

FEBRUAR 2001

OSEBNOSTI

# Sproščeno do znanja

NEVA ZELEDNIK

»Helena Alenka Bizjak je ena tistih pomladnih lastovk, ki je začela v šoli pogumen poskus: obravnavati učenca kot celovito osebo, se pravi kot telesno, umsko in duševno-duhovno bitje. Iz lastnih izkušenj namreč ve, da človek polno biva le, če je ustvarjalen na vseh ravneh, in da je zgolj posredovanje informacij ter zahteva po dobrem pomnjenju veliko premalo za kakovosten pouk. S poslušanjem glasbe, meditacijo, telesnimi vajami in dialogom je mogoče vzpodbuditi slehernega učenca. In vsak lahko pokaže, da je dober na svoj način. Slabih učencev pri takem pouku namreč ni. V tem storilnostno naravnem šolskem sistemu, kjer se redko sliši utrip srca in šepet duha, so učenci tovrstne obravnave najbolj potrebni,« je zapisala dr. Manca Košir, profe-



Prof. Helena Alenka Bizjak Foto: N. Ž.

sorica na Fakulteti za družbene vede v Ljubljani, ki si že dolgo prizadeva za bolj kakovosten pouk v slovenskih šolah.

Prof. Helena Alenka Bizjak, zdaj že upokojenka, vodi tudi seminarje masaže shiatsu in sedaj pospešeno pripravlja novo, posodobljeno izdajo svoje knjige Telo govori. V tem svojem imenitnem delu, ki ga bo tudi v drugo, če bo treba, izdala v samozaložbi, na razumljiv način razloži in prikaže, kako se lahko vsakdo sam (ali svoje bližnje) na vzhodnjaški način zdravi ali pripomore k hitrejšemu zdravljenju.

Na pot alternativnega zdravljenja je sama stopila zato, ker se je njen mlajši sin rodil s srčno napako, ki je ni bilo mogoče operirati. Ker so jo zdravniki opozorili, da bodo v puberteti nastopile večje težave, ga je začela še sama zdraviti z akupresuro, masažo shiatsu in refleksno masažo stopal. S temi metodami je sinu pomagala, saj ni bil več odvisen od stalnega jemanja antibiotikov. Obiski bolnišnice pa so postajali vse redkejši.

Ob teh njenih poskusih in naporih, da bi pomagala svojemu sinu, je tudi sama

postala bolj ustvarjalna. Ker je bila večkrat v osebni stiski, je začela s sprostitevimi vajami in meditacijo. Potem ji je prišlo na misel, da bi to morda pomagalo tudi drugim. Na primer njenim učencem in učenkam v šoli. Prof. Helena Alenka Bizjak je namreč po poklicu profesorica slovenščine, ki je poučevala materinščino na Železničarski srednji šoli v Ljubljani, kasnejši Gimnaziji Šiška. In je začela.

Če so bili dijaki utrujeni in zaspani, so delali dihalne in vokalne vaje, če so bili nemirni in nezbrani, pa kratke sprostitvene vaje ob glasbi. Na šolske in kontrolne naloge je učence pripravljala s pozitivnimi mislimi. To je kmalu obrodilo sadove. Učenci so vzljubili materni jezik, na zaključnih izpitih in na maturi so se posebej izkazali.

Plod njenih pedagoških izkušenj sta knjigi z glasbenima kasetama **Sprostitev in ustvarjalnost v šoli ter Ustvarjalna pedagogika za tretje tisočletje**. Prva knjiga vsebuje teorijo sprostitve in razne sprostitvene vaje, primerne pred učenjem doma in v šoli. Druga pa prenaša teorijo v prakso z novimi načini motivacije mladih. Mnogim učiteljem in učiteljicam ni vseeno, kako raste naš mladi rod, zato se pogosto sprašujejo, kako upočasniti čas vsaj v šolskih klopeh in najti pot do sočloveka, do učenca. Predvsem pa se kar naprej sprašujejo, kako prevrednotiti vrednote, ki zatemnjujejo mladostnikovo obzorje, s čim napolniti nežna otroška srca, da bodo v prihodnosti zdravo utripala.

»Mislim, da je zelo pomembno tudi to, da vsak pedagog, ki stoji za katedrom, zazna vsak žarek v otroških očeh, da zna pohvaliti vsak, še tako droben plamen njegove radovednosti, spodbujati smeh na njegovih ustnicah ... Le tako bodo imeli otroci radi šolo in se ne bodo skušali ubiti zaradi slabih ocen ali šolskega in domačega nerazumevanja,« je še dodala prof. Bizjakova, ki jo je skupaj z desetimi slovenskimi doktorji znanosti prav dr. Manca Košir prijavila za izjemno osebnost leta 2000 v akciji **Ljudje odprtih rok**, ki jo že sedem let pripravlja Naša žena.

(Naša žena)

## OPRAVIČILO

V številki Rodne grude 10/2000 je prišlo do neljube napake. V članku o pianistki Marini Horak je bila pomotoma objavljena fotografija prof. Helene Bizjak. Za nerodnost se opravičujemo prizadetima in seveda vsem našim bralcem.

Uredništvo



Marina Horak, glasbenica, živi danes v Münchnu, kjer poučuje glasbo in koncertira.  
Foto: N. Zelednik