

# Razvoj doživljanja, razumevanja in nadzora čustev

---

dr. Kaja Hacin Beyazoglu

# Razvoj doživljanja čustev

- Že dojenčki doživljajo vsa osnovna čustva: veselje, strah, jezo, žalost, gnus in presenečenje.
- Tekom prvega leta se čustva diferencirajo od splošnega distresa k doživljanju različnih čustev različnih intenzivnosti
- V drugem letu se pojavijo kompleksna čustva oz. čustva samozavedanja, npr. ponos, sram, krivda → zavedanje socialnih standardov v svojem okolju
  - Čustva samozavedanja imajo pomembno vlogo v razvoju k dosežku usmerjenega in moralnega vedenja

# Razvoj nadzora in razumevanja čustev

- Že dojenčki razvijajo strategije uravnavanja čustev, npr. iščejo oporo, če so utrujeni
- V drugem letu začnejo razvijati nadzor negativnih čustev, vendar je sposobnost zaviranja čustvenega izražanja še razmeroma šibka
- Razvojno občutljivo obdobje za razvoj nadzora čustev → od 1 do 3/4 leta
  - Malčki pogosto omejujejo svoja čustva in jih skušajo nadzorovati
  - V stanju visoke čustvene vzburjenosti npr. začnejo sami sebi glasno govoriti tisto, kar so jim v preteklosti pripovedovali odrasli v distresnih situacijah (npr. mami pride, ne jokati).
- Povezanost s spoznavnim in govornim razvojem → Razvoj sposobnosti predvidevanja dogodkov in govora omogoča malčki nove načine vedenja, s katerim uravnava svoja čustvena stanja (npr. pove, kaj naj zanj storijo, da se bo bolje počutil)
- Povezava razumevanja čustev z razvojem teorije uma

# Vloga socialnega okolja

- S pomočjo opazovanja in izkušenj v svojem socialnem okolju se dojenčki/malčki/otroci učijo, kakšni so zaželeni čustveni odzivi
- Učijo se pravil izražanja čustev → kdaj, kje in kako je primerno izražati posamezna čustva
  - Začenja se že v prvih mesecih (npr. odrasli med sporazumevanjem z dojenčkom podkrepljujejo njegove pozitivne čustvene izraze in ignorirajo negativne)
  - V drugem letu starosti učenje poteka že preko besednih navodil pravil
  - Učijo se tudi z neposrednim opazovanjem tega, kako drugi ljudje nadzorujejo svoja čustvena stanja
- Situacije, v katerih odrasli malčke in otroke spodbujajo k pozitivnemu ali negativnim čustvom v odnosu do sebe, se med ljudmi iz različnih kulturnih okoljih razlikujejo
  - Npr. ponos – individualna uspešnost vs. situacije, v katerih malčki upoštevajo potrebe drugih ljudi

# Strategije spodbujanja razvoja

- Srečevanje z različnimi situacijami
  - Postopoma se učijo tudi prilagajanja izražanja čustev različnim situacijam (npr. doma drugače kot v vrtcu)
  - Vloga vrstnikov
- Razvijanje lastnih strategij nadzora in izražanja čustev
  - Uravnavanje čustev se pogosto najprej pojavi na medosebni ravni → notranji govor
  - Npr. starši malčku predlagajo, kaj naj stori, da bi obvladal svoje čustveno stanje, nato malček njihovo usmerjanje ponotranji, kar se sprva izraža v obliki njegovega govora samemu sebi, šele kasneje pa se glasni govor spremeni v tihega, notranjega – otrok si tisto, kar je bilo nekoč povedano, le misli

# Spodbujanje razvoja razumevanja

## čustev

---

- Vloga odraslih → usmerjanje pozornosti na različna čustva, odzive drugih
- Pogovor, vprašanja
  - Otroci bolje razumejo čustva in pogosteje rabijo besede, povezane s čustvi, če njihovi starši pogosteje poimenujejo čustva in jih pojasnjujejo
  - Zgodnje otroštvo → vzroki in posledice doživljanja posameznih čustev
  - Povezanost med čustvi in vedenjem ljudi; med čustvi in mišljenjem ter spomini ljudi

# Vloga interaktivnega skupnega branja

*Cilj odraslega med interaktivnim skupnim branjem je, da je otrok čim bolj dejaven. Pri tem oblikuje različne priložnosti, da otrok dejavno sodeluje pri pripovedovanju zgodbe, ga aktivno posluša in spodbuja k pogovoru o prebrani zgodbi.*

- Nudi priložnosti za učenje govora v najširšem pomenu
- Simbolni svet, vživljanje v junake, modeli reševanja situacij
- Srečevanje z določenimi tematikami, vsebinami
- Ključna vloga odraslega → **podporni oder**
  - Strategije skupnega branja

