

Vpliv skupinskega petja na duševno zdravje otrok in mladostnikov

Kdor poje, zlo ne misli.

(slovenski pregovor)

Mateja Tomac Calligaris

oktober - november 2025

Vpliv skupinskega petja na duševno zdravje otrok in mladostnikov	1
1. Uvod.....	3
2. Duševno zdravje in skupinsko petje	5
2.1. Opredelitev pojmov	5
2.1.1. Duševno zdravje.....	5
2.1.2. Petje / skupinsko petje	6
2.2. Pregled dejavnikov tveganja in varovalnih dejavnikov	8
2.3. Predstavitev aktualnih raziskav in strokovne literature	10
3. Pedagoško-psihosocialni vidik.....	14
3.1. Petje kot najbolj prvinsko sredstvo za glasbeno vzgojo	15
3.2. Petje kot odnos	15
3.3. Skupinsko petje kot dejavnik razredne klime in povezanosti	16
3.4. Petje kot orodje za čustveno regulacijo in notranjo stabilnost.....	16
3.5. Pedagoški pomen estetike, lepote in duhovne razsežnosti.....	17
3.6. Petje kot krepitev otrokove identitete, samozaupanja in izražanja	18
3.7. Učitelj kot nosilec pevske dejavnosti.....	18
4. Preventivni in intervencijski pristopi v šoli	19
4.1. Preventivni pristopi	19
4.2. Intervencijski pristopi	20
4.3. Primer dobre prakse: Zavod sv. Stanislava	21
5. Sklep	22
Viri:	24

1. Uvod

Prispevek osvetljuje vpliv skupinskega petja na duševno zdravje otrok in mladostnikov ter njegovo vlogo v vzgojno-izobraževalnem prostoru šole. V zadnjem desetletju se v strokovni in širši javnosti krepi zanimanje za vpliv umetnosti na človekovo zdravje in dobro počutje. Raziskave s področja glasbene terapije, psihologije umetnosti in izobraževalnih ved poudarjajo, da ima umetniška dejavnost — posebno še glasba in petje — pomembno vlogo pri krepitvi čustvene stabilnosti, socialne povezanosti in kakovosti življenja. Pojavlja se vedno več pobud, projektov in študij, ki dokazujejo, da umetnost ni le estetska izkušnja, temveč tudi dejavnik varovanja in spodbujanja duševnega zdravja.

Zgovoren znak rastočega zanimanja za to področje je tudi dejstvo, da ob koncu novembra 2025 Akademija za glasbo v Ljubljani organizira mednarodni simpozij z naslovom *Glasba za spodbujanje zdravja in blagostanja*. Že sam naslov dogodka jasno kaže, kako pomembna in aktualna postaja povezava med glasbeno dejavnostjo in področjem zdravja. Med osrednjimi predavatelji bo nastopil tudi dr. Marko Pokorn, strokovni direktor Pediatrične klinike v Ljubljani, kar dodatno potrjuje, da se glasba vse bolj uveljavlja kot dejavnik, ki ga je vredno vključiti v razprave o zdravju otrok in mladostnikov.

Kar zadeva petje in glasbeno-pedagoške vsebine, se bomo v prispevku večkrat oprli na strokovno delo Edgarja Willemsa in Zoltána Kodálya, ki sta dva pomembna utemeljitelja vsak svojega pristopa k aktivni glasbeni vzgoji. Willems (1890 – 1978) je v skladu s svojim celostnim predlogom posebno pozornost posvečal tistim glasbenim dejavnostim, ki otroka nagovarjajo na najbolj naraven in organski način — med njimi ima petje zelo pomembno mesto. Kodály (1882 – 1967) je zagovarjal vsakodnevno petje v šoli, ki naj izhaja iz ljudske tradicije posameznega naroda, vodi pa ga usposobljen učitelj z lastnim zgledom, vokalno kulturo, jasnim postopkom in s kvalitetnim izborom pesmi.

Po Willemsu ima petje v začetni glasbeni vzgoji osrednjo vlogo, saj predstavlja najbolj naraven stik otroka z glasbo. V petju se spontano povezujejo melodija, ritem, harmonija in prvinska potreba po izražanju. Kot pravi:

“V glasbeni vzgoji začetnikov ima petje najpomembnejšo vlogo; okrog melodije v sebi na sintetičen način združuje ritem in harmonijo ter predstavlja najboljše sredstvo za razvoj notranjega posluha, ki je ključ do resnične muzikalnosti” (Willems, 1989, 5).¹

Petje otroka vodi po poti glasbenega doživljanja, izražanja, občutljivosti, pozornosti in glasbenega mišljenja.

Willems hkrati poudarja, da je petje univerzalna sposobnost, dostopna vsem otrokom, ne glede na njihovo predznanje ali morebitne težave. Njegove dolgoletne pedagoške izkušnje potrjujejo:

»Nikoli nismo zasledili brezupnih primerov — ne med najmlajšimi ne med osnovnošolskimi otroki — ki ne bi mogli peti skupaj s svojimi vrstniki; tudi odrasli, ki veljajo za ‘nemuzikalne’, so bili zmožni petja« (Willems, 1989, 5).

Takšno razumevanje petja nam omogoča, da ga obravnavamo ne le kot glasbeno dejavnost, temveč kot razvojno orodje, ki vpliva na otrokovo čustveno, socialno in kognitivno področje. Posebna pozornost je namenjena skupinskemu (zborovskemu) petju, ki vključuje tudi socialno komponento, pomembno za duševno zdravje posameznika.

Razumevanje vpliva petja na duševno zdravje otrok pa zahteva tudi jasnejšo opredelitev pojma duševnega zdravja. Duševno zdravje lahko opišemo kot dinamično ravnovesje med čustvenimi, kognitivnimi in vedenjskimi procesi, ki omogoča občutek varnosti, sposobnost navezanosti, učinkovito samoregulacijo, radovednost ter pripravljenost na učenje. Otrok z dobrim duševnim zdravjem razvija občutek lastne vrednosti in v varnem okolju postopoma krepi svoje zmožnosti za obvladovanje zahtev vsakdanjega življenja. Duševno zdravje otrok in mladostnikov se v sodobnem času slabša, kar je nazorno prikazano v monografiji Logopedagogika (Kristovič, 2024, 21-64). Vzroke gre iskati v težavah, ki se pojavljajo v primarnih družinah, v prezgodnji izpostavljenosti tehnologiji in njeni prekomerni uporabi, v neprimerni in celo nevarni uporabi družbenih omrežij, pomanjkanju varnih in ljubečih odnosov ter v hitrih družbenih spremembah, ki vplivajo na otrokovo občutljivost in občutek stabilnosti. Zato je razmišljanje o varovalnih dejavnikih in podpornih okoljih nujno. V takšnem okviru se zdi skupinsko petje eno izmed posebej močnih sredstev, ki jih imamo na razpolago pri krepitvi duševnega zdravja – ne le otrok in mladostnikov, temveč tudi odraslih.

¹ Opomba: Vsi citati Edgarja Willemsa so moj prevod iz italijanščine (Mateja Tomac Calligaris).

V nadaljevanju bomo osvetlili povezave med petjem in duševnim zdravjem s pomočjo domačih in tujih avtorjev, ki so se posvečali tem vprašanjem z različnih strokovnih vidikov. Petje in duševno blagostanje sta namreč široka, večplastna pojma, v katera se prepletajo psihološki, pedagoški, zdravstveni in socialni dejavniki. Govorili bomo o ključnih ugotovitvah o vplivu petja na otrokovo čustveno stabilnost, socialno povezanost, samopodobo in splošno dobro počutje. Posvetili se bomo tudi pedagoškim izhodiščem, ki osvetljujejo to bogato in aktualno področje, saj je duševno zdravje ena najpomembnejših nalog sodobne šole. Največ pozornosti bomo namenili preventivnim pristopom v šolskem okolju in predstavili primer dobre prakse. Osredotočili se bomo na področje splošnega izobraževanja.

2. Duševno zdravje in skupinsko petje

2.1. Opredelitev pojmov

2.1.1. Duševno zdravje (povzeto po Jeriček Klanšček idr., 2018)

Duševno zdravje obsega posameznikov pozitiven odnos do sebe in drugih, sposobnost uspešnega soočanja z izzivi, pozitivno samopodobo, samospoštovanje, občutek notranje moči, optimizem ter zmožnost spoprijemanja s težavami. Opredelitve duševnega zdravja pa se med seboj razlikujejo glede na to, ali ga razumemo kot stanje ali kot kontinuum. Tradicionalni pristopi so duševno zdravje pogosto prikazovali kot stanje, ločeno od duševnih motenj, vendar se takšen pogled izkazuje kot preveč tog in nerealističen, saj človekovo doživljanje ni statično.

Novejše razlage zato izhajajo iz pojmovanja duševnega zdravja kot kontinuuma, ki se razteza od pozitivnega duševnega zdravja preko blažjih težav do duševnih motenj. Na tem kontinuumu se posameznik premika glede na zunanje okoliščine in svojo psihofizično kondicijo. Tak pristop vključuje tako pozitivne vidike duševnega zdravja (npr. dobro samopodobo, harmonične odnose, zmožnost obvladovanja težav in stresa) kot tudi negativne vidike, kamor sodijo težave ali motnje.

Ker pa en sam kontinuum ne zajame celotne kompleksnosti duševnega zdravja, se kot primernejši kaže dvofaktorski model, ki loči:

1. kontinuum duševnega zdravja, ki označuje stopnjo posameznikovega blagostanja, ter
2. kontinuum duševnih motenj, ki označuje prisotnost ali odsotnost simptomov motenj.

Ti dve razsežnosti se lahko prepletata v različnih kombinacijah. Posameznik je lahko brez duševnih motenj, vendar ima nizko duševno blagostanje (npr. v obdobju stresa), ali pa ima določene simptome motnje, vendar ohranja visoko stopnjo zadovoljstva z življenjem. Prednost takšnega razumevanja je, da omogoča bolj natančen vpogled v posameznikovo trenutno stanje in priznava, da se duševno zdravje lahko spreminja in prehaja med različnimi oblikami blagostanja ter obremenitve.

2.1.2. Petje / skupinsko petje

Petje je osnovni in najnaravnejši način glasbenega izražanja. Predstavlja najbolj prvinsko človekovo glasbeno dejanje, saj zvok ne nastaja preko zunanjega predmeta, temveč neposredno skozi telo in dihanje. S petjem otrok izraža svojo notranjo glasbeno predstavo, občutja, ritme in misli, zato je petje v svojem bistvu najgloblja oblika glasbenega komuniciranja. Človeški glas je obenem edinstven – vsak posameznik nosi v glasju svojo neponovljivo zvočno identiteto. Prav zato glas in petje ne predstavljata zgolj umetniškega izraza, temveč tudi izraz osebne notranjosti.

Na kakovost petja vpliva celoten telesni ustroj. V proces so vključeni drža telesa, usklajenost dihanja in gibanja, prožnost prepone ter delovanje glasilk, ki z natančnim vibriranjem oblikujejo višino in barvo tona. Zvok se oblikuje v notranjih resonančnih prostorih – v ustni in nosni votlini – in v odzivnem zunanjem prostoru. Otroku želimo pomagati razviti naraven, topel in intonančno čist glas, ki omogoča jasno artikulacijo in neposreden izraz njegovega glasbenega doživljanja.

Petje je neločljivo povezano s poslušanjem: glasbeni izraz je mogoč le tam, kjer je najprej prisotna sposobnost zaznavanja, razlikovanja in notranjega oblikovanja zvoka. Uho je tisto, ki sprejema in preoblikuje informacije iz okolja v notranjo izkušnjo zvoka, medtem ko se glas pojavlja kot njegov ustvarjalni odgovor. Ko govorimo o glasju in ušesu, pravzaprav govorimo o dveh polovicah iste glasbene govorice – o sprejemanju in izražanju zvoka, o poslušanju in petju.

Kodályjev pedagoški pristop razume petje kot naravno izhodišče glasbene vzgoje: z dnevnim skupinskim petjem, kakovostnim repertoarjem (zlasti iz zakladnice ljudskih pesmi), relativno

solmizacijo in postopnim večanjem zahtevnosti otrok razvija notranji posluš, glasbeno pismenost ter občutek pripadnosti. Vloga učitelja je pri tem odločilna: z zgledom, jasnim vodenjem in izbrano estetsko kakovostjo ustvarja varno in spodbudno razredno okolje, v katerem petje postane orodje učenja, vzgoje in dobrega počutja.

Tudi Edgar Willems je gradil svojo glasbeno pedagogiko prav na povezavi med razvojem ušesa in glasu. Po njegovem razumevanju mora otrokov prvi stik z glasbo potekati skozi poslušanje in petje, saj šele tako pride do pristne notranje ponotranjitve zvoka. Šele otrok, ki zna natančno poslušati in se glasbeno izražati s svojim glasom, je pripravljen za solfeggio in igranje inštrumenta. Inštrument je tako razumljen kot podaljšek človekovega glasu – kot sredstvo, prek katerega lahko otrok izrazi tiste glasbene vsebine, ki jih glas sam ne zmore več zajeti.

V tem duhu Willems navaja tudi Wagnerjeve besede, ki povzemajo bistvo glasbenega izraza:

»Petje, petje in še enkrat petje. Petje je enkrat za vselej govorica, s katero človek komunicira z drugimi na glasbeni način... Najstarejši, najbolj resničen in najlepši glasbeni inštrument je človeški glas; njemu dolguje glasba svoj obstoj« (Willems, 1989, 8).

Petje je tako temeljna glasbena dejavnost, ki povezuje telo, uho, čustvovanje, mišljenje in izraznost otroka. Je izhodišče, iz katerega se razvija celotno glasbeno izobraževanje.

Telesni vidik

Petje neposredno vključuje dihalni, vokalni in mišični sistem ter deluje kot blaga telesna aktivnost. Ustrezna raba glasu povečuje prekrvavitev, krepi dihalne mišice, izboljšuje telesno držo in spodbuja hormonske spremembe, ki so povezane z občutki ugodja in sprostitve. Takšen fiziološki učinek petja je v zadnjih letih predmet številnih empiričnih raziskav, ki potrjujejo, da vokalna dejavnost vpliva na zmanjševanje stresa, boljše razpoloženje in občutek telesne vitalnosti (Breznik, Jagodic in Medved, 2018).

Duševni in socialno-čustveni vidik

Na psihološki ravni je petje povezano z regulacijo čustev, s krepitvijo samopodobe in s povečanjem občutka kompetentnosti. V skupinskem petju se oblikuje občutek pripadnosti in uglasenosti z drugimi; otroci se učijo medsebojnega poslušanja, sodelovanja in odgovornosti do skupnega zvoka. Raziskave potrjujejo, da skupno petje spodbuja sproščanje oksitocina,

hormona, povezanega občutkom povezanosti z drugimi, kar ima neposreden vpliv na otrokovo socialno in čustveno blagostanje (Breznik, Jagodic in Medved, 2018).

Duhovni vidik

Poleg telesne in duševne razsežnosti številni avtorji omenjajo tudi duhovno oziroma eksistencialno dimenzijo petja. Pri tem ne gre nujno za religioznost, temveč za izkušnjo notranje povezanosti, smisla in preseganja vsakdanjih miselnih tokov. Petje otroku omogoča stik z najglobljimi plastmi doživljanja, ki se izražajo preko tona, tišine, zvena in diha. V zgodovini in v različnih kulturah je bilo petje tesno povezano s trenutki slovesnosti, žalovanja, prošnje, upanja in skupnega iskanja smisla. Kakor pravi star pregovor: *kdor poje, dvakrat moli*. Nekateri humanistični misleci, med njimi tudi Rudolf Steiner, so opozarjali, da glas in zvok nagovarjata človeka na ravni, ki se dotika njegove notranje identitete in duhovne občutljivosti. Ta vidik lahko opišemo kot posameznikovo izkušnjo povezanosti, smisla in notranje koherence, ki se lahko pojavi v procesu skupnega ustvarjanja glasbe.

Petje je torej dejavnost, ki otroka nagovarja celostno: skozi telo, čustva, misli in njegov najgloblji notranji prostor.

2.2. Pregled dejavnikov tveganja in varovalnih dejavnikov (povzeto po Jeriček Klanšček idr., 2018)

Duševno zdravje posameznika je rezultat prepletanja številnih dejavnikov, ki delujejo na različnih ravneh: na individualni ravni, v družini, v šolskem okolju ter v širši družbi in skupnosti. Nekateri od teh dejavnikov imajo pozitiven vpliv na razvoj in blagostanje, zato jih imenujemo **varovalni dejavniki**, drugi pa negativno prispevajo k tveganju za razvoj težav ali motenj in jih opredeljujemo kot **dejavnike tveganja**. Varovalni dejavniki zmanjšujejo verjetnost nastanka težav z duševnim zdravjem, blažijo vpliv neugodnih okoliščin in krepijo posameznikovo odpornost, dejavniki tveganja pa nasprotno povečujejo tveganje za pojav simptomov, težav in motenj.

Ti dejavniki nikoli ne delujejo izolirano, temveč so v medsebojnem sovplivanju. Tako se lahko negativni vplivi kumulirajo, varovalni dejavniki pa se medsebojno dopolnjujejo. Primer tega je neuspeh v šoli, ki lahko neposredno vpliva na povečanje psihosomatskih simptomov, hkrati

pa posredno vodi v več napetosti in konfliktov v družini, kar dodatno poslabša otrokovo duševno stanje.

Študije kažejo, da večje število varovalnih dejavnikov občutno zmanjša pojavnost težav z duševnim zdravjem, medtem ko prisotnost več dejavnikov tveganja hkrati tveganje izrazito poveča. Pri mladostnikih je npr. ugotovljeno, da ob prisotnosti več varovalnih dejavnikov in enega dejavnika tveganja znake težav izraža le manjši delež mladih, medtem ko se ob odsotnosti varovalnih dejavnikov in prisotnosti istega tveganja ta delež več kot podvoji. Kadar se pojavlja več dejavnikov tveganja hkrati, se verjetnost težav še dodatno poveča.

Med **varovalne dejavnike na individualni ravni** sodijo dobro telesno zdravje, uravnotežena prehrana, nadpovprečne intelektualne sposobnosti, razvite socialne veščine, učinkoviti načini spoprijemanja s težavami, optimističen pogled na življenje, samospoštovanje in občutek notranje kontrole. Na drugi strani med **dejavnike tveganja** uvrščamo kronične bolezni, nizko samopodobo, slabe socialne spretnosti, negotovo navezanost v otroštvu, impulzivnost, nekatere oblike temperamenta ter izkušnje osamljenosti in žalovanja.

V **družinskem okolju** varovalni dejavniki vključujejo povezanost družine, dobro komunikacijo, podporne in skrbne starše, harmonične odnose ter varno in stabilno družinsko okolje. Dejavniki tveganja pa so odsotnost staršev, konflikti in nerazumevanje med staršema, dolgotrajna brezposelnost, izpostavljenost nasilju ali kriminalu, zloraba substanc, duševne motnje pri starših, slabo starševsko spremljanje in pomanjkanje topline.

V **šolskem okolju** so varovalni dejavniki dobra šolska klima, občutek pripadnosti, prosocialne vrstniške skupine, priložnosti za uspeh ter ustrezna podpora pri učenju in razvoju socialnih veščin. Dejavniki tveganja vključujejo slab odnos do šole, trpinčenje ali izključenost iz vrstniških skupin, šolski neuspeh in pogoste menjave šole.

Med **družbene in okoljske dejavnike** tveganja sodijo slabe socialno-ekonomske razmere, kulturna ali socialna diskriminacija, nasilje v skupnosti, prenaseljenost, omejen dostop do osnovnih dobrin ter širša družbena neenakost. Varovalni dejavniki pa so občutek pripadnosti skupnosti, močna kulturna identiteta, dostop do podpornih storitev, socialna mreža ter stabilno, varno in pravično življenjsko okolje.

2.3. Predstavitev aktualnih raziskav in strokovne literature

Raziskovanje vpliva petja na zdravje, dobro počutje in razvoj mladih se v zadnjem desetletju intenzivno krepi. Tradicionalno razumevanje petja kot človekove osnovne izraznosti, ki povezuje telo, duševnost in skupnost, tako vse pogostejše dobiva sodobne empirične potrditve. V nadaljevanju so predstavljene nekatere raziskave in strokovni viri, ki so razvrščeni kronološko.

2011 – Koristi petja za mladostnike - Welch, G. F.: The Benefits of Singing for Adolescents.

Welch ponudi enega temeljnih pregledov koristi petja v adolescenci, obdobju, ki je zaradi intenzivnih telesnih, identitetnih in glasovnih sprememb izjemno občutljivo. Avtor poudarja, da ob ustrezni pedagoški podpori vsi mladostniki lahko zdravo razvijajo svoj glas, tudi med glasovnimi prehodi. Petje po njegovih ugotovitvah prinaša številne koristi: fizične (aerobna aktivacija, dihanje, vitalnost), psihološke (samopodoba, samoučinkovitost, čustveno uravnavanje), socialne (povezanost in zmanjšanje osamljenosti), glasbene (razvoj glasbenega mišljenja) in izobraževalne (pozitivni učinki na branje, koncentracijo in učenje).

2012 – Glasba, zdravje in blagostanje - MacDonald, R., Kreutz, G., in Mitchell, L.: Music, Health and Wellbeing.

Monografija MacDonalda, Kreutza in Mitchella nudi širok teoretski okvir za razumevanje vpliva glasbe – in s tem tudi petja – na dobro počutje. Avtorji poudarjajo, da glasba presega estetsko funkcijo in predstavlja večplasten psihološki, socialni in kulturni pojav, ki že tradicionalno deluje kot podporni dejavnik zdravja. Glasba podpira blagostanje predvsem prek vpliva na čustva, socialne povezave, izražanje ter vsakdanje življenjske prakse. Ta teoretska izhodišča tvorijo ozadje za interpretacijo kasnejših empiričnih raziskav.

2012 – Zborovsko petje in duševno zdravje odraslih - Morrison, I. in Clift, S.: Singing and Mental Health.

V obsežni mednarodni raziskavi z več kot tisoč udeleženci sta Morrison in Clift preučevala vpliv zborovskega petja na različne vidike blagostanja, merjenega z WHOQOL-BREF (standardiziran vprašalnik WHO za merjenje kakovosti življenja) in dodatnimi instrumenti za zaznane učinke petja. Ugotovitve kažejo visoke ocene dobrega počutja na fizičnem, psihološkem, socialnem in okoljskem področju, pri čemer so pevci izpostavljali koristne učinke petja v svojem vsakdanu. Avtorja opozarjata tudi na zanimiv vzorec glede na spol: ženske pogostejše poročajo o pozitivnem psihološkem vplivu petja. Kvalitativni podatki razkrivajo

ključne mehanizme delovanja zborovskega petja, kot so pripadnost, izražanje, socialni stik in zmanjšanje izolacije.

2016 – Skozi umetnost o zdravju – 6. poglavje – O(b) glasbi mladih, Bašin, I.

Avtor poglavja o glasbi Bašin izpostavlja, da glasba pri mladih ostaja ključen dejavnik identitete, čustvene predelave in socialne povezanosti; učinkovita je predvsem, ko mlade vključuje aktivno (improvizacija, skupinsko muziciranje, delavnice). Kot medij deluje tudi terapevtsko (zmanjševanje stresa, krepitev samopodobe) in kohezijsko (skupinski dogodek, varno izražanje). Potreben je zavesten razvoj občinstev in prostorov, kjer mladi glasbo doživljajo živo in ustvarjalno, ne le kot pasivni potrošniki.

2016 – Petje na recept – zdravilna moč skupnega petja, Jagodic, M.

Članek poudarja, da je skupinsko petje v Sloveniji močno prisotno – je najštevilčnejša slovenska ljubiteljska dejavnost. Zborovsko petje ni zgolj kulturna dejavnost, temveč ima številne širše učinke: udeleženci ga opisujejo kot uživanje, druženje, razvoj glasbenega izraza in občutka pripadnosti. Avtorica opozarja, da premalo razmišljamo o psiholoških, socialnih in terapevtskih procesih, ki se sprožijo s petjem – kot so obnavljanje energije po napornem dnevu, krepitev občutka vrednosti, podpora posameznikom v stiski ali z motnjami ter izboljšanje medgeneracijskih odnosov.

Članek navaja primere dobrih praks, kot je mednarodna mreža Singing Hospitals (»Pojoče bolnišnice«). Jagodic izpostavlja, da je več raziskav potrdilo pozitivne učinke skupinskega petja in omeni Univerzo Canterbury Christ Church, ki se je intenzivno posvetila raziskovanju terapevtskih vidikov te dejavnosti (petje za bolnike z demenco, s Parkinsonovo boleznijo, za paciente z COPD in povezavi z mentalnim zdravjem). Predlaga, naj se pri nas razmisli o vključitvi takšnih programov v preventivne in kurativne dejavnosti.

Sklepno izpostavlja, da skupinsko petje odpira pot k dobremu počutju, ne le kot umetniško udejstvovanje, temveč kot dejavnik socialnega povezovanja in psihološkega blagostanja, in da so potrebni koraki k širši ozaveščenosti, povezovanju stroke (kultura + zdravje) ter prenosu tujih modelov v slovenski prostor.

2016 – Pevski zbor v vsakem vrtcu, Breznik, I.

Avtorica Inge Breznik v članku zagovarja idejo, da bi moral imeti vsak slovenski vrtec svoj pevski zbor. Petje opredeljuje kot osnovno dejavnost otroka na predšolski ravni, saj se glas, ritem in melodija pojavljajo že v zgodnjem razvoju skozi jokanje, čebljanje, igro z glasom in petje. Članek izpostavlja, da je pevska dejavnost v vrtcu uvrščena v kurikulum kot del glasbenih dejavnosti in naj bi bila vključena vsakodnevno, ne zgolj kot nadstandardna dejavnost. Pri oblikovanju vrtčevskega zbora poudarja prostovoljnost otrok, pripravo ustreznega prostora in vaje v dopoldanskem času, izbiro pesmi, primernih starosti in razvojnemu obdobju otrok ter vlogo motiviranega vodje. Petje tako ni le kulturna dejavnost, temveč ima pomembno vlogo v razvoju slušnih, govorno-zvočnih in socialnih sposobnosti otrok ter prispeva k njihovemu čustvenemu in glasbenemu razvoju.

2018 – Petje za boljše zdravje, Breznik, I., Jagodic, M., Medved, L.

Članek predstavlja strnjeno sliko raziskav in dobrih praks, ki potrjujejo širok spekter pozitivnih učinkov zborovskega petja. Avtorice izhajajo iz dejstva, da je zborovsko petje ena najštevilčnejših kulturnih dejavnosti v Sloveniji, zato ima velik družbeni potencial.

S strokovnega vidika zborovsko petje pomembno vpliva na psihofizično zdravje: raziskave dokazujejo sinhronizacijo srčnih utripov med petjem, izboljšanje vzorca dihanja, zmanjšanje stresnega hormona kortizola ter porast imunskega odziva (IgA). Omenjajo tudi vpliv na endorfine, serotonin, dopamin – hormone, povezane s sproščenostjo, zadovoljstvom in pozitivnim razpoloženjem.

Na kognitivnem področju petje zahteva koordinacijo kompleksnih procesov (pozornost, slušna percepcija, pomnjenje, motorika) ter dokazano krepi slušni, verbalni in glasbeni spomin. Na govorno-jezikovni ravni spodbuja izgovarjavo, bogati besedišče in je pomoč pri različnih govornih motnjah.

Besedilo posebej izpostavi socialne učinke: zborovsko petje kot prostor druženja, medgeneracijskega povezovanja, občutka pripadnosti, skupinske podpore in pomembnosti, kar deluje kot varovalni dejavnik v duševnem zdravju.

Avtorice se sklicujejo na raziskave (Beck idr., MacDonald idr., Morrison in Clift, Valentine in Evans) ter predlagajo prenos tujih dobrih praks tudi v slovenski prostor.

2020 – Sistematični pregled učinkov skupinskega petja na mlade - Glew, S. G., Simonds L. M. in Williams E. I.: The Effects of Group Singing on the Wellbeing of Children and Young People.

Sistematični integrativni pregled trinajstih študij o vplivu skupinskega petja na dobro počutje mladih pokaže, da so kvantitativni dokazi zaradi metodoloških omejitev še vedno omejeni. Kljub temu kvalitativna sinteza izpostavi vpliv skupinskega petja na socialno povezanost, občutek pripadnosti in krepitev samozavesti. Pregled tako opozarja na potrebo po visokokakovostnih raziskavah ter potrjuje tradicionalno spoznanje, da petje mladim pomaga graditi skupnost in notranjo stabilnost.

2024 – Uporaba glasbe in petja za čustveno regulacijo ter krepitev duševnega zdravja otrok in mladostnikov, Švajger D.

Članek obravnava glasbo in petje kot učinkovito orodje za čustveno regulacijo učencev. Izhodišče je vloga učitelja, ki lahko s svojo lastno sposobnostjo urejanja čustev predstavlja stabilen in varen odnosni okvir, v katerem se učenke in učenci učijo obvladovati svoj notranji čustveni in miselni svet.

Švajger se opira na klinične raziskave, ki dokazujejo, da petje in glasba aktivirata možganske strukture, povezane z ugodjem, pomiritvijo, predelavo čustev in zmanjševanjem negativnih misli (prefrontalna skorja, amigdala, hipokampus). Glasba lahko tako neposredno vpliva na umirjanje živčnega sistema in pozitivno preoblikuje čustvene odzive.

Članek poudarja, da izkušnja glasbe kot varnega, strukturiranega in hkrati ustvarjalnega prostora učencem omogoča:

- razvoj orodij za samoregulacijo,
- grajenje notranjega občutka moči,
- zmanjševanje strahu pred negativnimi čustvi,
- občutek povezanosti in sprejetosti.

Švajger razume glasbo kot pomemben dejavnik pri oblikovanju zdrave samopodobe, samozaupanja in stabilnih odnosnih vzorcev. Opiše tudi konkretne pristope, ki jih lahko učitelji vključijo v razred: ubesedenje in obravnavanje trenutnega počutja učenca, izvajanje dihalnih in upevalnih vaj, izbira, poslušanje in petje izbranih regulativnih pesmi, pogovor o tem, kaj učenec čuti po dejavnosti.

Empirična raziskava preučuje vpliv polletnega programa skupinskega petja pri otrocih, starih 5–7 let, iz socialno-ekonomsko zahtevnega okolja. Rezultati kažejo statistično pomembno izboljšanje pevskih veščin, medtem ko so se ocene splošnega dobrega počutja ohranile na že visokih ravneh. Kvalitativni del potrjuje izjemno pozitivne izkušnje otrok, ki izpostavljajo veselje, samozavest, vključenost in občutek skupnosti. Raziskava tako podpira razumevanje petja kot dejavnika, ki lahko deluje varovalno v ranljivih okoljih, in odpira prostor za nadaljnje, bolj robustne študije.

Pregled raziskav potrjuje, da tradicionalno razumevanje petja kot dejavnosti, ki podpira telesno zdravje, čustveno ravnovesje in socialno povezanost, danes vse pogostejše najde oporo v sodobnih empiričnih študijah. Potrebno pa je opozoriti, da avtorji pogosto opozarjajo na metodološko zahtevnost kvantitativnega raziskovanja vplivov petja — pri raziskavah gre pogosto za majhne vzorce, neobstoje kontrolnih skupin, kratko trajanje programov, raznolikost metod merjenja in težave pri merjenju subjektivnih psihosocialnih učinkov. Korelacije med subjektivnimi izkušnjami pevcev in standardiziranimi merili blagostanja ostajajo nizke. Številne študije težko zajamejo celovite in statistično značilne učinke. Kljub temu pa kvalitativni vpogledi, sistematični pregledi in novejšje empirične raziskave kažejo presenetljivo skladno sliko: skupinsko petje ostaja pomemben varovalni dejavnik, ki prispeva k razvoju, stabilnosti in dobrobiti posameznika. Tradicionalna vrednost petja, ki jo najdemo tudi v slovenskem pregovoru *“Kdor poje, zlo ne misli”*, se tako potrjuje tudi v sodobnem znanstvenem okviru.

3. Pedagoško-psihosocialni vidik

To poglavje bo most med teoretičnimi izhodišči (petje – duševno zdravje – literatura in raziskave) in naslednjim poglavjem, kjer bomo obravnavali konkretne pedagoške predloge za delo v šoli. Cilj poglavja je pokazati, zakaj je petje – še posebej skupinsko petje – tako močno orodje v vzgojno-izobraževalnem procesu. Ne samo, da je osnovno izhodišče za glasbeno vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov; deluje tudi na odnose v razredu, na dinamiko skupine in na počutje učencev. Pomembno vlogo v tem procesu ima učitelj.

3.1. Petje kot najbolj prvinsko sredstvo za glasbeno vzgojo

Willems in Kodály, dva pomembna glasbena pedagoga 20. stoletja, sta poudarjala isto osnovno načelo: glasbena vzgoja se mora začeti s petjem, saj je človeški glas najpristnejši, najdosegljivši in najbolj naraven glasbeni inštrument.

Willems razume petje kot središče zgodnjega glasbenega razvoja in poudarja, da se glasbeni razvoj začne v živi, telesni in čustveni izkušnji petja, ki ustvarja neposreden stik med zvokom in otrokovim notranjim svetom. Petje združuje melodijo, ritem in harmonijo. Zato je po Willemsu osnovno pedagoško načelo preprosto: najprej izkušnja poslušanja in petja, šele nato solfeggio in inštrument.

Kodály tako kot Willems izhaja iz prepričanja, da ima vsak človek pravico do glasbene izobrazbe in da se mora glasbeni razvoj začeti v otroštvu. Petje je zanj najbolj dostopna pot v svet glasbe, saj:

- ne zahteva tehničnih spretnosti kot inštrument,
- omogoča najhitrejšo notranjo ponotranjitev glasbene strukture,
- razvija sposobnost dobrega poslušanja – tudi notranjo slušno predstavo,
- razvija intonacijo in glasbeni spomin,
- povezuje misel, čustvo in telo (povzeto po Kodály Music Institute, 2025).

Kodályjevi pedagogi poudarjajo, da so te vokalne spretnosti predpogoj za dobro instrumentalno igro. Zato je Kodály v madžarskem šolskem sistemu uvedel vsakodnevno petje, ki ga je obogatil z ljudsko pesmijo in solmizacijo.

3.2. Petje kot odnos

Skupinsko petje ni le glasbena dejavnost, temveč eden najstarejših in najmočnejših načinov, s katerimi so se skupnosti skozi zgodovino povezovale, ustvarjale pripadnost in vzpostavljale notranjo koherenco. Antropologinja Lorna Marshall, ki jo navaja Jonathan Haidt (2013, 303), opisuje verske obrede plemena !Kung, kjer petje, ritmično tleskanje in skupno gibanje ustvarijo stanje medsebojne uglasenosti med ljudmi, ne glede na njihove pozitivne ali negativne medsebojne odnose. Glasba deluje kot notranje lepilo skupnosti — dejanje, ki ljudi povzdigne, poživlja in med njimi vzpostavlja občutek enosti.

Takšne antropološke in psihološke ugotovitve danes potrjujejo tudi zgoraj omenjene raziskave o vplivu skupne glasbene aktivnosti: petje povečuje občutek zbližanja, olajša čustveno izražanje ter spodbuja hormone navezanosti, kar krepi medčloveške vezi. Petje deluje kot odnosni prostor, v katerem posamezniki drug drugega slišijo, se odzivajo drug na drugega in soustvarjajo skupno izkušnjo. To je temelj, na katerem lahko pozneje raste vsak pedagoški ali terapevtski učinek skupinskega petja.

3.3. Skupinsko petje kot dejavnik razredne klime in povezanosti

Ko to temeljno odnosno moč petja prenesemo v šolski prostor, dobimo eno najpreprostejših, a najmočnejših orodij za oblikovanje razredne skupnosti. Zoltán Kodály je poudarjal, da redno, vsakodnevno petje v razredu ne vpliva zgolj na razvoj muzikalnosti, temveč oblikuje kulturo razreda: uči poslušanja, odgovornosti za skupni zvok, medsebojnega spoštovanja in povezanosti. Petje je razumel kot kulturno in duhovno dejanje, ki v otroku gradi občutek pripadnosti in notranje discipline.

Kodályjev sistem je petje postavil v samo jedro šolske glasbene vzgoje, ker je videl, da skupna vokalna dejavnost preobraža dinamiko celotnega razreda. Sodobni avtorji (npr. Tiszai, 2015) poudarjajo, da ima skupno petje številne elemente, ki so značilni tudi za skupinsko terapijo: zmanjšuje izolacijo, spodbuja sodelovanje, omogoča čustveno umiritev ter vzpostavlja pozitivno in varno razredno klimo. Kodályjeva usmeritev v vsakodnevno petje tako pokaže, kako lahko glasbena dejavnost postane osrednji gradnik razredne povezanosti in socialne stabilnosti.

3.4. Petje kot orodje za čustveno regulacijo in notranjo stabilnost

Petje ima pomembno vlogo pri urejanju otrokovega notranjega čustvenega in miselnega sveta. Že omenjena glasbena pedagoga Willems in Kodály sta poudarjala, da petje ne razvija le glasbenih spretnosti, temveč tudi umirja, zbere in harmonizira otrokovo notranjost. Willems je opisoval, da melodija nagovarja čustva, ritem telo, harmonija misel — petje pa te razsežnosti poveže v enoten, uravnotežen proces. Kodály je dodal, da redno petje ustvarja občutek notranjega reda in zbranosti, saj usklajeno dihanje in osredotočeno poslušanje delujeta pomiritevno.

Sodobna psihološka in nevrobiološka spoznanja potrjujejo ta tradicionalna opažanja. Zgoraj omenjene raziskave kažejo, da petje upočasni dihanje, zniža fiziološko napetost ter aktivira

parasimpatični živčni sistem. Pri petju se sproščajo hormoni, povezani s sprostitvijo in dobrim počutjem, umirja se delovanje možganskih centrov za stres, otrok pa lažje preoblikuje močna čustva v varen, izrazni kanal.

Posebej izrazit je učinek skupinskega petja. Ko otroci pojejo skupaj, se njihovo dihanje in srčni utrip začneta usklajevati. Ta čustvena sinhronizacija krepi občutek varnosti, zmanjšuje osamljenost ter gradi notranjo stabilnost. Za otroke, ki doživljajo tesnobo ali napetost, je takšno skupinsko petje pogosto eden najučinkovitejših načinov, da ponovno vzpostavijo ravnovesje in občutek povezanosti.

Petje je tako naravno, dostopno in močno sredstvo čustvene regulacije, ki otroku pomaga, da se prizemlji, umiri in okrepi svojo notranjo trdnost v zahtevnih situacijah vsakdanjega šolskega življenja.

3.5. Pedagoški pomen estetike, lepote in duhovne razsežnosti

Petje otroka uvaja v svet estetike, lepote in ravnovesja, kar ima pomembno vzgojno-izobraževalno vrednost. Willems je poudarjal, da je glasba več kot tehnična spretnost: *“...umetnost je ena izmed najbolj vzvišenih človekovih dejavnosti”* (Willems, 1989, 107). Glasba po njegovem deluje povezovalno in harmonizira človeka — telesno, čustveno in miselno. S tem glasbena dejavnost postane sredstvo oblikovanja notranjega reda, kar ima posebno vzgojno moč.

K estetskemu vidiku se pridružuje tudi duhovna oziroma eksistencialna razsežnost, ki je pravzaprav izkušnja povezanosti, smisla in notranje koherence. Rudolf Steiner je opozarjal, da glas in zvok nagovarjata najgloblje plasti človekovega doživljanja ter prebujata občutek notranje živosti, usklajenosti in pozornosti do sveta. Petje tako otrok ne uči le glasbe, temveč ga uvaja v stik s sabo, z drugimi in z občutkom notranjega miru (Steiner, 1986).

Antropološke študije (npr. Marshall, povzeto po Haidtu, 2013) dodatno potrjujejo, da je petje v mnogih kulturah povezano s trenutki skupnega povzdiga: z obredi, praznovanji, žalovanji in iskanjem smisla. Lepota skupnega petja ustvarja občutek povezanosti in povišanih čustev.

Estetika, lepota in notranja razsežnost petja so zato bistveni del vzgoje: otroka učijo občutljivosti, zbranosti, sprejemanja lepote ter doživljanja trenutkov presežnosti, ki krepijo

njegovo osebno stabilnost, odnos do sveta in razumevanje skupnosti. Petje je tako vzgojno dejanje — pot, po kateri se razvijata tako muzikalnost kot otrokova človeškost.

3.6. Petje kot krepitev otrokove identitete, samozaupanja in izražanja

Skupinsko petje pomembno vpliva na oblikovanje otrokove osebne in socialne identitete. Glas je najintimnejši človekov izrazni instrument – vsak glas je edinstven, neponovljiv in nosi v sebi posameznikov notranji svet. Ko otrok poje, uporablja nekaj, kar je neločljivo povezano z njim samim, zato je petje eden najmočnejših načinov izražanja, ki spodbuja občutek lastne vrednosti in avtentičnosti. Zgoraj omenjene raziskave potrjujejo, da izkušnja uspeha v petju, občutek slišnosti in varna možnost zvočnega izražanja krepijo otrokovo samozavest ter zmanjšujejo občutek sramežljivosti ali negotovosti.

Petje omogoča tudi postopno gradnjo identitete: skozi glas otrok razvija svoj izraz, preizkuša različne vloge, se uči samozaupanja ter doživlja sebe kot del skupnosti. Ko otrok prispeva svoj glas k skupnemu zvoku, je to izkušnja sodelovanja, pripadnosti in osebnega pomena: njegov glas je del celote – in hkrati ostaja njegov. Ta dvojnost (individualnost in pripadnost) je ključna za razvoj zdrave identitete.

Spodbudno okolje skupinskega petja tako otroku ponuja varen prostor za čustveno in ustvarjalno izražanje, krepi njegovo zaupanje v lastne sposobnosti ter ga podpira pri oblikovanju stabilnega občutka sebe.

3.7. Učitelj kot nosilec pevske dejavnosti

Učitelj ima v pevski dejavnosti ključno vlogo, saj s svojim znanjem, zgledom in odnosom do glasbe ustvarja pogoje, v katerih petje lahko uresniči svoje vzgojne, estetske in socialne potenciale. Otroci se največ naučijo iz učiteljevega zgleda: iz njegovega načina poslušanja, njegovega glasu, njegovega spoštovanja do glasbe kot umetnosti.

Za kakovostno vodenje pevske dejavnosti mora imeti učitelj dobro razvite pevske veščine, stabilno intonacijo in jasen glasovni zgled. Potrebno je tudi glasbeno-pedagoško znanje, ki omogoča premišljen izbor pesmi – razvojno ustreznih, intonančno dosegljivih in estetsko kakovostnih. Učitelj je zato tudi varuh glasbene kulture: s svojimi izbirami oblikuje otrokovo estetiko in njegov notranji slušni svet. Če naj petje za učence postane resnična izkušnja muzikalnosti, mora učitelj glasbo dojemati predvsem kot umetnost, ne pa kot površno zabavo

ali zgolj animacijo razreda. Šele tak odnos omogoča, da petje ostane prostor notranje urejenosti, estetike, skupnosti in osebne rasti.

Dobro usposobljen učitelj zna združiti radost ustvarjanja z glasbeno disciplino ter skrbeti tako za skupinsko povezanost kot za individualni razvoj otrok. Tako postane petje pod njegovim vodstvom vzgojno, glasbeno in življenjsko oblikovalna izkušnja.

4. Preventivni in intervencijski pristopi v šoli

Petje kot dejavnost, ki hkrati vpliva na telesno, čustveno in socialno področje, lahko v šolskem prostoru deluje tako preventivno kot intervencijsko. Zgoraj omenjena literatura potrjuje, da skupinsko petje krepi občutek pripadnosti, izboljšuje razpoloženje, zmanjšuje stres ter pomaga pri regulaciji pozornosti in čustev. Zato je smiselno razmišljati o sistematičnem vključevanju petja v vzgojno-izobraževalni proces. V nadaljevanju podajam nekaj možnih predlogov v tej smeri.

4.1. Preventivni pristopi

a) Jutranje petje pred začetkom pouka

Kratko jutranje petje (2–3 minute) lahko deluje kot preprosta, a učinkovita preventiva. Glasovno usklajevanje, skupno dihanje in ritem pozitivno vplivajo na živčni sistem ter zmanjšujejo napetost ob začetku šolskega dne. Učinki petja na fiziološko regulacijo (npr. znižanje kortizola, izboljšanje dihalnega ritma) so empirično potrjeni.

Takšno petje izboljšuje skupinsko dinamiko, povečuje pozornost in ustvarja občutek varnosti in skupnosti.

b) Razširjeni pevski program za vse učence

Preventivno deluje tudi raznovrstna ponudba pevskih aktivnosti, ki niso vezane na visoke zahteve ali tekmovalnost. Skupinsko petje pri mladih krepi samozavest in občutek pripadnosti tudi takrat, ko ni zasnovano kot umetniško zahtevna dejavnost.

Možne aktivnosti: razredno petje (po zgledu Kodályjeve prakse), tematske pevske skupine (petje za veselje, petje za sprostitve), šolski zbor, medrazredne pevske delavnice.

Tak pristop ustvarja redno glasbeno izkušnjo, ki deluje kot varovalni dejavnik v duševnem zdravju.

c) Šolske prireditve in praznovanja

Redni koncerti, šolske proslave, dnevi šole in podobno (npr. božični koncert, zaključni koncert) krepijo identiteto šole. Glasba pri mladih deluje kot medij identitete, skupnosti in čustvene predelave; skupno muziciranje v ritualnem kontekstu ima tako močan integrativni učinek.

4.2. Intervencijski pristopi

a) Petje kot podpora razredu v stiski

Ko se v razredu pojavi napetost, konflikt ali razpršena pozornost, je petje lahko kratka intervencija, ki pomaga znova vzpostaviti ravnotežje. Skupno petje izboljšuje psihološko in socialno blagostanje ter zmanjšuje občutke osamljenosti in izolacije.

Kot primere intervencijskih aktivnosti lahko naštejemo kratke kanone za sinhronizacijo skupine, krožno petje in zvočne igre ter skupno petje umirjenih pesmi pred težko učno uro.

b) Petje kot individualna intervencija

Švajger (2024) navaja, da petje aktivira predele možganov, ki so povezani z umirjanjem, predelavo čustev in zmanjševanjem negativnih misli. Zato se ga lahko uporabi kot individualno podporo učencem pri anksioznosti, pri motnjah pozornosti, pri težavah s samoregulacijo, ob žalovanju ali stresu.

Uporaba petja vključuje: dihalne vaje, melodične repetitije, glasovne improvizacije, petje pesmi, izbranih glede na otrokovo trenutno počutje.

c) Tematske pevske skupine za ranljive skupine

Številni avtorji izpostavljajo terapevtski potencial skupinskega petja – kot prostor okrevanja, vzpostavljanja nove energije in podpore posameznikom v stiski. V šolskem okolju lahko organiziramo manjšo podporno pevsko skupino (1× tedensko), kjer je poudarek na dobrobiti, ne na kakovosti izvedbe.

4.3. Primer dobre prakse: Zavod sv. Stanislava

Zavod sv. Stanislava v Ljubljani predstavlja zgleden primer izobraževalne ustanove, ki petje vključuje celostno, sistematično in na vseh ravneh šolanja.

V okviru zavoda delujejo vrtec, osnovna šola, škofijska klasična gimnazija, dijaški in študentski dom, več pevskih zborov različnih stopenj, med njimi vrhunski zbor alumnov Megaron.

Na njihovi spletni strani beremo:

»Petje v zborih krepi samozavest in duha skupnosti, spodbuja ustvarjalnost in vztrajnost, omogoča neverjetna doživetja na koncertnih odrih, potovanjih, turnejah, festivalih, razvija čut za bližnjega in željo po oblikovanju pozitivnega ozračja, odpira za presežno razsežnost bivanja ter plemeniti človekovo notranjost«(Zavod sv. Stanislava, 2025)².

Na osnovni šoli OŠ Alojzija Šuštarja že učenci prvih treh razredov redno sodelujejo v razrednih pevsko-zborovskih dejavnostih.

To pomeni, da je petje vključeno **kakor sistematičen preventivni ukrep**, podoben Kodályjevemu modelu vsakodnevnega petja.

Poleg tega številni zbori v zavodu nastopajo doma in na mednarodnih gostovanjih, pripravljajo koncertne cikle, sodelujejo pri bogoslužjih in izvajajo različne repertoarje: klasičnega, sakralnega, ljudskega, sodobnega.

Tako pokažejo, kako lahko šola ponudi **več nivojev pevskih programov**: osnovno preventivno petje za vse, nadstandardne zbore za motivirane in zahtevnejše umetniške zbore za nadarjene. Šolski prostor lahko prek sistematično organiziranih pevskih dejavnosti – od jutranjega petja do različnih vrst zborov – močno krepi duševno zdravje, samopodobo, socialno povezanost in kulturno identiteto učencev. Petje združuje preventivno in intervencijsko moč ter predstavlja eno najdostopnejših, najnaravnejših in strokovno utemeljenih oblik podpore v vzgojno-izobraževalnem procesu.

² Vir: <https://www.stanislav.si/dejavnosti/zbori/>

5. Sklep

Pregled literature in prakse potrjuje, da je skupinsko petje eno najdostopnejših in najučinkovitejših sredstev, ki hkrati delujejo na več ravneh otrokovega razvoja. Izhajajoč iz klasičnih pedagoških uvidov (Willems, Kodály) in sodobnih raziskav, lahko zanesljivo rečemo: petje neposredno podpira razvoj posluha in glasbene pismenosti, posredno pa krepi čustveno uravnavanje, občutek pripadnosti ter razredno kohezijo. Posebna moč skupinskega petja je v njegovi dvojnosti: je temelj glasbene vzgoje in hkrati varovalni dejavnik duševnega zdravja.

Na telesni ravni petje ureja dihanje, držo in napetosti; na psihični ravni zmanjšuje stres, izboljšuje razpoloženje in pozornost; na socialni ravni ustvarja varno mrežo pripadnosti ter skupno izkušnjo uspeha. Pri mlajših otrocih deluje kot naravna pot v svet glasbe in govora; pri mladostnikih pa kot prostor identitete, izražanja in samoučinkovitosti. V šolskem okolju se ti učinki kažejo v bolj mirnem začetku dneva, bolj sodelovalni razredni klimi, lažji premostitvi napetosti ter večji pripravljenosti za učenje.

Iz zapisanega izhajajo za šolsko prakso naslednje jasne usmeritve:

- **Dosledno mesto petja v vsakdanu razreda.** Kratke, premišljene pevske rutine (npr. 2–3 minute na začetku dneva ali ure) stabilizirajo razredni ritem, povežejo skupino in pripravijo učence na učenje. Jedro naj bodo kakovostne, razvojno primerne pesmi v dosegljivih tonskih legah.
- **Raznolike poti sodelovanja.** Ob razredni praksi ponudimo različne izbirne možnosti: sprostilne pevske skupine, zbor z zahtevnejšim programom, tematske ansamble (ljudsko, duhovno, sodobno).
- **Petje kot blaga intervencija.** Po konfliktu, pred zahtevno učno uro, ob opazni napetosti v razredu: kratek kanon ali zvočna igra lahko v nekaj minutah znova vzpostavi pozornost, ritmični red in občutek varnosti.
- **Estetsko merilo in kulturna ukoreninjenost.** Repertoar naj bo lep, tehten in raznolik: od kakovostne otroške in mladinske literature do ljudske pesmi, tudi večglasne, če je to možno. Lepota ni dodatek, temveč vzgojno jedro, ki oblikuje notranji svet človeka.
- **Učitelj kot zgled.** Stabilna intonacija, jasen glasovni model, funkcionalna kretnja in miren tempo vodenja. Učitelj s svojim odnosom pokaže, da je glasba zvočna govorica in umetnost, ne zgolj zabava. Tak odnos vzpostavi standard in dostojanstvo dejavnosti.

- **Povezava z drugimi področji.** Petje podpira jezik (artikulacija, ritem govora), telesnovzgojne cilje (dih, drža), socialne veščine (poslušanje, dogovor, odgovornost za skupni zvok) in šolsko kulturo (slovesnosti, skupni trenutki). Zato naj bo navzoče tudi izven ure glasbe.
- **Skrb za ranljive učence.** Manjše, varne skupine ali individualna podpora (dihalne vaje, preproste melodične repetitive, pesmi za umirjanje) lahko postanejo redna opora učencem z anksioznostjo, težavami s samoregulacijo ali občutkom osamljenosti.

V praksi to pomeni: šola naj načrtno vgradi kratke pevske rutine v razredni vsakdan, ob tem pa oblikuje lestvico priložnosti “za vse – za motivirane – za nadarjene – za ranljive”. Vodilo ostaja preprosto in tradicionalno: poslušanje in skupno petje, kakovosten repertoar, jasen zgled učitelja. Tako petje postane ne le pot do muzikalnosti, temveč tudi preizkušen način krepitev notranjega reda, skupnosti in dobrega počutja – torej resničen pedagoški prispevek k duševnemu zdravju otrok in mladostnikov.

Prispevek izhaja iz dolgoletne pedagoške prakse na Glasbenem centru Edgar Willems in samostojnega strokovnega razmisleka avtorice.

Objavljeno: december 2025

Viri:

Kristovič, Sebastjan, Pangrčič, Polonca in Kristovič, Jasmina. 2022. *Logopedagogika: holistični vzgojno-izobraževalni pristop za 21. stoletje*. Maribor: Univerza Alma Mater Europaea, Alma Mater Press.

Dostopno tudi na: <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-4OK8BY3T>

Jeriček Klanšček, Helena, Roškar, Saška, Vinko, Matej, Konec Juričič, Nuša, Hočevar Grom, Ada, Bajt, Majda, Čuš, Anja idr. 2018. *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

<https://nijz.si/publikacije/dusevno-zdravje-otrok-in-mladostnikov-v-sloveniji/>

Breznik, Inge, Jagodic, Mihela, Medved, Maša. 2018. *Petje za boljše zdravje*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

https://www.zrss.si/wp-content/uploads/2023/09/04_IngeBreznik-idr.pdf

Švajger, Drago. 2024. *Uporaba glasbe in petja za čustveno regulacijo ter krepitev duševnega zdravja otrok in mladostnikov*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

https://www.zrss.si/arhiv_clankov/uporaba-glasbe-in-petja-za-custveno-regulacijo-ter-krepitev-duševnega-zdravja-otrok-in-mladostnikov/

Willems, Edgar. 1989. *Le basi psicologiche dell'educazione musicale*. Fribourg: Editions Pro Musica (prva izdaja v francoščini 1956).

Tiszai, Luca. 2015. *Kodály Approach in the Crossroad of Education and Therapy*. Voices, a world forum for music therapy.

<https://voices.no/index.php/voices/article/view/2274/2029>

Jagodic, Mihela. 2016. *Petje na recept – zdravilna moč skupnega petja*. Naši zbori.

<https://www.nasizbori.si/petje-na-recept-zdravilna-moc-skupnega-petja/>

S plesom in petjem do boljšega duševnega zdravja otrok. 2022. Bodi dobro – ZPMS.

<https://www.budidobrobudice.com/si/zpms/s-plesom-in-petjem-do-boljsiega-dusevnega-zdravja-otrok>

Breznik, Inge. 2016. *Pevski zbor v vsakem vrtcu*. Naši zbori.

<https://www.nasizbori.si/pevski-zbor-v-vsakem-vrtcu/>

Welch, Graham F. in Baxter, Hazel. 2025. *Singing, Health and Wellbeing in Young Children*. Frontiers in Psychology.

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1595834/full>

MacDonald, Raymond, Kreutz, Gunter, Mitchell, Laura. 2012. *Music, Health and Wellbeing*. New York: Oxford University Press.

<https://academic.oup.com/book/11562>

Morrison, Ian. in Clift, Stephen. 2012. *Singing and Mental Health*. Canterbury Christ Church.

<http://www.artsandhealth.ie/wp-content/uploads/2013/01/Singing-and-Mental-Health-PDF.pdf>

Glew, Sarah G., Simonds, Laura M. in Williams, Emma I. 2020. *The effects of group singing on the wellbeing and psychosocial outcomes of children and young people: a systematic integrative review*. Arts & Health, 13(3), 240–262.
<https://doi.org/10.1080/17533015.2020.1802604>

Welch, Graham F. 2011. *The benefits of singing for adolescents*. Institute of Education, University of London.
<https://www.researchgate.net/publication/273427833>

Steiner, Rudolf. 1986. *Educazione del bambino e preparazione degli educatori*. Milano: Editrice antroposofica Milano (prva izdaja 1965).

Krajnc, Maja, Bucik, Nataša, Požar Matijašič, Nada (urednice). 2016. *Skozi umetnost o zdravju: priročnik izbranih kulturnih vsebin*. Društvo za širjenje filmske kulture KINO!
<https://www.dobertekslovenija.si/wp-content/uploads/2019/02/Skozi-umetnost-o-zdravju.pdf>

Haidt, Jonathan. 2013. *Pravičniški um*. Ljubljana: UMco, Penca in drugi.

Kodály Music Institute. (n. d.). <https://kodalymusicinstitute.org/about-kodaly-music-institute> (dostopano 5. 11. 2025).

Zavod sv. Stanislava. (n. d.). <https://www.stanislav.si> (dostopano 5. 11. 2025).