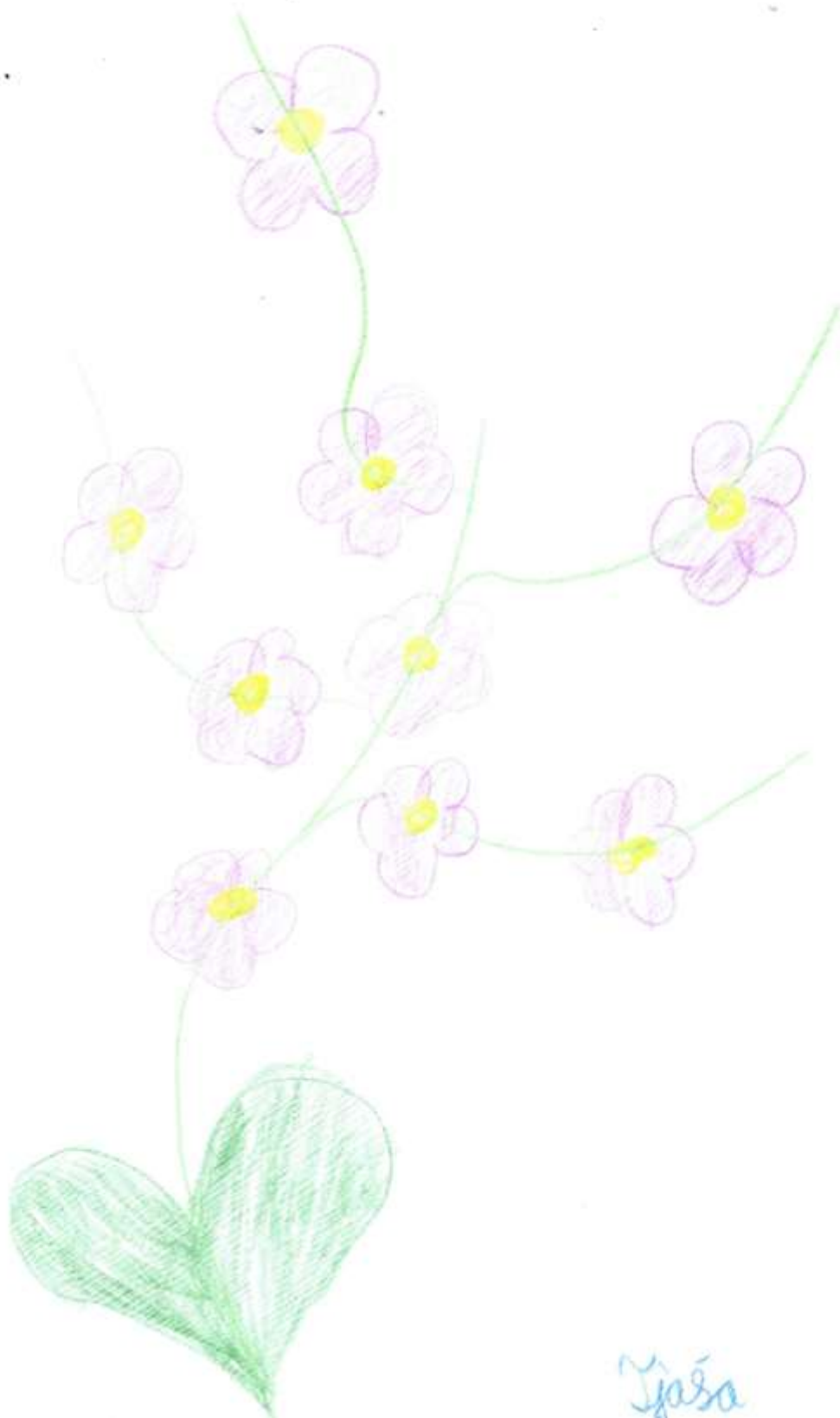


Amalaya 6.B



Amalaya 6.B





Yasa

