

RDEČA NIT: Male roke gradijo velika prijateljstva

Otroštvo je obdobje, v katerem se oblikujejo temelji za kakovostne medsebojne odnose

Vrtec ni le prostor, kjer otroci pridobivajo nova znanja in izkušnje, temveč tudi okolje, v katerem oblikujejo prve pomembne odnose izven družine. Prav skozi vsakodnevne stike z vrstniki in odraslimi, otroci razvijajo občutek pripadnosti, varnosti, zaupanja in sprejetosti. Te zgodnje izkušnje pomembno vplivajo na razvoj socialnih in čustvenih kompetenc, duševno zdravje ter kakovost medosebnih odnosov v kasnejših življenjskih obdobjih.

V programu **Zdravje v vrtcu** zato že drugo leto zapored postavljamo v ospredje rdečo nit **»Male roke gradijo velika prijateljstva«**. Z njo želimo poudariti, da so pozitivni, spoštljivi in vključujoči odnosi eden pomembnejših varovalnih dejavnikov otrokovega razvoja in zdravja.

Raziskave kažejo, da otroci, ki doživljajo varne in podpirne odnose z odraslimi ter pozitivne izkušnje z vrstniki, lažje razvijajo občutek lastne vrednosti, učinkoviteje uravnavajo čustva, bolje sodelujejo z drugimi in učinkoviteje rešujejo konflikte. Takšni otroci praviloma izkazujejo manj vedenjskih težav, večjo socialno odgovornost in boljše psihološko blagostanje. Po drugi strani lahko dolgotrajnejše doživljanje izključenosti, osamljenosti ali zavračanja pomembno vplivajo na otrokovo samopodobo, duševno zdravje in pripravljenost za učenje. Zato je ustvarjanje vključujočega socialnega okolja ena najpomembnejših nalog sodobnega vrtca.

Kurikulum za vrtce poudarja celostni razvoj otroka in pomen socialnega učenja v vseh področjih dejavnosti. Podobno tudi **Okviri kakovosti v vzgoji in izobraževanju** izpostavljajo, da kakovost odnosov med otroki in odraslimi predstavlja eno ključnih značilnosti kakovostnega vzgojno-izobraževalnega okolja. To pomeni, da socialno-čustveno učenje ni dodatna vsebina kurikulumu, temveč način vsakodnevnega življenja vrtca.

Kaj nam sporoča otrokovo vedenje?

Otroci v predšolskem obdobju šele razvijajo sposobnosti samouravnavanja, razumevanja čustev in nadzora impulzov. Dokler teh spretnosti še nimajo dovolj razvitih, svoje potrebe pogosto izražajo z vedenjem, ki ga odrasli prepoznamo kot nezaželeno. Sodobni razvojni pristopi zato priporočajo, da se ob neželenem vedenju najprej vprašamo: *Kaj otrok s svojim vedenjem sporoča?*

Agresiven odziv, umik, odklanjanje sodelovanja ali pogosti konflikti so lahko izraz razvojne nezrelosti, preobremenjenosti, stiske ali pomanjkanja ustreznih socialnih spretnosti. Izjemno pomembna naloga strokovnega delavca ni zgolj zaustaviti vedenje, temveč otroku pomagati razviti učinkovitejše načine izražanja potreb in reševanja konfliktov. Takšen pristop je skladen

s sodobnimi preventivnimi modeli, ki poudarjajo krepitev zaščitnih dejavnikov namesto usmerjenosti predvsem v odpravljanje tveganj.

Temelji preprečevanja medvrstniškega nasilja se gradijo mnogo prej

V predšolskem obdobju praviloma še ne govorimo o medvrstniškem nasilju v enakem pomenu kot v osnovni ali srednji šoli. Kljub temu prav v tem času nastajajo vedenjski vzorci, ki pomembno vplivajo na kakovost odnosov tudi v kasnejših obdobjih.

Razvijanje empatije, spoštovanje različnosti, sodelovanje, odgovornost za skupino in nenasilno reševanje konfliktov predstavljajo učinkovito univerzalno preventivo. Največji učinek je mogoče doseči z ustvarjanjem pozitivne socialne klime, občutka pripadnosti ter sodelovanja med otroki, strokovnimi delavci in starši. **To pomeni, da preprečevanje nasilja ni enkratna dejavnost ali projektni dan, temveč način vsakodnevnega delovanja vrtca.**

Tako lahko vsak vrtec razvija svojo kulturo odnosov. Ta se ne oblikuje predvsem s pravili, ampak skozi vsakodnevne izkušnje otrok. Kultura vrtca se gradi z drobnimi dejanji:

- načinom, kako odrasli pozdravimo otroka ob prihodu,
- načinom poslušanja otrokovih idej,
- spodbujanjem sodelovanja namesto tekmovanja,
- vključevanjem otrok v sprejemanje skupnih dogovorov,
- odzivanjem na konflikte brez poniževanja ali kaznovanja,
- pohvalo prijaznosti, sodelovanja in medsebojne pomoči.

Otroci opazujejo predvsem odrasle. Njihov način komuniciranja, reševanja nesoglasij in izražanja spoštovanja postaja model prihodnjih odnosov. Pomemben zaščitni dejavnik predstavlja tudi kakovostno sodelovanje med vrtcem in družino. Ko otrok doma in v vrtcu prejema podobna sporočila o pomenu spoštovanja, sodelovanja, odgovornosti in prijaznosti, lažje razvija stabilne vedenjske vzorce. Zato je smiselno starše vključevati v dejavnosti, namenjene krepitvi socialnih odnosov, jih seznanjati s cilji programa ter spodbujati pogovor o čustvih, prijateljstvu in medsebojnem spoštovanju tudi v družinskem okolju.

V nekaterih primerih pa ima vrtec pomembno korektivno oziroma kompenzatorno funkcijo, saj otroku predstavlja edino spodbudno okolje, v katerem lahko razvija in usvaja te pomembne spretnosti ter lastnosti, če jih v svojem domačem okolju morda nima možnosti pridobivati.

Vsak trenutek dneva – prihod otroka v vrtec, skupna igra, obroki, bivanje na prostem, reševanje konfliktov ali priprava na počitek – predstavlja priložnost za učenje sodelovanja, empatije in spoštovanja.

Pri načrtovanju dejavnosti je smiselno izhajati iz vprašanja: **Katere izkušnje bodo otrokom omogočile, da bodo prijateljstvo doživeli, ne le spoznali?**

V nadaljevanju predstavljamo nekaj primerov dobrih praks, ki jih je mogoče prilagoditi starosti otrok in posebnostim posamezne skupine.

USTVARJANJE OBČUTKA PRIPADNOSTI

Občutek, da je vsak otrok pomemben član skupine, je eden najmočnejših zaščitnih dejavnikov duševnega zdravja. Pripadnost lahko krepimo že z majhnimi vsakodnevnimi rituali:

- osebni pozdrav vsakemu otroku ob prihodu v vrtec,
- jutranji krog, v katerem ima vsak otrok možnost izraziti svoje počutje ali deliti izkušnjo,
- skupno oblikovanje pravil sobivanja in njihovo redno obnavljanje,
- praznovanje uspehov celotne skupine in ne le posameznikov,
- dejavnosti, pri katerih ima vsak otrok svojo pomembno vlogo.

Takšni rituali otrokom sporočajo, da so sprejeti, slišani in pomembni člani skupnosti.

UČENJE PREPOZNAVANJA ČUSTEV

Otroci se lažje ustrezno odzivajo na čustva, če jih znajo prepoznati in poimenovati.

Strokovni delavci lahko to spodbujajo z:

- vsakodnevnimi pogovori o počutju,
- uporabo slikanic in zgodb, ki odpirajo teme prijateljstva, različnosti in konfliktov,
- pogovorom o čustvih književnih junakov,
- uporabo kartic s čustvi ali fotografijami obraznih izrazov,
- razmišljanjem ob vprašanjih: *Kako misliš, da se počuti tvoj prijatelj? Kaj bi mu lahko pomagalo?*

Takšne dejavnosti razvijajo empatijo in širijo otrokov besedni zaklad za izražanje čustev.

SODELOVALNA IGRA NAMESTO TEKMOVANJA

Skupne dejavnosti, pri katerih otroci uspejo le s sodelovanjem, pomembno prispevajo k razvoju medsebojnega zaupanja.

Primeri vključujejo:

- gradnjo skupnih konstrukcij,
- skupinsko likovno ustvarjanje,
- raziskovalne dejavnosti v manjših skupinah,
- skupinsko reševanje izzivov in nalog,
- igre, pri katerih cilj ni premagati drugega, temveč skupaj doseči uspeh.

Pri tem je pomembno, da strokovni delavec opazi in ubesedi sodelovanje: »Opazila sem, da sta skupaj poiskala rešitev.«, »Pomagal si prijatelju, ko je potreboval pomoč.«

Na ta način otroci postopoma spoznavajo, da je sodelovanje vrednota.

KONFLIKTI KOT PRILOŽNOST ZA UČENJE

Konflikti so naraven del odnosov, hkrati pa otrokom predstavljajo dragoceno priložnost za učenje in razvijanje socialnih veščin. Namesto da odrasli takoj ponudimo rešitev, lahko otroke vodimo z vprašanji:

- Kaj se je zgodilo?
- Kako si se počutil?
- Kako misliš, da se počuti drugi otrok?
- Kaj bi lahko naredila drugače?
- Kako lahko skupaj rešita težavo?

Na ta način otroci razvijajo sposobnost poslušanja, prevzemanja odgovornosti ter skupnega iskanja rešitev, ki upoštevajo potrebe vseh vpletenih.

OPAZIMO PRIJAZNOST

Otroci pogosto prejmejo največ pozornosti ob vedenju, ki ga odrasli prepoznamo kot neustrezno. Pomembno je, da enako zavestno opazimo tudi pozitivna vedenja.

Namesto splošne pohvale »Priden si.« je učinkovitejša opisna povratna informacija:

- »Opazila sem, da si povabil deklico k igri.«
- »Počakal si prijatelja, da je dokončal svojo nalogo.«
- »Delil si barvice, ne da bi te kdo prosil.«

Opisna pohvala otroku pomaga razumeti, katero vedenje želimo spodbujati.

PRIJATELJSTVO KOT SKUPNA VREDNOTA VRTCA

Prijateljstvo lahko postane ena od prepoznavnih vrednot skupine ali celotnega vrtca. To lahko uresničujemo z različnimi skupnimi dejavnostmi, na primer:

- drevesom prijaznosti, na katerega otroci dodajajo listke z dobrimi dejanji,
- tedenskimi izzivi prijaznosti,
- medgeneracijskim sodelovanjem,
- skupnimi prostovoljskimi ali dobrodelnimi dejavnostmi, prilagojenimi starosti otrok,
- projekti, v katerih starejši otroci pomagajo mlajšim.

Pri vseh dejavnostih je pomembno, da prijaznost ne postane tekmovanje ali zbiranje nagrad, temveč izkušnja medsebojne povezanosti in skrbi za druge.

Tudi odrasli gradimo prijateljstva

Otroci vsakodnevno opazujejo odnose med odraslimi in se iz njih učijo. Način, kako strokovni delavci med seboj sodelujejo, rešujejo nesoglasja, si pomagajo ter spoštljivo komunicirajo, predstavlja pomemben zgled za razvoj njihovih socialnih veščin. Zato je ustvarjanje kulture spoštljivih odnosov odgovornost celotnega kolektiva. Ko vrtec deluje kot varna, sodelovalna in vključujoča skupnost, otroci te vrednote skozi vsakodnevne izkušnje postopoma usvajajo ter jih prenašajo v odnose z drugimi.

Ko otroci doživljajo sprejetost, slišnost in spoštovanje, se učijo takšen odnos razvijati tudi do drugih. Zato je vsakodnevno spodbujanje prijaznosti, sodelovanja, empatije in medsebojne pomoči pomemben temelj za razvoj kakovostnih odnosov in socialnih veščin, ki jih bodo spremljale tudi v prihodnosti. Rdeča nit **»Male roke gradijo velika prijateljstva«** nas vabi, da odnose razumemo kot temelj kakovostnega vrtca in pomemben dejavnik promocije zdravja. Vsaka prijazna beseda, vsaka priložnost za sodelovanje in vsak zgled spoštljive komunikacije prispevajo k ustvarjanju okolja, v katerem lahko vsak otrok razvija svoje potenciale ter odrašča v varni, vključujoči in podporni skupnosti. Prav zato lahko male roke vsak dan ustvarjajo velika prijateljstva.

Prijateljstva, ki jih otroci ustvarjajo danes, niso pomembna le za prijetnejše bivanje v vrtcu. Predstavljajo temelje za razvoj duševnega zdravja, socialne odgovornosti, občutka pripadnosti in aktivnega državljanstva.

Literatura:

- Center on the Developing Child at Harvard University. (2023). *Serve and Return Interaction Shapes Brain Circuitry*.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2024). *CASEL Framework for Systemic Social and Emotional Learning*.
- Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje. (2023). *Okviri kakovosti v vzgoji in izobraževanju*.
- Ministrstvo za šolstvo in šport. (1999). *Kurikulum za vrtce*.
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2023). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov – strokovna izhodišča*.
- UNICEF. (2021). *The State of the World's Children 2021: On My Mind*.
- World Health Organization. (2022). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*.