

**UNIVERZA V LJUBLJANI  
TEOLOŠKA FAKULTETA**

**Romana Potočnik**

**SOCIALNA VLOGA SMEHA IN NJEGOV VPLIV  
NA UČENJE  
DIPLOMSKO DELO**

**Ljubljana, 2016**



**UNIVERZA V LJUBLJANI**  
**TEOLOŠKA FAKULTETA**  
UNIVERZITETNI ENOPREDMETNI PROGRAM TEOLOGIJA

**Romana Potočnik**

**SOCIALNA VLOGA SMEHA IN NJEGOV VPLIV**  
**NA UČENJE**  
**DIPLOMSKO DELO**

**Mentor: prof. dr. Stanko Gerjolj**

Ljubljana, 2016

III

»Veselje je najplemenitejše človekovo dejanje.«  
(Sveti Tomaž Akvinski)

## **Zahvala**

Zahvaljujem se mentorju, profesorju dr. Stanku Gerjolju za spodbudo in strokovno pomoč pri izdelavi diplomske naloge.

Hvaležna sem staršem, ker so mi nudili vseživljenjsko učenje, podporo ter spodbudo v času študija.

Zahvaljujem se moji družini, ki mi je v navdih in veselje, da iščem vedno nova znanja.

## KAZALO

UVOD .....	1
1. SOCIALNA VLOGA SMEHA .....	4
1.1 Pojem smeha in gelotologija .....	4
1.2 Vplivi smeha na komunikacijo med ljudmi .....	5
1.3 Etika humorja.....	6
2. PRISOTNOST IN POMEN SMEHA V ZGODOVINI .....	7
2.1 Humor in njegova uporabnost v zgodovini .....	7
2.2 Smeh, veselje in humor v duhovnosti in krščanstvu .....	10
2.3 Teorije smeha.....	12
3. MEDICINSKI VIDIK VPLIVA SMEHA NA TELO IN MOŽGANE .....	14
3.1 Pozitivni učinki smeha na človeško telo .....	14
3.2 Učinki smeha in veselja na možgane .....	17
3.3 Krepitev sinaps, ki omogočajo boljše učenje ter terapevtski vplivi smeha .....	19
4. SMEH V PEDAGOGIKI IN MOTIVACIJA ZA UČENJE.....	25
4.1 Smeh kot spodbuda in motivacija .....	28
4.2 Vplivi smeha na učni proces pri otrocih v predšolskem obdobju .....	33
4.3 Smeh, veselje in molitev .....	35
5. SMEH V DRUŽINSKEM OKOLJU KOT OSNOVA ZA VSEŽIVLJENJSKO UČENJE	38
5.1 Različni tipi družin.....	47
5.2 Spodbuda za učenje v družinskem okolju .....	49
6. SKLEP .....	51
7. POVZETEK .....	53
8. REFERENCE .....	56



## UVOD

V diplomski nalogi bomo predstavili zanimivo temo in sicer različne vidike smeha, ki vplivajo na učenje, ki pa so med seboj nemalokrat tesno prepleteni in se dopolnjujejo. Tako je socialni vidik kot osnova interpersonalne komunikacije, ki s svojo pozitivno naravnostjo in odprtostjo sprošča ozračje, izboljšuje komunikacijo, motivira ter spodbuja k nadaljnemu iskanju znanja, resnice.

Z nalogo želimo prikazati kako zelo sta za uspeh pri učenju pomembni motivacija in spodbuda ter kako slabo vplivajo na sposobnost učenja različne ovire, ki pa jih lahko premagamo s smehom oziroma humorjem. Ker smo ljudje že po naravi družabno naravnana bitja, bomo poudarili vidik smeha kot univerzalne komunikacije, saj ga ne glede na čas, starost, spol, rasno pripadnost, jezik, kulturo ali druge dejavnike razumejo vsi ljudje na svetu. Pri tem bomo omenili simbolno vlogo svobode v kateri se človek odloča za smeh in veselje v povezavi vpliva smeha na sposobnost učenja, saj s pravo mero smeha ustvarimo sproščeno, pozitivno okolje, ki premaga marsikatero komunikacijsko zagato in tako učni proces lažje steče.

Pogledali si bomo prisotnost smeha v zgodovini in nekatere pomembne osebnosti, ki so ga proučevale na strokovnem področju ter kompleksnost medicinskega vidika vpliva smeha na možgane in na človeško telo nasploh, saj je tudi od zdravstvenega stanja in počutja človeka močno odvisna sposobnost zaznavanja, učenja, razumevanja in pomnjenja.

Na smeh naletimo v različnih okoljih in obdobjih: v domačem družinskem okolju, kjer smeh prispeva k pozitivni klimi; na javnem prostoru, kjer omogoča bolj sproščeno komunikacijo med neznanci; v zasebni sferi, ko nam ob ogledu humorističnega filma ali prebiranju knjige smeh sproža občutke ugodja ter omogoča kvalitetno preživet čas s samim seboj. Smeh spremlja človeka skozi celotno življenjsko obdobje, kar pomeni,

da je eden od bistvenih elementov v njegovem zaznavanju in doživljanju. Že v najzgodnejši človeški dobi je dojenčkovo preživetje odvisno od njegove komunikacije z mamo. Svoje potrebe izraža z jokom, vendar mu že takrat uidejo nekontrolirani nasmeški v budnem času, še večkrat pa med spanjem. Dojenček kljub slabšemu vidu v prvih mesecih življenja zelo dobro prepozna mamin obraz in njene izraze na obrazu. Tako ga mamin nasmejani obraz razveseli, pomiri ter mu daje dober občutek, ko pa se mama namršči pa začne dojenček jokati. Na ta način se uči komunicirati tudi z drugimi osebami v svoji okolici. Sčasoma zna nasmešek uspešno vrniti in pri mami uživa še več pozornosti, kar pri obeh vzbuja ugodje. Majhni otroci velikokrat zganjajo norčije ter se od srca smejejo, kar do odrasle dobe skoraj popolnoma zbledi. Vzroke gre iskati v različnih življenjskih izkušnjah, obremenjenosti in pomanjkanju časa zaradi vsakodnevnih obveznosti. Osebe, ki so odraščale v pozitivnem in spodbudnem primarnem družinskem okolju, so načeloma v življenju veliko bolj sproščene in samozavestne ter širijo svoje prijetno nalezljivo vzdušje na druge ljudi. So empatični, sočloveka razumejo in mu pomagajo, saj poznajo vrednost kvalitetnih medčloveških odnosov za življenje. Smeh je lahko človekov zvesti spremljevalec od mladih let do pozne starosti, saj mu neizmerno obogati življenje. Čudovito je videti ostarel obraz, katerega je umetniško porisal smeh v obliki smejalnih gubic, kajti obrazna mimika nam pove o srčnosti človeka več kot tisoč besed.

Metoda dela v diplomski nalogi je zasnovana teoretično ter nas popelje skozi tematska poglavja do končnega cilja, ki pa je, da se v ugodnih razmerah in spodbudnem okolju pri posamezniku vzpodbudi želja po iskanju novega znanja in stremljenju k nečemu, kar ga dopolnjuje ter izpopolnjuje. Navdih za omenjeno temo gre iskati pri predšolskih otrocih, ki največkrat samoiniciativno osvojijo nove veščine ali znanja ter se naučijo stvari, ki jih njihove predhodne generacije v istem starostnem obdobju še nikakor niso obvladale. Med generacijami vejejo velike razlike v osvojenem znanju zaradi različnih dejavnikov, ki vplivajo na posameznika in družino: stil življenja, vsakdanji tempo, dostopnost informacij, povezanost oziroma nepovezanost družine, vzgojne metode, stalni razvoj možganov, poklici, ki se skozi čas spreminjajo ter nastajajo novi, način razmišljanja, kulturni, socialni, gospodarski in politični dejavniki in drugo.



Velika zasluga za napredek pri učenju pri najmlajših gre tudi novim pedagoškim metodam poučevanja, ki se s svojimi pristopi vživijo v otroka, razumejo njegove potrebe ter ga s spoštovanjem vodijo skozi učni proces, ki je zasnovan tako, da učitelji otrokom pokažejo pot, po kateri lahko pridejo do znanja in novih spretnosti sami. Takšno učenje ima dodano vrednost, saj so ga otroci osvojili deloma na lastno pobudo.

# 1. SOCIALNA VLOGA SMEHA

Socialna vloga smeha se kaže kot neverbalna medosebna komunikacija v družbi, v kateri se dnevno izmenja nešteto sporočil. Z nasmehom na obrazu sogovornikom pošiljamo različna pozitivna sporočila: da nas zanimajo, da so nam simpatični, da jih cenimo, da smo jih veseli, da jim želimo dobro, da se v njihovi družbi počutimo dobro in podobno. Nasmeh nas nič ne stane in je nekaj najlepšega, kar lahko podarimo kateremukoli človeku: utrujenemu popotniku, pouličnemu glasbeniku, ostarelemu paru na sprehodu ali prijatelju.

Kadar poteka verbalna komunikacija in je v njo vključen element smeha, gre za mešano oziroma obogateno komunikacijo. Z nasmehom (ali smehom) sogovornika nekoliko sprostimo, zmanjšamo razdaljo med obema stranema ter ga povabimo v nadaljnjo komunikacijo. V zgodovini so se zaradi zanimivosti tega čustvenega pojava in širine pojma odvijale številne raziskave, razprave, pojavljalo se je neskončno vprašanj, zato s je oblikovala prav posebna veda, imenovana gelotologija. Smisel za humor se povezuje z dobrim psihofizičnim počutjem, kar pa bolj velja za naša trenutna kot za dolgoročna počutja. Jasno je, da se veselo razpoloženje in slabo počutje izključujeta, zato govori uporaba humorja njemu v prid.

## 1.1 Pojem smeha in gelotologija

Smeh je eden najbolj prepoznavnih čustvenih izrazov veselja, ki se načeloma pojavi kot odziv na humoristično situacijo. Po navedbah Slovarja slovenskega knjižnega jezika, se glasi definicija smeha takole:

»sméh -a m (ê) izražanje zlasti veselja, sreče z izrazom na obrazu, navadno z raztegnjenimi ustnicami, in glasovi« ter nadaljuje z opisom načinov izražanja smeha, npr. kako se je nekoga smeh loteval, ga je grabil, lomil, popadel, razganjal; nekdo je

komaj premagoval smeh, zadrževal, ga krotil,... Smeh je lahko glasen, bučen, pritajen, tih, krčevit, histeričen, hudomušen, porogljiv, prisiljen, razposajen, sproščen, smeh iz zadrege, od smeha se lahko valjamo ali zvijamo, pokamo od smeha; v smeh bruhnemo, planemo, prasnemo, nekoga spravimo v smeh in drugo. (spletni SSKJ)

Gelotologija (izraz izhaja iz grškega jezika γέλος gelos "smeH") je nauk o smehu in njegovem vplivu na telo s psihološkega in fiziološkega vidika. Njegovi zagovorniki pogosto predlagajo uporabo smeha za terapevtske namene v alternativni medicini. Pionir preučevanja vpliva smeha na zdravje je bil dr. William F. Fry z Univerze Stanford. Različne raziskave so pokazale, da ima smeh na telo analgetične učinke, da zmanjšuje stres in bolečino, da pomaga pri okrevanju po srčno pljučnih boleznih ter drugo. (Wikipedia)

## **1.2 Vplivi smeha na komunikacijo med ljudmi**

Že sama beseda smeh nam zvabi nasmešek na usta, saj nam povzroča občutke ugodja, kar nas povabi k razmišljanju o njegovem nastanku oziroma vzroku. Človek se kot posameznik vključuje v družbo na različne načine ter si ob tem pridobiva komunikacijske izkušnje. Kadar v komunikaciji z drugimi osebami pride do nevšečnosti, situacijo zelo hitro lahko reši iskren nasmešek, ki izraža zagato, kar sporoča sogovornikom, da smo človeški, zmotljivi, da nismo popolni. Nasmeh, ki ga prejmemo od sogovornikov, nam potrdi, da so tudi oni človeški in zmotljivi ter da razumejo našo zagato. V vmesnem času se lahko bolje skoncentriramo ter nadaljujemo s komunikacijo, ki je bistvena za preživetje. Smeh lahko izboljša tudi na začetku slabšo komunikacijo in dovoli več odprtosti drug do drugega ter nam daje občutek varnosti in sprejetosti. Smeh lahko združuje dva posameznika ali večje skupine oseb. Smeh s svojim prispevkom k pozitivnemu rezultatu komunikacije ustvari primerno sproščeno ozračje, da le-ta lažje steče.

### **1.3 Etika humorja**

Po Häringu je smisel za pristen humor karizma in znak zrelosti, kjer more biti zrel človek hkrati sočutno udeležen, ljubeče odkrivati zgrešene drže ter na vabljev način uveljavljati svoj resnični jaz. Le kdor je na podlagi teh izkušenj dosegel zdravo samozavest, si lahko dovoli 'modrost norca'. Humor je mnogo več kot šaljivost, ki je lahko naraven dar posameznika; humor predpostavlja duha celote in je zrel sad prave človečnosti in čuta za sočloveka. (Häring 2001, 132)

»Humor je smehljaj ljubezni, ki je ne more nadomestiti, vendar ne more obstajati brez ljubečega srca. Kot ugotovitev, ki je pomembna za življenje, moramo upoštevati, da kdor ima poleg pristne ljubezni še smisel za humor, lahko v težavnih okoliščinah prevzame vlogo ustvarjalca miru. V odločilnih trenutkih more humor postati obramba božje ljubezni in ljubezni do bližnjega. (133)

Kot bomo ugotavljali tudi v nadaljevanju, se moremo vprašati tudi o morali humorja, saj obstajata dober in slab humor.

## **2. PRISOTNOST IN POMEN SMEHA V ZGODOVINI**

Zgodovinski oris proučevanja pojma smeha nam pokaže njegov izjemen in visoko cenjen pomen za zdrav duh, um in telo v vseh družbah ne glede na čas, starost, spol, izobrazbo, rasno ali kulturno pripadnost in njegovo veličastno komponento, ki ga potrjuje, to je komunikacija.

Z antičnimi avtorji so omenjali razlage humorja in to tradicijo so nadaljevali kasnejši filozofi, ki so razvijali misel o humorju in ki so se po dobri filozofski tradiciji razdelili v dva tabora:

- v prvem so bili filozofi kot so Platona, Aristotela, Hobbesa in Rousseauja, ki ali niso imeli smisla za humor, ali pa so se gibali med ljudmi, ki niso poznali drugačnega humorja kot primitivne in grobe šale. V njihovih očeh je humor negativna značilnost človeške narave, ki izraža njene nižje, agresivne vidike.
- drugi so menili, da sta humor in smeh predvsem nekaj pozitivnega. Pozneje se je večina filozofov, vključno s Freudom, nekako strinjala, da obstajajo tako pozitivne kot manj pozitivne strani humorja. (Musek 2010, 344)

### **2.1 Humor in njegova uporabnost v zgodovini**

Grki so že v 13. stoletju uporabljali smeh kot protibolečinsko sredstvo pri operativnih posegih, zato so bile v Grčiji bolnišnice locirane v bližini gledališč, od koder so lahko bolniki slišali smeh in krohot občinstva, kar naj bi jim pomagalo k hitrejšem okrevanju. Obisk teatrov z ogledi komedij (poleg tragedij) je bila v stari Grčiji visoko cenjena družbena dejavnost, ki je na ljudi delovala očiščevalno in sprostilno.

Srednjeveška gospoda je imela na svojih prestižnih dvorih vedno na razpolago poklicne dvorne norce, ki so s celotno svojo pojavo, predstavo, izražanjem ter norčijami zabavali zdolgočasene dvorjane.

V letu 1511 je Erazem Rotterdamski izdal v latinščini napisano Hvalnico norosti, v kateri opisuje norosti tedanjega časa, vendar ob zavedanju, da je udeležen tudi on sam, s čimer izrazi sočutje in človeškost do ostalih ter izrazi sposobnost razumeti situacijo, v kateri se nahaja.

Kot piše Häring, lahko vidimo kako ogromen pomen in obseg ima humor v anglosaksonskem svetu: »Od 19. Stoletja dalje velja humor v angleško govorečem svetu za eno temeljnih kreposti. Humor označuje najboljše, kar premore življenjski slog v Angliji in v Severni Ameriki. Iz teh kultur so izšli veliki geniji humorja, kot sta Charles Dickens in Gilbert Keith Chesterton.« (Häring 2001, 131)

Drugi vplivni avtorji v zgodovini so opredelili svoj odnos do humorja ter mu posvetili velik del svojega časa: »Philipp Dessauer pravi, da je »humor značilnost notranje svobode, širine zdravega in pozitivnega odnosa do resnice. Kardinal Ratzinger je prepričan, da sodi humor med temeljna merila za razločevanje duhov. »Kjer ni veselja, kjer zamre smisel za humor, tam gotovo ni duha Jezusa Kristusa. In obratno: veselje je znamenje milosti.« (132)

Theodor Haecker, ki je leta 1930 izdal eno najduhovitejših razprav o humorju, trdi, da je humor »poslednji, najširši in najvišji duhovni prostor človeškega« ter s tem razširil pomenskost humorja za človeka. (132)

Psihiater dr. William Fry, oče gelontologije, znanosti o smehu, ki je svoje življenjsko delo posvetil le-temu, je leta 1960 dokazal, da smeh stimulira večino fizioloških sistemov telesa in da že krajši čas intenzivnega smeha ugodno vpliva na telo ter da je s tem smeh dobra fizična vadba za telo, ob kateri se sproščajo v telo endorfini, ki so naravna protibolečinska sredstva.

Izjemna oseba, pobudnik »zdravnikov - klovnov«, dr. Hunter Campbell, je leta 1972 ustanovil inštitut, kjer naj bi se bolniki zdravili s pomočjo smeha in humorja.

Ameriški pisatelj Norman Cousins je leta 1979 v delu Anatomija bolezni opisal koristne učinke smeha, ki jih je doživel v času zdravljenja svoje bolezni, saj mu je že nekaj minutni smeh pomagal k lažjemu premagovanju bolečin. (Stangler Herodež 2012, 9)

Nemški psiholog dr. Michael Titze je v svoji študiji dognal, da so se ljudje leta 1950 smejali vsaj 18 minut na dan, danes manj kot šest minut ter da se smešnim stvarjem izpred petdeset let danes niti ne nasmehnemo več. Ugotovil je tudi, da se otroci zasmеjejo tristo do štiristokrat na dan, odrasli le petnajstkrat. To je lahko eden izmed vzrokov zakaj imajo odrasli pri komunikaciji več težav kot otroci, ki pri svoji interakciji z drugimi ljudmi ne poznajo sramu in zadreg kot je v svojih raziskavah ugotavljal Titze. Namreč sram omejuje človeka pri njegovih dejanjih ter mu omejuje gibanje. Ravno nasprotno pa ga smeh lahko sprosti, mu daje možnost nadvlade nad telesom in sprostitev silne energije, samopotrditve ter izhoda iz začaranega kroga sramu. (Titze 2012, 22)

Dr. Lee Berk je konec osemdesetih let z ekipo raziskovalcev po navdihu Cousinsa preučeval fizičen vpliv smeha na zdravje. Skupino bolnikov po srčnem napadu so razdelili na dve skupini, od katerih so eno skupino zdravili z običajnimi medicinskimi tehnikami, drugi skupini pa s naložili nalogo, da vsak dal pol ure gledajo humoristične serije. Po preteku enega leta je ta skupina imela manj težav z zdravjem, nižjo vrednost stresnih hormonov in potrebovali so manj zdravil. Ponovitev srčnega napada pri drugi skupini je bila 20%, medtem ko je bila pri prvi skupini, ki ni gledala smešnic, kar 50%.

K razvoju moderne oblike terapevtskega smeha je prispevalo veliko ljudi, vendar še posebej strokovnjaki kot so Norman Cousins, dr. William F. Fry in dr. Lee Berk, ki so navdihnili razvoj Joge smeha, katere začetnik je indijski zdravnik dr. Madan Kataria, ki je sredi devetdesetih let ob raziskovanju odkril veliko modernih znanstvenih študij, ki so dokazovale pozitivne učinke smeha na duha in telo. Ker sta ga zelo prevzeli deli

in sicer Cousinsovo Anatomija bolezni in raziskovalno delo dr. Berka, se je odločil, da preizkusi vpliv smeha na sebi in drugih. Leta 1995 je ustanovili Klub smeha, katerega vsebino je po ponovnem pregledu svoje raziskave dopolnil ter prišel do ugotovitev, da naše telo ne razlikuje med umetnim ali prisiljenim in naravnim ali spontanim smehom, saj oba načina smejanja povzročita sproščanje endorfinov v telesu. Dr. Kataria je članom kluba razložil svojo teorijo in po enominutnem prisiljenem smehu so udeleženci prišli do osupljivih rezultatov in tako je prisiljen smeh kmalu prešel v nalezljiv iskren smeh, zaradi katerega so se vsi počutili dobro. Tako je nastala Joga smeha, kateri je poleg humorja dodal različne smejalno gibalne vaje, vključno z elementi igre vlog in drugimi igralskimi tehnikami ter razvil še dodatne tehnike, ko je odkril pomembnost otroške igrivosti. (Lahe, ur. 2012)

Pozitivna psihologija je nedavno nastala znanost, ki jo je močno spodbudil predmet razprave o izsledkih raziskovanj vloge humorja v odnosu do psihičnega in telesnega blagostanja. Predmet pozitivne psihologije so pozitivni vidiki našega delovanja, natančneje naše optimalno izkustvo in delovanje. Psihološke raziskave kažejo, da se najpomembnejše dimenzije psihičnega blagostanja močno ujemajo, kar pomeni, da bodo ljudje, ki kažejo več zadovoljstva z življenjem, načeloma doživljali življenje kot bolj smiselno, z več prisotnega optimizma, pozitivne emocionalnosti, upanja, občutij osebne rasti in bodo doživljali manj znakov ogroženega psihičnega zdravja, npr. maj negativne emocionalnosti, tesnobe, depresivnosti in osamljenosti. (Musek 2010, 345)

## **2.2 Smeh, veselje in humor v duhovnosti in krščanstvu**

Sveti Frančišek Saleški s svojo izjavo »Potrt svetnik je svetnik žalostne vrste.« nakazuje, da je veselje tista dimenzija vere, ki vernika popelje v višave, v nasprotnem primeru ostane čemer in sam s seboj.



Martin nam v delu Nebesa (ni)so hec v številnih zabavnih zgodbah razloži zakaj so veselje, humor in smeh rdeča nit življenja številnih svetnikov, bistvo duhovnega življenja ter duhovni darovi. Na splošno je veselje v posvetnem pomenu razumljeno kot sreča in radost, česar si želijo vsi ljudje. Humor pa je razumljen bolj kot lastnost ali sposobnost, ki se jo lahko priučimo ali se v njej izpopolnimo. Delimo ga na dobrega (šale na račun šaljivca, motivacijski humor, spodbudne šale) in slabega (rasistični, narodnostni, spolni, verski, idr. Humor; šale, ki prizadenejo ljudi). Posledici humorja sta smeh in veselje. Ob pogledu na versko razumevanje humorja, smeha in veselja, se razlaga nekoliko spremeni, saj duhovni zorni kot razkrije tudi stvari, ki so bile morda prezrte. (Martin 2014, 25)

Smeh v duhovnem življenju nas odvrta od samopomilovanja ter nas usmerja na pravo pot in nas spodbuja, da se nasmejimo tudi težkim preizkušnjam, saj jih tako lažje vidimo v realni luči. Reši iz obupovanja ter pomaga zbistriti misli, ki jih strah in žalost le ohromita. Tako lahko nadaljujemo delo, za katero je kazalo, da se bo popolnoma izjalovilo.

V Svetem pismu se prepletajo prenekatere zgodbe, polne humorja in duhovitosti. Evangeliji, ki nosijo pomen vesele novice, so polni odlomkov, ki poudarjajo veselje Kristusa in ljudi, ki so ga srečevali. Tudi Pavlova pisma so polna stavkov, iz katerih kipi veselje. V krščanstvu in judovstvu ima smeh poučen učinek. Jezus je znal sprejeti šalo na svoj račun, vendar je z blagim in učinkovitim humorjem zvaljaval nasmeške na obraz tudi svojim poslušalcem. Zanimiv je izraz 'risus paschalis', ki pomeni Velikonočni smeh. V Nemčiji je bilo v navadi, da je župnik v velikonočni osmini pripovedoval šale, katerih namen je bilo zasmehovanje Satana, za katerega je vstajenje pomenilo izgubo. Tudi druga verska izročila so polna veselja in humorja. Več strani iz Korana poudarja vrednost smeha, ki izvira iz božanskosti. Veselje je zelo pomembno v hinduizmu, kjer višja oblika veselja pomeni blaženost, ki je osnovna lastnost božanske stvarnosti. Zelo znana sta Šivin in Budov nasmeh ter Krišnov užitek pri plesu. Vsak, ki je resnično v stiku z Bogom, je poln veselja. (28, 29)

Svetniško veselje izvira iz njihovega pogleda na življenje, katerega jim je prinesla vera ter iz njihove bližine Bogu. Na izzive so gledali skozi prizmo prihodnosti, se znali nasmejati nesmiselom življenja ter vedno zaupali v Boga, čeprav so bili velikokrat postavljeni pred težke življenjske preizkušnje, zaradi katerih so se spreobrili ter spoznali in priznali svoje napake in šibke točke. Na podlagi lastnih izkušenj so se lahko vživeli v težave ljudi, ji razumeli in jim pomagali. Njihov pogled na življenje je bil zdrav in realen, kar jim je omogočal zdrav smisel za humor. Tako se zdi, da je humor pogoj za svetost. (75)

Blaženost in veselje najdemo v nebesih, kjer ne potrebujemo več tistega humorja, ki nam lajša zemeljsko življenje. Brez ljudi s smislom za humor, bi bil naš svet veliko bolj siromašen. Humor je znamenje odrešenja. Vera in zaupanje sta pri človeku s smislom za humor morda mnogokrat na različne načine preizkušena, toda globoko v srcu je prepričan, da je odgovor na to upanje. Humor je sad notranje svobode in vedno znova utira pot svobodi. Človek s smislom za humor zna na prikupen način odstranjevati številne ovire svobodi in veselju. Prav v položaju, ko drugi izgubljajo ravnovesje, zna človek s smislom za humor odkriti tudi šaljivo plat. Morda je pripravljen na marsikakšen kompromis vendar to ne bo nikoli gnala kupčija, ampak vselej sporazum, ki bo pomenil 'da' za naslednji možni korak, ki bo pridobil prostor za krščansko veselje in upanje. Človek s smislom za humor je sprejel tudi norost modrosti in zna odpirati pota ustvarjalnemu življenju. S to karizmo postane umetnost mogočega del celotnega izkustva resnice, namreč, da nas bo resnica osvobodila. (Häring 2001, 133-134)

## **2.3 Teorije smeha**

Zaradi boljšega razumevanja pojma humorja skozi zgodovino bomo na kratko predstavili nekaj teorij humorja, ki so bile ustvarjene v različnih miselnih tokovih:

- teorija superiornosti, ki sega v čas Aristotela in Platona, v 6. stoletje pr.n.št., je svojo končno obliko dobila v 17. stoletju po zaslugi angleškega filozofa Thomasa Hobbesa, ki trdi, da humor izhaja iz doseganja položaja superiornosti. Humor se lahko uporabi v namen, da se neka skupina ali posameznik počuti osmešeno in nedostojanstveno.
- teorija neskladja, katero je osnoval nemški filozof Immanuel Kant. Ta teorija razlogov za smeh ne išče med motivi oseb, ki se smejujejo, pač pa to poskuša najti med neskladnostmi v okolju, ki izzovejo smeh.
- teorija razbremenitve, ki jo zagovarja avstrijski nevrolog Sigmund Freud, ki pravi, da humor funkcionira družbeno in psihološko, kot ventil za sproščanje zatiranih čustev, saj je humor fiziološki način za obvladovanje stresa, ker sprostimo odvečno (čustveno energijo) in jo pretvorimo v fizično (smeje).
- sociološka teorija o humorju se po Colemanu navezuje na vzpostavitev boljših interakcij v skupini in posredovanje kulturnih običajev. Ta teorija želi po svojem bistvu prepoznati namen humorja, ne le delovanje na družbo kot celoto, ampak da humor opravlja pomembne funkcije tudi v manjših družbenih skupinah, v katerih krepi vezi med posameznimi člani, kjer lahko zaradi posledic različnega dojetja humorja med člani prihaja tudi do konfliktov. (Zadravec 2014, 13)

### **3. MEDICINSKI VIDIK VPLIVA SMEHA NA TELO IN MOŽGANE**

Smeh je univerzalno 'zdravilo' ki pomaga rešiti ali pa omiliti marsikatero zdravstveno zagato. Njegovi vplivi se kažejo v fizioloških in v psiholoških procesih. Smejanje spodbuja ozdravitev organizma in sicer tako, da telo začne sproščati naravni hormon endorfin, ki potem vpliva na zmanjšanje bolečine. Tukaj lahko navedemo že prej omenjeni primer ameriškega pisatelja Cousinsa, ki je na lastni koži preizkusil pozitivne terapevtske učinke smeha. Po intenzivnem smejanju so se mu namreč zmanjšale bolečine ter vnetja. Izničuje učinke stresa, ki je tihi sodobni ubijalec, smeh pa tako preprosto sredstvo za ozdravitev. Pomlajuje nas, saj je smejanje pogosto znak veselih ljudi, njihova nagrada pa so smejalne gubice, ki obrazu s svojimi linijami nadenejo mladostni videz. Ker se zaradi smejanja aktivira par sto obraznih mišic, se izboljša tudi prekrvavitev kože. Posebna 'smejalna' mišica (latinsko *Zygomaticus*) lahko npr. napne 15 obraznih mišic, med drugim tudi mišico solzne vrečice, tako da se ob redkih priložnostih lahko ob burnem smehu potočimo tudi kakšno solzo sreče. Občutek po končanem krepilnem smehu je sproščujoč in osvobajajoč, z njim pa so povezane tudi različne dejavnosti.

#### **3.1 Pozitivni učinki smeha na človeško telo**

Z vidika psihologije je humor kompleksen pojav, ki se nanaša na notranje psihične procese, ki ga spremljajo, na vedenje in izražanje v obliki smeha ter na (nevro) fiziološke spremembe, ki se značilno povezujejo s humorjem. Vsaka od obeh kategorij je že sama zase zelo zapletena. Doživljanje humorja ima tako konativne kot kognitivne sestavine. K prvim sodi čustveno in motivacijsko doživljanje humorja, k drugim npr. razumevanje humorja. (Musek 2010, 343)

Smeh s svojimi pozitivnimi učinki na telo krepi imunski sistem, zato ima organizem z vsakim smejanjem več obrambne moči, saj poveča število protiteles, ki so osnovni elementi imunskega sistema. Raziskave so pokazale, da se povečata tako aktivnost in število obrambnih celic, če v svoje življenje vključimo humor ter se tudi na tak način lahko zaščitimo pred sezonskimi okužbami.

Smeh deluje protistresno, saj ob smejanju krčijo mišice, ki pospešijo kroženje krvi po telesu, zmanjša se količina stresnih hormonov epinefrina in kortizola. Trebušna prepona vibrira, v celice pride več kisika, pospeši se utrip srca in v telo se sproščajo hormoni sreče, ki učinkovito znižujejo napetost in stres.

Smejanje z že znanimi lastnostmi ugodno vpliva na kvaliteto spanja, saj poskrbi za telesno in miselno sprostitev, ki je nujno potrebna za dolg in miren spanec.

Zaradi smeha se aktivira več mišic v telesu, bolj se odpre prsni koš, s tem pa v telo pride več kisika, saj je treba telesne celice je oskrbovati s kisikom, da lahko delujejo. Tudi pri tem je pomemben smeh, saj se zaradi globokega vdiha in dolgega izdiha v trzljajih izboljša izmenjava zraka v organizmu.

Smeh deluje na telo analgetično, saj z izločenimi hormoni zavira bolečino ter blaži bolezni dihal, še posebej astmo.

Smeh zaradi povečanega pretoka krvi deluje kot masaža notranjih organov, le to pa vpliva na boljše delovanje peristaltike.

Naši možgani ne ločijo med naravnim – sproščenim in narejenim - prisiljenim smehom, oba povzročita izločanje endorfinov. Ko oblikujemo ustnice v nasmeh, se avtomatsko aktivira center za izločanje hormona sreče. Naši možgani med smehom izločajo več dopamina, endorfina (t. i. naravnega analgetika za lajšanje bolečin) in serotonina, že dobro znanega hormona sreče, zaradi česar se po smejanju počutimo bolj sproščeni.

Smeh aktivira našo desno, instinktivno polovico možganov, ki je zadolžena za kreativnost.

Fry pravi, da smeh zmanjšuje napetost ter nas osvobaja nakopičenega stresa in besa, s tem pa uravnava krvni tlak ter zmanjšuje verjetnost za srčno kap, medtem ko zaradi dobrega vpliva na pretok krvi zmanjšuje krčenje žil ter tako odstranjuje najpogostejše vzroke za možgansko kap. Fryevo odkritje, da redno in pogosto smejanje zmanjšuje verjetnost za rakava obolenja, saj izboljšuje razpoloženje, odpravlja potrtnost in druge psihosomatske vzroke za oslabilen imunski sistem, je izrednega pomena. (povzeto po [www.aktivni.si](http://www.aktivni.si))

Smeh brez razloga je zanimiv ter zelo nalezljiv pojav in zato pomemben element družbene interakcije. Ob opazovanju skupine ljudi, ki se od srca smeje, se po navadi nasmehnemo tudi mi. Le v primeru popolnega samoobvladovanja človek lahko ostane ravnodušen. Prijatelje si do neke mere izbiramo glede na njihov smisel za humor. Čeprav je jasno, da nimamo istih meril, bi težko našli človeka, ki bi bil brez vsakega smisla za humor. Vsakomur, glede na njegovo notranje doživljanje sebe in sveta, lahko humor predstavlja drugačno dimenzijo. Smeh brez razloga v medicinske, terapevtske ali psihološke namene se je začel širiti sredi prejšnjega stoletja zaradi revolucionarnega odkritja, da možgani ne ločijo med različnimi tipi smeha oziroma jim je vseeno, ali se smejemo iz obupa, prisilno ali iz srca, bo učinek na telo enako zdravilen, saj se bodo v možganih izločali isti hormoni, ne glede na to, zakaj smo se sploh začeli smejati. V tem oziru je nastala joga smeha, ki jo je odkril indijski kardiolog in učitelj joge dr. Madan Kataria, znan pod imenom 'Veseli zdravnik iz Indije', ki je leta 1995 ustanovil šolo z imenom Joga smeha. Njegova raziskovanja in doživljanja ob novih vadbenih tehnikah so ga spodbudila, da je k vadbi dihanja in sproščanja dodal še proizvajanje zvokov. (Wikipedia)

Začetnica te veje joge v Sloveniji je vaditeljica in učiteljica joge smeha z mednarodnim certifikatom mag. Simona Krebs, ki zaradi začetkov svoje poklicne poti v zdravstvu kot medicinska sestra in kasneje, ko je opravljala delo turistične vodnice še posebej

dobro razume pomen dobrega vzdušja ter vpliva humorja na počutje ljudi. V šali pravi, da je 'smeh resna stvar', kar je tudi njen slogan.

### **3.2 Učinki smeha in veselja na možgane**

Pri medicinskem vidiku vpliva smeha na človeka gre za vrsto pozitivnih učinkov na telo in posledično tudi možgane, zato si lahko takoj postavimo vprašanje zakaj vse se je koristno smejati. Smeh sproža v človekovem telesu različne procese, od krepiteve na novo vzpostavljenih ali nastajajočih nevronskih povezav, ki so pomembne za učenje, razumevanje in pomnjenje do vpliva hormonov, ki se ob doživljanju občutij ugodja izločajo v telo ter njihovem vplivu na pomnjenje. Smeh spodbudi številne biokemične procese, ki dobro vplivajo na telo in dušo.

Ameriško združenje za terapevtski humor je financiralo niz kliničnih raziskav o kliničnih blagodejnih učinkih smeha. Številni specializirani raziskovalci so prišli do odkritij, da je smeh izrazito povezan z zmanjšanjem števila okužb dihalnih poti ter da na splošno krepi imunski sistem in zmanjšuje raven podvrženosti k vnetjem in virozam, saj pomaga pri tvorbi belih krvnih celic (levkocitov).

Na številnih evropskih in ameriških univerzah so znanstveniki dokazali povezavo smeha in učenja. Študenti, ki so pred učenjem gledali komedije, so pri preverjanjih dosegali boljše rezultate od tistih, ki jih niso. Skupine študentov, ki so dobile študijsko besedilo z duhovitimi komentarji, so si gradivo zapomnile boljše od študentov, ki so prejeli le besedilo z golimi dejstvi.

Leta 2012 je v Mariboru potekal 2. mednarodni kongres smeha, katerega delovni naslov je bil Smeh: dopolnilna terapija. Dekan fakultete za zdravstvene vede v Mariboru, dr. Peter Kofol je v uvodniku poudaril, da je vizija fakultete izboljšati kakovost življenja za vse ljudi s pomočjo smeha ter da s svojim prispevkom z organizacijo tematskega

kongresa prispevajo k širjenju znanstvene misli o 'čudežnem in zastoj zdravilu'. (Lahe, ur. 2012, 5)

Na kongresu se je zvrstilo veliko predavanj, vendar bomo glede na interesno področje tega diplomskega dela izpostavili predavanje dr. Potočnik Dajčmanove iz Zasebne pedopsihiatrične ambulante Maribor z naslovom Vloga smeha v otrokovem razvoju, v katerem izvemo, da smeh predstavlja odziv človeka na spodbudo, ki je lahko povzročena znotraj ali zunaj nas. Lahko trdimo, da je smeh navzven viden izraz človekovega zadovoljstva in sreče. Človek, ki se na neko situacijo odzove s smehom, je pred tem iz okolice sprejel različna sporočila, ki jih je ponotranjil, zaznavo ugodja in odziv. Sporočila lahko zaznavamo z vsemi čutili; s sluhom, vidom, dotikom, okusom in vohom. Zaradi tega se lahko smeji tudi slepi, gluhi, nemi ljudje, ter ljudje, ki ne razumejo vsebine komunikacije, prepoznajo pa sporočilo na obrazu tistega, ki se smeji. Smeh, ki je del človekovega vedenja, je reguliran v možganih. Center za smeh sicer za zdaj še ni odkrit, ampak gre za kompleksne povezave določenih delov možganovine, kjer ima najpomembnejšo vlogo tako imenovani limbični predel, v katerem nastajajo naša čustva. Znanstveniki, ki se ukvarjajo s proučevanjem smeha, menijo, da je smeh nastal na podlagi genetske osnove v procesu evolucije človeka vzporedno z razvojem druge komunikacije. Smeh ima pomembno socialno vlogo, saj smo s pomočjo smeha bolj spontani v komunikaciji, bolje sodelujemo in ne izražamo kriticizma. Smeh ima tudi izjemen vpliv na našo duševnost, namreč odpravlja napetost, tesnobo, žalost, negativne vplive stresa in zvišuje našo učinkovitost. Zaradi smeha gledamo na življenjske situacije s pozitivnega stališča, smo boljše razpoloženi, lažje načrtujemo spremembe, se počutimo manj ogrožene ter se lažje soočamo s težavami. (45)

Znanstveniki imajo prvi otrokov smeh za primitiven izraz nezavednega govora. Prvi zunanji znaki smeha, spontani nasmeški, ki se pojavljajo v prvih treh mesecih življenja, so najverjetneje posledica spontanega delovanja sistema pod možgansko skorjo. Z dozorevanjem možganovine sčasoma izzvenijo. Vzporedno s tem razvojem se pojavljajo prvi socialni nasmeški, ki v četrtem mesecu starosti dobijo še glasovno komponento, prve oblike glasov smeha, saj se takrat dojenčki začnejo tudi glasno smejati ob dotikih, žgečkanju. Šestmesečni dojenček se že smeje mami, kadar se mu



nasmeha, z desetimi meseci pa pride do pomembnega preobrata v socialnem razvoju otroka, ko je sposoben sodelovati v igri skrivanja, ki vodi v razvoj in diferenciacijo čustev. Ob starostnem prehodu do četrtega, petega leta se naglo razvijajo otrokove kognitivne sposobnosti in z njimi sposobnost odzivanja s smehom v točno določenih situacijah. V predšolskem starostnem obdobju se otrok dobro zaveda da s smehom lahko pritegne pozornost s strani okolice, kar lahko tudi uporablja za nadomeščanje ostalih osnovnih potreb po občutku varnosti in sprejetosti. Istočasno mu pomembne odrasle osebe s smehom sporočajo ter ga učijo kako se odzivati v določenih razmerah. Na ta način vplivamo na razvoj k sebi usmerjenih čustev, kot sta na primer sram in ponos ter splošnih čustev, kot so jeza žalost in veselje. (46)

### **3.3 Krepitev sinaps, ki omogočajo boljše učenje ter terapevtski vplivi smeha**

Že od Hipokratovih časov dalje velja, da možgani pomembno vplivajo na zaznavanje, saj so osrednji organ, ki nadzira celotno telo ter usklajeno koordinira njegovo delovanje ter vse kompleksne procese v njem.

Za razumevanje njihovega delovanja si bomo ogledali njihov nastanek. Živčevje se razvije iz povrhnjice zarodka, tako kot čutila in koža, zato je tesneje vezano na čutila, kožo ter notranje organe. Čutila in kožo lahko razumemo kot podaljšek možganov za stik z zunanjim svetom in da sta njihov razvoj ter dejavnost pogojena z občutljivostjo čutil in delovanjem gibal. Očitna razlika v delovanju možganov, ki nas ločuje od ostalih sesalcev, je način povezav v možganih. Čutne zaznave so same po sebi nezavedne, kot pri živalih, v srednjih možganih pa se s pomočjo nevrottransmitterjev biokemično preoblikujejo tako, da genetsko določeno občutenje ugodja / neugodja preraste v jasno čustveno dogajanje, ki ga v možganski skorji prepoznamo kot zavesten miselni vtis. Živčne celice imajo izjemno lastnost prožnosti, iznajdljivosti in sposobnosti za

kompleksnost delovanja, kar jim omogoča praktično neskončne možnost razvoja. (Ščuka 2007, 44)

Človekovo zanimanje, nagnjenost in sposobnost jezikovnega sporazumevanja, ki temelji na nebesednem sporočanju, je naravnost neverjetna. Tako otrok že v prvih mesecih osvoji nekatere govorne simbole, kasneje pa jih nadgrajuje z učenjem besed in jezikovnega skladja, (44) vedno na lastno pobudo, saj je vendarle bitje interakcij, ki išče pozornost staršev skrbnikov. Ravno ta lastnost je za našo temo zelo zanimiva, saj nam daje upanje, da učenje le ni tako težaven proces kot se zdi na prvi pogled. Pri sami motivaciji je že na začetku pomembno, da je v učencu želja po znanju, kljub morebitnim začetnim oviram, ki bi se lahko pojavile: zadrega pred drugimi ljudmi, sram pred javnim nastopom, strah pred neuspehom, slabe izkušnje, nezaupanje in drugo.

Zaradi lažje predstave česa vsega so sposobni naši možgani, bomo navedli nekaj presenetljivih številčnih podatkov:

- Vsak  $\text{cm}^3$  možganske skorje zmore opraviti toliko opravil kot 1000 najzmogljivejših računalnikov.
- Možgani so sposobni v svoji polni kapaciteti shraniti za 125.000 milijard informacij, kar presega število sto milijonov knjig.
- V  $1 \text{ mm}^3$  možganske skorje se nahaja 100.000 živčnih celic, sto milijonov sinaps z okrog deset do sto km med seboj povezanih vlaken. (45)

Gre za mikroskopsko majhen, kompliciran in izjemno učinkovit sistem prenosa sporočil po živčnih poteh, »ki delujejo kot električni potencial med pozitivnimi ioni kalcija in natrija ter negativnimi ioni klora, fosfatov in proteinov.« Ko dražljaji potujejo proti centrom, se večkrat preklopijo ter se povezujejo z drugimi živčnimi potmi, da bi se pretvorili v miselno prepoznavno sporočilo. Ta preklop z ene na drugo živčno celico poteka preko sinaps, ki pri zadostnem vzdraženju izločajo kemične snovi, imenovane nevrottransmitterji. V nasprotnem primeru pa prešibki dražljaji sinaps ne vzdražijo, nevrottransmitterji se ne izločijo in sporočilo se ne prenese. Ob številnih preklopih se s posredovanjem različnih kemičnih posrednikov električni dražljaji

preoblikujejo v prepoznavna sporočila, ki pa se v spominskih centrih nalagajo kot nova znanja ter spoznanja v obliki 'dnevnika', saj se praktično vse življenje učimo in osvajamo nova znanja. V primerjavi z ostalimi telesnimi celicami se živčne celice ne delijo in se obnavljajo le v manjši meri z izjemo malih možganov, kjer celice ob ustreznem urjenju telesnih spretnost rastejo vse življenje. Kar polovica vseh živčnih mrež, se pri človeku formira v prvih petih letih njegovega življenja, ko se oblikuje največ povezav. Nadaljnjih 30% se jih razvije do 8. leta, kasneje se oblikuje še 20% živčnih mrež. Skladno z oblikovanjem živčnih mrež napreduje tudi razvoj otrokovega telesnega in umskega sistema. (45)

Nadalje moramo povedati, da na razvoj ali propad sinaptičnih mrež lahko močno vplivajo notranji in zunanji dejavniki: življenjski stil, način prehranjevanja, kvaliteta medosebnih odnosov, osebna naravnost, konstruktivni pristop k reševanju težav, uživanje ali zloraba nedovoljenih substanc, družba, okolje in drugo. Pomemben dejavnik je tudi uporaba in obnavljanje že osvojenih znanj. V kolikor posameznik zaradi različnih dejavnikov nekega dotlej že osvojenega znanja ne uporablja več, začno sinaptične mreže slabeti in sčasoma se pretrgajo, saj se zaradi novih dohodnih sporočil začno oblikovati druge povezave.

Učenje je dodajanje novih vzorcev in sporočil v že oblikovano sinaptično mrežo, pri čemer se nenehno spreminjajo odnosi med živčnimi celicami in z njimi vsebina dosedanjih zapisov, imenovanih engrami. Pri pravem načinu učenja, kjer gre za asimilacijo, se novo nastala sporočila delno preoblikujejo ter tudi prilagodijo tako, da se lahko uskladijo z že osvojenimi. Pri introjekciji pa gre za prevzemanje sporočil brez njihove miselne predelave, npr. pri učenju na pamet. Na tak način pridobljeno novo znanje je le kup nepovezanih nejasnih sporočil, ki v spominu ustvarjajo nepreglednost. (47)

Naslednja pomembna faza pri učenju je razumevaje, ki pomeni razpoznavanje celotne vsebine, ne le posameznih elementov. Ko se ob ponovnem učenju v sinaptično mrežo stekajo sporočila z isto vsebino, se le-ta obnovijo ter utrdijo že obstoječa, pri čemer

gre za obnavljanje znanja. Kadar pa novo znanje izvira iz osebnih doživetij, vezanih na prepričanja in ne na razumevanje pa gre za spoznanje. Do pomembne akcije pride, kadar iste živčne mreže istočasno oblikujejo več različnih vzorcev, ki se med seboj usklajujejo. Takrat gre za razmišljanje, ki je najbolj kompleksen ter nujno potreben pojav, da je učenje uspešno. (47)

Zaradi enormnega obsega sporočil, znanj, spoznanj in veščin se pojavijo težave z njihovim vključevanjem v spominske centre. Učne težave se začnejo že pri čutilih, saj jih nešteti dražljaji iz okolja ali iz lastnega telesa neprenehoma stimulirajo, vendar telo zazna le dovolj izrazite dražljaje. Na podlagi čutnega zaznavanja se oblikujejo trije tipi spomina:

- Senzorni spomin, ki ga tvorijo sprejeta sporočila, je nezaveden in traja le nekaj sekund.
- Delovni spomin, ki ga tvorijo čutne zaznave, ki pritegnejo pozornost in se vračajo v srednje možgane, kjer se s pomočjo čustev preobrazijo v prepoznavna zavestna sporočila. Traja le nekaj minut, vendar omogoča oblikovanje bolj jasnih miselnih podob in je bistven za učenje.
- Dolgoročni spomin se oblikuje takrat, kadar se miselne podobe preko mnogih asociacij večkrat povezujejo z že osvojenimi sporočili.

Pot do osvojitve sporočil je načeloma zapletena, saj so možgani opremljeni s številnimi močnimi filtri, ki preprečujejo vdor nezaželenim, nesmiselnim, nepomembnim, nerazumljivim ali nezanimivim sporočilom v možgane. Zaradi vseh filtrov, ki se nahajajo na različnih krajih v telesu, zavestno zaznamo le milijoninko tistega, kar zaznamo s čutili:

- Prvi filter je na čutilih
- Drugi filter se nahaja vzdolž hrbtenjače in možganskega debla kot mrežasto tkivo, ki ima nadzor nad različnimi operacijami v telesu in kjer se nahaja krmilno središče večine živčnih poti v telesu. Ta filter k višje ležečim središčem prepusti le zanimiva sporočila, ki zbudijo pozornost po principu kaj je prijetno in kaj neprijetno. To predzavestno občutenje je definirano genetsko. Lastnosti

tega filtra so torej zanimive za sposobnost učenja neke snovi, saj je od posameznika odvisno ali bo neko snov prepoznal kot zanimivo in jo prepustil v obravnavo višje ležečim centrom.

- Tretji filter so srednji možgani, neke vrste moralni filter, ki neprimerne dražljaje prezre ali pa jih izrine. V tem filtru se čutni dražljaji spremenijo v čustveno dogajanje.
- Četrty filter so centri senzornega spomina, ki sprejmejo ogromno dohodnih dražljajev, vendar (48 in 79)

Omenili bomo nekatere terapevtske vplive smeha na človekovo počutje in zdravje :

Ameriški zdravnik Hunter Campbell »Patch« Adams je leta 1972 ustanovil Gesundheit! Institute. Osnoval je zdravljenja pacientov s humorjem, smehom in dobrim razpoloženjem ter je pobudnik ideje o klovnih zdravnikih, še posebej na otroških oddelkih, kar se je kasneje razširilo po celem svetu.

V Sloveniji so znani Rdeči noski ali klovnji zdravniki so profesionalni umetniki, ki nudijo pacientom v bolnišnicah duševno oporo s pomočjo humorja in klovnске maske. Kot imaginarne figure nudijo bolnikom razumevanje in tolažbo v žalostni, neprijetni realnosti bolezni. Njihov namen je olajšati pacientovo vsakdanjik, vplivati na njegovo razmišljanje in posledično na njegovo usodo, ne pa samo kratkoročno. Društvo Rdečih noskov v Sloveniji želi nuditi svoj program vsem bolnišnicam in oddelkom, kjer si želijo obiskov klovnov zdravnikov, da bi s tem pripomogli k izboljšanju počutja in zdravja svojih pacientov. Obiskujejo predvsem otroške oddelke, kjer so otroci s težkimi boleznimi še posebej potrebni pozornosti. V pisanih oblačilih in s smešnimi zdravstvenimi pripomočki obiskujejo najmlajše paciente. S svojo dejavnostjo, kot so čarovniški triki, glasbo in domišljijo pomagajo otrokom premagati žalost in jim pričarati veselje ter zabavo. Posebnost je, da male bolnike vedno obiskujejo v paru. Tesno sodelujejo z bolnišničnim osebjem, ki jim posreduje vse potrebne informacije o pacientih, ki jih obiskujejo. Njihov namen je privabiti nasmeh na otroške obraze in ustvariti veselo vzdušje, ki krepi imunski sistem. Klovnji zdravniki med drugim želijo

na vesel in zabaven način predstaviti svoje delo zdravim otrokom v vrtcih in šolah ter jih hkrati poučiti o skrbi za svoje zdravje. ([sl.wikipedia.org](http://sl.wikipedia.org))

E.T. Eberhart Ameriški bolnišnični duhovnik iz Salema iz Oregona pri komunikaciji z bolniki uspešno uporablja humor in trdi, da nam smisel za humor omogoča, da ne podležemo tragičnim dogodkom. (Dyer 2013, 286)

Že večkrat omenjeni pisatelj Norman Cousins je imel težko obliko reaktivnega artritisa, ki mu je povzročal močne bolečine. Možnosti, da ozdravi so bile ničelne. Odločil se je, da bo za izboljšanje svojega počutja poleg ostalih terapij uvedel pozitiven odnos do življenja, ljubezen, upanje in veliko količino smeha. Vsakodnevno je gledal humoristične oddaje in komedije. Izkazalo se je, da mu je 10 minut smeha omogočilo dve uri spanca brez bolečin. Njegova terapija, ki mu je pomagala preživeti bolj kvalitetno življenje kljub težki bolezni, je postala zanimiva za raziskovalce smeha.

## 4. SMEH V PEDAGOGIKI IN MOTIVACIJA ZA UČENJE

Pedagogika je znanost o spretnostih proučevanja in vzgoje otrok. Različne spremembe, ki so se odvijale v preteklosti in se nenehno dogajajo tudi v današnjem času in ki bistveno posegajo na vzgojno področje, narekujejo znanstveni pristop v izobraževanju in vzgoji. Sodobna vzgoja zahteva poglobljeno znanje, zato se področja vzgojne prakse ne moremo lotiti le intuitivno in spontano, temveč jo moramo oblikovati in izvajati skladno z vsemi vplivi moderne družbe. Brez sodobnih antropoloških ved ne moremo pojasniti mnogih problemov, ki jih porajata sodobna družba in načini življenja, npr, razne oblike zasvojenosti in odtujitve, ki preraščajo v širši družbeni problem. (Zalokar Divjak, Rojnik 2010, 7)

V tem poglavju bomo opredelili odnos motivacije do učenja ter kako z motivacijo zgradimo spodbudno učno okolje. Otroški možgani za ugoden razvoj nujno potrebujejo spodbudo, saj se v nasprotnem primeru ne krepijo nevronske povezave, ki potem omogočajo boljše prepoznavanje, razumevanje in pomnjenje učne snovi.

Motivacija, v italijanskem jeziku *motivare*, izhaja iz latinske besede *movere*, ki pomeni gibanje. Motiv je zato nagib, spodbuda, namen, razlog ali vodilna misel. Motivacijo razložimo kot notranje stanje, ki da pobudo, usmerja in vzdržuje neko vedenje oz. namero človeka, pri čemer pa samo motivi niso dovolj. Za ugoden rezultat so potrebni še notranja potreba, radovednost, hotenja, socialne zahteve, prepričanja, vrednote, naklonjenost, pričakovanja ter drugi zunanji in notranji vplivi, ki neko dejavnost odločilno sprožijo, jo usmerjajo ter opredelijo njeno moč in trajanje, da doseže cilje in z njimi zadovolji potrebe, ki so nasploh ustvarile celotno aktivnost posameznika. (Ščuka 2007, 65)

Po navedbah Rajovića dozorevanje možganov intenzivno poteka v najzgodnejšem obdobju; saj se več kot polovica procesa že konča do petega leta. Če v tem začetnem

obdobju ne spodbujamo otroka, se nekatere funkcije ne morejo razviti v polnem obsegu. Starši, ki prepoznajo otrokove potrebe, lahko zelo pomagajo svojemu otroku, saj s spodbujanjem določenih dejavnosti pripomorejo da se del možganov, zadolžen za specifično veščino, bolje razvije. (Rajović 2015, 23)

Vzgojo, razvoj in učenje otroka, ki ga je zasnovala in ga ves čas oblikuje družina, nato nadaljujejo vzgojno izobraževalne ustanove. Razvijanje intimnih družinskih vsebin (intimne povezanosti družinskih članov, partnerskih odnosov, brezpogojne ljubezni do otrok, sorodstvenih vezi, religije, običajev, navad itd.) ostaja še naprej domena staršev, medtem ko naj bi bil razvoj zavesti o sebi prednostna naloga šole, v kolikor je vzgojna ustanova. Zasnovo duhovnosti naj dobi otrok doma in jo v šolski skupnosti le utrdi in razširi, ko se preskusi v urjenju medsebojnih odnosov. Ker nima več starševske zaščite, je bolj izpostavljen sporočilom, ki mu jih posredujejo drugi, zato mora imeti dovolj jasno oblikovana stališča ter trdno samopodobo. V teh odnosih se nauči, kako naj se obnaša do drugih, da bo od njih dobil tisto, kar si želi, da ne bo izrinjen na rob dogajanja in da bo pri drugih vzpodbudil ustrezno zanimanje oziroma pozornost. Nauči se tudi, kaj sme in česa ne, kdaj bo njegovo vedenje pohvaljeno in kdaj zasmehovano. Razvoj zavesti o sebi je možen le v odnosu z drugimi, ki mu »nastavijo zrcalo«, da v njem ugleda sebe. (Ščuka 2007, 190)

Ljubiti otroka pomeni omogočiti mu rast, ne dušiti ga v objemih.

Človekova narava je zaradi načina razvoja dvojna: v njem je težnja po pripadnosti, čustveni povezanosti in druženju. Prav v družini naj bi se otrok naučil ravnovesja med tema dvema težnjama, čeprav je v letih otroštva ob starših in drugih odraslih razvijal pretežno pripadnost družini. Če je bila v predšolskem obdobju težnja po svobodi kakor koli zapostavljena, v pubertetnem obdobju izbruhne na dan z vso silovitostjo. (191)

Razvoj človeške vrste nasploh in razvoj vsakega posameznika je pogojen z življenjem v skupnosti, ki pridobljene izkušnje svojim članom iz roda v rod posreduje kot družbene vzorce o oblikovanju narave nasploh in o načinu reševanja nekih nalog v okoliščinah,



ki jih določa okolje. Vsak naj bi si lastne socialne predstave o svetu in življenju oblikoval s pomočjo sporočil, ki mu jih v letih razvoja posredujejo izkušeni družinski člani. Posredujejo mu družbena načela, vrednote, predstave, stališča, navade, običaje, predsodke, mitologije, religije in drugo. Na podlagi teh namigov ali pobud vsak sam oblikuje lastne predstave, da bi znal pozornost ustrezno usmeriti na neka dogajanja v sebi in v okolju. Šele preko posredovanih socialnih vzorcev okolja si posameznik oblikuje lastne vedenjske vzorce in preko njih lasten življenjski slog.

Družbene skupnosti si zato preko vzgoje in izobraževanja že od nekdaj prizadevajo svojim članom posredovati take vzorce, ki zagotavljajo trdnost medsebojnih socialnih povezav in s tem varnost za skupnost in posameznike. Posredovani vzorci so le kulturne vsebine okolja, ki naj bi članom skupnosti olajšale sprejemanje odločitev, iz njih izhajajoči vedenjski vzorci posameznika pa so odraz njegovih lastnih stališč in naravnosti okolja. Učinkovit bo torej posameznik, ki zaupa vase in v socialno okolje večjo varnost pri sprejemanju odločitev.

Kadar posameznik prevzema socialne vzorce, ki so v njegovem okolju vezani na stara izročila in obrede, jih pojmuje kot navade in običaje, ki so običajno zunaj območja zavestnega nadzora. Običajno so vezani na družino, kraj, versko skupnost, šolo ali narod. Kljub temu, da so sčasoma postali avtomatizirani, so v bistvu simbolna sporočila o ustreznosti ali neustreznosti nekega stališča, ki naj usmerijo skupnost ali posameznika k družbeno zaželenemu vedenju. Ta prastari in preizkušen način sporočanja uporabljajo zlasti religije, in sicer v svojem obredju, saj gre za umik v staro, že preverjeno in varno vedenje. Ponavljajoči vzorci pomirjajo, posameznikom ponujajo uteho in občutenje svetega, vendar dejanskih problemov ne rešijo; uspešno pa zmanjšujejo napetost in stres, lajšajo bolečine, težave in čustvene stiske. Pomembno je, da si sledijo v vedno enakih zaporedjih, obredno, z jasno določenim poudarkom, da ne bi postali rutinski in izgubili čar svetega, skrivnostnega ter onostranskega. (192)

## 4.1 Smeh kot spodbuda in motivacija

“Vtisi, ki jih otrok sprejema, in čustveni odzivi nanje se v njegov um vpišejo za stalno. To je koristno za glasove govora in slovnico, ne pa tudi za vse ovire in nezgode, ki zadanejo otroka. Vsako ustvarjalno obdobje življenja ima dvojno naravo. Trpljenje in strah lahko pustita neizmerne posledice, ker se vsrkava tudi odziv na ovire in ne samo pozitivni učinki napredka.” (Montessori 2006)

V tem poglavju bomo delno predstavili vpliv sistemov na sposobnost učenja ter s kakšnimi tehnikami si učitelj lahko pomaga, da nemotivirane otroke povabi k učnemu procesu ter pritegne njihovo zanimanje.

Današnji šolski sistemi močno zaostajajo za časom, saj se mu ne utegnejo prilagoditi dovolj hitro kakor se dogajaj spremembe v družbi. Količina znanja se povečuje v geometričnem zaporedju; to zahteva vedno večjo splošno razgledanost, po drugi strani pa tehnološki napredek oži obzorje v specialna področja ter zapira posameznika v prostor ter ga izolira iz družbe. Tako v naših šolah poteka poleg procesa pridobivanja sočasno tudi proces izgubljanja znanja in oženja obzorja. Tudi najboljši specialist posameznih ved imajo bolj ali manj omejeno znanje iz drugih ved, velikokrat pa svojega znanja niti ne zna prenesti v življenje. (Bizjak 1997, 46)

Zato se moramo potruditi že na začetku vzgojnega obdobja poučiti otroka, kako se lahko sam dobro znajde in da v kopici informacij, ki jih ima na razpolago, poišče pravo rešitev. Pokazati mu je treba, da mu za dosego znanja ni treba vedno brskati po knjižnicah ali po spletnih straneh: da se mora včasih preprosto poglobiti sam vase, v svoje notranje, še nezavedno znanje, ki je povezano z vsem potrebnim znanjem. (47)

Da se bo otrok lažje osredotočil na učno snov, mora biti najprej sproščen. Vendar kako to doseči v igralnici malih nadobudnežev, ki v tem starostnem obdobju prekipevajo od energije? Že zelo majhnim otrokom lahko predstavimo sprostilne tehnike in vaje, ki

jih bodo z veseljem ponovili za nami, saj zelo radi počnejo točno tisto, kar počnemo odrasli. Vajo najboljše sprejmejo, če jih na začetku na kratko seznanimo, od kod izhajajo najstarejše sprostitvene in zdravilne tehnike (kitajska akupresura, akupunktura, znanje o energetskih poteh v človeškem telesu, refleksna masaža stopal, meditacija, krščanska molitev in meditacija, kontemplacija...) in kakšen je seveda njihov namen.

Začenjamo s tehnikami, ki so povezane s sproščanjem telesa. Pokažemo jim lahko nekaj vaj iz vzhodne prakse, kot so sproščanje po delih telesa, vaje z dihanjem in z vokali. Šele čez nekaj mesecev, ko se otroci na te vaje navadijo, naredimo kratko meditativno sprostitev, tako, da preprosto zapremo oči, vzravnamo hrbtenico in si nekaj minut ponavljamo tiste pozitivne misli, ki nam prve pridejo na misel. Tako se učimo opazovati svojo notranjost: vzgibe, želje, čustva, misli. Z otroci ugotavljamo pomen lastnega pozitivnega mišljenja, ki odraža in spodbuja našo kreativnost. (62)

Učna motivacija je eden najpomembnejših dejavnikov uspešnega učenja, saj je od nje odvisno ali se bo otrok sploh zanimal za učno snov ter jo sprejel kot nekaj koristnega. Mnogi otroci v vrtcih in učenci v šoli slabo napredujejo zaradi pomanjkanja motivacije, za katero pa lahko poskrbi dober učitelj na različne načine, saj prepozna jedro težave, ki pa ni nikakor pomanjkanje inteligence otroka.

V obeh primerih, pa tudi v čisto povprečnih situacijah oblikovanja otrokove identitete, gre vedno na željo po oblikovanju pozitivne identitete, kar tudi pomeni, da mora otrok čutiti, da je bil uspešen, da zmore opraviti določeno nalogo, kar je zelo pomembno za njegov nadaljnji razvoj.

Ker poteka velik del dejavnosti na predšolski stopnji v obliki igre, je ključnega pomena stališče vzgojitelja-učitelja, kako spodbuja, zavira ali ostaja ob strani pri otroški igri. Preko igre se oblikuje otrokova samostojnost, kreativnost, njegove delovne navade, socialne veščine in vse to prav tako prispeva k otrokovi identiteti. Možnosti za oblikovanje pozitivne identitete so mnogo večje, če je otrok deležen pohval in spodbud,

pa tudi ustreznih zahtev, kot pa, če je prepuščen pasivnemu opazovanju od daleč ter celo neodobravanju in kritiziranju.

Tako imenovane usmerjene zaposlitve so idealna priložnost, kjer lahko prepoznamo otrokova močna in šibka področja in jih potem načrtno krepimo ali pa ga spodbujati, da se neke dejavnosti loti. Ravno pri otrocih, ki imajo nizka zunanja in lastna pričakovanja, ne bi smeli čakati, da se bodo dali pobudo sami, ker s takšnim pasivnim odnosom samo utrjujejo že tako preveč negativno samopodobo.

V primeru, da je otrok neuspešen na več področjih, mu moramo znati prisluhniti ter mu pomagati. Največkrat je tak neuspeh splet različnih dejavnikov, ki so otroka oblikovali v pasivno bitje, saj gre za njihovo celostno odzivanje na različne dejavnosti. Spremembe na pozitivno pa so možne le v sodelovanju s straši, ki morajo biti pripravljeni prisluhniti težavam svojega otroka in spremeniti tudi svoja vzgojna ravnanja. (Zalokar Divjak, Rojnik 2010, 71)

Kadar pride do tako hude oblike kot je neuspešnost ali nesodelovanje na več področjih, je treba zavzeto, a neprisiljeno delati na motivaciji otroka, saj je eden od ključnih elementov, ki bodo otroka spodbudili k zanimanju za nek predmet, snov, dejavnost. Po splošni definiciji je motivacija proces spodbujanja in usmerjanja človekovega vedenja k doseganju nekega cilja (Kaplan in Stein, 1984). Če to motivacije prenesemo na otroke in učenje, potem lahko rečemo, da so otroci motivirani, če svoje vedenje usmerijo k temu, da bi osvojili določeno znanje, spretnosti, prejeli pohvalo, da bi zadovoljili svoje interese in radovednost. Motivacijo, ki spodbuja in usmerja vedenje posameznika k doseganju teh ciljev, imenujemo učna motivacija. (Žagar 2009, 78)

Na učenje vplivajo tudi čustva in sicer na več načinov, npr. tako, da vplivajo na otrokovo motivacijo, zaznavanje, predelavo in pomnjenje informacij, na izbiro in realizacijo učnih strategij itd. Pozitivna čustva na splošno dobro vplivajo na učenje, negativna čustva pa lahko učenje zelo ovirajo ali celo onemogočajo. Pekrun (1998) je ugotovil, da učenci doživljajo veliko različnih čustev ter da so njihova pozitivna in negativna čustva na splošno uravnotežena. Med poukom in učenjem rahlo prevladujejo

pozitivna čustva, med preverjanjem znanja, pa lahko prevladujejo negativna čustva. (90) V predšolskem obdobju je sicer res veliko odvisno od otrokovega karakterja, vendar jih ob preverjanja znanja v smislu 'pokaži kaj znaš' preplavljajo pozitivna čustva, kot so ponos, veselje, radost, zanos. Najpogostejša pozitivna čustva pri otrocih so: veselje, olajšanje, upanje in ponos. Med negativnimi čustvi se lahko pojavljajo tudi strah, jezo, razočaranje, nezadovoljstvo oziroma odpor in zdolgočasnost, ki se pojavljajo predvsem zaradi neželenih situacij, ki jih doživljajo med vrstniki in če jih sami ne znajo razrešiti. Odpor in dolgotrajnost pa se pojavljata predvsem med učenjem snovi, ki ni primerna ali zanimiva njihovim starostim.

Ker se učenje v predšolskem obdobju šele začne in nato nadaljuje v dolgoletnem izobraževanju, moramo omeniti, da doživljanje veselja pri učenju in sramu ob preverjanju in ocenjevanju znanja zaradi izkušenj otroka z leti šolanja upade. Vendar ravno tako upadeta tudi veselje do učenja in interes za šolo. Konstantno prisotna so čustva jeze, strahu in obupa in se med šolanjem bistveno ne spreminjajo. (91)

Navesti je treba, da na način sprejemanja motivacije vplivajo tudi štirje temperamenti, o katerih lahko na splošno govorimo pri otrocih: občutljivem, dejavnem, odzivnem in sprejemljivem.

- Občutljivi otroci imajo močna čustva, gredo v globino in so resnejši: potrebujejo poslušanje in razumevanje, ki potrebujejo čustveno vživljanje in potrjevanje svojih bolečin in bojev. Največja napaka staršev pri občutljivem otroku je, da ga poskušajo potolažiti. Občutljivi otroci potrebujejo občutek, da niso edini, ki trpijo.
- Dejavni otroci imajo močno voljo, radi tvegajo in želijo biti v središču pozornosti: potrebujejo pripravo in organizacijo, saj morajo poznati načrt in pravila in vedeti, kdo vodi. Da bi zmanjšali upiranje dejavnih otrok, jih dajte na prvo mesto ali jim zaupajte vodenje kake dejavnosti. Dejavni otroci potrebujejo veliko priznanja za svoje dosežke in odpuščanja za napake. Dejavni otroci želijo biti člani zmagovalnega moštva. Izjave, ki se začnejo z »želim« zmanjšajo upor, ker dejavnega otroka spomnijo, da vodite.

- Odzivni otroci so živahni in veseli ter potrebujejo več čutnih dražljajev, radi prehajajo iz ene stvari na drugo: potrebujejo odvratanje pozornosti in usmerjanje, ker spoznavajo same sebe prek odzivanja na različne življenjske izkušnje.
- Sprejemljivi otroci so lepega vedenja in dobro sodelujejo; navodilom sledijo, upirajo pa se spremembi: potrebujejo obrede in ritem. So najbolj dobrodušni in obzirni otroci. Sprejemljivi otroci so udeleženi z opazovanjem. Ko se pojavi sprememba jo načeloma ne želijo. (Gray 2002, 74)

Za ustvarjanje sodelovanja in za zmanjšanje upiranja sta najpomembnejši veščini poslušanja in poglobljenega razumevanja. Otroci se upirajo sodelovanju zato, ker želijo ali potrebujejo nekaj drugega, njihovo nezadovoljivo potrebo, hotenje oziroma želijo ali potrebujejo nekaj drugega. Njihovo nezadovoljivo potrebo, hotenje ali željo moramo prepoznati in razumeti. Pogosto upiranje preneha, ko prepoznamo to potrebo ali hotenje. Že razumevanje otroka, zakaj se upira, zadošča, da upor mine. Z novimi veščinami za izboljšanje medsebojnega sporazumevanja boste lahko zmanjšali otrokovo upiranje in okrepili njegovo pripravljenost za sodelovanje. (94)

Včasih je res potrebnih dodatnih pet minut, a prav to pozornost otroci potrebujejo. Vsak teden porabimo ljudje ure dragocenega časa, da se vozimo naokrog, nakupujemo, delamo, dajemo otrokom stvari. Čeprav so materialne dobrine pomembne, se ne morejo primerjati s pomembnostjo duševne podpore, ki jo lahko damo svojim otrokom. Nekaj dodatnih minut za poslušanje in prepoznavanje čustev, hotenj, želja in potreb naših otrok, ne bo dalo samo otrokom tega, kar resnično potrebujejo; tudi sami bodo dobili več časa za svoje potrebe. Otroci se upirajo staršem preprosto zato, kadar ne čutijo, da jih le-ti upoštevajo. (97)

Kadar je otrokov temperament drugačen od temperamenta enega ali obeh staršev, starši otroka izjemno težko podpirajo in če ne upoštevajo značilnosti vseh štirih, izjemno težko podpirajo otroka z drugačnim temperamentom, kot ga imajo sami. Temperamenti se sicer lahko preoblikujejo, vendar šele, ko se jih starši naučijo sprejeti in negovati

različne temperamente svojih otrok. Takrat se naravno preoblikujejo in zacvetijo. Nekateri otroci začnejo morda z malo vsakega temperamenta in prehajajo v teku življenja skozi vse štiri. Ko določen temperament podpiramo, se vsaj nekoliko spremeni v naslednjega. (183-184)

Resničen stavek, nad katerim se moramo zamisliti je: »Če vas otroci nehajo poslušati, je vzrok nedvomno ta, da jim dajete preveč nasvetov.« (Gray 2002, 239)

## **4.2 Vplivi smeha na učni proces pri otrocih v predšolskem obdobju**

Pedagoški vidik vpliva smeha na učni proces pri otrocih v predšolskem obdobju Zaradi širokega razpona dobe, v kateri se ljudje učimo, ki je vse življenje, se bomo v diplomski nalogi omejili na predšolsko dobo, ko se učenje že začne, kar pomeni, da se bomo omejili na starost otrok od 0 – 6 let. Ker je učenje kompleksen proces, na katerega vpliva veliko dejavnikov, bom predstavila pedagoško komponento ter zelo pomembno vlogo učiteljev, ki pa so lahko vsi od staršev, strokovnih pedagoških delavcev do sorojencev v družini. Želim razložiti kako ti družbeni odnosi in procesi vplivajo na otrokove interese ali željo po učenju. Smeh s svojo naravo vzpostavi primerno okolje ter motivira za učenje, saj pri osebah sproži zanimanje za predmet, ki jim je povzročil ugodje - smeh.

Kurikulum za vrtce, ki govori o predšolski vzgoji v vrtcih, ki ga je izdalo Ministrstvo za šolstvo in šport, je pomemben dokument, ki je osnova za delo s predšolskimi otroci v javnih vzgojno varstvenih zavodih v Republiki Sloveniji.

Pomemben okvir za oblikovanje koncepta predšolske vzgoje v vrtcu predstavlja poznavanje otrokovega razvoja, saj so strokovnjakom, ki se ukvarjajo s pripravo kurikula za predšolske otroke, pomembni odgovori na vprašanja, kot so:

»Ali v okviru kurikula vidimo (prepoznamo) otroka?«, »Ali vidimo otroka kot aktivnega in kompetetnega v rasti, razvoju in učenje?« (Bahovec 2013, 18)

Otroci imajo pravico do izbire ter drugačnosti. Tako je treba na ravni načrtovanja dejavnosti razumeti kot ponujene možnosti, da otroci izbirajo med različnimi dejavnostmi in vsebinami glede na njihove sposobnosti, želje, razpoloženja, pri čemer je pomembno, da gre za izbiro med alternativnimi dejavnostmi in vsebinami, ne pa za izbiro med sodelovanjem in nesodelovanjem, aktivnostjo in neaktivnostjo, usmerjeno zaposlitvijo in prosto igro, na ravni organizacije prostora in časa pa tudi kot možnost otrokovega umika od skupinske rutine oz. izražanja individualnosti pri različnih dejavnostih. To pa seveda pomeni, da je treba možnost izbire spoštovati pri organizaciji spanja in počitka, hranjenja in drugih potreb. (21)

Odrasli, ki delajo v vrtcu, naj bi delovali s svojim vedenjem v celoti spodbudno in pomirjajoče, vljudnost in spoštovanje v njihovi komunikaciji in vedenju je zgled za otroke. Vzgojitelj, pomočnik vzgojitelja ali druga odrasla oseba, ki lahko sodeluje pri vzgojnem procesu, mora biti ves čas z otroki in med otroki, bodisi v majhni, večji skupini ali individualno; v vseh teh interakcijah odrasla oseba usmerja, praviloma kot zgled za prijetno in prijazno komunikacijo.

Tako med pomembne elemente interakcije med otroki ter med otroki in odraslimi sodijo:

- pogostnost pozitivnih sodelovanj z otroki v obliki nasmeha, dotika, prijema, govorjenja v višini otrokovih oči;
- odzivanje na otrokova vprašanja in prošnje;
- spodbujanje k zastavljanju vprašanj, razgovoru;
- spodbujanje otrok k delitvi izkušenj, idej, počutja, razpoloženja;
- pozorno in spoštljivo poslušanje;
- uporaba pozitivnih navodil ter usmeritev: spodbujanje zaželenega vedenja, preusmerjanje otroka na bolj sprejemljive dejavnosti in vedenje, reševanje



konfliktov na socialno sprejemljiv način: zelo jasna navodila in ne kritike, kazni in ponižanja; spodbujanje ustrezne neodvisnosti glede na otrokovo starost.

Vse to prispeva k ugodni socialni klimi v oddelku oziroma skupini, k vzpostavljanju ravnotežja med sodelovanjem in tekmovanjem pri socialnem učenju.

V vrtcu mora biti vedno na razpolago dovolj časa za pogovor, pripovedovanje, razlago, opisovanje, dramatizacijo, igro vlog. Za otroka in njegovi čustveni, socialni in spoznavni razvoj je bistvenega pomena, da na tak način lahko razvije jezikovno zmožnost, torej zmožnost tvorjenja in razumevanja besedil v različnih govornih situacijah in za različne potrebe. Jezikovna zmožnost pa ne pomeni le otrokove zmožnosti sporazumevati z okoljem, temveč stopa v interakcijo z igro, umetnostjo in mislijo. Tako se otroci v tem obdobju učijo sporočati in izražati svoje izkušnje in čustva. Vedenje na različne načine, razumeti načine, kako drugi sporočajo in predstavljajo lastne izkušnje, učijo se spoštljive in vljudne komunikacije. Jezik se razvija v polnopomenskem okviru, ko imajo otroci razlog in možnost sporočati svoje ideje, poglede, zamisli, počutja in ko imajo potrebo oziroma željo po vedenju. (22)

### **4.3 Smeh, veselje in molitev**

Molitev je odraz poglobljene komunikacije z Bogom, ki nam pomaga, da se umirimo, mu predamo skrbi, strahove in upanje ter se prepustimo njegovemu vodenju. Molitev otroka vpelje v duhovni svet ter mu približa Boga kot zaupnika in tolažnika. Kakor otrok popolnoma zaupa svojim staršem, lahko enako zaupamo Bogu. Zaupanje, kakršno premore otrok, je korenina vsake molitve. Nova zaveza pravi, da moramo v svojem razumevanju Boga odraščati ter ponovno zgraditi zaupanje, kakršnega imajo otroci. Ponovno bi si morali pridobiti sposobnost, popolnoma zaupati Bogu.

V Svetem pismu lahko v Markovem evangeliju preberemo, da so nekoč učenci hoteli prepričati staršem, da bi k Jezusu prinašali svoje otroke. Rekel jim je: 'Pustite otroke,

naj prihajajo k meni, in jim ne branite, kajti takšnim je namenjeno Božje kraljestvo. Resnično vam povem: Kdor Božjega kraljestva ne sprejme kot otrok, nikakor ne pride vanj.' (Marko 10,14-15) (Župnija Ribnica na Pohorju)

Veselja sredi trpljenja začnemo odkrivati z razumevanjem, da je resnično veselje zakoreninjeno v Bogu. Tako je ohranjanje odnosa z Bogom v središču življenja ključnega pomena za odkrivanje področij veselja, miru in tolažbe.

Čut za veselje zlahka znova pridobimo, ter tako držo lahko krepimo z molitvijo, ki jo je razširil sveti Ignacij Lojolski. Imenuje se izpraševanje vesti. To je preprosta molitev v petih točno določenih zaporednih korakih, s katerimi gremo skozi potek celotnega dneva. V uvodu v izpraševanje vesti se opomnimo, da smo med molitvijo v božji bližini.

- Prvi korak je spominjanje stvari, za katere smo hvaležni. Ni treba, da so to dogodki, ki te pretresajo zemljo ali spreminjajo življenje, temveč preproste reči, ki so se zgodile čez dan: prijazna prijateljeva beseda, opravljena naloga, nasmeš na sinovem ali hčerinem obrazu. Spominjamo se lahko celo še manjših stvari: jutranjih norčij našega psa, okusa pice, ki smo jo jedli za kosilo, občutka toplega sonca na obrazu na poti iz službe, dobrega spanca. Sveti Ignacij nas vabi, naj cenimo te dogodke kot pomoč za hvaležnost, saj nas spominjajo na vso »belo barvo« v življenju. V obdobju žalosti ali nesrečnosti nas nič ne poveže z Bogom hitreje kot usmerjanje k tistim stvarim, za katere smo hvaležni. (Martin 2014, 174)
- Drugi korak: preglejmo dan in ugotovimo, kje je bil navzoč Bog in kje smo ga morda prezrli. Pogosto ga lažje vidimo v preteklosti, ko se ozremo nazaj, kot v sedanjosti. Izpraševanje vesti nam pomaga, da hitro najdemo Boga v vsakdanjem življenju, celo kadar smo nesrečni, ko ga najverjetneje spregledamo.
- Tretji korak: prosimo za milost, da bomo videli, kje smo se odvrnili od Boga in grešili.
- Četrty korak: prosimo za odpuščanje za vse grehe, ki smo jih naredili. Mogoče bi se lahko spravili s prijateljem, sodelavcem ali sosedom, če gre za posebno

hud spor, ali pojdimo k spovedi, če smo katoličani in imamo na vesti zelo velik greh.

- Peti, zadnji korak: prosimo za milost, da bomo naslednji dan jasneje videli Boga.  
(175)

## 5. SMEH V DRUŽINSKEM OKOLJU KOT OSNOVA ZA VSEŽIVLJENJSKO UČENJE

»Družino kot parcelico človeškega življenja in družbe moramo danes na novo utemeljevati in tako braniti, opravičevati njen obstoj, njen smisel in pomen. Toda prav tak poseg v njene človeške, psihološke in družboslovne osnove nam bo obenem odprl novo podobo moderne družine in zakonskega življenja, tako da ob koncu našega razmišljanja lahko ugotovimo, da družina danes ni morda v propadanju ali razsulu, marveč nasprotno – na prehodu v novo, recimo kar brez ovinka, popolnejšo obliko z globljim smislom in bogatejšo vsebino.« (Trstenjak, 155)

Nekoč sta bila stanovanje in hiša za družino in njene člane obenem pravi 'dom': moderna družina pa navadno nima več pravega 'doma', čeprav ima 'svojo hišo'. Dom pomeni skupnost življenja, ki je osredotočena v lastno ognjišče: Vse silnice, vsa čustva in interesi in vsa pota vodijo iz družbe in tujine nazaj v dom. Danes pa je zaradi hitrega tempa vedno pogosteje obratno: vsa pota, delo, interesi, z njim pa tudi čustva, so centrifugalna, gredo proč od lastne hiše in lastne družine. Človek je ob pomoči prometnih sredstev (avto, letalo...) stalno na potovanju, izletih in podobno. (Trstenjak, 15)

Sodobni človek je v odtujeni, industrializirani in mehanizirani masovni družbi samo še brezpomembna številka in osebno nič ne šteje, vendar vsaj na enem stičišču živo doživlja, da tudi osebno nekemu nekaj pomeni, da najde odziv svojim čustvom in željam v lastni družini, ko se vrne iz brezimne družbe ter mu pridejo nasproti žena oziroma mož in otroci. (21) Vendar vse prepogosto prihaja so problema, da družinski člani zaradi pomanjkanja časa, vpetosti v službene obveznosti z neživljenjskimi urniki, nerešenih konfliktov ter psihične obremenjenosti niti v domačem ognjišču ne občutijo sprejetosti in bližine.

Načeloma lahko samo v krogu svoje družine neposredno izkustveno doživlja to, kar njegovo življenje tudi dejansko je, namreč edinstveno, enkratno bitje na svetu; takšno kakršnega še ni bilo in ga nikoli več ne bo; takšno, da je nenadomestljivo, po čemer se kakor nebo nad zemljo

dviga nad vsako golo žival. Nenadomestljiv je namreč vsaj za svojega zakonskega partnerja in za svoje otroke, torej za svojo družino. (21) Toda doživetje enkratnosti in nenadomestljivosti doživlja vsak dan znova, vedno takrat, ko mu njegovi najožji taka čustva izražajo z besedami in dejanji, ter takrat, kadar družinska situacija vse to tudi sama kar kričeče živo potrjuje.

Samo še v krogu družine, ki je zrasla in živi iz ljubezni v osebni povezanosti, lahko sodobni človek sredi masovne družbe doživlja svoj obstoj kot nenadomestljivo enkratnost tudi v religiozni globini, ki ima svoj izraz v stavku: »Jaz, Gospod,... sem te po imenu poklical« (Iz 45,3) (22)

Tako se ljubezen danes zopet vrača v zakon in družino. Vrača se tako rekoč v odporu proti razosebljanju človeka. Bolj kot sodobnemu človeku kaže, da ga bo masovna družba razosebila, bolj išče opore v družini, ki je stičišče, ki zahteva človeka v njegovi celostni postavi, ne samo njegovo telesno ali vitalno moč, ampak tudi njegovo dušo, glavo, srce, ljubezen, nesebičnost, zvestobo, požrtvovalnost, poštenost, velikodušnost, iskrenost, intimnost, vso osebnost in njeno nenadomestljivost. (22)

Družina postaja sodobnemu človeku, ki se čuti v masovni družbi osamljen in brez osebnega stika (Reisemann: the lonely crowd), hkrati pa tedaj, ko je v stiskah, vedno zavestneje edinstveno ognjišče resnične srčne topline, osebnega stika, medsebojen povezanosti, zaskrbljenosti in potrpežljivosti. (22)

Družina daje sodobnemu človeku tudi edino vidno, neposredno izkustveno dano trdnost, iz katere izhaja, katerega mu nudi vsakokratno zatočišče. Človek zaradi današnjih neugodnih razmer nenehno menjava službo, poklic, delovno mesto, stanovanje in celo domovino, stranke in prepričanje, način življenja in modo; samo družine, žene, moža in otroke ne more kar tako menjati, razen da z njimi vred izgubi svojo predragoceno edinstvenost in nenadomestljivost, ki mu oblikuje osebnostni lik in ga navdaja z odnosom in častjo. (22)

Družina pa se v sodobni družbi izkazuje vse bolj nenadomestljivo ognjišče ne samo za ljubezenska čustva med možem in ženo, ampak predvsem tudi za otroke, ki iz svoje izvirne družine črpajo vsa znanja, modrosti, izkušnje, navade in odnose. (23)

Že v antropološki osnovi človeka je njegova najtežja naloga odločitev. Odločitev, ki odraža človekovo svobodo, lahko pomeni tudi njeno nasprotje, ki je veliko breme, kjer se v svoji biti zavedamo, da sami nosimo odgovornost. Prevzeti lastno odločitev, je najtežje, zato je toliko prijetneje potuhniti se v množico ali pomanjkanje časa. (Zalokar Divjak 2000, 14)

V družini je vsak posameznik pomemben tudi zato, ker vse, kar počne, dela za vse in tako ustvarja veliko stopnjo zaupanja. V družini je tudi zelo pomembno, da se naučimo 'držati skupaj', tako v dobrih kot slabih časih, saj nam le tak odnos omogoča preživetje. To preprosto pomeni, da se zavedamo, da ima družina prednost pred osebnimi interesi in življenjskimi cilji, to pa je v današnjem času že prava redkost. (17)

Ena izmed največjih vrednot za družino je zdravje družinskih članov, kar je predpogoj, da lahko uspešno delujejo tudi v vseh okoljih izven družinskega gnezda. Gibanje je eden od bistvenih elementov za krepitev in vzdrževanje zdravja je, saj je človek bitje gibanja. Že sam razvoj otroka nam kaže, kako pomembna prelomnica je zanj postavitvev na lastne noge. Gibalni razvoj otroka je namreč v celotnem predšolskem obdobju temeljna in nepogrešljiva dejavnost in bliskovito napreduje. Govorimo o primarni otrokovi potrebi po gibanju, ki je enakovredna drugim potrebam v tem obdobju, na primer po varnosti, sprejetosti, zdravi prehrani. Večinoma pa se v sodobnem času družba nagiba k bližnjicam tako pri gibanju kot uživanju zdrave prehrane z opravičilom pomanjkanja časa. Na začetku še ni vidnih posledic. Težave se pojavijo z leti, ko navidezno zdrav človek zboli brez vidnega vzroka 'saj mu nič ni' ali pa je ves čas bolehen ter odgovornost za svoje zdravje prelaga na zdravstveno osebje. (24)

Za skladen fizični razvoj potrebuje otrok veliko gibanja v naravi. Najlažje ga zadovolji zunaj, na igrišču, bližnjem travniku, v gozdu, na drevesih. Samo gibanje pa za otroke ni dovolj zanimivo, če jih k temu nekaj ne pritegne. Potrebujejo družbo in sicer vrstnike. Otroci imajo ogromno energije, ki jo morajo na primeren način tudi porabiti. Zaradi nakopičene in

neporabljene energije, otroci ne morejo dobro jesti, spati, postanejo razdražljivi, nestrpni ter izjemno naporni za svojo okolico. Kar pa lahko korigiramo z zadostnim gibanjem, zdravim načinom prehranjevanja, pravočasnim odhodom k nočnemu počitku ter nasploh zdravim življenjskim slogom. Vse to poleg zdravih medosebnih odnosov močno vpliva na otrokovo dožemanje sveta, zanimanje za okolico ter osvajanja novih znanj in veščin. (24)

Za otroke lahko rečemo, da so že po svoji naravi radovedni, živahni in ljubeči. Od najbolj rane dobe dalje, takoj, ko se lahko sami premikajo po prostoru, se dotikajo različnih predmetov, jih dajejo v usta, okušajo, vohajo in podobno. Igrajo se s preprostimi predmeti, kot so kamenčki, storži, palice, drevesni listi, ki jih najdejo na svoji raziskovalni poti ter jih odnesejo s seboj domov. Iz mamine torbe si sposodijo kakšen trakec in robčke in že si izdelajo unikatno igračo, katero so si morali izmisliti sami, jo izdelati ter se ukvarjati z njo. Zaradi podobnih prilog lahko zagotovimo, da so otroci zelo ustvarjalni, saj je njihova domišljija ves čas aktivna.

Vse človekove stvaritve so torej delo njegove osebnosti, ki zajema tako dedni del kot tudi vplive okolja, med katere spadajo ustrezne domače spodbude ter spodbude izobraževalnih ustanov. Seveda ne smemo pozabiti, da se brez lastne aktivnosti ne udejanji nobena še tako dobra ideja, torej je za kakršnokoli ustvarjanje potrebno veliko trdega dela in vztrajnosti. Če nimamo možnosti vplivanja na dedni del, pa je lahko naša vloga pri izobraževanju in lastni aktivnosti zelo velika. Osnova pri razvoju ustvarjalnosti je domišljija, lastnost, ki nam omogoča, da si predstavljamo stvari, ki niso navzoče. Domišljijo najbolj spodbudijo omejene možnosti. Pri otroški ustvarjalni igri je tudi zelo pomemben čas in mir, da lahko igro razvijejo, da se miselno zberejo ter ugotovijo kaj jih veseli in pritegne, da vztrajajo pri igri. (28)

Današnji otroci so za razvijanje domišljije velikokrat prikrajšani, saj jim način življenja, ki ga določa sodobni čas premalokrat dopušča brezskrbne igre na prostem, socializacijo z vrstniki v istem kraju ipd. Ker niso vajeni uporabljati domišljije, prevečkrat odnehajo še predno začnejo, oziroma niti ne vedo za vse možnosti igre, ki jo imajo na razpolago. Ko jim vzgojiteljice dajo nalogo, da nekaj oblikujejo, rišejo itd., se jih vedno kar nekaj oglasi, da tega 'ne znajo', 'ne vedo', in potrebujejo zelo konkretna navodila. Kaj je temu vzrok? Kot smo že navedli, so otroci zaradi sodobnega tempa življenja ter umetnega okolja, v katerem živijo postavljeni v zaprt svet, obdani pa so s kupi igrač, ki jih zadovoljijo le za kratek čas. Otrokova osnovna dejavnost je igra, vendar

smo priča pa smo poplavi narejenih igrač, po možnosti narejenih iz umetnih materialov, ki ne spodbujajo otrokove domišljije in ustvarjalnosti. Na tržišču se bije težek boj za čim več didaktičnih pripomočkov, ki razvijajo takšne in drugačne otrokove sposobnosti, v resnici pa delajo medvedjo uslugo otrokovi ustvarjalnosti. (28)

Sploh pa potrebujejo otroci za uresničitev svojih idej čisto preproste materiale, ker se v njihovih glavah ustvarjajo zgodbe, dialogi, ki so njihova ustvarjalna euforia, šele nato so pomembni tudi končni izdelki. Načela uporabe preprostih materialov v vzgoji je uvedla Maria Montessori, ki je želela, da otroci s svojimi rokami, zamislili in lastni želji po igri ustvarjajo različne izdelke. (28)

Za ustvarjalno igranje potrebujejo otroci tudi čas in mir. V današnjem času je postalo moderno, da v ozadju vrtimo neko glasbo in uporabljamo razne pripomočke za umirjanje, ker je vedno več nemirnih in razdraženih otrok. V bistvu pa so to močni motilci, saj s svojim elektronskim sevanjem zmanjšujejo človekovo biopolje. Otroci potrebujejo samo čas, da se miselno zberejo, primeren prostor za igro, sovrstnike, s katerimi si dodelijo različne vloge in naloge, ko pa začno ustvarjati, jih vsebina pritegne in uživajo v ustvarjanju. (28)

Za oblikovanje otrokove samozavesti so odločilnega pomena tudi socialni in čustveni odnosi, ki si jih otrok oblikuje v interakciji z vrstniki in tudi odraslimi. Za naše razmišljanje bomo vzeli kot izhodišče otrokovo potrebo po varnosti. Najbrž nikoli ne bomo dovolj poudarili, da je za oblikovanje otrokove samozavesti najprej potrebno, da se počuti varno in dobro. Varno pa se počuti takrat, ko je v njegovem okolju določen red, ki se ponavlja brez večjih sprememb, zato so navade, pravila, obredi in stalne osebe pomembni in sestavni del življenja, ki otroku olajšajo nenehno izpostavljanje spremembam in novostim. (29)

Otrok, ki živi v urejenem okolju, je tudi bolj miren, česar pa ne razumejo prenekateri odrasli, da morajo majhni otroci imeti dokaj ustaljene urnike, saj otroci točno vedo, kaj lahko pričakujejo in so zaradi tega bolj pomirjeni. Otroci potrebujejo ustaljeni red, ker jim pomeni zatočišče in varnost. Današnji način življenja pa nam to velikokrat onemogoča, saj starši delajo po cele dneve, ni več rednih skupnih obredov, na praznovanja pozabljamo, otroci zaspijo pred



televizorjem itd. Ko je otrok »brez življenjskega reda«, izpostavljen spremembam, ga to tako čustveno izčrpa, da se ni sposoben učiti socialnih odnosov. (29)

Šele takrat, ko se otrok dobro počuti, ko so izpolnjene njegove psihofizične potrebe, se lahko preda različnim aktivnostim in vsebinam, ki potem vplivajo na razvoj različnih sposobnosti in spretnosti. Pri najmlajših gre predvsem za raziskavo prostora na različne. Raziskujejo seveda vse, kar je mogoče prijeti, okusiti in doživeti. Doživljanje prostora je vedno tudi časovno in socialno. Če se otrok lahko posveti raziskovanju sveta, na ta način avtomatično raste njegova samoiniciativnost in samozavest. (29)

V našem času so otroci veliko premalo v stiku z vrstniki, saj se zaradi različnih delovnih urnikov staršev ne morejo družiti, da bi si lahko pridobivali socialne izkušnje, in preživijo preveč časa z odraslimi, ki jih s svojo pretirano skrbjo, da se ne bodo umazali, da ne bodo lačni in žejni, da ne bodo padli ali se udarili, prestrašimo in jih tako naredimo občutljive in nesamozavestne. Tudi zaradi pomanjkanja gibanja, zopet v strahu, da ne bodo padli z drevesa, postajajo otroci vse manj spretni. (29)

Predšolski otrok preživi največ prostega časa v igri. Pri tem je pomembno, kako razumemo pomen besede igra. Vendar ni lahko definirati kaj igra sploh je. Če vprašate otroka, kaj je igra, boste dobili najverjetneje prav toliko različnih odgovorov, kolikor je avtorjev. To pa zaradi tega, ker gre za izredno kompleksen pojav in vsakomur lastno dejavnost. (32)

Morda je še najbližje resnici odgovor, da je igra – življenje samo. Vsaj za otroka to vsekakor velja. Tudi strokovnjaki do sedaj še niso našli enotne, za vse veljavne definicije igre. V strokovnem smislu se temu še najbolj približuje definicija, ki pravi: »Igra je svoboden akt, ki ni povezan s procesom neposrednega zadovoljevanja potreb in ki je omejen na svoj svet; nujen potek in smisel sta v njej sami. (32)

To preprosto pomeni, da ima igra svoja pravila, ki jih kot vzgojitelji in starši moramo poznati, da lažje spodbujamo in razumemo otrokov razvoj. Igra je za otroka tako pomembno področje življenja, kot sta hranjenje in spanje. Če se otrok ne igra, bi morali biti ravno tako zaskrbljeni

kot če ne spi ali ne je. V predšolskem obdobju je igra pravzaprav najbolj naraven način življenja. Ker je otrok v tem obdobju usmerjen predvsem v čustveni in socialni razvoj, to tudi pomeni, da ga s primerno igro lahko spodbujamo ali zaviramo.

Redko katera dejavnost ima toliko možnosti za vsestranski vpliv na otrokove domišljajske, emocionalne, socialne ali kognitivne funkcije kot je igra, pa vendar je danes velikokrat potisnjena na rob, ker se starši in tudi že marsikateri strokovni delavci »bojijo«, da daje premalo za vsestranski razvoj otroka, v bistvu pa je igra ravno tista otrokova dejavnost, ki mu nudi neomejeno možnosti za razvoj, učenje, zabavo, sprostitvev. (32)

V naravi se otroku tudi čisto drugače posvečamo, saj se imamo čas ustavljanja, z njimi opazovati, pobiramo kamenčke, storže, nabirati rože. Ob tem se otrok tudi primerno utrdi, razvija svojo telesno odpornost, tako da s hranjenjem in spanjem ne sme biti težav. Sploh je za to obdobje dobro, da so otroci poleg staršev, da delajo skupaj z njimi, ne pa, da so zasuti z različnimi igračkami, in to ravno najmlajši, ki jih za svoj razvoj ali zabavo še najmanj potrebujejo.

Zelo kmalu se pojavi potreba po tako imenovani simbolični ali domišljajski igri, ki razvija predvsem otrokovo domišljijo z intenzivno uporabo otrokovih emocij. Njen razvoj je ozko vezan na sposobnost predstavljanja, ki otroku omogoča uporabo različnih simbolov za prikazovanje stvari, ki jih želi posnemati. Otroku na svoj način komunicira z okoljem, saj je za njega vse mogoče in »živo«. (33)

V obdobju od tretjega do petega leta otrokove starosti se začne tako imenovana 'igra vlog'. V tej igri so se otroci že sposobni dogovarjati med sabo, kakšna bo vsebina igre, in najraje posnamejo situacije iz vsakdanjega življenja, kar vidijo za domačimi stenami, na sosedovem dvorišču, med nakupovanjem in ostalih opravkih s starši. Med najbolj priljubljenimi poklici so kuharski in frizerski kotički, trgovina, tržnica, mizarska delavnica, zdravnik, banka, pošta. Otroci so zelo dobri opazovalci in znajo natančno posnemati ne samo dejavnost, temveč tudi izraze in čustva ljudi, ki to dejavnost opravljajo. Kar v igri manjka, otroci brez težav nadomestijo z domišljijo. (33)

Igra v tem obdobju pomeni odlično terapevtsko sredstvo, saj je otrok poln nekkih strahov in bojazni, ki si jih ne more razložiti, ker pač še ni na ustrezni razvojni stopnji. Prek igre pa lahko s pogovorom in igranjem vlog spozna in sprošča svojo čustveno napetost in potlačene strahove ter uri svoj nastop pred drugimi ter si tako krepi samozavest. Naloga staršev je, da pri tem sodelujejo in otroka spodbujajo ter ga pohvalijo. (33)

Seveda igra ponuja tudi odlično podlago za razvoj spoznavnih funkcij. Tako si poleg zaznavanja, opazovanja, prostorskega dojetja, sklepanja, iznajdljivosti v novih situacijah otrok oblikuje vztrajnost, koncentracijo in voljo.

Vse to pa so lastnosti, ki so velikega pomena za otrokov nadaljnji razvoj. V šoli namreč največ govorijo o teh težavah. Naloga vzgojiteljic je tudi, da usmerjajo prosto igro. Otroci, ki samo begajo od ene igrače k drugi, se sploh ne začnejo igrati. Na koncu ostanejo brez igre in poskušajo vzbujati pozornost na neprimerne načine. Ko imajo na voljo malo igrač, morajo veliko več razmišljati, postanejo bolj domiselni in ustvarjalnejši, to pa je pravzaprav cilj igre.

Tako kot pri vzgoji samostojnost, se tudi v igri otrok srečuje z različnimi ovirami in težavami, ki jih mora rešiti. Odrasli ne smemo takoj priteči in pomagati otroku iz težave, ampak ga je treba najprej spodbujati, da se težave loti sam. (35)

Otroci so postali preveč popustljivi in nevztrajni, ko na primer kocke ne gredo skupaj, se podre začetna konstrukcija ali nimajo določenega materiala, ki so si ga zmislili. Naša naloga je, da smo jim v pomoč ravno s tem, da jim nismo v veliko konkretno, ampak psihološko pomoč.

Otroci nas tudi zelo potrebujejo, kadar jih preplavljajo negativna čustva kot so jeza, užaljenost, ko ne vedo, kako bi se dogovorili za naprej. Tudi tu je naša naloga, da jih naučimo obvladovanja čustev in reševanja situacij na miren način. Naklonjenosti, obzirnosti so svojih sovrstnikov se lahko naučijo le z nenehnim lastnim preverjanjem svoje pripravljenosti za sodelovanje z drugimi. (35)

Različne raziskave so potrdile povezanost igre in splošnega duševnega zdravja posameznika. Ljudje, ki so se imeli možnost veliko igrati, so znali v življenju bolje poskrbeti za svoj osebni razvoj, saj so v igri našli zadovoljstvo. To je tudi razumljivo, saj smo ves čas poudarjali, da igra vpliva na razvoj vseh otrokovih funkcij in osebnostnih lastnosti. (35)

V predšolskem obdobju je otrok najbolj dojemljiv za posnemanje. Če smo odrasli dober vzor za posnemanje, potem otroci zelo dobro vedo, kako se stvari počnejo. Ni jim potrebno razlagati, ukazovati, jih opominjati, saj vedo že sami od sebe kaj morajo storiti. (98)

Otroku moramo tudi dopustiti možnost, da bodo neko delo opravili sami, čeprav vemo, da ga ne bodo opravili popolno. Če bi v neko dejavnost vložili veliko svoje energije, truda, časa, bi jo bolj cenili. Bolj pa bi cenili tudi samega sebe, odpirala bi se vedno nova spoznanja, nove želje in novi cilji. Šele takrat, ko smo vpeti v neko delo in le-to okupira naš razum, čustvo, voljo, postanemo polno dejavni in tudi ustvarjalnejši. (102)

Interes za branje knjig, bivanje v naravi, različne redne športne aktivnosti, izlete v hribe, učenje tujih jezikov, poslušanje ali ustvarjanje glasbe, torej vse dejavnosti, ki so na voljo, je treba gojiti. Gojiti pa preprosto pomeni prav skrbno negovati, vztrajati in spodbujati tiste vrednostne sisteme, ki so za otroke primerni. Če so navedene dejavnosti večkrat prisotne v domačem okolju, jih je otrok vajen ter jih ima za nekaj normalnega v svojem življenju. Te navade bo ponesel tudi s seboj v življenje. (103)

Problem pa je v tem, da se otroci hitro navdušijo za določeno dejavnost, vendar so jo hitro tudi pripravljene opustiti ali zamenjati, če stvari ne potekajo po njihovih pričakovanjih in željah. Zavedati namreč tudi moramo, da se v nasprotnem primeru razraščata dolgčas in notranja praznina, v katero nimajo otroci ničesar vložiti. Človek za svoje funkcioniranje potrebuje različne dražljaje, ki pa postajajo vedno bolj odtujeni od pravih potreb. Zadovoljujemo samo en del določenih potreb, to pa jih samo še dodatno izčrpa in ruši njihovo duševno zdravje ter končno tudi veselje do življenja. (103)

Naloga staršev je, najprej poskrbeti za otrokovo varnost, kar izhaja iz naše ljubezni in skrbi zanj, potem pa ga pogumno učiti za življenje. Učenje za življenje predvsem pomeni sprejemanje nalog, za katere so otroci na določeni razvojni stopnji sposobni ter zanje pokažejo interes. (106)

## 5.1 Različni tipi družin

Spanje je eden od bistvenih elementov v življenju, brez katerega ne moremo preživeti, saj nudi našim možganom, ki so v prenesenem pomenu super računalnik, počitek in obnovo, saj se med spanjem lahko ukvarjajo le z nadzorom življenjskih funkcij. Med spanjem, ko se upočasnijo srčni utrip in presnova, se spočije tudi naše telo, ki ni obremenjeno z nenehnimi dražljaji iz okolja ter se lahko posveti obnovi energije in obnovi celic. Bioritem v družinskem okolju se prilagaja delovnim urnikom in ostalim obveznostim. Tako se starši večinoma odločajo, da otroci odidejo v posteljo zgodaj, da preko noči dobijo dovolj krepčilnega spanca, ki je nujno potreben za ohranjanje zdravja. Otrokom, ki ponoči ne spijo dovolj ur in ki ne dobijo predpolnočnega spanca, sčasoma oslabi imunski sistem, poslabša se delovanje nekaterih notranjih organov in ves čas boleajo.

Obstajajo trije tipi družin, ki se pristopajo k organiziranju časa na različne načine:

- Trda družina:

V trdi družini so stvari določene strogo in brez možnosti sprememb. Čas za spanje ni rutina, temveč v naprej predpisan obred. Takšni starši so obsedeni z redom, nadzorom in ubogljivostjo otroka, kar presega vse meje. V literaturi so prebrali, da strokovnjaki zatrjujejo, da dojenček, pred spanjem z jokom izsiljuje pestovanje ter da se mora naučiti zaspati sam. Zato trdi starši ob določenem času položijo otroka v posteljico, ugasnejo luči in odidejo v sosednjo sobo, kjer gledajo televizijo na visoki glasnosti, da ne bi slišali jokajočega otroka. Starši na ta način otrokova čustva in potrebe prezrejo ter zanikajo. Dojenček od izčrpanosti zaspi sam in se tako navadi tudi v prihodnje, brez pomoči staršev. Zato ne preseneča dejstvo, da sčasoma postaneta otrok in starš neobčutljiva na bolečino in jok. Ob metodi izjokavanja se v dojenčkovem telesu sproščajo povečane količine stresnih hormonov, kar ga naredi še dodatno razdražljivega. Zgodi se še ena pretresljiva stvar in sicer dojenček dobi slabo izkušnjo, ki jo zazna le z reptilnimi možgani. Naposled ugotovi, da ni nikogar, ki bi poskrbel za njega, ki bi ga potolažil, kar privede do tega, da racionalni možgani nikoli ne dobijo informacije, da bo vse v redu.

V trdi družini je strogo ločevanje spalnic pravilo. Otroci vedno spijo v svojih sobah, saj velja prepričanje, da če jim bodo starši samo enkrat popustili, da pridejo v njihovo posteljo, se jih nikoli več ne bodo mogli znebiti. Čas za spanje otrok določajo že od najzgodnejšega otroštva in tja do pubertete in čez. Otroci nimajo možnosti ugovarjati, kršenje tega pravila pa ni dovoljeno niti ob posebnih priložnostih. Ubogljivost otrok trdi starši dosegajo z grožnjami in podkupninami, kar pa deluje le pri majhnih otrocih, pri starejših pa povzroča hude težave. (Coloroso, 224)

#### - Mehka družina

V večernem času v mehki družini nastane pravi kaos, oziroma da starši in otroci zaspijo kjerkoli in kadarkoli se jim zazdi. V taki družini nimajo navade glede umivanja zob, oblačenja pižame, branja pravljič in odpravljanja v posteljo. Prenekateri mehki starši so bili vzgojeni v trdi družini, zato se upirajo temu, da bi pri svojih otrocih zahtevali strogi red spanja. Zavrgli so toga pravila svojih staršev ter nevede ustvarili učinkovite navade, ki se sčasoma sprevržejo v težave in sicer slabe spalne navade se začnejo odražati tako na otrocih kot tudi na starših, zato se slednji zatečejo k togim pravilom iz svojega otroštva.

Otroci staršev, ki so jih prav tako vzgojili mehki starši, se ne držijo reda spalnih navad. Dolgo v noč bodo pohajkovali po soseščini, naslednje jutro pa zamujali šolo. Pogosto bo v taki družini najstarejši otrok prevzel to nalogo, da ustvari zasilni red pri svojih mlajših sestrah in bratih, zato jih zjutraj poskuša pravočasno spraviti v šolo, zvečer pa v posteljo. Vendar je ta naloga v mehki družini praktično neizvedljiva zaradi prehudega kaosa, razen če otroku ne pomaga kakšna skrbna odrasla oseba.

#### - Prožna družina

Prožni starši ustvarijo osnovno spalno navado, ki se prilagaja potrebam posameznih članov družine ter družini kot celoti. Odgovornost zanjo nosijo predvsem starši, vendar z odraščanjem odgovornost za svoje spalne navade otroci sprejemajo sami. Ko so dovolj stari, da zapustijo dom, imajo zdrav odnos za svoje potrebe po spanju ter znajo dobro prisluhniti svoji telesni uri in spoštujejo potrebe drugih. V vzajemnem procesu sprejemanja in dajanja, ki je sestavni del družinskega življenja, so se naučili prilagajanja in usklajevanja s potrebami in željami ljudi, s

katerimi živijo v skupnosti. Zmanjšanje glasnosti glasbe, ker je mlajši bratec ravnokar zaspal, postane v kasnejših letih samoumevno, ko na primer sostanovalec v študentskem domu pove, da mora študirati. Osebna higiena in higiena prostora so navade, ki se jih majhen otrok nauči in jih ne opusti, ko kot odrasla in odide od doma. V teh družinah starši ustvarijo priložnost, da se izogone togosti trdih in kaosu mehkih družin. Sicer pa je predvsem potrebno uveljaviti troje: čas za spanje, prostor za spanje in spravljanje v posteljo.

## **5.2 Spodbuda za učenje v družinskem okolju**

»Ste mar videli kravo, ki bi živela od štiriperesnih deteljic?« (Ščuka 2007, 65)

Kot nam nakazuje hudomušni uvodni stavek o štiriperesnih deteljih, naloga staršev ni, da otroku ponudijo vse servirano na pladnju, temveč, da ga spodbujajo k različnim opravilom, igri, iskaju odgovorov, učenju spretnosti in podobno. Kajti le znanje, ki ga je otrok osvoj sam, mu bo nekaj pomenilo, ker se je zanj moral potruditi in vztrajati. Otroku največ spodbude lahko dobi v domačem okolju, saj ga njegovi starši zelo dobro poznajo, vedo koliko je sposoben ter kaj ga spodbuja ter kaj omejuje pri napredovanju.

Družina je tako osnovna in hkrati edina intimna človeška skupnost, ki omogoča najustreznejšo rast in zorenje otrok. Staršem, in drugim odraslim v družini pa tudi razvoj duhovne dimenzije osebnosti. V zadnjih sto letih so se bistveno spremenili družbeni odnosi in z njimi tudi družina: Iz nekoč značilno ekonomske in velike skupnosti se je preoblikovala v jedrno, majhno skupnost dveh generacij. Socialno »lepilo«, ki povezuje družinske člane, nista več denar in streha nad glavo, ampak pripadnost, varnost in medsebojna ljubezen. Družina omogoča razvoj doživljajsko izraziteje osebnih značilnosti, saj razvoj drugih razsežnosti duhovnosti teče v skupnostih, ki imajo širši socialen, ne intimen značaj. Poudarek je torej na intimnosti družine, ki ne pomeni vedno tudi prijetne domačnosti, ampak možnost za razvoj oblikovanja vrednot, doživljanja, ozaveščenosti dogajanja, ljubezni, medsebojne pripadnosti, zaupanja in učenja delovnih navad. Brez teh temeljev družina izgubi svoj smisel in ostane le družbena skupnost (bivalna, stanovanjska, prehrabena itd.), kot jih je na stotine drugih. (189)

»Skupnost je trdna, ko so medsebojne povezave skladne in je posameznik svoboden. Obsojena pa je na razpad, ko se nekateri člani okoriščajo na račun drugih.« (Ščuka 2007, 189)

Družina se nenehno oblikuje na novo in v skladu z dogajanjem v okolju. Starši, ki se morajo venomer prilagajati novim razmeram, večkrat podležejo družbenim pričakovanjem ali staroveškim načelom o vzgoji otrok, kar večkrat privede do nazadovanja ali drugih anomalij v družini. Slediti bi morali otrokovemu razvoju, saj so današnji otroci zelo napredni in kmalu osvojijo različne veščine in spretnosti. Pri razmišljanju o učenju in vzgoji otroka bi morali upoštevati, da so otroci ogledalo staršev, zato se ne gre pritoževati, če otroci česa ne naredijo po pričakovanjih. V vsakem primeru pa so otroci čisto veselje, saj nas vsakodnevno iskreno razveseljujejo s popolnoma preprostimi stvarmi, na katere smo odrasli že pozabili.



## SKLEP

Namen teme diplomske naloge je bil predstaviti pomen in vpliv smeha, humorja ter motivacije na rezultate pri učenju od najzgodnejših let dalje, saj pozitivno okolje spodbuja k dodatnemu interesu po učenju, srkanju informacij, radovednosti, kar je tudi cilj učiteljev, staršev ter vseh, ki so soudeleženi v vzgojno-učnih procesih.

Z nalogo smo želeli prikazati kako zelo sta za uspeh pri učenju pomembni motivacija in spodbuda, ki ju prejemamo iz družinskega okolja, kako nas to določa in kako so v ta proces vključene tudi vzgojne institucije. Kadar pri poučevanju prihaja do zagat v komunikaciji ali pomanjkanju interesa za učno snov, jo lahko dober učitelj hitro reši s pomočjo humorja in smeha, ki se ga lahko uporabi na različne načine: pri gibanju, v umetnosti, pri igri, kot popestritev.

Ker smo ljudje že po naravi družabno naravnana bitja, bomo poudarili vidik smeha kot univerzalne komunikacije, saj ga ne glede na čas, starost, spol, rasno pripadnost, jezik, kulturo ali druge dejavnike razumejo vsi ljudje na svetu. Pri tem bomo omenili simbolno vlogo svobode v kateri se človek odloča za smeh in veselje v povezavi vpliva smeha na sposobnost učenja, saj s pravo mero smeha ustvarimo sproščeno, pozitivno okolje, ki premaga marsikatero komunikacijsko zagato in tako učni proces lažje steče. Smeh ima pomembno socialno vlogo, saj smo s pomočjo smeha v komunikaciji bolj spontani, bolje sodelujemo in ne izražamo kritik. Smeh ima velik vpliv na našo duševnost – odpravlja napetost, tesnobo, žalost, negativne vplive smeha in zvišuje našo produktivnost. Zaradi smeha življenjske situacije ocenjujemo na pozitiven način, se počutimo manj ogrožene, lažje načrtujemo spremembe, izboljšamo razpoloženje, se lažje soočamo s težavami in podobno.

Anton Trstenjak pogosto poudarja, da samospoznavanje v življenju ne zadostuje, zato si moramo preko drugega, ki nam odkriva nov svet, odgrinjati nove plati življenja. Ko navezujemo stike in vzpostavljamo odnose, prihajamo do novih spoznanj, v nas se porajajo nova čustva, nova

kvaliteta življenja. Učenje je veselje, v kolikor preučimo, da ga potrebujemo, da nam je koristno oziroma nam bo koristilo v prihodnosti. Učenje pod prisilo pa nam ohromi um, saj možgani blokirajo dostop za nas neuporabnih informacij in zato je takrat učenje praktično nemogoče.

Na številnih evropskih in ameriških univerzah so znanstveniki dokazali povezavo smeha in učenja. Študenti, ki so pred učenjem gledali komedije, so pri preverjanjih dosegali boljše rezultate od tistih, ki jih niso. Skupine študentov, ki so dobile študijsko besedilo z duhovitimi komentarji, so si gradivo zapomnile boljše od študentov, ki so prejeli le besedilo z golimi dejstvi. Prednosti raziskav tega področja bi morali nujno množično upoštevati v slovenskem šolskem sistemu, saj bi bili učinki neverjetni. Otroci bi bili bolj sproščeni, raje bi posegali ali spraševali po učni snovi ter jo obnavljali vsaj priložnostno. Vemo, da znanje, ki ga ne uporabljamo sčasoma zamre, čeprav se učimo celo življenje.

Iz navedenega lahko sklepamo, da je smeh, ki je posledica humorja in veselja za človeka na splošno vrednota, ki mu lepša življenje ter pomaga pri boljši medsebojni komunikaciji. Za otroke je smeh nekaj najbolj naravnega, zato ga vedno prepoznajo kot element pozitivnih čustev, ob katerih se počutijo sprejete. Kadar so vključeni v učni proces v sproščenem in spodbudnem okolju, bodo bolj zainteresirani za učenje, več si bodo zapomnili. Sodobne učne metode otroka razumejo, ga spodbujajo, da sam pride do rezultatov ter dela medsebojne povezave, kar lahko rečemo, da je upanje za prihodnost.

# POVZETEK

## Povzetek

S pričujočo diplomsko nalogo z naslovom Vloga smeha in njegov vpliv na učenje je avtorica želela predstaviti pomen spodbude in motivacije pri učenju ter pomen vloge smeha kot sredstva za sprostitev na samem začetku procesa učenja, ki je opisan za starostno skupino predšolskih otrok. Ljudje smo bitja komunikacije, skozi katero se uresničujemo po sočloveku, zato je bistvenega pomena, da je kakovostna.

Naloga, ki je zasnovana teoretično, v uvodnem poglavju poudari pomen motivacije pri učenju ter vlogo smeha kot elementa sprostitve, ki pripomore k izboljšanju komunikacije. V prvem poglavju opiše definicijo smeha, predstavi vedo o smehu ter kakšne vplive ima smeh na komunikacijo med ljudmi. V drugem poglavju v zgodovinskem pregledu predstavi vidnejše predstavnike, ki so preučevali različne vplive smeha na človeka in njegovo telo. Smeh, humor in veselje so prikazani tudi skozi duhovno prizmo krščanstva, saj je to vera, ki nas spodbuja k veselju ter daje upanje na odrešenje. Človek lahko s humorjem, ki je sad njegove notranje svobode, odstrani številne ovire veselju in upanju. V tretjem poglavju je predstavljen medicinski vidik vpliva smeha na človeško telo in možgane, ki dejansko omogočajo učni proces. Poudari pomen krepitve sinaptičnih mrež ter načina učenja s spodbudo, saj le na tak način pride do možganov kar največ tematskih dražljajev. V četrtem poglavju o pedagogiki pozdravi napredne pedagoške metode, ki temeljijo na spoštovanju, spodbudi, motivaciji, kompetencah, odprtosti. Peto poglavje nas pripelje do izvirne celice, v kateri se učenje začne, to je družine.

Ugotovitev naloge je, da je od načina vzgoje in učenja v najbolj zgodnjih otroških letih odvisno kako bo posameznik kasneje v življenju sprejemal učenje, z interesom ali z

odporom. Poudarjena je vloga učiteljev, ki s svojim delovanjem lahko veliko prispevajo k odgovornemu poučevanju.

Ključne besede: smeh, učenje, motivacija, spodbuda, družina, vzgoja

## **Abstract**

The thesis *The Role of Laughter and its Effect on Learning* discusses the importance and motivation in learning and the meaning laughter has as a means for relaxation at the outset of the learning process, as described for groups of preschool-aged children. People are communicating creatures, because it enables us to realize ourselves through our fellow-man; this is why the quality of communication is so crucial.

The theoretically oriented thesis begins by initially emphasizing the importance of motivation for learning and the role of laughter as an element of relaxation that helps improve communication. The first chapter contains the definition of laughter, a presentation on the science of laughter, and the effects laughter has on interhuman communication. The second chapter provides a historical overview and the notable individuals who studied the various effects of laughter on a person and their body. Laughter, humour, and joy are also considered through the spiritual prism of Christianity, as this is a religion that encourages joy in us and gives us hope for salvation.

By using humour, the fruit of one's internal freedom, one can remove numerous obstacles on the way to joy and hope. The third chapter presents the medical effect laughter has on the human body and the brain, which basically enable the learning process. It emphasizes the importance of strengthening the synaptic network and implementing a study strategy that uses encouragement, because the most topical stimuli can reach the brain this way. The fourth chapter on educational sciences

introduces advanced learning methods that are based on respect, encouragement, motivation, competencies, openness. The fifth chapter leads us to the cell of inception in which learning begins, that is the family.

The thesis concludes that educational and learning strategies implemented in the earliest childhood years determine the way an individual will perceive learning later in life – with enthusiasm or reluctance. The role of the teacher is especially emphasized, as they can greatly contribute to responsible teaching with their methods.

Key words: laughter, learning, motivation, encouragement, family, upbringing

## REFERENCE

D. Bahovec, Eva. 2013. Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad Republike Slovenije za razvoj šolstva

Brajša, Pavao. 1993. Pedagoška komunikologija. Ljubljana: Glotta Nova

Bizjak, Helena. Ustvarjalna pedagogika za tretje tisočletje. 1997. Ljubljana: BRS

Coloroso, Barbara. 1996. Otroci so tega vredni. Ljubljana : Tangram

Cvetek, Mateja. 2014. Živeti s čustvi: čustva, čustveno procesiranje in vseživljenjski čustveni razvoj. Ljubljana: Teološka fakulteta Univerze v Ljubljani

W. Dyer, Wayne. 2013. Vse, kar želite svojemu otroku. Kranj: Ganeš

Gray, John. 2002. Otroci so iz nebes: večšine pozitivnega starševstva za vzgojo sodelujočih, samozavestnih in razumevajočih otrok. Ljubljana: Mladinska knjiga

Höring, Bernhard. 2001. Svobodni v Kristusu. Celje: Mohorjeva družba.

Juul, Jesper, 2010. Kompetentni otrok. Radovljica: Didakta

Lahe, Milica, Špela Strangler Herodež, Simona Krebs in Sandra Vohar., ur. 2. mednarodni kongres smeha, Smeh: dopolnilna terapija. Maribor: Fakulteta za zdravstvene vede, 2012

Musek, Janek. 2010. Psihologija življenja. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti

Rajovič, Ranko. 2015. Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka. Ljubljana : Mladinska knjiga

Siegel, Daniel. 2016. Vzgoja brez drame. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled

Siegel, Daniel. 2013. Celostni razvoj otroških možganov. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled

Ščuka, Viljem. 2007. Šolar na poti do sebe. Radovljica: Didakta r.

Trstenjak, Anton. 1994. O družini. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka

Zadavec, Sandi. 2014. Pomen humorja v družini s predšolskim otrokom. Maribor: Samozaložnik

Zalokar Divjak, Zdenka. 2000. Vzgajati z ljubeznijo. Krško: Gora

Žagar, Drago. 2009. Psihologija za učitelje. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani

Adria Media Ljubljana, založništvo in trženje, d.o.o.. <http://www.aktivni.si/>  
<http://www.aktivni.si/zdravje/preventiva/s-smehom-do-boljsega-zdravja/> (pridobljeno 22. septembra 2016)

Mednarodni inštitut za smeh. <http://institut-za-smeh.si/sl/> <http://institut-za-smeh.si/sl/zgodovina-joge-smeha.html> (pridobljeno 22. septembra 2016)

Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU. <http://bos.zrc-sazu.si> [http://bos.zrc-sazu.si/cgi/a03.exe?name=sskj\\_testa&expression=lan&hs=3226](http://bos.zrc-sazu.si/cgi/a03.exe?name=sskj_testa&expression=lan&hs=3226) (pridobljeno 22. septembra 2016)

Regionalni center RTV Maribor. Krebs, Simona. <http://www.rtv slo.si/rtvmb>  
<http://www.rtv slo.si/rtvmb/news/article/1908> (pridobljeno 26. septembra 2016)

Wikipedia. [https://en.wikipedia.org/wiki/Main\\_Page](https://en.wikipedia.org/wiki/Main_Page) <https://en.wikipedia.org/wiki/Gelotology>  
(pridobljeno 26. septembra 2016)

Wikipedia. <https://sl.wikipedia.org/wiki/Gelotologija> (pridobljeno 26. septembra 2016)

Župnija Ribnica na Pohorju. <http://www.zupnjaribnicanapohorju.si/index.php>

<http://www.zupnjaribnicanapohorju.si/index.php/duhovno/molitve/416-molitev-in-otroci>

(pridobljeno 22.9.2016)