

Preventivne dejavnosti

Razvijanje čustvenih kompetenc predšolskih otrok – razvojno-preventivno delo svetovalnega delavca

ANITA FARTEK

Osnovna šola Sveti Jurij, VVE pri OŠ Sveti Jurij

● **Izveček:** Čustva so pomemben del našega vsakdanjega življenja. Čustveni razvoj otroka poteka od rojstva in v njem imamo pomembno vlogo tudi odrasli. Odrasli služimo kot vir informacij (npr. pri učenju pravil čustvenega izražanja) in tudi kot neposredni vzor, ki ga otroci opazujejo in posnemajo. V prispevku bom predstavila projekt V pisanem svetu čustev in občutkov, ki ga izvajamo v našem vrtcu, z namenom spodbujanja socialnega in čustvenega razvoja predšolskih otrok in razvijanja njihovih socialnih in čustvenih kompetenc.

Ključne besede: čustva, čustvene kompetence, predšolski otroci.

Developing Emotional Competences in Preschool Children – Development and Prevention Work of the School Consultant

● **Abstract:** Emotions play an important role in our daily lives. The child's emotional development begins at birth and adults have a significant part to

play in this process both as a source of information (e.g. in learning the rules of emotional expression) and as direct models for children to observe and imitate. The article presents the project entitled “A Colourful World of Emotion and Feeling”, implemented in our kindergarten with the purpose of encouraging the social and emotional development as well as the development of social and emotional competences of preschool children.

Keywords: emotions, emotional competences, preschool children.

Uvod

Čustva razumemo kot zapletene psihofiziološke procese, ki se v posamezniku sprožijo kot odziv na zanj pomembno dogajanje (Lazarus 1991, po Smrtnik Vitulić 2007, str. 26). So svojevrstno in nespremeljivo zaporedje različnih kognitivnih procesov, telesne obdelave informacij, izrazov in vedenja (Milivojević 1999, po Smrtnik Vitulić 2007).

Funkcionalistični teoretski pristop razlaga čustva kot osrednji prilagoditveni mehanizem razvoja vseh vidikov človekove dejavnosti: spoznavnih procesov, temperamenta, socialnega vedenja in telesnega delovanja (Campos 2000; Izard 1991; Lamb 1988; Zupančič 2004, str. 232).

Že novorojenčki so sposobni posnemati različne preproste čustvene izraze na obrazih drugih ljudi, v prvih mesecih po rojstvu pa tudi vedno uspešneje usklajujejo svoja čustvena stanja in izraze z izrazi ljudi, s katerimi komunicirajo. Večina razvojnih psihologov se strinja, da dojenčki izražajo vsa temeljna čustva - tista, na katera lahko neposredno sklepamo na podlagi izrazov na obrazu (veselje, zanimanje, presenečenje, strah, jeza, žalost in gnus) (Zupančič 2004, str. 233).

V obdobju malčka otrok doživlja poleg temeljnih čustev tudi že čustva samozavedanja (sram, zadrega, krivda, zavidanje, ponos), ki se nanašajo na ugodno ali neugodno doživljanje sebe (Zupančič 2004, str. 236).

Na podlagi rezultatov raziskav različnih avtorjev (npr. Harris 1996; Saarni 1999, po Smrtnik Vitulić 2007) izhaja, da se razumevanje čustev in njihov nadzor razvijata postopoma, kakovost tega razumevanja pa se v posameznih razvojnih obdobjih razlikuje.

Med razvojem se otrok nauči tudi uravnati svoja čustvena stanja in pravila izražanja čustev: kje, kdaj in kako je primerno izražati posamezna čustva. Tako učenje se začne že v prvih mesecih otrokove starosti, in sicer tako, da odrasli med komunikacijo z dojenčkom podkrepljujejo njegove pozitivne čustvene izraze in ignorirajo negativne. V drugem letu starosti odrasli malčke učijo pravil izražanja čustev z besednimi navo-

dili, teh pravil pa se malčki učijo tudi z neposrednim opazovanjem, kako drugi ljudje nadzorujejo svoja čustvena stanja (Zupančič 2004, str. 237).

Kljub temu da se učenje pravil izražanja čustev začne že zelo zgodaj,

otroci razmeroma počasi in postopno prilagajajo svoje čustvene izraze pričakovanjem drugih ljudi v posameznih socialnih kontekstih. Do tretjega leta starosti sicer počasi napredujejo v inhibiciji čustvenih izrazov, vendar svojih čustvenih stanj do tega leta praviloma niso sposobni zakriti z izražanjem čustvenega stanja, ki ga ne doživljajo (Zupančič 2004, str. 238).

V zgodnjem otroštvu se nadaljuje razvoj prepoznavanja in razumevanja čustev (temeljnih in sestavljenih), otroci pa tudi vse bolj razumejo, da lahko posameznik doživlja več različnih čustev hkrati. Glavni razvojni napredek v tem obdobju se kaže na področju nadzora nad čustvenim doživljanjem in izražanjem, ki postaja vse bolj uravnoteženo in socialno sprejemljivo (Kavčič in Fekonja 2004, str. 334).

Med razvojem se otrok nauči tudi uravnati svoja čustvena stanja in pravila izražanja čustev: kje, kdaj in kako je primerno izražati posamezna čustva.

Otroci med približno tretjim in šestim letom starosti čustva razumejo kot situacijsko pogojene odzive ljudi, ki jih posamezniki lahko zavestno in voljno nadzorujejo (npr. Saarni 1999, po Smrtnik Vitulić 2007). V tem obdobju otroci pri nadzoru čustev zaznavajo spremembo zunanjih izrazov ali vedenja in zapuščanje okoliščin, ki so sprožile čustvo (Harris 1996, po Smrtnik Vitulić 2007).

V srednjem in poznem otroštvu pa začnejo posamezniki čustva dojemati kot procese, ki so odvisni tudi od posameznikovih osebnostnih značilnosti (Banerjee 1997, po Smrtnik Vitulić 2007). Razumevati začnejo, da ljudje svoja čustva nadzorujejo tudi z zelo kratkotrajnimi ali zaključenimi miselnimi procesi (npr. če nočeš več biti žalosten, pomisliš na kaj lepega) ali z zelo kratkotrajno ali končano dejavnostjo (npr. če nočeš več biti žalosten, pokličeš prijatelja in mu zaupaš svoje težave) (Selman 1980, po Smrtnik Vitulić 2007).

Socialno in čustveno učenje je v zadnjih letih dobilo več pozornosti in poudarek v sistemu vzgoje in izobraževanja. Tako Greenberg (2015, po Rutar Ilc, Rogič Ožek in Gramc 2017, str. 3) pravi: »Pred tridesetimi leti v nobeni šoli ni bilo socialno-emocionalnega učenja, zdaj ga poznajo v sto tisočih šolah po svetu. Začne

se s pogumnimi voditelji, ravnatelji, ki se odločijo, da si želijo drugačno šolo.«

V tem vidim pomembno vlogo svetovalne službe vrtca in šole, ki s svojim strokovnim znanjem lahko prispeva k spodbujanju socialnega in čustvenega učenja v vrtcih in šolah. Priložnost so razvojno-preventivne dejavnosti, ki jih izvajamo.

Socialno in čustveno učenje je v zadnjih letih dobilo več pozornosti in poudarek v sistemu vzgoje in izobraževanja.

Predstavitve projekta V pisanem svetu čustev

V našem vrtcu smo želeli otrokom približati svet čustev, saj smo opazili, da imajo otroci zelo različno razvite čustvene kompetence. S pomočjo tega projekta smo želeli otrokom dati dodatno oporo na področju čustvenega razvoja (čustveno opismenjevanje in čustvena regulacija). Predvsem otroci iz manj spodbudnega domačega okolja imajo manj priložnosti za pogovor o svojih čustvih, prav tako pa nekateri čustva in občutke slabše poznajo in uravnavajo.

Projekt V pisanem svetu čustev otrok smo v šolskem letu 2017/18 izvajali v oddelku pet- do šestletnih otrok, v tem šolskem letu pa ga bomo izvajali v dveh oddelkih, poleg predšolske skupine tudi v starostno kombiniranem oddelku (2- do 6-letnih otrok).

Predvsem otroci iz manj spodbudnega domačega okolja imajo manj priložnosti za pogovor o svojih čustvih, prav tako pa nekateri čustva in občutke slabše poznajo in uravnavajo.

Zastavili smo si cilje: da otroci spoznavajo osnovna čustva, čustvena stanja in občutke, spoznavajo in razmišljajo o razlogih za nastanek čustev in občutkov ter razvijajo sposobnost izražanja čustev in uravnavanje neprijetnih čustev.

V projektu je poudarek na povezovanju vsakdanjih okoliščin, dogodkov in lastnih doživetij otrok z njihovim čustvenim doživljanjem. Projekt izvajamo svetovalna delavka vrtca v sodelovanju z vzgojiteljicami oddelka v obliki kratkih tematskih delavnic. Sodelovanje s strokovnimi delavkami v oddelku je ključnega pomena za uspešnost projekta, saj strokovne delavke preživijo največ časa z otroci in imajo tako številne priložnosti, da lahko obravnavane vsebine spontano vključujejo v vsakodnevno komunikacijo in vzgojno-izobraževalno delo z otroki ter jih utrjujejo.

V sklopu projekta sem pripravila osem delavnic, ki jih izvajamo v daljšem časovnem obdobju. Delavnice so vedno bile izvedene skupinsko (z vsem oddelkom). V

njih smo spoznali čustva, kot so veselje, žalost, strah, jeza, ljubosumnost, osamljenost in presenečenje.

Uporabili smo različne metode in tehnike dela (metoda pogovora, metoda dela z besedilom - branje knjig, socialne igre, vaje čuječnosti, tehnike sproščanja idr.) ter različno didaktično gradivo (čustveni medvedek, čustveni krog, kartice čustev idr.). V vseh delavnicah nas je spremljal že omenjeni čustveni medvedek (angl. mood bear, gl. sliko 1), katerega predloga je brezplačno dostopna na spletu. Čustveni medvedek je medvedek, ki lahko spremeni svoj izraz na obrazu in tako pokaže različna čustva. Otroci so bili zelo navdušeni nad njim in so vedno nestrpno pričakovali, kako se bo počutil naslednjič.



Slika 1. Didaktični pripomoček čustveni medvedek

V nadaljevanju bom podrobneje predstavila vsebino ter določene tehnike in metode, ki sem jih uporabila v delavnicah.

V prvi delavnici z naslovom Kaj so čustva? sem preverila predznanje otrok o čustvih in njihovem uravnavan-

ju čustev. V ta namen sem uporabila slikovno gradivo (fotografije otrok, ki doživljajo različna čustva) in vnaprej pripravljena vprašanja. Ugotovila sem, da so otroci imeli težave razložiti, kaj so čustva in kdaj jih občutimo, so pa prepoznali osnovna čustvena stanja otrok na fotografijah (npr. veselje, žalost, strah). Prav tako so imeli težave odgovoriti na vprašanje, kako lahko uravnavamo neprijetna čustva (npr. strah, jezo).

V naslednjih delavnicah smo sistematično spoznali glavna čustva, kdaj jih doživljamo, kako jih prepoznamo pri sebi in drugih in kako jih na primeren način pokažemo navzven. Delavnice so bile dopolnitev rednega dela strokovnih delavk v oddelku, saj se o čustvih pogovarjajo v vseh starostnih skupinah.

V vsako delavnico sem vključila tudi branje knjig ali krajših zgodb s socialno in čustveno vsebino (npr. zbirka knjig Vsak je kdaj ... srečen, žalosten, jezen, prestrašen). Delavnico smo vedno začeli z uvodno motivacijo (socialna igra, vaja čuječnosti ipd.).

Zaradi starosti otrok in ker so se otroci s tovrstnimi vajami srečali prvič, sem uporabila preproste vaje čuječnosti, npr. **pozdrav v krogu (čuječe opazovanje drugega)**. Otroci se postavijo v krog. Damo jim navodilo, naj se poskusijo čim bolj umiriti in osredotočiti na otroka zraven sebe (izberemo, na kateri strani). Strokovne delavke smo sodelovale skupaj z otroki in običajno začele vajo, da so otroci tudi na našem primeru videli, kako poteka. Nato je naloga vsakega otroka, da pozdravi otroka zraven sebe, pove njegovo ime in se osredotoči na neko lastnost (npr. izgled oči) ter dokonča poved. Strokovna delavka je začela in povedala za prvega otroka: »Živijo, Miha, danes se mi zdijo tvoje oči tako ... sijoče, velike, modre ipd.« Otroke smo spodbudile, naj ne ponavljajo drug za drugim, kar slišijo, ampak naj povedo, kako se res zdi njim. Na začetku je bilo to za otroke težko, a ko smo vajo ponovili večkrat, so njihovi odgovori postajali čedalje bolj »poglobljeni«. Drugi primer je bil, da so otroci morali povedati, kako se jim zdi, da se počuti otrok zraven njih. Na primer: »Zdravo Neža, danes se mi pa zdiš ... utrujena, vesela, žalostna ipd.«. To stori vsak otrok v krogu; ko so vsi prišli na vrsto, vajo končamo in se pogovorimo o tem, kako jim je bila všeč, ali se jim je zdelo težko prepoznati čustva drugega ipd.

Primer preproste vaje čuječnosti je tudi **čuječe opazovanje brusnice**. Otroci so dobili navodilo, da morajo imeti zaprte oči, da bodo nekaj dobili v roke in da se naj osredotočijo na to, kar jim bomo povedali. Vsakemu otroku damo v roko suho brusnico in nato vodimo

dejavnost tako, da poskusimo otroka spodbuditi, da uporabi čim več čutil. Na primer: otroci naj povohajo brusnico, jo pozorno potipajo, ji prisluhnejo, ali bodo kaj slišali, nato odprejo oči in si brusnico podrobno ogledajo, nazadnje pa šeokusijo. Ob vsaki lastnosti se sproti pogovorimo o tem, kaj zaznavajo, opažajo, in na koncu tudi o njihovih občutkih.

V naslednjih delavnicah smo sistematično spoznali glavna čustva, kdaj jih doživljamo, kako jih prepoznamo pri sebi in drugih in kako jih na primeren način pokažemo navzven.

V sklopu delavnic smo izvajali tudi tehnike sproščanja (npr. sproščujoče globoko dihanje, sproščanje z vodeno vizualizacijo), kar je bilo otrokom zelo všeč.

Tehnike sproščanja sem uporabila iz priročnika 10 korakov do boljše samopodobe avtorice Alenke Tacol (2010, str. 50-51), vendar sem jih nekoliko priredila za predšolske otroke.

Tako sem na primer zgodbo, ki jo pripovedujemo pri tehniki **sproščanje z domišljijo**, nekoliko skrajšala in priredila vsebino. Namesto hišice na obali in morja sem uporabila hišico ob zelenem travniku in namesto sprehoda do morja sprehod do gozda, petje ptičkov ipd. Za to vsebinsko prilagoditev sem se odločila zato, ker imajo naši otroci več izkušenj s travnikom in gozdom kot z morjem, besede učilnica in sošolci pa sem prav tako zamenjala z igralnico in prijatelji v vrtcu.

Tudi pri tehnikah sproščanja se je videlo iz odzivov otrok, da so se nekateri lahko takoj sprostiti in sledili vaji, drugi pa so imeli sprva težave in so odpirali oči, gledali k sosedu ipd. Vsi pa so povedali, da jim je vaja všeč.

Za zaključek delavnice smo izpeljali še kakšno ustvarjalno dejavnost (npr. risanje recepta za preganjanje žalosti, moj najsrečnejši dan) ali se še šli kakšno igro (pantomima čustev, krog čustev ipd.).

Ob koncu izvedenih delavnic smo opravili tudi evalvacijo s pomočjo vprašanj in nalog prepoznavanja čustev s pomočjo slikovnega gradiva. Evalvacijo sem opravila individualno (z vsakim otrokom posebej), otroci so najprej s pomočjo slikovne ocenjevalne lestvice (od žalostnega do nasmejanega obraza) ocenili, kako so jim bile delavnice všeč. Nato so še dobili pet kartic čustev in so morali povedati, katero čustvo čuti otrok na podlagi izraza na obrazu. Zatem so dobili še pet kartic čustev, pri čemer so na podlagi dogajanja na sliki (npr. temna noč, otrok dobi sladoled, nekdo otroku umaže

Ob koncu izvedenih delavnic smo opravili tudi evalvacijo s pomočjo vprašanj in nalog prepoznavanja čustev s pomočjo slikovnega gradiva.

obleko) morali prepoznati, kako se počuti otrok na sliki.

Ugotovitve

Otrokom so bile delavnice zelo všeč, v njih so bili zelo sproščeni in aktivni. Pritegnile so jih zgodbe, v katerih junaki doživljajo intenzivna čustva, brez zadržkov pa so pripovedovali tudi o svojih doživetjih. Končna evalvacija projekta je pokazala pozitivne učinke, saj so otroci ob koncu projekta bolje prepoznali čustva otrok na čustvenih karticah kot prej (več otrok je odgovorilo pravilno). Strokovni delavki v oddelku sta prav tako opazili večjo senzibilnost na čustvenem področju ter boljšo uporabo besednjaka s področja čustev in čustvenih stanj. Tudi starši otrok so poročali, da so otroci o

obravnavanih čustvih in dejavnostih doma navdušeno pripovedovali in na novo pridobljeno znanje delili z njimi.

Sklep

Strokovni delavci v vrtcu lahko z uporabo različnih oblik in metod dela spodbujamo čustveni razvoj otrok in razvijamo njihove čustvene kompetence. Otroci se v dejavnosti s tega področja radi vključujejo in uživajo v njih. Te dejavnosti vplivajo na boljše odnose med otroki v oddelkih. Ko se otroci naučijo učinkoviteje uravnavati neprijetna čustva (npr. jezo), nastaja v oddelku manj konfliktov. Zato se mi zdi pomembno, da področju čustev v predšolskem obdobju namenjamo dovolj pozornosti.

Viri in literatura

1. Kavčič, T. in Fekonja, U. (2004). Čustveni razvoj v zgodnjem otroštvu. V: L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija* (str. 334-349). Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
2. Rutar Ilc, Z., Rogič Ožek, S. in Gramc, J. (2017). Socialno in čustveno opismenjevanje za dobro vključenost. 4. zvezek. V: *Vključujoča šola: priročnik za učitelje in strokovne delavce*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
3. Smrtnik Vitulič, H. (2007). Razumevanje nadzora čustev v otroštvu in mladostništvu. V: *Psihološka obzorja*, 16, 1, str. 25-37.
4. Tacol, A. (2010). *10 korakov do boljše samopodobe: priročnik za učitelje za preventivno delo v razredu*. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo.
5. Zupančič, M. (2004). Razvoj čustev in temperament ter osebnost v obdobjih dojenčka in malčka. V: L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija* (str. 232-254). Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

IZ ZALOŽBE ZAVODA RS ZA ŠOLSTVO

Vključujoča šola

Priročnik za učitelje in druge strokovne sodelavce

Danes mnogo učiteljev ugotavlja, da tradicionalni pristopi pri vzgojno-izobraževalnem delu niso več ustrezni, ker ne vodijo k zadovoljivim dosežkom učencev in dijakov. V ospredje prihaja koncept sodobne šole, ki ga podpira inkluzivna paradigma.

Da bi v slovenskih vrtcih in šolah še okrepili procese, ki podpirajo takšne pristope, je na Zavodu RS za šolstvo nastal priročnik *Vključujoča šola*.

Priročnik obsega **6 zvezkov**, zbranih v mapi, cena 15,00 €

