

»Mladi za napredek Maribora 2020«

37. srečanje

E F T

»TAPKANJE«

Raziskovalno področje: PSIHOLOGIJA IN PEDAGOGIKA

Inovacijski predlog

PROSTOR ZA NALEPKO

Avtor: FILIP PITAMIC, TJAN ŽIVKO

Mentor: MATEJA SLANA MESARIČ, KSENIJA POPOŠEK

Šola: OŠ JANKA PADEŽNIKA MARIBOR

Število točk: 151/ 170

Maribor, februar 2020

»Mladi za napredek Maribora 2020«

37. srečanje

E F T

»TAPKANJE«

Raziskovalno področje: PSIHOLOGIJA IN PEDAGOGIKA

Inovacijski predlog

PROSTOR ZA NALEPKO



Maribor, februar 2020

KAZALO VSEBINE

ZAHVALA.....	5
POVZETEK	6
ABSTRACT	6
1 UVOD	7
1.1 ČUSTVA	7
1.2 STRAH	7
1.3 ANKSIOZNOST	8
1.3.1 OTROCI IN ANKSIOZNOST.....	8
1.3.2 TESTNA ANKSIOZNOST	8
1.4 STRES	8
1.4.1 KAKO OBVLADATI STRES?.....	9
1.5 NAMEN IN CILJI INOVACIJSKEGA PREDLOGA.....	9
1.6 HIPOTEZE INOVACIJSKEGA PREDLOGA	10
1.7 PREDVIDENA NOVA SPOZNANJA	10
2 KAJ JE EFT?.....	11
2.1 OPREDELITEV TEHNIKE EFT.....	11
2.1.1 ZGODOVINA EFT	11
2.1.2 EFT V SLOVENIJI.....	13
2.1.3 EFT V SVETU.....	14
2.1.4 ZNAČILNOST METODE EFT.....	15
2.1.5 EFT IN MLAJŠI OTROCI	16
2.2 POSTOPEK TAPKANJA (za mladostnike in odrasle).....	16
3 EKSPERIMENTALNI DEL	22
3.1 METODOLOGIJA	22
3.1.1 METODA PROUČEVANJA PISNIH VIROV	22
3.1.2 MOTIVACIJSKA PPT PREDSTAVITEV ZA SOŠOLCE NA RAZREDNI URI	23
3.1.3 ZBIRANJE PODATKOV	23
3.1.4 POTEK EKSPERIMENTA	24
3.2 SEDANJE STANJE	24
3.3 INTERPRETACIJA REZULTATOV	25
3.3.1 PISNO OCENJEVANJE ZNANJA – MATEMATIKA, 8. 11. 2019.....	25
3.3.3 PISNO OCENJEVANJE ZNANJA – NEMŠČINA, 11. 11. 2019	26
3.3.4 PISNO OCENJEVANJE ZNANJA – GEOGRAFIJA, 4. 12. 2019	26
3.3.5 PISNO OCENJEVANJE ZNANJA – NARAVOSLOVJE, 5. 12. 2019	26

3.3.6 PISNO OCENJEVANJE ZNANJA – GLASBENA UMETNOST, 9. 1. 2020.....	27
3.3.7 PISNO OCENJEVANJE ZNANJA – SLOVENŠČINA, 13. 1. 2020	27
3.3.8 PISNO OCENJEVANJE ZNANJA – ZGODOVINA, 15. 1. 2020	28
3.4 ANKETA O ZADOVOLJSTVU	28
3.5 INTERPRETACIJA PRIDOBLJENIH PODATKOV	31
3.6 VREDNOTENJE HIPOTEZ	32
3.7 SAMOEVELVACIJA RAZISKOVALNIH METOD IN RAZISKOVALNEGA DELA	33
3.8 PREDLAGANE REŠITVE	33
4 SKLEP	34
5 DRUŽBENA ODGOVORNOST	34
6 VIRI IN LITERATURA	35
6.1 KNJIŽNI VIRI	35
6.2 SPLETNI VIRI	35
7 PRILOGE	36
7.1 SOGLASJE STARŠEV	36
7.2 VPRAŠALNIKI IN ANKETE ZA UČENCE	37
7.2.1 VPRAŠALNIK PRED IN PO TAPKANJU	37
7.2.2 ANKETA O ZADOVOLJSTVU	39
7.3 TABELE	40
KAZALO SLIK	
Slika 1: Možgani eksperimentalne skupine	14
Slika 2: Možgani kontrolne skupine.....	15
Slika 3: »Karate točka«	17
Slika 4: Vrh glave – VG	18
Slika 5: Začetek obrvi – VG.....	18
Slika 6: Zunanja stran očesa – ZSO	19
Slika 7: Pod očesom – PO	19
Slika 8: Pod nosom – PN.....	20
Slika 9: Brada – B	20
Slika 10: Ključnica – K	21
Slika 11: Pod pazduho – PP	22
Slika 12: Predstavitev tehnike	
Slika 13: Predstavitev tehnike	23
Slika 14: Vodeno tapkanje	24

KAZALO TABEL

Tabela 1: Matematika – povprečne vrednosti ocene občutka pred tapkanjem in po tapkanju.	25
Tabela 2: Angleščina – povprečne vrednosti ocene občutka pred tapkanjem in po tapkanju..	25
Tabela 3: Nemščina – povprečne vrednosti ocene občutka pred tapkanjem in po tapkanju....	26
Tabela 4: Geografija – povprečne vrednosti ocene občutka pred tapkanjem in po tapkanju...	26
Tabela 5: Naravoslovje – povprečne vrednosti ocene občutka pred tapkanjem in po tapkanj	26
Tabela 6: Glasbena umetnost – povprečne vrednosti ocene občutka pred tapkanjem in po tapkanju	27
Tabela 7: Slovenščina – povprečne vrednosti ocene občutka pred tapkanjem in po tapkanju	27
Tabela 8: Zgodovina – povprečne vrednosti ocene občutka pred tapkanjem in po tapkanju ..	28
Tabela 9: Življenjski problemi, pri katerih tapkanje deluje	29

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Spol	28
Graf 2: Mnenje o delovanju tapkanja	29
Graf 3: Boljša ocena po tapkanju	30
Graf 4: Uporaba tapkanja v prihodnosti	30
Graf 5: Uporaba tapkanja v prihodnosti	31

ZAHVALA

Iskrena hvala mentoricom za vsako vzpodbudno besedo, podporo in navdušenje ob nastajanju našega predloga. Zahvaljujemo se vsem sošolcem, ki so strpno izpolnjevali anketni vprašalnik in nam izrazili svoje mnenje o počutju pred in po tapkanju . Posebna zahvala gre gospe Pitamic, ki nam je s koristnimi nasveti pomagala sooblikovati praktične pripomočke in zavzeto ter opogumljajoče prisluhniti našemu predlogu. Vse to je vodilo do realizacije inovacijskega predloga.

POVZETEK

Eno izmed najpreprostejših orodij za samopomoč učencev je uporaba EFT tehnike. S tapkanjem se lahko učinkovito znebimo stresa, strahov, treme, žalosti. Na nežen in neboleč način se tapkamo po akupunkturinih točkah na glavi in telesu, medtem ko smo povezani s težavo, s pravilno besedno komunikacijo identificiramo težavo in odstranjujemo vsa negativna čustva in težave, ki jih imamo.

Z inovacijskim predlogom smo prikazali učinke tapkanja učencev glede na nivo strahu, stresa pred ocenjevanjem. Z vprašalnikom smo preverili moč občutka pred tapkanjem in po tapkanju. Želimo si, da bi se uporaba tehnike EFT razširila med sošolci, saj je preprosta in učinkovita bližnjica oz. pripomoček za samopomoč in krepitev samozavesti.

EFT ni tehnika, ki jo podpirata pedagoška in psihološka znanost, saj v znanstveni literaturi ni nikakršnih dokazov o učinkovitosti te tehnike. V zadnjih letih pa tehnika, ki ima v svetu vedno več znanstvenih dognanj, prihaja v veljavo tudi znotraj znanstvenih teorij.

Ključne besede: tapkanje, stres, strah, tehnika EFT, samopomoč

ABSTRACT

One of the simplest tools for student self-help is to use the EFT technique. With tapping we can effectively get rid of stress, fear, anxiety and sadness. In a gentle and painless way, we tap on acupuncture points on the head and body while we are connected to the problem, through proper verbal communication we identify the problem and remove any negative emotions and problems we have.

The innovation proposal showed the effects of students tapping according to the level of fear and stress before assessment. The questionnaire was used to test the strength of this feeling before and after tapping.

We want the use of EFT technique and extend it among classmates, as it is a simple and effective shortcut, a technique for self-help and to strengthen self-confidence.

EFT is not a technique supported by pedagogical and psychological science, as there is no evidence in the scientific literature of the effectiveness of this technique. In recent years, however, the technique has become increasingly popular in scientific theories around the world.

Key words: tapping, stress, fear, EFT technique, self – help

1 UVOD

Stres je postal vsakdanji spremljevalec v našem življenju. Določena količina stresa nas lahko motivira za doseg cilja, če pa se tega v telesu nakopiči preveč, lahko pride do resnih zdravstvenih težav.

V uvodu želimo spregovoriti še o čustvih, predvsem se želimo dotakniti strahu in nelagodja. Posvetili se bomo vzrokom in načinom obvladovanja stresa v povezavi s tehniko sproščanja EFT.

1.1 ČUSTVA

V SSKJ piše, da je čustvo *duševni proces ali stanje, ki je posledica odnosa med človekom in okoljem* (<http://bos.zrc-sazu.si/sskj.html>). Gre torej za naš odziv na neko situacijo. Vsak posameznik se na določeno situacijo odzove drugače, tako je nemogoče predvidevati, katero čustvo bo ob tem doživel in kako dolgo bo trajalo. Po lastni presoji pripiše posameznik neki situaciji neko pomembnost in tako doživi določeno čustveno stanje. Doživljanje pozitivnih čustev je prijetno, medtem ko je doživljanje neprijetnih čustev neprijetno.

Čustva so torej pomemben del osebnosti in vsakodnevno vplivajo na naše ravnanje. Otroci in mladostniki jih večkrat ne morejo nadzirati.

Med osnovna čustva spadajo veselje, jeza, strah, žalost. V nadaljevanju se bomo osredotočili predvsem na čustvo strahu.

1.2 STRAH

Strah spada v skupino čustev, za katere je značilno, da jih posameznik doživlja, ko je ogrožena katera od njegovih vrednot in, da se situaciji ne bo mogel upreti. Strah doživljamo, kadar ocenimo, da je ogroženo nekaj za nas pomembnega in da je nevarnost večja od naših zmogljivosti oz. da se s tem ne moremo spoprijeti.

Motnje v doživljanju čustev so največkrat povezane z depresijo, kot sta žalost in čustvena praznina, fobijo kot nesmiseln strah pred določenimi stvarmi, osebami, naravnimi pojavi, situacijami, z anksioznostjo, ki izvira iz podzavesti kot tesnoben strah pred nepredvidljivim.

Čustva so zelo pomemben dejavnik našega življenja, saj nam skozi njih naše telo sporoča informacijo o našem počutju, prav tako pa preko čustev sporočamo drugim naše telesno počutje in stanje. Čustvene reakcije so namenjene temu, da nas aktivirajo, v nas sprožijo akcijo.

1.3 ANKSIOZNOST

Z razliko od strahu, kjer je vzrok znan, je bolj neopredeljiva anksioznost, ki jo spremljata občutek nelagodnosti, tesnobe, zaskrbljenosti in strahu, kjer vzrok ni znan. Pri strahu gre zato, da ko neprijetna situacija mine, si posameznik oddahne in občutek strahu mine. Soočanje in premagovanje strahu posamezniku izboljša samopodobo in okrepi občutek zaupanja. Pri anksioznosti pa gre za strah, ki ga ne moremo opisati, zato je občutek še bolj neprijeten, ker nas je nečesa strah, pa ne vemo, česa točno.

1.3.1 OTROCI IN ANKSIOZNOST

Anksiozen otrok je rad odmaknjen, nima težnje po pozornosti, ne mara, da se ga ocenjuje pred drugimi, v svojem javnem nastopu vidi le napake. Od sebe pričakuje le najboljše in misli, da tako pričakujejo tudi drugi. Strokovnjaki sicer zagovarjajo dejstvo, da ni s strahom nič narobe, prav je, da se otroci bojijo neznancev, pa tudi ocenjevanja. Ko pa ti strahovi prerastejo v anksioznost, jih je potrebno reševati. Danes je življenje otrok in mladostnikov polno nasilja in nasilnih dejanj, ki jih ponujajo že računalniške igrice, objave na internetu in televiziji pa največkrat objavljajo nasilja polne zgodbe. Starši zaradi teh vsakodnevnih nasilnih objav in dejanj otroka izolirajo pred zunanjim svetom. Vse to povzroča pri otrocih in mladostnikih čustvene in psihične težave.

1.3.2 TESTNA ANKSIOZNOST

Anksiozen učenec doživlja tesnobo v učilnici znotraj pouka, ko ga ocenjujejo in je izpostavljen opazovanju sošolcev. Lahko pa si takšno neprijetno situacijo samo zamišlja in si jo sam ustvari. Učitelji bi morali za takšne in vse učence ustvariti varno in spodbudno učno okolje ter učence seznaniti s procesom preverjanja in ocenjevanja znanja.

1.4 STRES

Stres največkrat pomeni preobremenjenost, ki lahko ogroža fizično in psihično stanje posameznika. Ne glede na zunanje okoliščine lahko živimo uspešno, bolj zadovoljno in zdravo, če se naučimo živeti s stresom, saj se mu je nemogoče izogniti.

Obremenjenost otrok in mladostnikov izvira iz vse večjih lastnih pričakovanj in tudi pričakovanj staršev in neposredne okolice, iz nenehne potrebe po dokazovanju in uspehu za vsako ceno. Glede na to, da otrok ni mogoče izključiti iz sodobnega sveta in da so največji stresi pri otroku in mladostniku pogosto povezani s šolo, je ena pomembnih možnosti za učinkovito

vplivanje na tovrstne težave učenje otrok, kako se soočiti s stresom v šoli, kako reševati težave in krepitev njihove pozitivne samopodobe. Stresno reakcijo sproži stresna situacija, npr. ocenjevanje, pri čemer je pomembno, kako dolgo traja ocenjevanje, kako zahtevno je, ali je napovedano, nenapovedano... Na doživljanje stresa vplivajo poleg teh še individualni dejavniki, in sicer osebne težave - npr. perfekcionizem, vestnost, občutljivost, ekstravertiranost, pretekle izkušnje, ki smo jih imeli v podobnih situacijah, in druge okoliščine, npr: ali se razumemo s starši, ali nas podpirajo, ali se dobro razumemo z vrstniki.

Kako se kaže?

Reakcija na stres je lahko BOJ ALI BEG, umikanje ali huda vznemirjenost.

Pojavijo se:

- negativne misli (tega ne zmorem, vsi pritiskajo name, zmešalo se mi bo ipd.),
- določena vedenja (pomanjkanje volje, neorganiziranost, napetost, živčnost, umikanje v samoto, izguba teka ali pretirana ješčnost, pozabljivost, agresivnost, nekomunikativnost ipd.),
- drugačna občutja (potrtost, jeza, pretirana občutljivost, razdražljivost, pomanjkanje odločnosti, izguba smisla za humor, nezaupanje ipd.),
- telo prikaže znake stresa (potne roke, pospešen srčni utrip, glavobol, prebavne motnje, izpuščaji na koži, rdečica, občutek kratke sape, zadrževanje sape, mrzle roke, driska...)

1.4.1 KAKO OBVLADATI STRES?

Na stres lahko gledamo kot na nekaj, kar se nam dogaja in na kar nimamo pravega vpliva. Počutimo se nemočni in ujeti v situacijah, ki nas izčrpajo, v katerih se čutimo nezadovoljni, nesrečni in nesvobodni. Drugi pogled pa pravi, da je del dogajanja in lahko vplivamo nanj. Obvladovanje stresa pomeni, da znamo živeti uravnoteženo, da uspešno rešujemo svoje težave, dobro načrtujemo čas, se znamo sprostiti, umiriti, smo pozitivno naravnani in zadovoljni. To je razlog naše odločitve.

Lahko si zmanjšamo zahteve in pritiske, poskrbimo za dobro počutje in zdravje, smo dovolj fizično aktivni in se naučimo kakšno od oblik sproščanja. Mi smo se lotili preproste tehnike – tapkanja.

1.5 NAMEN IN CILJI INOVACIJSKEGA PREDLOGA

Poznamo več načinov sproščanja pred testi in drugimi stresnimi situacijami, s katerimi lahko zmanjšamo ali odpravimo strah. Z našim predlogom želimo predstaviti le enega od njih in se

prepričati, ali deluje. Prav ta strah in nelagodje pred testi nas je pripravil do tega, da smo se skušali spoznati s tehniko EFT kot možnostjo, ki nam bo omogočila boljše testne rezultate, predvsem pa zmanjšala nivo strahu.

Želimo si, da bi bila tehnika EFT vsem poznana, prav tako pa, da bi kdo prepoznal njeno uporabnost. Želimo si tudi, da bi si učenci znali pomagati v stresnih situacijah. Zavedamo se, da je vzorec, ki smo ga izbrali, majhen, vezan le na razred, ki ga obiskujeva, vendar si želimo na manjšem vzorcu metodo preizkusiti in rezultate in učinke v naslednjem šolskem letu predstaviti učencem na razrednih urah.

Z našo nalogo želimo ugotoviti, kako se strah sošolcev pred neprijetno situacijo, povezano s šolo, zmanjša z uporabo EFT.

1.6 HIPOTEZE INOVACIJSKEGA PREDLOGA

Hipoteza 1: Predvidevamo, da sošolci EFT ne poznajo.

Hipoteza 2: Menimo, da je veliko sošolcev pred ocenjevanjem strah.

Hipoteza 3: Menimo, da bodo učenci pred ocenjevanjem brez stresa ali pa vsaj, da se jim bo stresna situacija vsaj malo izboljšala, kot je bila pred tapkanjem.

Hipoteza 4: Predvidevamo tudi, da bi kdo začel tehniko EFT uporabljati.

Hipoteza 5: Predvidevamo, da tehniko EFT v svetu že precej raziskujejo kot znanstveno metodo.

1.7 PREDVIDENA NOVA SPOZNANJA

V raziskavi se bomo v teoretičnem delu osredotočili na vzroke in povzročitelje stresnih situacij pri mladostnikih. Skušali se bomo spoznati s tehniko tapkanja kot morebitnim orodjem zmanjševanja stresa in občutka strahu ter nelagodja pred dogodki, ki so povezani z ocenjevanjem znanja med sošolci našega razreda. V prihodnje bi radi s tehniko EFT seznanili še druge učence naše šole na razrednih urah. S tem bi jim ponudili le eno od številnih možnosti kvalitetnejšega izkazovanja svojih znanj.

V eksperimentalnem delu bomo s pomočjo meritev in primerjav ugotavljali dobljene rezultate pred in po tapkanju in izračunali povprečno vrednost. Na koncu bomo s pomočjo anketnega vprašalnika tapkalce povprašali še o zadovoljstvu s sproščanjem ob izvedbi tehnike in njeni morebitni nadaljnji uporabi.

Z raziskavo želimo opozoriti, da se lahko z enostavno tehniko prepričljivo in s pozitivnimi mislimi in občutki lotimo zahtevanih stvari.

Želimo si, da bo naša naloga pripomogla k zmanjšanju stresa med učenci z uporabo enostavne, a podporne tehnike, ki nam bi omogočila boljše počutje, fokus in zbranost pri izkazovanju znanja.

2 KAJ JE EFT?

Tapkanje ali EFT (ang.: Emotional freedom techniques; Tehnike doseganja čustvene svobode) je oblika psihološke akupresure, imenovana tudi kot akupunktura brez igel. Rodila se je v devetdesetih letih prejšnjega stoletja, ko je inženir Gary Craig pri začetniku, psihologu dr. Callahanu poenostavil metodo TFT (Thought field therapy). Medtem ko tapkamo po točkah (meridianih), s pravilno besedno komunikacijo identificiramo težavo in odstranjujemo vsa negativna čustva in težave, ki jih imamo. Gre za vzpostavitev energijskega ravnovesja v telesu. S pomočjo EFT tehnike se v kratkem času dosega velike spremembe in olajšanja. Tehniko EFT smo najprej preizkusili na sebi, pri svojih domačih znotraj družine in jo po pozitivnih rezultatih, ki smo jih doživeli, želeli predstaviti sošolcem. Najbolj nas je pritegnilo dejstvo, da je tehnika EFT enostavna za uporabo in ne potrebuješ nobene druge osebe, s katero bi moral tapkati. Postopka tapkanja se hitro naučimo, primeren je tako za mlajše kot za starejše. Za vse generacije.

Je tapkanje primerno tudi za otroke, na primer za zmanjševanje stresa v šoli? Seveda tapkamo lahko pred testi, spraševanji in drugimi dogodki. Tapkamo lahko za odpravo treme, strahov, nemira in drugega. Pri šolarjih tapkanje res zelo dobro deluje.

2.1 OPREDELITEV TEHNIKE EFT

Tehnika ima zelo velik potencial, vendar je njena učinkovitost omejena s spretnostjo osebe. Tapkanje bo v rokah začetnika dalo določen rezultat, v rokah izkušene osebe pa bo ta rezultat lahko tudi desetkrat večji. Kadar se počutite dobro, vam ni treba tapkati.

2.1.1 ZGODOVINA EFT

Na razvoj metode je pomembno vplival ameriški kiropraktik dr. George Goodheart. Govoril je o t. i. »čustveni akupunkturi«, pri kateri je ugotovil, da lahko enak učinek kot z iglami pri akupunkturi doseže s fizičnim pritiskom ali tapkanjem na akupunkturne točke. S prispevki iz uporabne kineziologije (Applied Kinesiology) je izpopolnil vzhodnjaški način zdravljenja. Kineziologija govori o tem, da stres preprečuje prost pretok energije. Vsaka blokirana energija se izraža z oslabelostjo specifičnih mišic. Terapevt poskuša ugotoviti blokado in odpraviti

nepretočnost (Enciklopedija, 2010, 130–131). Avstralski psiholog John Diamond je omenjeno spoznanje izpopolnil v sedemdesetih letih 20. stoletja. Svojo metodo je poimenoval vedenjska kineziologija. Poleg tapkanja je uvedel še pozitivne afirmacije in v psihoterapijo vnesel energijski dodatek. Za metodo EFT, ki ima današnje obsežnosti, je bil potreben samo še en korak, in sicer sistematičnost in strukturirana tehnika za širšo uporabo. Za to je poskrbel ameriški psiholog dr. Roger Callahan. V osemdesetih letih 20. stoletja je proučeval akupunkturni sistem meridianov, da bi našel boljše odgovore na nekatere težave svojih pacientov, predvsem tistih s fobijo in anksioznostjo. Med njegove najbolj znane primere sodi pacientka Mary. Dr. Callahan je ugotovil, da s tapkanjem in sočasnim miselnim osredotočanjem na težavo oz. določen strah ta lahko izzveni, pogosto celo za zmeraj. Tako se je rodila nova tehnika sistematičnega tapkanja po določenih točkah telesa in glasnega izgovarjanja ključnih afirmacij, ki ugodno vplivajo na posameznika ter povzročijo spremembo v njegovem čustvenem stanju. Na podlagi kliničnega opazovanja je razvil posamezna navodila – algoritem za različne čustvene težave. Tehniko je poimenoval TFT, kar je kratica za "Thought Field Therapy" (terapija miselnega polja). Z njo je vpeljal povsem nov vidik, ki je odločno spremenil dotedanje razumevanje psihoterapije (Elbl in Klavžar, 2010).

Če človek neposredno vpliva na motnjo v energijskem sistemu in se znova vzpostavi harmonija, se to pozitivno odraža na simptomatiki. Človeku ni treba obremenjujočega doživetja znova predelati. Kljub učinkovitosti njegove tehnike so obstajale določene ovire. Sistem zaporedja je bil zapleten in kot tak nedostopen za širšo uporabo ali kot tehnika samopomoči. Gary Craig, znanstvenik in inženir, je bil iskalec učinkovite tehnike osebnostnega razvoja. Tehnika dr. Callahana ga je močno prevzela, vendar jo je preoblikoval in bistveno poenostavil. Metodo je skrčil na eno zaporedje tapkanja. To je poimenoval osnovni recept, ki je oblikovan tako, da pokriva vse glavne meridiane. Odveč je postala tudi diagnostika ustreznih meridianov in točkovnih odsekov z mišičnim testom (Carrington, 2007).

Tako je nastala metoda EFT (Emotional Freedom Techniques), ki jo je Gary Craig slikovito, preprosto, z natančnimi navodili in ob konkretnih primerih leta 1996 predstavil v natančnem spletnem priročniku EFT ter kompletu DVD posnetkov. Priročnik je napisal za ljudi z namenom, da bi jim bilo na poti k doseganju čustvene svobode na voljo učinkovito orodje za samopomoč. Priročnik je preveden v okoli 80 jezikov. Vsakdo ga lahko brezplačno uporabi in širi.

2.1.2 EFT V SLOVENIJI

2.1.2.1 INTERVJU Z GOSPO URŠKO PAVLIČ

Ga. Urška Pavlič, svetovalko za RČV I / HRD Adviser, Fundacija za izboljšanje zaposlitvenih možnosti PRIZMA je povedala:

»Z EFT tehniko sem se prvič srečala leta 2014. Pika Rajnar, akreditirana predavateljica pri mednarodni organizaciji EFT International, ki je zaslužna tudi za prevod prvega EFT priročnika v slovenščino, nam je na delavnici s praktično demonstracijo predstavila tehniko. EFT temelji na tapkanju - stimuliranju akupunktornih točk, povezanih z vsemi glavnimi energijskimi meridiani (potmi) telesa. Akupunkturo je kot sodobno metodo zdravljenja mnogih bolezni že leta 1979 priznala tudi Svetovna zdravstvena organizacija (WHO). Razširjenost tehnike in zelo preprost preizkus, v katerem sem ocenjevala svojo globino diha in sposobnost predklona pred in po izvedbi EFT tehnike, me je prepričal, da tehnika deluje. Zadnjih nekaj let v okviru svoje službe izvajam tudi predavanja, ki se nanašajo na skrb za duševno in fizično zdravje. V sklopu predavanj predstavljam različne tehnike in strategije, ki ljudem lahko pomagajo pri soočanju z različnimi stiskami in težavami. Moje mnenje namreč je, da je pomembno najti in uporabljati tehniko, ki je za nas najbolj ustrezna. Ena izmed tehnik, ki sem jo uvrstila v vsebino, je tudi tehnika EFT. Povratne informacije udeležencev, da jim je vztrajna uporaba EFT tehnike pomagala pri spoprijemanju z vrsto težav: hud stres, strah pred nastopanjem, tesnobo, potrebo po hrani, nizko samopodoba ipd., je še dodatno potrdila moje prepričanje v delovanje tehnike. Poznavanje tehnik in strategij za soočanje s težavami ter njihova uporaba postaja vse pomembnejša tako za odrasle kakor tudi za otroke. Dejstvo je, da so pritiski del našega vsakdana, da jim nihče ne more ubežati in da se z njimi soočajo že otroci, katerih največji stresi so pogosto povezani s šolo. Otroci na doživljanje velikih obremenitev in z njimi povezanega stresa niso najbolje prilagojeni, zato se že v mlajšem obdobju lahko pojavijo različne težave ali motnje. Kronični stres dokazano škoduje vsem, med drugim tudi rasti otrok, vpliva na dele v možganih, kjer poteka proces hranjenja spominov, lahko povzroča mentalne težave, kot sta depresija in psihoza ipd. Zato je pomembno, da imajo že zelo zgodaj možnost spoznati različne strategije, tehnike, ki jim lahko pomagajo pri soočanju z različnimi stiskami in težavami. Seveda pa izberejo tiste, ki so najbolj ustrezne zanje.«

2.1.3 EFT V SVETU

Resnih študij o učinkovitosti delovanja metode EFT je vsako leto več. Na znanstvenih internetnih straneh (web of science) se to jasno vidi. O tem pričajo tudi diplomske in magistrske naloge, ki raziskujejo učinke tehnike EFT in uporabljajo znanstvene članke kot vire.

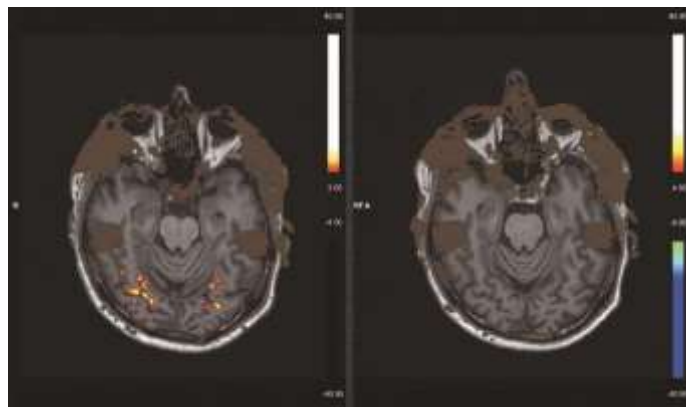
Doslej je bilo opravljenih preko 60 študij na to temo, ki so bile objavljene v prestižnih recenziranih revijah.

Več kot 20 od zgoraj omenjenih študij je takih, ki so kontrolirane, dvojno slepe in randomizirane (randomized controlled trials), to pomeni, da je bila metodologija kar najbolj rigorozna in s tem rezultati še toliko bolj objektivni.

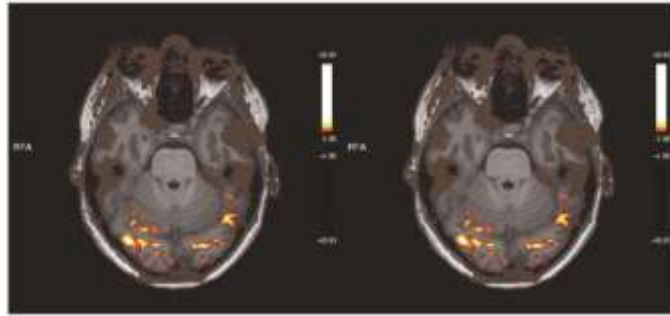
98% od zgoraj omenjenih študij kaže, da je delovanje metode EFT zelo učinkovito

V znanstveni bazi podatkov Web of Science, ki je merodajna za raziskovalce na vseh področjih znanosti v svetu, pa 31. 1. 2020 najdemo 113 znanstvenih člankov o uporabi metode EFT. Med najnovejšimi je tudi objava v znanstveni reviji Journal of Psycosomatic Research o uspešnosti uporabe EFT metode za lajšanje telesnih bolečin pri beguncih. Študijo so opravili raziskovalci z oddelka za psihosomatsko medicino, Univerze v Tuebingen in Univerze v Heidelbergu. (Rometsch-Ogioun El Sount in sodelavci, J Psysosom. Res, 2019).

Avstralska psihologinja, raziskovalka, zaposlena na Bond University, profesorica dr. Peta Stapleton, je februarja 2019 objavila odmeven članek s prikazom učinka tapkanja na možganske centre – udeleženci raziskave so bili slikani z aparatom za funkcijsko magnetno resonanco pred eksperimentom in po enem mesecu izvajanja metode EFT. V eksperiment so zajeli ljudi s prekomerno telesno težo (eksperimentlna in kontrolna skupina), kjer so s pomočjo tehnike ETF zmanjšali hrepenenje po hrani. Rezultate so preverjali s slikanjem fMRI (funkcijsko magnetna resonanca), kjer so analizirali kontrastno sliko možganov obeh skupin.



Slika 1: Možgani eksperimentalne skupine (vir: <http://www.lidsen.com/journals/icm/icm-04-01-010>)



Slika 2: Možgani kontrolne skupine (vir: <http://www.lidsen.com/journals/icm/icm-04-01-010>)

Slike možganskih centrov povedo, da je pri eksperimentalni skupini prišlo do zmanjšane hrepenenja po hrani (rumena polja), pri kontrolni skupini pa je hrepenenje ostalo.

2.1.4 ZNAČILNOST METODE EFT

EFT je ena izmed energijskih tehnik, ki se ukvarja s človekom kot s celostnim bitjem (telo, čustva, razum, volja in duh). Izhaja iz dejstva, da smo ljudje tudi energijska bitja in da sta od pretočnosti energije v telesu odvisna počutje in stanje človeka. Z EFT odpravljamo vzrok neprijetnih občutkov, to pa so motnje v energijskem sistemu. Metodo uvrščamo na področje energijske psihologije. Slednja obsega serijo fizičnih in zaznavnih postopkov, katerih namen je doseči premik v vedenju, čustvovanju in zaznavanju, ki je predmet obravnave (Feinstein, 2008, Carrington, 2007).

Na podlagi temeljne predpostavke, da je vzrok vseh negativnih čustev motnja v energijskem pretoku sistema človeka, je zasnovan postopek tapkanja, ki pokriva vse glavne energijske poti v telesu. Zamisel o stoozdostnem servisu zahteva tapkanje v okolici končnih točk glavnih energijskih meridianov, ne da bi vedeli, kateri med njimi je iz ravnovesja oz ima motnjo. Na ta način potrhamo po energijskem sistemu in odpravimo motnjo (Craig, 2007, str. 28). Osnovan je postopek tapkanja, imenovan osnovni recept, ki predstavlja bistvo metode EFT. Tehnika je za samostojno uporabo dostopna večini ljudem, ki se strokovno in laično ukvarjajo s preseganjem raznolikih življenjskih težav in omejitev brez večjih denarnih stroškov (Craig, 2007, str. 30).

2.1.5 EFT IN MLAJŠI OTROCI

Otroci so čudoviti učenci EFT in nimajo takšnih zavor pri odkrivanju in razumevanju kot odrasli. V dandanašnji družbi tudi hitreje odraščajo, poleg tega pa so priča nenehno spreminjajočem se svetu. Ob tem se morajo spoprijemati še z bolečinami odraščanja ter razburkanimi čustvi. Odrasli imajo določeno mero svobode in izbire, kadar se spoprijemajo s svojimi čustvi, otroke pa omejujejo pravila in občutek sramu. Če se ne zmenimo za otrokova čustva, mu stiska lahko povzroči resne čustvene težave, kar se lahko pokaže z izbruhi jeze, kljubovanjem in uničevalnim vedenjem. Izvedenci menijo, da se zgodnja implantacija idej, prepričanj, predsodkov, čustvenih odzivov in vedenj zaključi pri starosti treh let. Ob tem vedenju spoznamo, kako velika je odgovornost staršev. Ti večinoma ravnajo najboljše, kot znajo in zmorejo.

Najbolje je, da otroci vidijo odrasle, da tapkajo. Ko vprašajo, kaj počnejo, jim povedo, da poznajo preprosto tehniko, s katero se počutijo bolje (Fone, 2014: 237).

Z otroki med 5. in 9. letom lahko tudi preberemo knjigo Brada Yatesa: Čarovnikova želja. Ta otroke skozi prijazno zgodbo navduši za tapkanje..

Otroci utegnejo težje dojeti ali izgovoriti stavek »se popolnoma sprejemam«, če so premajhni, pa tega stavka morda ne razumejo. Takrat ta stavek nadomestimo s takšnim, ki ga razumejo (čisto dober otrok sem, sem cool, čisto v redu sem, sem OK...).

Pri manjših otrocih za merjenje težave tudi ne uporabljamo ocen od 0 do 10, temveč jih prosimo, da z razprtimi rokami pokažejo, kako velika je težava. Po navadi so na začetku roke povsem v odročanju, po končanem tapkanju (največkrat 3 – 4 krogi) pa so razprti le še prsti na rokah.

V vsaki generaciji obstaja kak otrok, ki ne želi tapkati. K izvajanju vaj jih ne silimo. Po navadi pa se k vajam kar vmes samodejno vključijo. Za te imamo tudi ob tapkanju pripravljenega medvedka, ki ima našite rdeče gumbke na točkah, ki jih tapkamo. Tako učenec »nadomestno« tapka in ne moti procesa. Pozitivni rezultati se odražajo tudi na takšnih posameznikih.

2.2 POSTOPEK TAPKANJA (za mladostnike in odrasle)

1. korak: Izberimo si težavo, na kateri bi želeli delati.

Večina naših trenutnih čustvenih in fizičnih težav je povezana z bolečimi izkušnjami, ki smo jih doživeli v preteklosti (zelo pogosto tudi v otroštvu), zato je najučinkovitejši način, da se resnično znebimo trenutnih težav v našem življenju, prav EFT tehnika.

Težava: Trema

Trema se navezuje na dogodek, vezan na prihodnost. Vzpodbudi stres, neugodna počutja. Poznamo tri vrste treme (močna, srednja, je ni). Rahla trema je pozitivna. Ker je vezana na prihodnost, velikokrat, ko ta dogodek pride (vstop na oder ipd.), ta prihodnost izgine in postane sedanost in tako izgine tudi trema.

2. korak: Ocenite jakost bolečine, težave oziroma čustvene napetosti (od 0 do 10).

Na lestvici od 0 do 10 ocenimo, kako boleč je spomin, težava oziroma bolečina, ko pomislimo nanjo. Ocena 0 je stanje brez bolečine in brez negativnih čustev, ocena 10 pa je najvišja intenzivnost, ki si jo lahko predstavljamo. Ni pomembno, da so te številke popolnoma točne, bistvo ocenitve jakosti bolečine oziroma težave je v tem, da lahko spremljamo naš napredek.

3. korak: S tapkanjem na »karate točko« trikrat na glas ponovimo »izjavo«.

»Izjava« je kombinacija težave in afirmacije, s tem na nežen in ljubeč način spomnimo našo podzavest, da imamo »težavo« in da smo hkrati čudovita oseba. Primer »izjave« se lahko glasi: »Kljub temu da imam to težavo, se imam rad/a in se popolnoma in globoko sprejemam.« Ali: »Kljub temu da, imam »težavo«, se imam rad/a in se popolnoma in globoko sprejemam.«



Slika 3: »Karate točka« (vir: avtorji)

4. korak: Zaporedje točk, po katerih tapkamo negativne in pozitivne »izjave«.

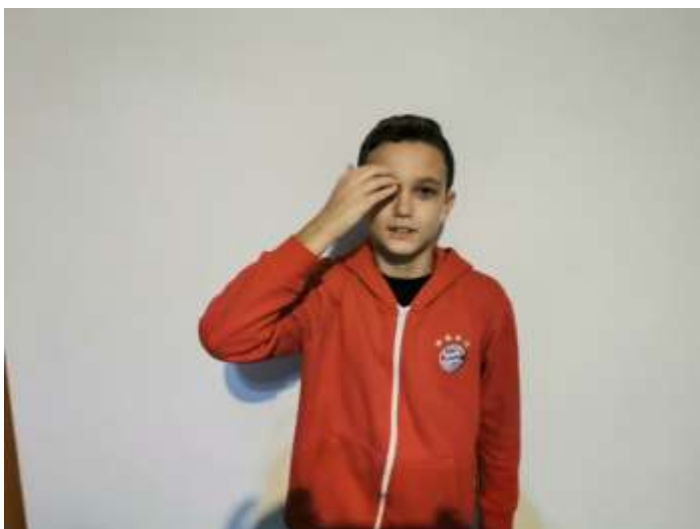
Začnemo tapkati na točki, ki se nahaja na vrhu glave in nadaljujemo po EFT zaporedju do zadnje točke, kjer smo začeli; »karate točki«. Po vsaki točki nežno tapkamo z blazinicami prstov, približno sedemkrat.

- a) Vrh glave (VG): ta točka se nahaja na vrhu glave - na temenu. Uporabite vse prste katerekoli roke in nežno tapkajte po vrhu glave.



Slika 4: Vrh glave – VG (vir: avtorji)

- b) Začetek obrvi (ZO): ta točka se nahaja na začetku obrvi, tik nad nosom. To je točka žalosti in kadar smo žalostni, se lahko tapkamo po tej točki in bomo takoj začutili olajšanje.



Slika 5: Začetek obrvi – VG (vir: avtorji)

- c) Zunanja stran očesa (ZSO): ta točka se nahaja na kosti, na zunanji strani očesa in sprošča jezo.



Slika 6: Zunanja stran očesa – ZSO (vir. avtorji)

d) Pod očesom (PO): ta točka se nahaja na kosti takoj pod očesom in sprošča strah.



Slika 7: Pod očesom – PO (vir: avtorji)

- e) Pod nosom (PN): ta točka se nahaja med nosom in vrhom zgornje ustnice in nam je lahko v veliko pomoč, kadar nam je nerodno oz. nas je sram.



Slika 8: Pod nosom – PN (vir: avtorji)

- f) Na bradi (B): ta točka se nahaja med spodnjo ustnico in brado in jo lahko uporabimo, kadar nam je nerodno.



Slika 9: Brada – B (vir: avtorji)

- g) Ključnica (K): ta točka se nahaja na začetku ključnice. Najdete jo, če izhajate iz vdolbine, ki se nahaja na vrhu prsnice in se diagonalno spustite približno 2,5 centimetra levo in desno dol po prsnem košu. Ta točka je za vse namene.



Slika 10: Ključnica – K (vir: avtorji)

- h) Pod pazduho (PP): ta točka se nahaja približno 10 cm pod pazduho ali pod roko v višini moških ali ženskih bradavic.



Slika 11: Pod pazduho – PP (vir: avtorji)

3 EKSPERIMENTALNI DEL

3.1 METODOLOGIJA

Uporabili smo naslednje metode dela:

- Metoda proučevanja pisnih virov.
- Intervju z ga. Urško Pavlič.
- Motivacijska PPT predstavitev za sošolce na razredni uri.
- Zbiranje rezultatov.
- Potek eksperimenta.
- Anketa o zadovoljstvu.

3.1.1 METODA PROUČEVANJA PISNIH VIROV

Začetna metoda dela je bila metoda dela s pisnimi viri. Literaturo smo najprej iskali v Mariborski knjižnici, večino pa smo dobili v osebni knjižnici gospe Pitamic. Veliko smo si pomagali s spletnimi viri, predvsem članki, nekaj pa tudi diplomskimi in magistrskimi deli.

Zbrane materiale smo preučili, prebrali in se pogovorili. Ob pomoči mentoric smo ugotovitve povzeli in uskladili.

3.1.2 MOTIVACIJSKA PPT PREDSTAVITEV ZA SOŠOLCE NA RAZREDNI URI

Sošolkam in sošolcem smo pripravili PPT predstavitev o prednostih, nastanku in pozitivnih dejstvih tehnike EFT, podkrepjenih s konkretnimi primeri. Izvedli smo metodo sproščanja. Sošolci so sledili z zanimanjem in preizkusili eno od prepričljivih tehnik - zasuk glave.



Slika 12: Predstavitev tehnike (vir: avtorji)



Slika 13: Predstavitev tehnike (vir: avtorji)

3.1.2.1 TEHNIKA ZASUK GLAVE

Sošolcem smo predstavili tapkanje in zasuk telesa. Pri tem so se morali vstati in preveriti svoj zasuk telesa ter ponavljati za nami. Točko, do kod so se obrnili, so si seveda moral zapomniti. Začeli smo z besedami, napisani na listu, in tapkanjem. Po nekaj minutah tapkanja smo spet preverili zasuk. Zasuk se je po tapkanju zelo izboljšal.

To tapkanje in predvsem rezultat je hitri dokaz, da tapkanje deluje. Je plastični dokaz vpliva EFT tudi na naše fizično telo. Zasuk se običajno pri udeležencih po 2-3 krogih tapkanja vedno izboljša. Izboljšanje opazimo tudi pri udeležencih tapkanja, ki ne verjamejo, da tapkanje deluje.

3.1.3 ZBIRANJE PODATKOV

Ker smo si inovacijski predlog zastavili tako, da smo uporabili eksperiment, smo potrebovali soglasje staršev in učencev. Pripravili smo soglasja za starše sošolcev o strinjanju izvajanja EFT metode. Vzorec, ki smo ga izbrali, so učenci 7. a razreda – 14 učencev.

3.1.4 POTEK EKSPERIMENTA

Eksperiment smo izvedel 8 krat pred pisnim ocenjevanjem znanja v času od septembra do januarja. Pred pisnim ocenjevanjem znanja smo se z učiteljico dogovorili, da izvedemo metodo tapkanja oziroma sproščanje z eksperimentalno skupino sošolcev.

Pred samo izvedbo tapkanja smo vsem učencem »tapkalcem« razdelili vprašalnike, v katerih ocenijo nivo strahu (na lestvici od 1 do 10) oz. kakšne znake stresa imajo pred ocenjevanjem.

Po sproščanju smo jim spet razdelili vprašalnike, da ocenijo nivo strahu.



Slika 14: Vodeno tapkanje (vir: avtorja)

3. 2 SEDANJE STANJE

Menimo, da so naši sošolci pred testi večinoma nervozni, boli jih želodec, večkrat imajo potne roke. Večinoma k pouku pred testi prihajajo pod stresom, nerazpoloženi, slabe volje. Strah jih je slabih ocen, nejevolje staršev in učiteljev. Zadnjih nekaj minut pred testi jih še veliko ponavlja učno snov. Ves teden pred testom so obremenjeni z dejstvom, da se ne bodo mogli dovolj naučiti, čeprav menimo, da temu ne posvetijo dovolj časa. Učenci sprašujejo učiteljico, če bo test težek. Razmišljajo samo o tem, če bodo v testu vprašanja, ki jih ne razumejo. Dvomijo v svoje znanje, čeprav jim drugi govorijo, da znajo.

Iz zgoraj naštetih razlogov smo se odločili, da jih seznanimo s tehniko EFT, saj si želimo njihov stres zmanjšati, da bi se manj obremenjevali s stresom in se več posvetili izkazovanju znanja. S tehniko EFT in njenimi rezultati smo se seznanili s prebiranjem literature, informacijami na spletu in v primeri iz prakse.

3.3 INTERPRETACIJA REZULTATOV

3.3.1 PISNO OCENJEVANJE ZNANJA – MATEMATIKA, 8. 11. 2019

Tabela 1: Matematika – povprečne vrednosti ocene občutka pred tapkanjem in po tapkanju

OBČUTEK	POVPREČJE PRED TAPKANJEM	POVPREČJE PO TAPKANJU	POVPREČJE RAZLIK
BITJE SRCA	6,1	2,8	3,2
TRESENJE GLASU	3,7	1,8	1,9
ČUDEN OBČUTEK V ŽELODCU	6,1	2,5	3,7
POTENJE DLANI ALI MRZLE DLANI	5	2,5	2,5
OBČUTEK NEZNANJA	5,8	3,5	2,1
STRAH PRED SLABO OCENO	8,4	4,9	3,5

Iz tabele je razvidno, da se je povprečna ocena občutka zmanjšala pri vseh občutkih. Najbolj pri strahu zaradi slabe ocene, in sicer za 3,5, najmanj pa pri občutku tresenja glasau.

3.3.2 PISNO OCENJEVANJE ZNANJA – ANGLEŠČINA, 13. 11. 2019

Tabela 2: Angleščina – povprečne vrednosti ocene občutka pred tapkanjem in po tapkanju

OBČUTEK	POVPREČJE PRED TAPKANJEM	POVPREČJE PO TAPKANJU	POVPREČJE RAZLIK
BITJE SRCA	4,8	2,6	2,2
TRESENJE GLASU	3	1,6	1,4
ČUDEN OBČUTEK V ŽELODCU	4,4	2,2	2,2
POTENJE DLANI ALI MRZLE DLANI	3	1,8	1,2
OBČUTEK NEZNANJA	5,8	3	2,8
STRAH PRED SLABO OCENO	6,8	3,8	3

Iz tabele je razvidno, da se je povprečna ocena občutka zmanjšala pri vseh občutkih. Najbolj pri strahu zaradi slabe ocene, in sicer za 3, najmanj pa pri občutku potnih in mrzlih dlani.

3.3.3 PISNO OCENJEVANJE ZNANJA – NEMŠČINA, 11. 11. 2019

Tabela 3: Nemščina – povprečne vrednosti ocene občutka pred tapkanjem in po tapkanju

OBČUTEK	POVPREČJE PRED TAPKANJEM	POVPREČJE PO TAPKANJU	POVPREČJE RAZLIK
BITJE SRCA	4	1,7	2,3
TRESENJE GLASU	2,7	2	1
ČUDEN OBČUTEK V ŽELODCU	2,3	1,3	1
POTENJE DLANI ALI MRZLE DLANI	3	2	1
OBČUTEK NEZNANJA	3	2,3	0,7
STRAH PRED SLABO OCENO	4,3	2,7	1,7

Iz tabele je razvidno, da se je povprečna ocena občutka zmanjšala pri vseh občutkih. Najbolj pri strahu zaradi slabe ocene, in sicer za 1,7, najmanj pa pri občutku neznanja.

3.3.4 PISNO OCENJEVANJE ZNANJA – GEOGRAFIJA, 4. 12. 2019

Tabela 4: Geografija – povprečne vrednosti ocene občutka pred tapkanjem in po tapkanju

OBČUTEK	POVPREČJE PRED TAPKANJEM	POVPREČJE PO TAPKANJU	POVPREČJE RAZLIK
BITJE SRCA	3,7	3,3	2,1
TRESENJE GLASU	3,7	2,3	1,4
ČUDEN OBČUTEK V ŽELODCU	5	2,8	2,3
POTENJE DLANI ALI MRZLE DLANI	4	2,6	1,4
OBČUTEK NEZNANJA	5	3,8	1,3
STRAH PRED SLABO OCENO	7,1	4,7	2,4

Iz tabele je razvidno, da se je povprečna ocena občutka zmanjšala pri vseh občutkih. Najbolj pri strahu zaradi slabe ocene, in sicer za 2,4, najmanj pa pri občutku tresenja glasu ter potnih in mrzlih dlani.

3.3.5 PISNO OCENJEVANJE ZNANJA – NARAVOSLOVJE, 5. 12. 2019

Tabela 5: Naravoslovje – povprečne vrednosti ocene občutka pred tapkanjem in po tapkanju

OBČUTEK	POVPREČJE PRED TAPKANJEM	POVPREČJE PO TAPKANJU	POVPREČJE RAZLIK
BITJE SRCA	5,4	2,8	2,7
TRESENJE GLASU	4,3	1,7	2,5

ČUDEN OBČUTEK V ŽELODCU	5	3,5	1,5
POTENJE DLANI ALI MRZLE DLANI	4,9	2,9	2,5
OBČUTEK NEZNANJA	7,4	4,7	2,8
STRAH PRED SLABO OCENO	7,5	5,3	2,3

Iz tabele je razvidno, da se je povprečna ocena občutka zmanjšala pri vseh občutkih. Najbolj pri občutku neznanja, in sicer za 2,8, najmanj pa pri čudnem občutki v želodcu.

3.3.6 PISNO OCENJEVANJE ZNANJA – GLASBENA UMETNOST, 9. 1. 2020

Tabela 6: Glasbena umetnost – povprečne vrednosti ocene občutka pred tapkanjem in po tapkanju

OBČUTEK	POVPREČJE PRED TAPKANJEM	POVPREČJE PO TAPKANJU	POVPREČJE RAZLIK
BITJE SRCA	5,2	2,7	2,5
TRESENJE GLASU	3,8	2	1,8
ČUDEN OBČUTEK V ŽELODCU	5,6	3,7	1,9
POTENJE DLANI ALI MRZLE DLANI	5,4	2,9	2,4
OBČUTEK NEZNANJA	6,9	4,3	2,6
STRAH PRED SLABO OCENO	8,2	5,9	2,7

Iz tabele je razvidno, da se je povprečna ocena občutka zmanjšala pri vseh občutkih. Najbolj pri strahu zaradi slabe ocene, in sicer za 2,7, najmanj pa pri občutku tresenja glasu.

3.3.7 PISNO OCENJEVANJE ZNANJA – SLOVENŠČINA, 13. 1. 2020

Tabela 7: Slovenščina – povprečne vrednosti ocene občutka pred tapkanjem in po tapkanju

OBČUTEK	POVPREČJE PRED TAPKANJEM	POVPREČJE PO TAPKANJU	POVPREČJE RAZLIK
BITJE SRCA	6,2	3,8	2,4
TRESENJE GLASU	4,3	2,5	1,9
ČUDEN OBČUTEK V ŽELODCU	5,8	4,2	1,6
POTENJE DLANI ALI MRZLE DLANI	4,6	3,3	1,4
OBČUTEK NEZNANJA	7,1	6,4	1,3
STRAH PRED SLABO OCENO	8,1	6	2,4

Iz tabele je razvidno, da se je povprečna ocena občutka zmanjšala pri vseh občutkih. Najbolj pri strahu zaradi slabe ocene in bitju srca, in sicer za 2,4, najmanj pa pri občutku neznanja.

3.3.8 PISNO OCENJEVANJE ZNANJA – ZGODOVINA, 15. 1. 2020

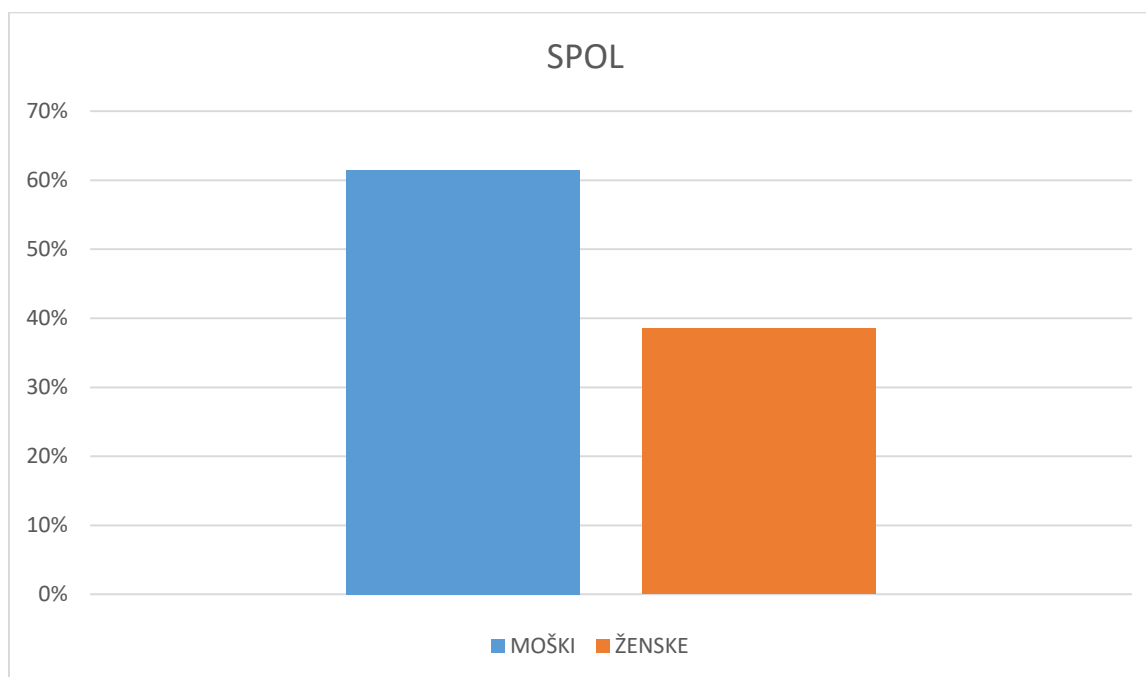
Tabela 8: Zgodovina – povprečne vrednosti ocene občutka pred tapkanjem in po tapkanju

OBČUTEK	POVPREČJE PRED TAPKANJEM	POVPREČJE PO TAPKANJU	POVPREČJE RAZLIK
BITJE SRCA	5,3	4,1	1,2
TRESENJE GLASU	3,6	2,9	0,6
ČUDEN OBČUTEK V ŽELODCU	5,4	3,9	1,6
POTENJE DLANI ALI MRZLE DLANI	4,9	3,5	1,4
OBČUTEK NEZNANJA	6,5	4,9	1,1
STRAH PRED SLABO OCENO	7,9	6,4	1,4

Iz tabele je razvidno, da se je povprečna ocena občutka zmanjšala pri vseh občutkih. Najbolj pri čudnem občutku v želodcu, za 1,6, najmanj pa pri občutku tresenja glasu.

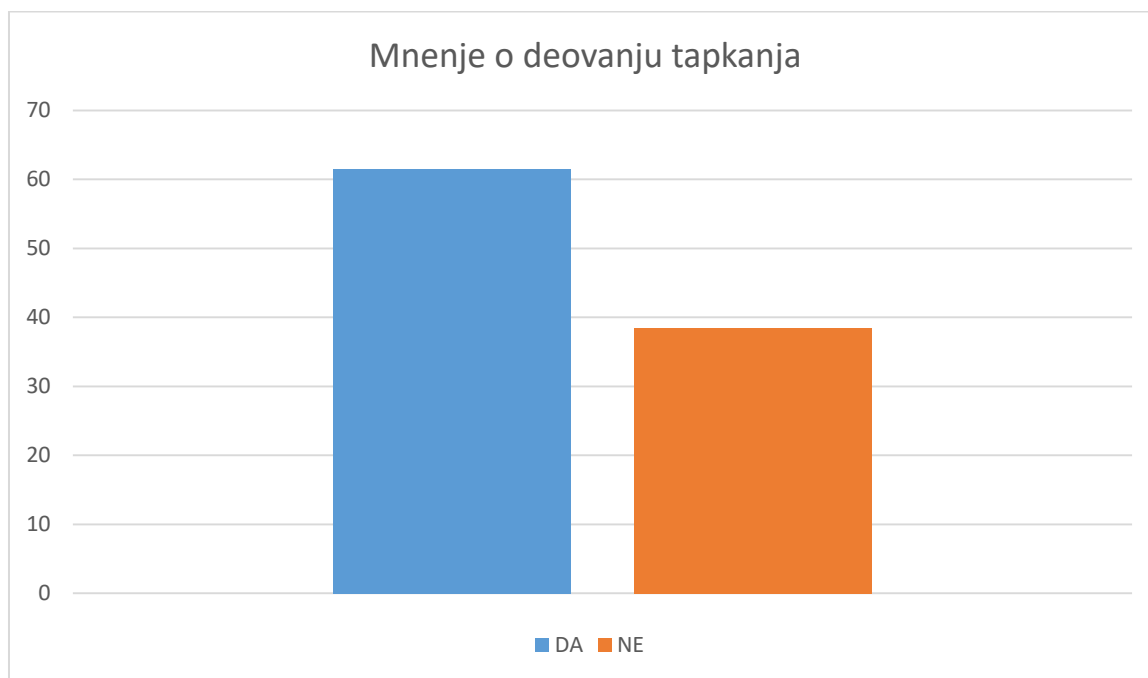
3.4 ANKETA O ZADOVOLJSTVU

Graf 1: Spol



Anketni vprašalnik je izpolnjevalo 61,5% dečkov in 38,5% deklic.

Graf 2: Mnenje o delovanju tapkanja



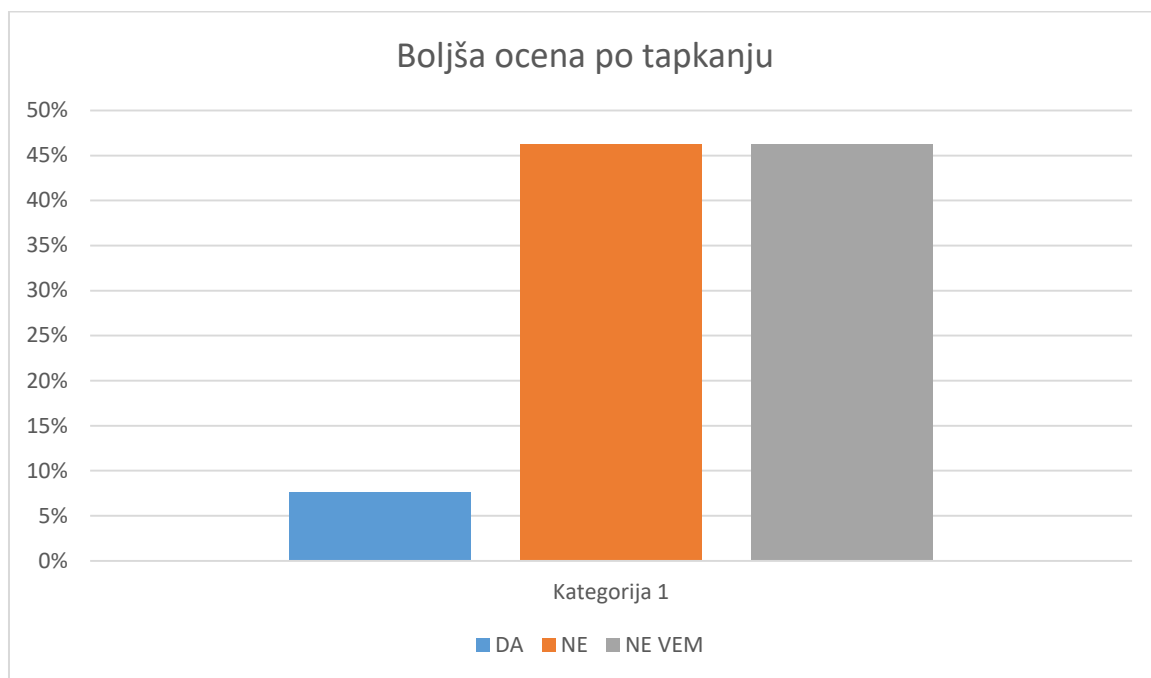
Kar 61,5% sošolcev je odgovorilo, da tapkanje deluje in 38,5% sošolcev meni, da tapkanje ni imelo nanje nekega vpliva.

Tabela 9: Življenjski problemi, pri katerih tapkanje deluje

Življenjski problemi, pri katerih tapkanje deluje
- Pred testom
- Pred tekmovanji in izpiti
- Pri glavobolu, zobobolu
- Pri boleznih
- Pred tremo na odru
- Ko me je strah
- Nikjer
- Ne vem

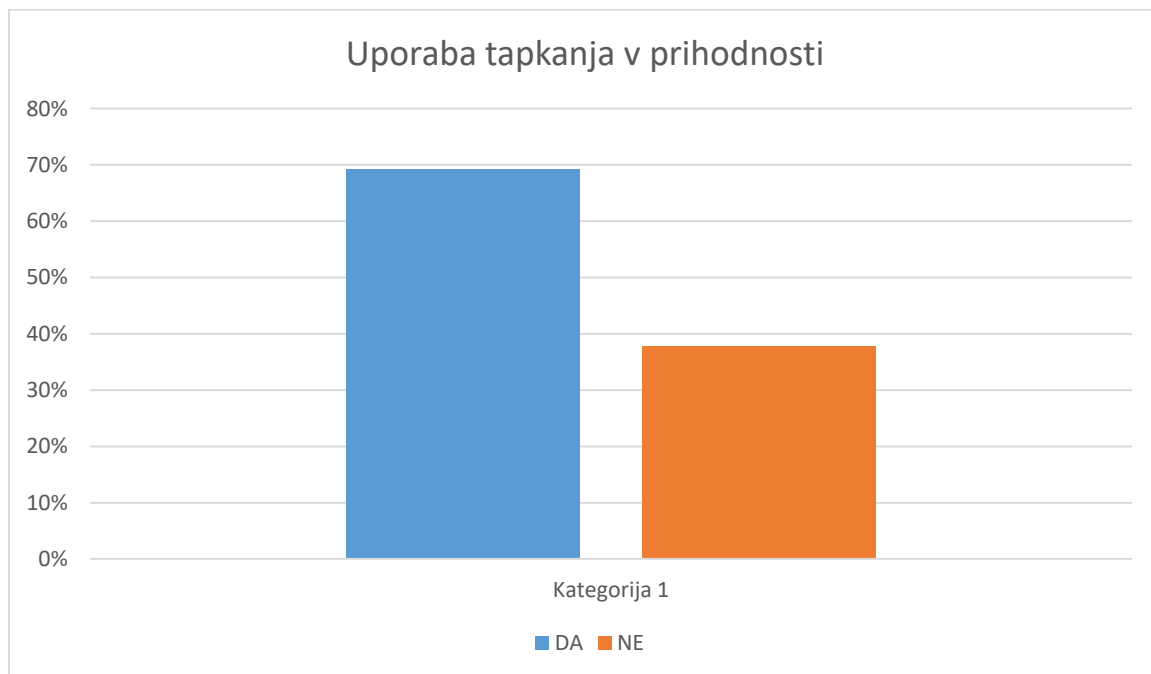
Iz tabele lahko razberemo, da so si sošolci s pomočjo tapkanja olajšali počutje pred testi, tekmovanji ali drugimi izpiti. Pomagalo jim je tudi pri bolezenskih stanjih, kot so glavobol, zobobol... S tapkanjem so premagali strah pred javnim nastopanjem.

Graf 3: Boljša ocena po tapkanju



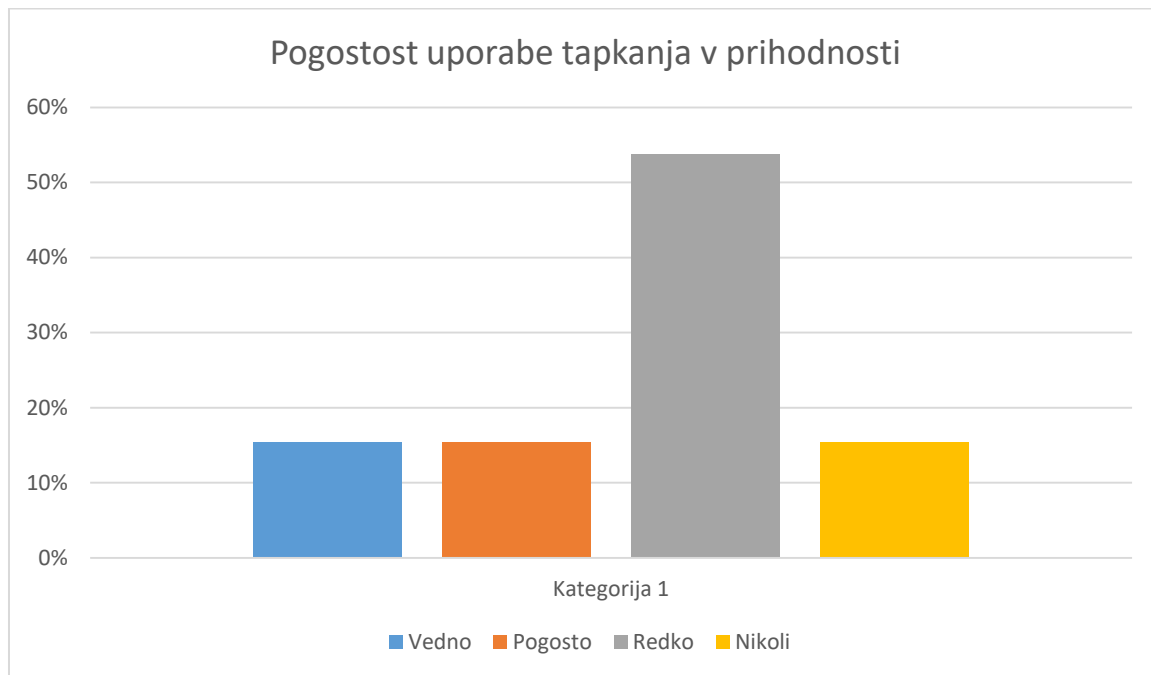
Učenci so se glede uporabe tehnike in s tem povezane boljše ocene razdelili na polovico.

Graf 4: Uporaba tapkanja v prihodnosti



Kar 69,2% sošolcev se je odločilo, da bo tapkanje v prihodnosti še uporabljalo. S tem rezultatom smo zelo zadovoljni, saj menimo, da smo sošolcem prikazali način, kako izboljšati počutje in pozitivno pristopiti k reševanju zahtevanega.

Graf 5: Uporaba tapkanja v prihodnosti



53,8% učencev pravi, da bodo tapkanje uporabljali redko. Kar 15,4% sošolcev meni, da bodo tapkanje uporabljali vedno, kar je za začetek ugoden rezultat. Ugotovili smo, da večina razreda meni, da bodo tapkanje uporabljali pred pisnimi preizkusi znanja.

3.5 INTERPRETACIJA PRIDOBLJENIH PODATKOV

Z našim inovacijskim predlogom smo želeli raziskati učinke tapkanja znotraj našega razreda.

Naše ugotovitve kažejo:

- Učenci so osvojili metodo EFT.
- Sošolci so se veselili tapkanja pred letošnjimi testi, bili so zavzeti, upoštevali so vodenje in se ob koncu tapkanja sprostili. (Podatki so zabeleženi v preglednicah.)
- Najpogosteje so jim stres povzročali strah pred slabo oceno in občutek neznanja. (glej razpredelnico)
- Več kot polovica sošolcev je v anketi odgovorila, da bo tehniko EFT uporabljala tudi v bodoče.
- Učenci se zavedajo, da tapkanje ni povezano s pridobitvijo boljše ocene, ampak z razbremenitvijo stresa, s čimer se poveča osredotočenost na test.
- Največji problem, k bi se ga radi rešili sošolci s tapkanjem, je bil stres pred testi.
- Učenci so bili skoraj enotni, da bodo v bodoče tapkanje uporabljali pred testi.

Veseli nas, da smo lahko pokazali sošolcem metodo sproščanja, ki ni zahtevna, boleča, je brezplačna in enostavna za uporabo. Želimo si, da bi bil čas pred testi za vse nas bolj sproščen in da bi vsi lažje izrazili svoje znanje. Ugotavljamo, da lahko s pomočjo te tehnike naredimo nekaj sami zase in s tem izboljšamo svojo samopodobo. Vse to vodi k boljšim učnim in življenjskim rezultatom. Ljudje, ki so že dalj časa uporabniki te metode, pravijo, da se jim je življenje korenito spremenilo, počutijo se bolj samozavestne in sproščene v osebnih življenjskih odločitvah.

3.6 VREDNOTENJE HIPOTEZ

V uvodu raziskave smo si postavili pet hipotez. Ugotovitve smo interpretirali glede na rezultate večkratnih vrednotenj počutja pred in po tapkanju. Grafično smo obdelali vprašanja iz ankete o zadovoljstvu in uporabi tehnike pri sošolcih tapkalcih. Rezultate smo interpretirali na podlagi hipotez, ki smo si jih zastavili:

Hipoteza 1: Predvidevamo, da sošolci EFT ne poznajo in je ne uporabljajo.

Prvo hipotezo lahko v celoti potrdimo, saj so se sošolci prvič srečali z uporabo tehnike tapkanja.

Hipoteza 2: Menimo, da je veliko sošolcev pred ocenjevanjem strah.

Drugo hipotezo lahko potrdimo, saj smo pri vprašanju strahu pred slabo oceno ugotovili, da so učenci občutek strahu pred slabo oceno uvrstili med najvišje.

Hipoteza 3: Menimo, da bodo učenci pred ocenjevanjem brez stresa ali pa vsaj, da se jim bo stresna situacija vsaj malo poboljšala kot pred tapkanjem.

Tretjo hipotezo lahko potrdimo, saj se je pri vsakem testu stres zmanjšal, kar je razvidno iz interpretacije rezultatov v posamezni tabeli. Sklepamo lahko, da so se s pomočjo sproščanja pred testom sošolci bolje in mirneje osredotočili na pisni preizkus znanja.

Hipoteza 4: Predvidevamo, da bi tehniko EFT kdo izmed sošolcev v prihodnje uporabljal.

Četrto hipotezo lahko potrdimo, saj se je skoraj 16% sošolcev odločilo, da bo tehniko uporabljalo redno, ostali pa redkeje, predvsem ob pisnih testih. Veseli nas, da smo pomagali sošolcem najti način sproščanja stresnih situacij in s tem povezanim nelagodjem pred situacijami, ki zahtevajo od posameznika zbranost.

Hipoteza 5: Predvidevamo, da tehniko EFT v svetu že precej raziskujejo kot znanstveno metodo.

Peto hipotezo lahko potrdimo, saj smo skozi raziskovanje teoretičnih dognanj o EFT tehniki ugotovili, da je v svetu tehnika EFT zelo razširjena. Našli smo veliko znanstvenih raziskav in dokazov, ki jih predstavljamo v uvodnih poglavjih raziskave.

3.7 SAMOEVELVACIJA RAZISKOVALNIH METOD IN RAZISKOVALNEGA DELA

Menimo, da smo pri svojem raziskovanem delu uporabili veliko raznolikih metod. Posebej bi izpostavili meritve začetnega in končnega stresa po in pred tapkanjem in njihovo povprečno vrednost. Veliko časa smo potrebovali za iskanje primerne strokovne literature s tega področja. Te literature namreč ni veliko na razpolago, zato smo prebirali manj znanstveno literaturo, izkušnje iz delavnic in komentarje strokovnjakov izvajanja te tehnike. Precej časa smo namenili sestavi vprašalnika za meritve stresa in za vprašalnik o zadovoljstvu izvajanja te tehnike med sošolci. Želeli smo dobiti čim več verodostojnih podatkov, saj so le taki lahko koristni za raziskavo. Pri obdelavi podatkov nam je v veliki meri koristilo znanje, ki smo ga pridobili na tehniškem dnevu na začetku šolskega leta in pri izbirnem predmetu računalništva. Učil smo se oblikovanja grafov in preglednic ter urejanja besedil. Mentorice so nam ob tem nudile podporo, saj nam je obdelava podatkov in njihova interpretacija predstavljala najzahtevnejši del naloge.

3.8 PREDLAGANE REŠITVE

Predlagamo uporabo tehnike EFT, saj ne predstavlja dodatnega napora, časa in bolečine. Je preprosta in učinkuje tudi v primeru, če vanjo ne verjameš.

Zavedamo se, da tehnika ni recept za boljšo oceno, je le pripomoček, ki nekaterim pomaga premagati strah in tremo.

Prav tako se zavedamo, da EFT, ki jo pedagoška in psihološka stroka priznava kot veljavno in še ni znanstvenih dokazov za učinkovitost te tehnike, zato smo pri interpretaciji rezultatov dovolj kritični.

Držali smo se Sokratovih treh cedil, ki govorijo o resnici, dobroti in koristnosti. Tehnika EFT v našem razredu pri sošolcih deluje, je dobronamerna in nam koristi.

V prihodnjem šolskem letu bomo raziskavo razširili še ne primerjavo počutja in občutkov med tapkalci in netapkalci.

4 SKLEP

Vzrok vseh neprijetnih čustev, ki povzročajo telesne težave, so motnje v energijskem sistemu našega telesa. V nalogi spoznamo, da obremenjujoče doživetje povzroči motnjo v energijskem sistemu telesa, ta pa sproži konkretno telesno ali psihično težavo. Zaveden ali nezaveden spomin na to travmo ostane. Ko se posamezniku v življenju pojavijo podobni dražljaji, oživi omenjeno motnjo v energijskem sistemu telesa, zato se simptomatika izraža zmeraj znova. Vsi imamo možnost, da čustva obvladujemo z obnašanjem. Sami se odločimo, ali bomo čustvo pokazali ali ne. Da pa to lahko naredimo, se moramo naučiti čustva prepoznavati.

Za ponovno vzpostavitev energijskega ravnovesja pa nam pomaga predvsem tapkanje na energijskih točkah s pomočjo tehnike EFT, ki uporabnike privede do pozitivnih rezultatov in dobrega počutja.

Z našo raziskavo smo prikazali le drobec učinkovitosti metode v kratkem časovnem obdobju na majhnem vzorcu udeležencev. Naš namen je bil predvsem preizkusiti učinkovitost metode pri vrstnikih.

Želeli smo ugotoviti, ali nam uporaba tehnike tapkanja zmanjša neugodje in strah pred izkazovanjem znanja na testnih preizkusih znanja. Zavedamo se, da je nadaljnja uporaba tehnike stvar vsakega posameznega sošolca. Gre le za eno od mnogih možnosti izbire, ki nam jih ponujajo različni inštruktorji, strokovnjaki. Na nas samih je, da izberemo tisto, kar nam ustvarja pozitivne izkušnje, prijetno počutje, zmanjša stres in strah, ali kot pravi Joe Dispenza v svoji obsežni raziskavi, da postanemo sami svoj placebo, saj moč pozitivnih misli premaga marsikatero fizično in psihično oviro, kar pa vsak posameznik iz svojih dosedanjih izkušenj že ve.

5 DRUŽBENA ODGOVORNOST

Tehnika EFT ima družbeni namen, torej je izdelana za ljudi. Upošteva pomen posameznika v družbi in znanje, ki je ključni vir. Že vseživljenjsko učenje nakazuje na osebni in profesionalni razvoj posameznika. Naučiti se moramo, da zmoremo na stres gledati tudi s pozitivne plati, ga znati reševati in obvladovati, saj smo potem bolj zadovoljni, družbeno odgovorni in uspešni. Ljudje v smislu trajnostnega učenja in razvoja potrebujemo drugačno, izkustveno učenje, kar nam tehnika EFT kot orodje vsekakor omogoča. Bistveno je ozaveščanje, vsak posameznik ima moč in vire, da si pomaga pri obvladovanju težav, povezanih s stresom.

6 VIRI IN LITERATURA

6.1 KNJIŽNI VIRI

- Drugi avtorji, kako je EFT spremenil moje življenje – in lahko tudi vaše. 2.del. Ljubljana: Založba Chiara in Inštitut Karakter. 2017
- ELBL, N., KLAVŽAR, A., 2010. Tehnika EFT kot orodje za samopomoč. [online] Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani Fakulteta za socialno delo. Dostopno na <http://www.eft-slovenija.si/> [Povzeto 12.3.2011]
- CRAIG, G., 2007. EFT priročnik [online] Dostopno na <http://www.eft-slovenija.si/eftprirocnik.pdf> [Povzeto 10.9.2011]
- ENCIKLOPEDIJA ALTERNATIVNE MEDICINE, 2010. Ljubljana: Mladinska knjiga
- FEINSTEIN, D., EDEN, D., CRAIG, G., 2008. The Healing Power of EFT and Energy Psychology: Ta pinto your body energy to change your life for the better. London: Piatkus
- CARRINGTON, P., The Historiy of Meridian Tapping [online] Dostopno na http://www.masteringeft.com/History_of_EFT.htm [Povzeto 13.11.2011]
- DISPENZA, J., 2018. Placebo ste vi: vaš um je pomemben. Brežice: Založba Primus

6.2 SPLETNI VIRI

- <http://www.eft-slovenija.si/eftprirocnik.pdf> (pridobljeno 12.10.2019)
- <https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4201504248.pdf> (pridobljeno 12.10.2019)
- https://zpm-mb.si/wp-content/uploads/2015/03/O%C5%A0_Psihologija_EFT.pdf (pridobljeno 12.10.2019)
- <http://www.eft-slovenija.si/diplomskenaloge/Lektorirana%20diplomska%20naloga%20Maja%20Fink.pdf> (pridobljeno 12.10.2019)
- https://bistra.si/images/raziskovalnenaloge/2018/O%C5%A0_Psihologija_ali_pedagogika_Ko_stresa_stres.pdf (pridobljeno 1.11.2019)
http://pefprints.pef.unilj.si/1937/1/Premagovanje_izpitne_anksioznosti_s_pomo%C4%8Djo_EFT-_CD.pdf (pridobljeno 9.10.2019)
- <https://core.ac.uk/download/pdf/35126380.pdf> (pridobljeno 9.10.2019)
- <https://www.znanje-narave.si/2016/11/12/eft-ali-tapkanje/> (pridobljeno 5.10.2019)
- <http://www.lidsen.com/journals/icm/icm-04-01-010> (pridobljeno 5. 1. 2020)

7 PRILOGE

7.1 SOGLASJE STARŠEV

SOGLASJE STARŠEV

Datum: 18. 10. 2019

Spoštovani,

v 7.a razredu bi v okviru raziskovalne naloge z naslovom Brez stresa pred ocenjevanji želeli sošolce na razredni uri seznaniti s tehniko tapkanja, imenovano EFT (Emotional Freedom Techniques), kjer čustveno olajšanje pelje k temeljitemu telesnemu ozdravljenju.

Metoda EFT je zasnovana na odkritju, da ima neravnovesje v energijskem sistemu telesa močne učinke v človeški duševnosti. Ko odpravite neravnovesje, kar naredite z lahnim stimuliranjem nekaterih točk na telesu ("tapkanjem"), pogosto problem hitro izgine.

Z merjenjem bi želela preveriti učinke tapkanja med sošolci v eksperimentalni in kontrolni skupini v povezavi s stresom pred pisnimi ocenjevanji in po njih do konca meseca januarja 2020.

Prosim vas za soglasje, da sošolec/sošolka sodeluje v eksperimentalnem delu raziskave. Rezultati bodo predstavljeni kot vzorec in rezultat raziskovalne naloge.

Spodaj podpisani _____ soglašam, da moj otrok _____ sodeluje v eksperimentalnem delu raziskave in se seznani s tehniko EFT.

Podpis staršev:

Hvala za sodelovanje, podporo in soglašanje.

7.2 VPRAŠALNIKI IN ANKETE ZA UČENCE

7.2.1 VPRAŠALNIK PRED IN PO TAPKANJU

BREZ STRESA PRED OCENJEVANJEM

V sklopu naše raziskovalne naloge te prosimo, da oceniš nivo svojih negativnih občutkov pred ocenjevanjem PRED IN PO TAPKANJU z nami. Izberi številko od 1-10, 1 je zelo malo, 10 zelo močno, intenzivno.

PRED TAPKANJEM

IME: _____

1. BITJE SRCA

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. TRESENJE GLASU

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. ČUDEN OBČUTEK V ŽELODCU

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. POTENJE DLANI ALI MRZLE DLANI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. OBČUTEK NEZNANJA

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. STRAH PRED SLABO OCENO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PO TAPKANJU

IME: _____

1. BITJE SRCA

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. TRESENJE GLASU

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. ČUDEN OBČUTEK V ŽELODCU

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. POTENJE DLANI ALI MRZLE DLANI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. OBČUTEK NEZNANJA

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. STRAH PRED SLABO OCENO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7.2.2 ANKETA O ZADOVOLJSTVU

Anketa se navezuje na vas in vaše počutje po tapkanju, pred testom. Prosiva vas, da izpolnite anketo v celoti. Hvala. Anketa je anonimna.

Spol (obkroži) :

Moški Ženska

1. Se ti zdi, da tapkanje deluje?

DA NE

2. Ali ti je tapkanje pomagalo premagati stres pred testom?

DA NE

3. Pri katerih življenjskih problemih se ti zdi, da lahko tapkanje uporabljaš in deluje?

4. Ali se ti zdi, da si s tapkanjem pred testom dobil boljšo oceno?

DA NE

5. Ali boš tapkanje še kdaj uporabljal?

DA NE

Če si odgovoril z odgovorom DA, odgovori še na naslednje vprašanje na drugi strani.

Kako pogosto ga boš uporabljal?

- a) Vedno
- b) Pogosto
- c) Redko
- č) Nikoli

Hvala za sodelovanje!

7.3 TABELE

Spodnje tabele so nam pomagale pri izračunu povprečnih vrednosti občutkov pred tapkanjem in po tapkanju.

PISNO OCENJEVANJE ZNANJA – MATEMATIKA, 8. 11. 2019

BITJE SRCA

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – MAT	4	1	3
2 – MAT	8	3	5
3 – MAT	1	1	0
4 – MAT	5	2	3
5 – MAT	8	4	4
6 – MAT	8	4	4
7 – MAT	7	3	4
8 – MAT	9	5	4
9 – MAT	8	4	4
10 – MAT	8	5	3
11 – MAT	7	1	6
12 – MAT	3	3	0
13 – MAT	3	1	2
POVPREČJE	6,1	2,8	3,2

TRESENJE GLASU

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – MAT	6	3	3
2 – MAT	1	1	0
3 – MAT	1	1	0
4 – MAT	3	2	1
5 – MAT	7	2	5
6 – MAT	3	1	2
7 – MAT	3	2	1
8 – MAT	6	2	4
9 – MAT	7	4	3
10 – MAT	4	1	3
11 – MAT	3	2	1
12 – MAT	2	1	1
13 – MAT	1	1	1
POVPREČJE	3,7	1,8	1,9

ČUDEN OBČUTEK V ŽELODCU

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – MAT	8	2	6
2 – MAT	7	4	3
3 – MAT	4	2	2
4 – MAT	10	3	7
5 – MAT	9	5	4
6 – MAT	6	2	4
7 – MAT	9	2	7
8 – MAT	5	3	2
9 – MAT	9	3	6
10 – MAT	7	3	4
11 – MAT	2	1	1
12 – MAT	4	2	2
13 – MAT	1	1	0
POVPREČJE	6,1	2,5	3,7

POTENJE DLANI ALI MRZLE DLANI

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – MAT	3	1	2
2 – MAT	3	1	2
3 – MAT	2	2	0
4 – MAT	10	10	0
5 – MAT	5	2	3
6 – MAT	9	2	7
7 – MAT	9	4	5
8 – MAT	4	3	1
9 – MAT	4	2	2
10 – MAT	4	2	2
11 – MAT	3	2	1
12 – MAT	8	1	7
13 – MAT	1	1	0
POVPREČJE	5	2,5	2,5

OBČUTEK NEZNANJA

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – MAT	5	2	3
2 – MAT	5	4	1
3 – MAT	5	2	3
4 – MAT	8	7	1
5 – MAT	9	6	3
6 – MAT	3	1	2
7 – MAT	6	3	3
8 – MAT	4	3	1

9 – MAT	6	3	3
10 – MAT	7	5	2
11 – MAT	6	4	2
12 – MAT	7	5	2
13 – MAT	2	1	1
POVPREČJE	5,8	3,5	2,1

STRAH PRED SLABO OCENO

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – MAT	10	3	7
2 – MAT	7	3	4
3 – MAT	3	2	1
4 – MAT	10	7	3
5 – MAT	10	8	2
6 – MAT	8	4	4
7 – MAT	10	4	6
8 – MAT	10	6	4
9 – MAT	10	5	5
10 – MAT	10	6	4
11 – MAT	8	5	3
12 – MAT	10	10	0
13 – MAT	3	1	2
POVPREČJE	8,4	4,9	3,5

PISNO OCENJEVANJE ZNANJA – ANGLEŠČINA, 13. 11. 2019

BITJE SRCA

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – ANG	5	1	4
2 – ANG	8	5	3
3 – ANG	1	1	0
4 – ANG	5	2	3
5 – ANG	5	4	1
POVPREČJE	4,8	2,6	2,2

TRESENJE GLASU

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – ANG	6	1	5
2 – ANG	2	2	0
3 – ANG	1	1	0
4 – ANG	3	1	2
5 – ANG	3	3	0

POVPREČJE	3	1,6	1,4
-----------	---	-----	-----

ČUDEN OBČUTEK V ŽELODCU

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – ANG	8	4	4
2 – ANG	3	1	2
3 – ANG	1	1	0
4 – ANG	2	1	1
5 – ANG	8	4	4
POVPREČJE	4,4	2,2	2,2

POTENJE DLANI ALI MRZLE DLANI

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – ANG	5	1	4
2 – ANG	2	2	0
3 – ANG	1	1	0
4 – ANG	2	1	1
5 – ANG	5	4	1
POVPREČJE	3	1,8	1,2

OBČUTEK NEZNANJA

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – ANG	6	3	3
2 – ANG	6	5	1
3 – ANG	2	1	1
4 – ANG	7	4	3
5 – ANG	8	2	6
POVPREČJE	5,8	3	2,8

STRAH PRED SLABO OCENO

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – ANG	10	4	6
2 – ANG	7	5	2
3 – ANG	2	2	0
4 – ANG	5	4	1
5 – ANG	10	4	6
POVPREČJE	6,8	3,8	3

PISNO OCENJEVANJE ZNANJA – NEMŠČINA, 11. 11. 2019

BITJE SRCA

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – NEM	3	1	2
2 – NEM	8	3	5
3 – NEM	1	1	0
POVPREČJE	4	1,7	2,3

TRESENJE GLASU

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – NEM	1	1	0
2 – NEM	6	4	2
3 – NEM	1	1	0
POVPREČJE	2,7	2	1

ČUDEN OBČUTEK V ŽELODCU

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – NEM	1	1	0
2 – NEM	5	2	3
3 – NEM	1	1	0
POVPREČJE	2,3	1,3	1

POTENJE DLANI ALI MRZLE DLANI

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – NEM	2	1	1
2 – NEM	6	4	2
3 – NEM	1	1	0
POVPREČJE	3	2	1

OBČUTEK NEZNANJA

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – NEM	2	1	1
2 – NEM	6	5	1
3 – NEM	1	1	0
POVPREČJE	3	2,3	0,7

STRAH PRED SLABO OCENO

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – NEM	2	1	1
2 – NEM	10	6	4
3 – NEM	1	1	0
POVPREČJE	4,3	2,7	1,7

PISNO OCENJEVANJE ZNANJA – GEOGRAFIJA, 4. 12. 2019

BITJE SRCA

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – GEO	8	3	5
2 – GEO	7	3	4
3 – GEO	2	1	1
4 – GEO	7	5	2
5 – GEO	6	2	4
6 – GEO	6	6	0
7 – GEO	7	6	1
8 – GEO	9	7	2
9 – GEO	1	1	0
10 – GEO	7	2	5
11 – GEO	3	1	2
12 – GEO	2	2	0
13 – GEO	7	4	3
14 – GEO	4	3	1
POVPREČJE	3,7	3,3	2,1

TRESENJE GLASU

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – GEO	4	3	1
2 – GEO	7	2	5
3 – GEO	1	1	0
4 – GEO	6	2	4
5 – GEO	2	2	0
6 – GEO	4	4	0
7 – GEO	6	6	0
8 – GEO	8	5	3
9 – GEO	1	1	0
10 – GEO	4	1	3
11 – GEO	2	1	1
12 – GEO	1	1	0

13 – GEO	3	1	2
14 – GEO	3	2	1
POVPREČJE	3,7	2,3	1,4

ČUDEN OBČUTEK V ŽELODCU

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – GEO	10	4	6
2 – GEO	4	2	2
3 – GEO	3	2	1
4 – GEO	4	1	3
5 – GEO	1	1	0
6 – GEO	3	3	0
7 – GEO	9	7	2
8 – GEO	10	3	7
9 – GEO	2	1	1
10 – GEO	5	4	1
11 – GEO	5	2	3
12 – GEO	1	1	0
13 – GEO	5	3	2
14 – GEO	9	5	4
POVPREČJE	5	2,8	2,3

POTENJE DLANI ALI MRZLE DLANI

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – GEO	7	5	2
2 – GEO	8	1	7
3 – GEO	4	4	0
4 – GEO	3	2	1
5 – GEO	1	1	0
6 – GEO	1	1	0
7 – GEO	3	2	1
8 – GEO	6	3	3
9 – GEO	2	2	0
10 – GEO	6	2	4
11 – GEO	3	1	2
12 – GEO	1	1	0
13 – GEO	1	1	0
14 – GEO	10	10	0
POVPREČJE	4	2,6	1,4

OBČUTEK NEZNANJA

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
--------	----------------	-------------	---------

1 – GEO	6	6	0
2 – GEO	9	5	4
3 – GEO	4	4	0
4 – GEO	8	7	1
5 – GEO	5	4	1
6 – GEO	4	4	0
7 – GEO	7	4	3
8 – GEO	6	3	3
9 – GEO	1	1	0
10 – GEO	5	3	2
11 – GEO	5	3	2
12 – GEO	2	2	0
13 – GEO	4	4	0
14 – GEO	6	4	2
POVPREČJE	5	3,9	1,3

STRAH PRED SLABO OCENO

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – GEO	10	5	5
2 – GEO	8	3	5
3 – GEO	4	4	0
4 – GEO	10	8	2
5 – GEO	4	4	0
6 – GEO	6	4	2
7 – GEO	8	8	0
8 – GEO	10	7	3
9 – GEO	1	1	0
10 – GEO	10	5	5
11 – GEO	10	7	3
12 – GEO	2	2	0
13 – GEO	6	4	2
14 – GEO	10	4	6
POVPREČJE	7,1	4,7	2,4

PISNO OCENJEVANJE ZNANJA – NARAVOSLOVJE, 5. 12. 2019

BITJE SRCA

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – NAR	2	1	1
2 – NAR	7	3	4
3 – NAR	8	6	2
4 – NAR	6	2	4
5 – NAR	6	2	4
6 – NAR	3	2	1

7 – NAR	8	5	3
8 – NAR	6	3	3
9 – NAR	5	1	4
10 – NAR	3	3	0
11 – NAR	7	3	4
POVPREČJE	5,4	2,8	2,7

TRESENJE GLASU

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – NAR	2	1	1
2 – NAR	3	2	1
3 – NAR	7	4	3
4 – NAR	4	2	2
5 – NAR	7	1	6
6 – NAR	1	1	0
7 – NAR	7	3	4
8 – NAR	5	1	4
9 – NAR	3	2	1
10 – NAR	1	1	0
11 – NAR	7	2	5
POVPREČJE	4,3	1,7	2,5

ČUDEN OBČUTEK V ŽELODCU

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – NAR	2	1	1
2 – NAR	8	8	0
3 – NAR	9	8	1
4 – NAR	3	2	1
5 – NAR	6	2	4
6 – NAR	1	1	0
7 – NAR	4	4	0
8 – NAR	5	3	2
9 – NAR	4	2	2
10 – NAR	5	5	0
11 – NAR	8	2	6
POVPREČJE	5	3,5	1,5

POTENJE DLANI ALI MRZLE DLANI

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – NAR	1	1	1
2 – NAR	5	3	2
3 – NAR	9	4	5

4 – NAR	8	4	4
5 – NAR	6	3	4
6 – NAR	2	2	3
7 – NAR	6	6	0
8 – NAR	1	1	0
9 – NAR	4	1	3
10 – NAR	6	5	1
11 – NAR	6	2	4
POVPREČJE	4,9	2,9	2,5

OBČUTEK NEZNANJA

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – NAR	5	1	4
2 – NAR	9	6	3
3 – NAR	10	10	0
4 – NAR	10	5	5
5 – NAR	4	2	2
6 – NAR	2	2	2
7 – NAR	10	6	4
8 – NAR	10	5	5
9 – NAR	5	4	1
10 – NAR	6	6	0
11 – NAR	10	5	5
POVPREČJE	7,4	4,7	2,8

STRAH PRED SLABO OCENO

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – NAR	6	5	1
2 – NAR	10	8	2
3 – NAR	10	10	0
4 – NAR	10	5	5
5 – NAR	4	2	2
6 – NAR	2	2	0
7 – NAR	10	6	4
8 – NAR	10	5	5
9 – NAR	5	4	1
10 – NAR	6	6	0
11 – NAR	10	5	5
POVPREČJE	7,5	5,3	2,3

PISNO OCENJEVANJE ZNANJA – GLASBENA UMETNOST, 9. 1. 2020

BITJE SRCA

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – GUM	5	4	1
2 – GUM	6	2	4
3 – GUM	8	4	4
4 – GUM	8	4	4
5 – GUM	2	1	1
6 – GUM	8	5	3
7 – GUM	5	5	0
8 – GUM	1	1	0
9 – GUM	4	2	2
10 – GUM	4	2	2
11 – GUM	6	2	4
12 – GUM	2	2	0
13 – GUM	4	2	2
14 – GUM	10	2	8
POVPREČJE	5,2	2,7	2,5

TRESENJE GLASU

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – GUM	6	4	2
2 – GUM	4	3	1
3 – GUM	5	3	2
4 – GUM	5	4	1
5 – GUM	1	1	0
6 – GUM	6	5	1
7 – GUM	6	1	5
8 – GUM	3	1	2
9 – GUM	2	1	1
10 – GUM	2	1	1
11 – GUM	3	1	2
12 – GUM	2	1	1
13 – GUM	1	1	0
14 – GUM	7	1	6
POVPREČJE	3,8	2	1,8

ČUDEN OBČUTEK V ŽELODCU

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – GUM	8	4	4
2 – GUM	5	4	1
3 – GUM	8	7	1
4 – GUM	6	2	4
5 – GUM	1	1	1
6 – GUM	8	6	2

7 – GUM	10	8	2
8 – GUM	1	1	0
9 – GUM	2	2	0
10 – GUM	7	4	3
11 – GUM	7	4	3
12 – GUM	4	4	0
13 – GUM	5	2	3
14 – GUM	6	3	3
POVPREČJE	5,6	3,7	1,9

POTENJE DLANI ALI MRZLE DLANI

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – GUM	7	5	2
2 – GUM	6	3	3
3 – GUM	6	2	4
4 – GUM	3	2	1
5 – GUM	1	1	0
6 – GUM	9	4	5
7 – GUM	10	10	0
8 – GUM	5	1	4
9 – GUM	8	2	6
10 – GUM	2	1	1
11 – GUM	3	2	1
12 – GUM	3	3	0
13 – GUM	7	3	4
14 – GUM	5	2	3
POVPREČJE	5,4	2,9	2,4

OBČUTEK NEZNANJA

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – GUM	10	5	5
2 – GUM	5	3	2
3 – GUM	10	9	1
4 – GUM	10	6	4
5 – GUM	4	2	2
6 – GUM	9	6	3
7 – GUM	6	5	1
8 – GUM	2	1	1
9 – GUM	7	3	4
10 – GUM	10	5	5
11 – GUM	9	6	3
12 – GUM	4	3	1
13 – GUM	4	2	2
14 – GUM	6	4	2

POVPREČJE	6,9	4,3	2,6
-----------	-----	-----	-----

STRAH PRED SLABO OCENO

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – GUM	10	5	5
2 – GUM	10	5	5
3 – GUM	10	9	1
4 – GUM	10	5	5
5 – GUM	5	2	3
6 – GUM	10	10	0
7 – GUM	6	5	1
8 – GUM	8	2	6
9 – GUM	10	5	5
10 – GUM	10	10	0
11 – GUM	9	8	1
12 – GUM	4	4	0
13 – GUM	3	2	1
14 – GUM	10	5	5
POVPREČJE	8,2	5,9	2,7

PISNO OCENJEVANJE ZNANJA – SLOVENŠČINA, 13. 1. 2020

BITJE SRCA

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – SLO	9 - 103	8	1
2 – SLO	7 - 90	5	2
3 – SLO	10 - 106	7	3
4 – SLO	5 - 89	3	2
5 – SLO	9 - 91	5	4
6 – SLO	6 - 42	3	3
7 – SLO	6 - 88	5	1
8 – SLO	6	1	5
9 – SLO	6	3	3
10 – SLO	2	2	0
11 – SLO	7	5	2
12 – SLO	4	2	2
13 – SLO	2	2	0
14 – SLO	8	2	6
POVPREČJE	6,2	3,8	2,4

TRESENJE GLASU

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
--------	----------------	-------------	---------

1 – SLO	6	1	5
2 – SLO	8	5	3
3 – SLO	7	7	0
4 – SLO	6	2	4
5 – SLO	7	6	1
6 – SLO	4	2	2
7 – SLO	1	1	0
8 – SLO	5	1	4
9 – SLO	6	3	3
10 – SLO	2	2	0
11 – SLO	3	1	2
12 – SLO	2	1	1
13 – SLO	1	1	0
14 – SLO	2	2	0
POVPREČJE	4,3	2,5	1,9

ČUDEN OBČUTEK V ŽELODCU

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – SLO	7	6	1
2 – SLO	8	7	1
3 – SLO	10	6	4
4 – SLO	9	6	3
5 – SLO	7	6	1
6 – SLO	2	2	0
7 – SLO	3	1	2
8 – SLO	5	4	1
9 – SLO	7	4	3
10 – SLO	3	3	0
11 – SLO	5	4	1
12 – SLO	4	3	1
13 – SLO	1	1	1
14 – SLO	10	6	4
POVPREČJE	5,8	4,2	1,6

POTENJE DLANI ALI MRZLE DLANI

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – SLO	6	5	1
2 – SLO	5	3	2
3 – SLO	9	6	3
4 – SLO	2	2	0
5 – SLO	8	4	4
6 – SLO	1	1	0
7 – SLO	3	1	2
8 – SLO	5	4	1

9 – SLO	4	1	3
10 – SLO	3	3	0
11 – SLO	6	4	2
12 – SLO	2	2	0
13 – SLO	2	2	0
14 – SLO	9	8	1
POVPREČJE	4,6	3,3	1,4

OBČUTEK NEZNANJA

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – SLO	10	9	1
2 – SLO	8	6	2
3 – SLO	9	8	1
4 – SLO	10	8	2
5 – SLO	10	8	2
6 – SLO	5	4	1
7 – SLO	10	7	3
8 – SLO	6	5	1
9 – SLO	7	6	1
10 – SLO	4	3	1
11 – SLO	6	5	1
12 – SLO	3	2	1
13 – SLO	2	2	0
14 – SLO	9	8	1
POVPREČJE	7,1	6,4	1,3

STRAH PRED SLABO OCENO

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – SLO	10	8	2
2 – SLO	10	10	0
3 – SLO	10	9	1
4 – SLO	10	8	2
5 – SLO	10	7	3
6 – SLO	8	5	3
7 – SLO	10	9	1
8 – SLO	8	1	7
9 – SLO	10	5	5
10 – SLO	5	5	0
11 – SLO	5	3	2
12 – SLO	5	3	2
13 – SLO	3	3	0
14 – SLO	10	8	2
POVPREČJE	8,1	6	2,1

PISNO OCENJEVANJE ZNANJA – ZGODOVINA, 15. 1. 2020

BITJE SRCA

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – ZGO	3	2	1
2 – ZGO	9	7	2
3 – ZGO	3	3	0
4 – ZGO	7	6	1
5 – ZGO	7	5	2
6 – ZGO	5	4	1
7 – ZGO	3	3	0
8 – ZGO	5	4	1
9 – ZGO	2	1	1
10 – ZGO	6	4	2
11 – ZGO	9	5	4
12 – ZGO	2	2	0
13 – ZGO	10	10	0
14 – ZGO	3	1	2
POVPREČJE	5,3	4,1	1,2

TRESENJE GLASU

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – ZGO	1	1	0
2 – ZGO	7	4	3
3 – ZGO	1	1	0
4 – ZGO	6	6	0
5 – ZGO	6	4	2
6 – ZGO	2	1	1
7 – ZGO	2	2	0
8 – ZGO	2	2	0
9 – ZGO	1	1	0
10 – ZGO	5	3	2
11 – ZGO	8	6	2
12 – ZGO	2	2	0
13 – ZGO	7	6	1
14 – ZGO	1	1	0
POVPREČJE	3,6	2,9	0,6

ČUDEM OBČUTEK V ŽELODCU

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – ZGO	5	5	0
2 – ZGO	7	5	2
3 – ZGO	2	1	1

4 – ZGO	10	9	1
5 – ZGO	8	5	3
6 – ZGO	4	2	2
7 – ZGO	7	5	2
8 – ZGO	4	3	1
9 – ZGO	1	1	0
10 – ZGO	7	4	3
11 – ZGO	8	7	1
12 – ZGO	4	3	1
13 – ZGO	4	2	2
14 – ZGO	5	2	3
POVPREČJE	5,4	3,9	1,6

POTENJE DLANI ALI MRZLE DLANI

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – ZGO	8	4	4
2 – ZGO	4	3	1
3 – ZGO	2	1	1
4 – ZGO	10	9	1
5 – ZGO	6	4	2
6 – ZGO	5	3	2
7 – ZGO	3	2	1
8 – ZGO	7	4	3
9 – ZGO	1	1	0
10 – ZGO	3	1	2
11 – ZGO	6	4	2
12 – ZGO	4	4	0
13 – ZGO	8	8	0
14 – ZGO	1	1	0
POVPREČJE	4,9	3,5	1,4

OBČUTEK NEZNANJA

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – ZGO	6	4	2
2 – ZGO	10	9	1
3 – ZGO	3	2	1
4 – ZGO	7	6	1
5 – ZGO	7	7	0
6 – ZGO	5	4	1
7 – ZGO	6	6	0
8 – ZGO	9	7	2
9 – ZGO	3	3	0
10 – ZGO	7	5	2
11 – ZGO	10	6	4

12 – ZGO	4	4	0
13 – ZGO	5	4	1
14 – ZGO	9	5	4
POVPREČJE	6,5	4,9	1,1

STRAH PRED SLABO OCENO

UČENEC	PRED TAPKANJEM	PO TAPKANJU	RAZLIKA
1 – ZGO	6	5	1
2 – ZGO	10	10	0
3 – ZGO	5	3	2
4 – ZGO	5	5	0
5 – ZGO	10	10	0
6 – ZGO	8	6	2
7 – ZGO	9	7	2
8 – ZGO	10	10	0
9 – ZGO	3	3	0
10 – ZGO	10	6	4
11 – ZGO	10	9	1
12 – ZGO	4	4	0
13 – ZGO	10	5	5
14 – ZGO	10	7	3
POVPREČJE	7,9	6,4	1,4