

# Razvoj čustev

■ **Tamara Cer** je dijakinja 4. letnika III. gimnazije Maribor.

*Ko se otrok rodi, ponavadi zajoče. Prvi jok je že prvi znak vznemirjenja ter hkrati začetek razvoja bogatega in širokega spektra čustev, ki jih bo novorojeno bitje uporabljalo v svojem življenju.*

## Kaj so čustva?

Čustva so duševni procesi, s katerimi izražamo odnos do vsega, kar nas obdaja. Kažejo se v telesnih znakih (povišana telesna temperatura in potenje, pospešen srčni utrip), v vedenju (mimika obraza, glasno govorjenje, gibi rok in pogledi) in v zavestnem doživljanju (svojega stanja se zavedamo in ga vrednotimo kot (ne)prijetnega) (Belšak, 2007: 1).

Ponavadi čustva delimo na osnovna oz. temeljna in sestavljena oz. kompleksna. Osnovna čustva so tista, ki jih lahko prepoznamo neposredno, na podlagi izrazov na obrazu, npr. veselje, zanimanje, presenečenje, strah, jeza, žalost in gnus. Ta čustva se pojavijo že kmalu po rojstvu. Kompleksna čustva, kot so ponos, sram, krivda, ljubosumnje in osramočenost, pa se pojavijo kasneje ter so odvisna od našega samozavedanja in zavedanja odzivov okolice na naše vedenje (Krajnc in Nemec, 2019: 123).

V prvih nekaj dnevih življenja pri dojenčku razločimo le stanje umirjenosti ali neaktivnosti in stanje povečane aktivnosti ali splošne vznemirjenosti. Samo stanje vznemirjenosti je še nediferencirano in ne pomeni negativ-

nega ali pozitivnega čustva. V naslednjih tednih pa postane čustveno življenje dojenčka veliko bolj razgibano (Krajnc in Nemec, 2019: 123).

## Funkcije čustev

Milivojevič (1999) pravi, da čustva vplivajo na odnose z drugimi ljudmi. Izražanje čustev dobiva v komunikaciji implicitni ali eksplicitni pomen sporočila. Izražanje čustev postane dražljaj, ki si ga ljudje razlagajo v skladu s kulturnimi in osebnimi vrednotami.

Čustva otroke opozorijo na stresne dogodke in okoliščine. Večinoma lahko vsak dogodek označimo kot stresor, ki bi lahko povzročil žalost, jezo ali strah. Čustva in stres povzročajo isti mehanizmi. Neugodna čustva so posredniki, ki pri otrocih izzovejo stres. Otroci se ne morejo zavedati stresa, če se navadijo potlačevati neugodna čustva (Akin, Cowan, Palomares in Schilling, 2006: 6).

Vesolja in sreče ne iščemo le kot zdravilo proti bolečini, temveč tudi kot dobrino samo po sebi. Vsekakor pa nas tako trpljenje kot radost močno motivirata, da bi se

spremenili. Ko postanemo pozorni na svoja čustva in se začnemo o njih pogovarjati z drugimi, nas lahko naučijo nekaterih stvari o našem življenju. Dajejo nam pomembne podatke:

- o tem, kako razmišljamo (zavestno in nezavestno) o preteklosti, sedanjosti in prihodnosti;
- o naših najglobljih ciljih in vrednotah (tudi o tistih, ki jih skrivamo pred seboj);
- o našem življenjskem smislu in o tem, kako bomo na koncu opredelili svoj uspeh (Wilks, 2001: 20).

## Razvoj osnovnih čustev

Večina staršev je zelo pozorna na vedenje svojih novorojenčkov. Ob opazovanju njihovih nasmehov in drugih obraznih izrazov so si enotni, da znajo dojenčki že zelo zgodaj v življenju prikazati širok obseg čustev. Do prvega meseca so opazili čustva, kot so zanimanje, veselje, jeza, presenečenje, strah ter žalost (Krajnc in Nemec, 2019: 123).

V prvih tednih življenja se novorojenčki največkrat nasmehnejo, če so siti, med spanjem, v odzivu na blag dotik in zvok. V tretjem mesecu se dojenčkov nasmeh kot izraz veselja največkrat pojavlja v prijetni interakciji z ljudmi. Dojenčki se seveda pogosteje smejejo znanim osebam kot neznanim. Postopoma začnejo namerno uporabljati nasmeh kot socialni signal. Med tretjim in četrtem mesecem se začnejo glasno smejati, sprva le v odzivu na razmeroma močne prijetne dražljaje, npr. pri igri biba leze. Med njimi obstajajo tudi individualne razlike, zato se vsi dojenčki ne smejejo enako pogosto. Če dojenčkovi nasmehi postopoma postajajo znaki ugodja, nam smeh vsekakor sporoča njihovo pozitivno čustveno stanje in ima pomembno vlogo pri oblikovanju odnosa z njihovimi skrbniki. Ker mama otrokov nasmeh razume kot znak ugodja, tudi sama doživlja zadovoljstvo, kar jo spodbudi, da otroka ljubkuje in se pogovarja z njim (Krajnc in Nemec, 2019: 124). Na neprijetne izkušnje, kot so lakota, bolečina, prevelika ali premajhna količina stimulacije, se novorojenčki odzivajo z vznemirjenjem. V prvih dveh mesecih po rojstvu na njihovih obrazih med jokom opazimo jezne izraze. Ti do šestega meseca postopno postajajo pogostejši in močnejši, dojenčki pa jih uporabljajo v vedno bolj raznolikih situacijah, npr. ko jim vzamemo



Foto: BS

zanimiv predmet, oviramo njihovo gibanje. Povečanje čustvenih izrazov jeze v prvem letu starosti predstavlja otrokovo prilagojeno odzivanje: je otrokov socialni signal odraslemu, da je vznemirljen in da ga je treba pomiriti (Krajnc in Nemeč, 2019: 124).

Dojenček in malček v odzivu na bolečino, oviranje in ločitev od osebe, na katero sta navezana, izražata tudi čustva žalosti, vendar so ta veliko manj pogosta kot jeza. Izrazi žalosti se povečajo le v primerih hudo motene komunikacije med staršem in otrokom ter dolgotrajne ločitve otroka od staršev (Krajnc in Nemeč, 2019: 124).

## Temeljna čustva

Edinstvenost osnovnih čustev se kaže z biološkim zapisom. Znanstveniki z novimi metodami odkrivajo nove fiziološke podrobnosti o sposobnostih vsakega čustva posebej, da telo pripravi na povsem drugačen odziv (Goleman, 1997: 20).

## Strah

Strah sprožajo nenadni in nepričakovani dražljaji, ne glede na otrokovo starost. Ti strahovi so večinoma povsem običajni, in ko jih otrok premaguje, pripomorejo k oblikovanju identitete, obvladovanju sveta in odraščanju (Papalia idr., 2003). Otrokovi strahovi so zaradi manjše spo-

sobnosti predstavljanja in predvidevanja v obdobju zgodnjega otroštva vezani predvsem na temo, duhove, hude sanje in živali. Zelo pogosta sta tudi strah pred ločitvijo od njegovih domačih (ta strah nastane zaradi napredujočega otrokovega razvoja in sčasoma izgine) ter strah pred tujci (Papalia idr., 2003).

## Agresivnost

Agresivnost se razlikuje od čustev jeze. Agresivnost je lastnost posameznika oz. njegova nagnjenost k agresivnemu vedenju. Pojavi se, kadar jeze ne moremo učinkovito obvladovati. Ker je agresivnost zelo raznolik pojav, poznamo več oblik le-te:

- telesna agresivnost,
- besedna agresivnost,
- posredna agresivnost,
- neposredna agresivnost,
- instrumentalna agresivnost,
- sovražna agresivnost,
- reaktivna agresivnost,
- proaktivna agresivnost (Krajnc in Nemeč, 2019: 131).

## Veselje

Veselje je čustvo, ki ga oseba doživlja, kadar oceni, da je zadovoljila neko svojo pomembno željo (Milivojevič, 1999). Z veseljem doživljamo prijetnost in skušamo

utrjevati vedenje, ki prispeva k izpolnitvi pomembnih želja. Veselje je pomembno tudi za ustvarjanje pozitivnega odnosa z drugimi ljudmi (Smrtnik Vitulič, 2007: 31).

## Žalost

Ljudje najpogosteje doživljajo žalost, ko ocenijo, da so neupravičeno izgubili nekaj, kar je zanje pomembno (Milivojevič, 1999). Intenzivna žalost se pri večini otrok ne pojavlja pogosto. Žalost nam 'pomaga' v težkih trenutkih, ko se je treba sprijazniti z izgubo ali z velikim razočaranjem. Zaradi žalosti splahnita moč in zagnanost za življenjske dejavnosti, zlasti za radost in razvedrilno. Beg v notranjost je odlična priložnost za žalovanje zaradi izgube ali zatrtih upanj (Goleman, 1997: 20–22). ◀

## Viri in literatura

- Akin, Terri; Cowan, David; Palomares, Susanna; Schilling, Diane (2000): *Pomoč otrokom pri spoprijemanju z žalostjo, strahom in jezo*. Ljubljana: Educy.
- Belšak, Katja (2007): *Kaj so čustva in kako jih prepoznamo?* Pridobljeno 29. 4. 2021 s spletne strani <http://www.posvet.org/storitve/kaj-so-custva-in-kako-jih-prepoznavamo>.
- Goleman, Daniel (1997): *Čustvena inteligenca. Zakaj je lahko pomembnejša od IQ*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Krajnc, Maja; Nemeč, Bernarda (2019): *Razvoj in učenje predšolskega otroka*. Ljubljana: Grafenauer.
- Milivojevič, Zoran (1999): *Emocije: Psihoterapija i razumevanje emocija*. Novi sad: Prometej.
- Papalia, Dianne E.; Olds, Sally Wendkos; Feldman, Ruth Duskin (2003): *Otrokov svet: otrokov razvoj od spočetja do konca mladostništva*. Ljubljana: Educy.
- Smrtnik Vitulič, Helena (2007). *Čustva in razvoj čustev*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Wilks, Frances (2001): *Inteligentna čustva*. Kranj: Ganeš.

# Od čačke do lepopisa

■ **Karmen Kranjec Klopčič**, dr. znan., poučuje na razredni stopnji na *Osnovni šoli dr. Alojzija Šuštarja* v Ljubljani. Trudi se za celostni pristop k poučevanju (razum, srce, glava), zato z otroki rada odide v učilnico v naravi. Objavlja strokovne članke in pripravlja predavanja za različne skupine. Ustvarja in recenzira nova učna gradiva ter razvija inovacijske pristope na področju branja in pisanja.



*S prispevkom želim osvetliti, katero predšolsko pismeno znanje otrok pridobiva spontano in neformalno v družinskem okolju in vrtcu ter kakšno vlogo ima to znanje pri formalnem začetnem opismenjanju. Kako v šoli načrtovati in voditi pouk slovenščine, da bodo učenci lepo pisali? Zakaj je pomemben lepopis? Kako ustvariti učno okolje, da bodo otroci navdušeni nad lepopisom? Porajajoče se pisanje povezujemo z igrivimi dejavnostmi, zanimivimi zgodbami in značilnostmi narave (črta v naravi).*

## Porajajoča se čačka in značilnosti predšolskega obdobja

Otrok začne v drugem letu starosti ččkati. Navduši ga znanje nove motorične spretnosti in ugotovitev, da pisalo na papirju pušča sled, ki ga vodi do zanimanja za obliko. Študije (Grginič, 2009) dokazujejo, da triletni otroci ločijo med čačka-