**ČUSTVA IN RAZVOJ ČUSTEV**

Vzgojiteljice in vzgojitelji predšolskih otrok se pri svojem delu zelo pogosto srečujejo s čustvi – tako s svojimi čustvi, s čustvi otrok, s katerimi so v stiku, kot tudi s čustvi njihovih staršev. Čustva spodbujajo odzive posameznika na dogajanje zunaj in znotraj njega ter služijo v njegovi komunikaciji z drugimi, saj se ljudje odzivamo na čustva drugih. Pri čustvih je z vidika vzgojiteljev pomembno prepoznavanje čustev, njihovo razumevanje ter ravnanje z njimi. Da bi čustva lažje razumeli in jih lažje izražali, je pomembno poznati njihovo »logiko« pojavljanja, ki jo spoznamo s pomočjo opredelitve čustev.

1. **OPREDELITEV ČUSTEV IN NJIHOVE TEMELJNE ZNAČILNOSTI**

Preučevanje čustev izhaja iz različnih teoretičnih in konceptualnih okvirov, zato se lahko tudi opredelitve čustev med seboj razlikujejo. C. Izard (1991, nav. po Reeve, 2010) ugotavlja, da se dojenčki čustveno odzivajo na določene dražljaje – to naj bi kazalo na primarno vlogo bioloških faktorjev pri čustvovanju. Z razvojem otrokovih kognitivnih sposobnosti (npr. jezikovne sposobnosti) pa čustveni odzivi vključujejo tudi vse več kognitivnega procesiranja.

Druge razlage čustev – kognitivistične – poudarjajo primarno vlogo kognitivnih procesov (pripisovanje pomena situaciji, ovrednotenje situacije) pri nastanku različnih čustev. Lazarus (1991, nav. po Reeve, 2010) predpostavlja, da je kognitivna ocena predpogoj za nastanek čustev. Weiner (1984, prav tam), ki se ukvarja z atribucijsko analizo čustev, se usmerja na posameznikovo procesiranje informacij po zaključenem dogajanju, ko se izkaže, ali je bil zaključek za osebo uspešen ali ne. S pomočjo atribucijske analize lahko ugotovimo, ali oseba pripiše zasluge za uspeh/neuspeh sebi, drugemu ali okoliščinam. Od te ocene je odvisen čustveni odziv osebe na določeno dogajanje (npr. ali bo posameznik doživljal ponos, hvaležnost, jezo nase ali na drugega in na okoliščine).

Ob primerjanju obeh razlag čustev se hitro znajdemo pred vprašanjem, kaj je bilo prej oz. kaj je pomembnejše. Buck (1984, nav. po Reeve, 2010) kombinira obe razlagi in trdi, da imamo ljudje dva sistema za aktiviranje in uravnavanje čustev. Prvi je vrojen, drugi pa temelji na kognitivni obdelavi informacij. Tovrstna obdelava vključuje izkušnje posameznika in socialne ter kulturne norme izražanja čustev, pomembne pa so tudi posameznikove jezikovne sposobnosti in znanje o čustvih. Oba sistema se medsebojno dopolnjujeta in prepletata (Levenson, 1994, prav tam), kar privede do pojmovanja, da so čustva pravzaprav proces, ki vključuje veliko povratnih zvez.

Novejše – funkcionalistične – razlage čustva razumejo kot glavni prilagoditveni mehanizem razvoja vseh vidikov človekove dejavnosti: kognitivnih procesov, temperamenta, socialnega vedênja in telesnega delovanja (Izard, 1991, nav. po Zupančič, 2004).

Ena od opredelitev čustev se glasi: emocije (čustva) so odziv posameznika na pomembne dražljaje, ki ga telesno, motivacijsko in mentalno pripravljajo na (prilagojeno) vedênje (Milivojevid, 2005). Čustva odražajo posameznikov vrednostni odnos do sebe, drugih ljudi, situacij ali dogodkov. Ker se čustva vedno pojavijo kot odziv na neko zunanje ali notranje dogajanje, je bolje govoriti o čustvenem odzivu ali emocionalni reakciji.

želja po aktivnosti

zaznava situacije

dražljajska situacija

aktivnost pripisovanje pomena situaciji

ovrednotenje situacije

mišljenje o aktivnosti

telesni izrazi čustev

Slika 1: Model krožne čustvene reakcije (prir. po Moiso, nav. po Milivojevid, 2005)

Čustev ne doživljamo ves čas, temveč takrat, ko se dogaja nekaj za nas pomembnega. Posameznik določeno situacijo najprej zazna, ji pripiše določen pomen in jo ovrednoti. Nato se pri njem pojavijo najprej telesni izrazi čustev (bitje srca, rdečica…). Pojavi se želja po aktivnosti, odzivu na situacijo, vendar posameznik tudi tu najprej pomisli, kaj bi mu aktivnost prinesla in se šele nato zares odzove ali pa tudi ne. Tovrstno pojmovanje čustev kot zaporedja različnih procesov znotraj posameznika nam bo v pomoč, ko bomo razmišljali o možnostih uravnavanja čustev – bodisi pri sebi ali pri drugih ljudeh.

Pri razumevanju čustev je najprej potrebno vedeti, da so čustva vedno subjektivni odziv posameznika na določen dražljaj ali situacijo, ki jo je ocenil kot zanj pomembno. Osnovni namen čustev je, da se posameznik prilagodi dani situaciji ali pa da dano situacijo prilagodi svojim željam in pričakovanjem. Čustva močno vplivajo npr. na našo motivacijo, kognitivne procese in tudi na motorične funkcije.

Čustva lahko delimo na prijetna ali neprijetna. Pri tem izhajamo iz tega, kaj ob posameznem čustvu doživljamo. Ko smo npr. jezni, žalostni, zavistni, nam ob tem ni prijetno, medtem ko je doživljanje ravno nasprotno – prijetno – ko občutimo npr. veselje, ponos, ljubezen. To značilnost čustev imenujemo hedonski ton čustev (Lamovec, 1984).

Vendar pa prijetnosti oz. neprijetnosti čustev ne smemo zamenjati z njihovo koristnostjo oz. nekoristnostjo (Milivojevid, 2005). Tako prijetna kot neprijetna čustva so namreč lahko za posameznika koristna, če se pojavijo v situaciji, ko so ustrezna in so izražena na primeren način. Primer: Jaka pove, da je jezen, ker ga je Jure prehitel na toboganu, čeprav je sam že prej čakal v vrsti. S tem želi doseči spremembo Juretovega vedênja in zadovoljitev lastne upravičene želje. Prav tako je lahko res tudi obratno – da so tako prijetna kot neprijetna čustva lahko nekoristna, če so neusklajena z dogajanjem (npr. preveč/premalo intenzivna) ali če jih posameznik izraža na neprimeren način (npr. jezo izraža z agresivnim vedênjem). 35 Pri čustvih se lahko osredotočimo tudi na njihovo intenzivnost. Določeno čustvo lahko doživljamo manj intenzivno, smo npr. malo jezni, ali pa bolj intenzivno, ko smo npr. besni. Zelo intenzivna čustva imenujemo afekti. Čustva se lahko razlikujejo tudi po svojem trajanju. Lahko so zgolj kratkotrajna ali pa trajajo dlje časa, včasih tudi zelo dolgo.

1. **RAZVOJ OTROKOVIH ČUSTEV**

Pri odgovoru na vprašanje, kdaj se katera čustva pojavijo v otrokovem razvoju, lahko prihaja do razhajanj med različnimi avtorji, ki izhajajo iz različnih opredelitev čustev. Nekateri avtorji se strinjajo, da je pri novorojenčku prisotno še nediferencirano čustveno stanje splošnega vzburjenja, ki se nato razčleni v izraze ugodja in neugodja, nato pa v vse bolj specifična in med seboj različna čustva. Keltner in Ekman (2000, nav. po Rosenzweig, Breedlove in Leiman, 2002) govorita o sedmih obraznih izrazih čustev, ki naj bi jih opazili v vseh kulturah: jeza, žalost, veselje, strah, gnus, presenečenje in prezir.

Čustva imajo sicer biološko osnovo, vendar se jih otrok tekom svojega odraščanja šele nauči prepoznavati in izražati in so torej v pretežni meri odvisna od otrokove interakcije z drugimi ljudmi v njegovi okolici. Znotraj določenega okolja (družine, širšega kulturnega okolja) se oblikujejo t.i. pravila čustvovanja, ki vključujejo nenapisana pravila za načine izražanje določenih čustev.

Tabela 1: Pojav čustvenih izrazov v prvih dveh letih življenja (Kompare, Stražišar, Dogša, Vec in Curk, 2006)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Starost | Čustveni izraz | Primeri situacij, v katerih se pojavi čustven izraz |
| po rojstvu | Nasmešek pri novorojenčku  Neugodje | Spontan odziv (med REM spanjem, ob blagih  zvokih ali dotokih, po hranjenju)  Neprijetne izkušnje (lakota, bolečina, preveč ali  premalo dražljajev) |
| 3.–6. tedna | Ugodje / socialni nasmešek  (predhodnik veselja) | Prijetna interakcija z drugimi ljudmi (človeški  glas, ploskanje z otrokovimi ročicami, smejoč se  obraz) |
| 2.–3.  meseca | Žalost  Previdnost (predhodnik strahu)  Nezadovoljstvo (predhodnik  jeze)  Presenečenje | Bolečina, oviranje ali ločitev od osebe, na katero  je navezan  Novi dražljaji (obraz neznanca)  Omejitev, preprečevanje gibanja  Nepričakovani dražljaji (lutka, ki skoči iz škatle) |
| 6.–8.  meseca | Strah (pred nenadnimi dražljaji,  pred tujci, pred višino)  Jeza | Popolna novost (npr. neznani ljudje), višina (kot  pri študijah z navideznim prepadom), nenadni  močni dražljaji (npr. močan zvok)  Preprečeno dejanje, nesposobnost dokončanja  36  Veselje  akcije (npr. žoga, s katero se otrok igra, se  skotali pod mizo)  Odziv na pozitivne izkušnje (prihod znane osebe,  igranje) |
| 12.–18.  meseca | 12.–18.  meseca  Zadrega (predhodnik sramu)  Ljubosumje | Neuspeh pri izvajanju dejavnosti ob prisotnosti  pomembnih oseb  Doživljanje zmanjšanja pozornosti staršev (ob  rojstvu sorojenca)  Čustva lahko razdelimo tudi na temeljna čustva in na tim. čustva samozavedanja. Pojavljanje |

Čustva lahko razdelimo tudi na temeljna čustva in na tim. čustva samozavedanja. Pojavljanje čustev samozavedanja je predstavljeno v spodnji tabeli.

Tabela 2: Pojavljanje čustev samozavedanja (Santrock, 2005)

|  |  |
| --- | --- |
| Čustva samozavedanja | |
| 1,5 – 2 let | ljubosumje, zadrega |
| 2,5 let | ponos, sram, krivda |

Temeljna čustva lažje prepoznavamo po obrazni mimiki (Izard, 1991, nav. po Zupančič, 2004), medtem ko čustva samozavedanja vključujejo doživljanje samega sebe v odnosu do drugih. Doživljanje sebe je lahko pozitivno ob npr. doživljanju ponosa ali pa negativno ob npr. doživljanju sramu.

1. **ČUSTVA PRI OTROCIH**

Odrasli in otroci se s čustvi odzivamo na tisto dogajanje, ki ga ocenjujemo kot za nas pomembno. Kaj bo otroku pomembno, je odvisno predvsem od otrokovih osebnostnih značilnosti in razvojnega obdobja, v katerem se nahaja.

Pri delu z otroki je potrebno upoštevati, da imajo otroci manjši nadzor nad doživljanjem in izražanjem čustev in da jih zato bolj neposredno izražajo. Tudi intenzivnost posameznih čustev se z razvojem spreminja (Smrtnik Vitulid, 2004).

Z razvojem otroci vse bolj celovito razumejo čustva in običajno zmožnost razumevanja lastnih čustev narašča vzporedno z naraščanjem razumevanja čustev pri drugih ljudeh. Otroci najprej uporabljajo predvsem vedênjske in telesne razlage čustev, nato (na prehodu v obdobje mladostništva) pa jim pričnejo dodajati še tim. Mentalistične razlage (Saarni, Mumma in Campos, 1998). Otroci npr. šele postopoma razumejo sočasno pojavljanje različnih čustev v isti situaciji, možnost prikrivanja čustev ter možnost kontrole čustvenih stanj. Med specifičnimi področji razumevanja čustev se lahko pojavljajo razvojno različno »zrele« razlage le-teh (Smrtnik Vitulid, 2004).

Poglejmo si še razvojne značilnosti štirih temeljnih čustev. Ljudje doživljamo veselje, ko se izpolni kakšna naša pomembna želja (Milivojevič, 2005). Pri otrocih je to lahko npr. pridobitev nove igrače, osvojitev nove spretnosti, pri odraslih pa npr. zaposlitev, nov avto…

**Strah** doživljamo, če ocenimo, da nimamo dovolj ali potrebnih sposobnosti za spoprijemanje z nastalo situacijo. V prvem letu starosti je otroka strah nenadnih močnih dražljajev (zvoka, svetlobe…). Proti koncu prvega leta se pri otroku pojavi tudi strah pred ločitvijo od bližnjih oseb – separacijski strah. V zgodnjem otroštvu je situacija, ki privede do strahu, lahko tudi plod otrokove domišljije, kar je največkrat razlog, da se otrok boji npr. duhov, prikazni ali teme. V srednjem otroštvu se pri otrocih okrepijo tim. socialni strahovi, saj se otroci bojijo neuspeha ali drugačnosti, strah jih je poškodb sebe in bližnjih, smrti, dogodkov iz knjig in filmov (Smrtnik Vitulid, 2004). Več strahu se pojavlja pri deklicah, pri prvorojenih otrocih in pri bolnih otrocih (Zupančič, 1995, nav. po Smrtnik Vitulid, 2004)

**Jezo** doživljamo, kadar ocenjujemo, da se dogodki neupravičeno ne odvijajo v skladu z našimi željami in hkrati ocenjujemo, da smo dovolj močni, da to spremenimo (Milivojevid, 2005). Dojenček se razjezi ob telesnem neugodju in ob nepozornosti, v zgodnjem otroštvu otrok doživlja jezo, ko mu npr. ni namenjena želena pozornost, ko naleti na ovire pri svoji telesni dejavnosti, mu je odvzeta igrača ali pa ta ne deluje (Kavčič in Fekonja, 2004). V srednjem otroštvu otrok doživlja jezo ob omejevanju njegove aktivnosti ali pa ko ga kdo/kaj pri aktivnosti moti, če drugi pri njem vedno najdemo napake, ga zasmehujemo, če se mu zdi ravnanje nepravično (Smrtnik Vitulid, 2004).

Ko ocenimo, da smo izgubili nekaj pomembnega, ljudje običajno doživljamo žalost (Milivojevid, 2005). Pri otrocih se lahko žalost pojavi ob izgubi ljube igrače, živali, njim drage osebe. Ob velikih izgubah se običajno sproži proces žalovanja, ki je dolgotrajnejši in vključuje več zaporednih faz. Verjetnost intenzivnega žalovanja raste z razvojem posameznika.

1. RAVNANJE S ČUSTVI

Pri ravnanju s čustvi je ponovno potrebno poudariti, da čustva niso nekaj iracionalnega, temveč imajo svojo logiko, katere razumevanje lahko pripomore k t.i. čustveni regulaciji ali uravnavanju čustev. Tudi delitev človekovega delovanja na racionalno in čustveno ni ustrezna. Ne gre za dva nepovezana pola človekovega delovanja, temveč za prepletenost in sovplivanje teh procesov. Posameznikov kognitivni in čustveni razvoj sta medsebojno povezana (kot tudi ostala področja razvoja).

Uravnavanje čustev vključuje vedênja, veščine in strategije, ki služijo spreminjanju, zadrževanju ali spodbujanju čustvenega doživljanja in izražanja (Calkins in Hill, 2009). Cilj uravnavanja čustev je posameznikova zmožnost, da doživlja različna in različno intenzivna čustva in ob tem ohranja svojo prožnost, prilagodljivost in organiziranost vedênja (Siegel, 1999).

Uravnavanje čustev se pri posamezniku povezuje in je odvisno od njegovih notranjih in zunanjih virov. Notranji vri vključujejo npr. nevroregulacijske strukture, temperamentne značilnosti posameznika (razpon pozornosti, nivo vzburjenja…) in kognitivne komponente (prepričanja in pričakovanja, zavedanje potrebnosti uravnavanja čustev, zmožnost uporabe nekaterih regulacijskih strategij, npr. samotolažbe, preusmerjanja pozornosti, iskanja pomoči). Zunanji viri vključujejo interakcijske vzorce s skrbniki (njihova odzivnost, vzajemnost, dostopnost, podpora in sprejemanje) in trening regulacijskih strategij (modelno učenje, ojačevanje) (Calkins in Hill, 2009).

V splošnem čustva na nivoju prepričanj in pričakovanj uravnavamo tako, da spremenimo svoje mišljenje o situaciji (ji pripišemo drug pomen ali drugačno pomembnost) ali pa tako, da spremenimo situacijo, ki je privedla do določenih čustev (Milivojevid, 2005). Ob tem je pomembno, katerih strategij izražanja čustev smo se naučili. Nekatere med njimi so socialno sprejemljive (npr. povemo, da smo jezni, zakaj je tako in kakšne spremembe si želimo), nekatere pa ne (npr. udarimo nekoga) in jih je potrebno spremeniti.

Pri ravnanju s čustvi je pomembno, da sebi in drugim priznavamo pravico do čustev in do njihovega (primernega) izražanja. Prav tako je pomembno, da se odrasli z otroki pogovarjamo o tem, katera čustva doživljajo (poimenovanje čustev) in kaj se z njimi ob tem dogaja. J. Dunn, I. Bretherton in P. Munn (1987) so ugotovile, da obstaja pomembna pozitivna povezava med tem, kako pogosto matere in starejši sorojenci omenjajo čustva svojim 18-mesečnim otrokom oz. bratom/sestram in tem, kako pogosto so čustva omenjali ti otroci sami, ko so imeli dve leti.

**V vrtcu vzgojitelji otroke o čustvih učijo** tudi preko različnih dejavnosti, npr. branja knjig, v katerih junaki doživljajo različna čustva, preko izražanja čustev z mimiko in gibanjem, oblikovanja panojev ali kotičkov o čustvih idr. Prav tako jih učijo o čustvih preko odzivanja ob pojavljanju različnih čustev med otroki – npr. kaj storijo, ko je kdo jezen, katere načine reševanja konfliktov predlagajo. Preko tega in pa v situacijah, ko (če) vzgojitelji govorijo o svojih lastnih čustvih ter kako in koliko jih pokažejo, predstavljajo pomemben model izražanja čustev (npr. Kinnburgh, Blaustein, Spinazzola in van der Kolk, 2005). Ko otrok doživlja čustva, je važno, da ga ne prepričujemo, kako pravzaprav ne občuti tega čustva (ali pa ga minimaliziramo), ali kako bi moral občutiti nekaj drugega. Skušamo mu pomagati, da čustvo primerno izrazi in s tem razvija svoje socialne veščine ter ga ob tem spremljati in mu dajati povratne informacije o njegovem napredku. Pomembno je tudi opozarjanje otroka (in sebe) na upoštevanje perspektive drugega – kako druga oseba vidi in doživlja isto situacijo, kaj se dogaja »na drugi strani«. Ob tem je zelo pomembno upoštevati otrokove razvojne zmožnosti, saj se zmožnost empatije – vživljanja v drugo osebo (Thompson, 1998) in zmožnost zavzemanja perspektive drugega (Selman, 1971, nav. po Muuss, 1996) razvijata postopoma, skozi več razvojnih faz.

Ob otrokovem doživljanju intenzivnih čustev (zlasti jeze) je dobro počakati, da se intenziteta čustva najprej zmanjša in mu pri tem pomagati s tehnikami umirjanja in preusmerjanja ter šele nato pričeti razgovor z njim. Uporabne so tudi tehnike, kot je »čustveni termometer«, pri kateri otrok ob narisanih obrazih različno intenzivnih čustev označi, kako se počuti. Pomembno je, da ob jeznem otroku z njim ne pričnemo meriti moči, temveč da ohranimo spoštovanje njegovih meja in razumevanje za njegov položaj (Steiner, 1999, nav. po Poljšak Škraban, 2002). Pravila naj bodo jasno postavljena in vedno znova ponovljena in upoštevana.

**Vir:**

Doc. dr. Batistic Zorec M.; dr. Prosen S. (2011). Priročnik za razvojno psihologijo. Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani-Oddelek za predšolsko vzgojo.