

2015

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

ZAKLJUČNA NALOGA

ZAKLJUČNA NALOGA
OTROKOVO IZRAŽANJE ČUSTEV V VRTCU

MEZNARIČ

ALENKA MEZNARIČ

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

Zaključna naloga

Otrokovo izražanje čustev v vrtcu

(Childs expressing of emotions in preschool)

Ime in priimek: Alenka Meznarič

Študijski program: Biopsihologija

Mentor: doc. dr. Helena Smrtnik Vitulić

Somentor: asist. mag. Vesna Jug

Koper, september 2015

Ključna dokumentacijska informacija

Ime in PRIIMEK: Alenka MEZNARIČ

Naslov zaključne naloge: Otrokovo izražanje čustev v vrtcu

Kraj: Koper

Leto: 2015

Število listov: 50

Število slik: 6

Število prilog: 1

Št. Strani prilog: 1

Število referenc: 32

Mentor: doc. dr. Helena Smrtnik Vitulić

Somentor: asist. mag. Vesna Jug

Ključne besede: otroci, vrtec, čustva, razvoj čustev, izražanje čustev, zgodnje otroštvo, jok, vzgojitelji

Izvleček:

V zaključni nalogi je avtorica proučevala značilnosti in načine čustvovanja pri otrocih v obdobju zgodnjega otroštva, to je od 3 do 6 let. Naloga vsebuje opise različnih področij čustev in čustvovanja ter definicije temeljnih in nekaterih kompleksnejših čustev, razvoj čustev in čustvovanja ter pomen joka pri predšolskem otroku. Vse to nam omogoča, da bolje razumemo otrokova čustva in čustva nasploh. Na vzorcu 30 otrok, pri čemer jih je bilo 10 starih od 3 do 4 leta, 10 otrok je bilo starih od 4 do 5 let in 10 otrok starih od 5 do 6 let, je avtorica skozi opazovanje ugotovila, da se pri otrocih, v obdobju zgodnjega otroštva, najpogosteje pojavljajo temeljna čustva, pri čemer prevladujeta veselje in žalost, pojavljajo pa se tudi čustva samozavedanja; da otroci najpogosteje svoja čustva izražajo nebesedno in le redkokdaj besedno; da se čustva, tako prijetna kot tudi neprijetna, pojavijo predvsem v času proste igre; da se jok, pri otrocih starih od 3 do 6 let, pojavi predvsem v času prostega igranja; da drugi otroci otroka, ki izraža čustva, v večini primerov le opazujejo in da se vzgojitelji na čustva otroka primerno odzovejo.

Key words documentation

Name and SURNAME: Alenka MEZNARIČ

Title of the final project paper: Childs expressing of emotions in preschool

Place: Koper

Year: 2015

Number of pages: 50

Number of figures: 6

Number of appendix: 1

Number of appendix pages: 1

Number of references: 32

Mentor: Assist. Prof. Helena Smrtnik Vitulić, PhD

Co-Mentor: Assist. Vesna Jug, MSc

Keywords: children, preschool, emotions, development of emotions, early childhood, cry, preschool teachers

Abstract:

The author was researching characteristics and ways of feeling with children in period of early childhood from three to six years. The assignment involves description of different areas of emotions as much as definitions of basic and complex emotions, the development of and meaning of crying with child in preschool. All this allows us better understanding of child's emotions in general. Ten children were between three to four years old, ten children were between four to five and ten kids was between five to six in the pattern of thirty children. Through observation within these thirty children the author noticed that with kids in the period of early childhood emotions of joy and sadness are prevailing, as much as emotions of self-awareness. Children at this age express their feelings mostly nonverbal and very rarely verbal, their emotions are expressing mostly in the time of play. She also noticed that kids between three to six years mostly cry in the time of playing, while in most cases other children just observe others while they are expressing their feelings and that teachers respond properly when children are emotional.

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem mentorici doc. dr. Heleni Smrtnik Vitulić in somentorici asist. mag. Vesni Jug za vso podporo, razumevanje, nasvete ter usmerjanje pri zaključni nalogi.

Posebno zahvalo namenjam svojim staršema in sestrama, ki so mi v času študija in pisanja zaključne naloge stali ob strani, me podpirali in spodbujali.

Zahvalila bi se tudi vodji vrtca Juršinci, ge. Tanji Kvar, ki mi je omogočila opravljanje raziskave.

Hvala tudi Tanji Nedeljko, lektorici, ki je zaključno nalogo pregledala in oblikovala.

Hvala!

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	1
1.1	Čustva in čustvovanje	2
1.1.1	Opredelitev čustev	3
1.1.2	Razlikovanje čustev	3
1.1.3	Prijetnost čustva	4
1.1.4	Intenziteta čustva	4
1.1.5	Trajanje čustva	4
1.2	Funkcije čustev	5
1.3	Sestavljenost čustev	6
1.4	Področja čustev in čustvovanja	7
1.4.1	Izražanje čustev	7
1.4.2	Prepoznavanje čustev	9
1.4.3	Uravnavanje čustev	9
1.5	Temeljna čustva	10
1.5.1	Veselje	10
1.5.2	Strah	10
1.5.3	Jeza	11
1.5.4	Žalost	12
1.6	Kompleksna čustva	13
1.6.1	Ponos	13
1.6.2	Krivda	14
1.6.3	Zavidanje, zavist	14
1.6.4	Sram	15
1.7	Razvoj čustev in čustvovanja	15
1.7.1	Čustveni razvoj v zgodnjem otroštvu	19
1.8	Razumevanje in prepoznavanje čustev v zgodnjem otroštvu	20
1.9	Nadzor nad izražanjem in doživljanjem čustev	20
1.10	Čustva samozavedanja	22
1.11	Pomen joka pri predšolskem otroku	22
1.12	Spodbujanje čustvenega razvoja	23
1.12.1	Ugodna čustvena klima	23
1.13	Ravnanje z otrokovimi čustvi v vrtcu s strani vzgojitelja	24
1.13.1	Ravnanje z otrokom, ki je vesel	24

1.13.2	Ravnanje z otrokom, ki je nasilen in jezen	24
1.13.3	Ravnanje z otrokom, ki ga je strah	24
1.13.4	Ravnanje z otrokom, ki je žalosten.....	25
1.13.5	Otrokovo izsiljevanje s čustvi in kako se nanj odzvati.....	25
1.14	Kako ravnati z otrokovimi čustvi?	25
1.15	Namen in cilji diplomskega dela.....	26
2	METODA.....	27
2.1	Vzorec	27
2.2	Pripomočki	27
2.3	Postopek.....	27
3	REZULTATI	28
4	INTERPRETACIJA	33
5	SKLEPI	37
6	LITERATURA IN VIRI.....	38

KAZALO SLIK

Slika 1.01. Pojav čustvenih izrazov v prvih dveh letih življenja.	16
Slika 3.02. Čustva, ki so se pojavila pri otrocih.	28
Slika 3.03. Način izražanja čustev otrok.	29
Slika 3.04. Situacije, v katerih so se pojavila čustva.	30
Slika 3.05. Situacije, v katerih se pojavi jok.	31
Slika 3.06. Odzivi otrok na čustva otroka.	32

KAZALO PRILOG

Priloga A: Shema za opazovanje čustev.

1 UVOD

Človekov prvi jezik so čustva. Že nekaj sekund po rojstvu novorojenček z jokom ustvari prvotno obliko čustvene komunikacije. Otroci se v prvih tednih življenja pogosto smehljajo, čeprav odnos med smehljaji in določenimi dražljaji ni povsem jasen (Oatley in Jenkins, 2002, po Smrtnik Vitulić, 2004).

Čustva vplivajo na različna življenjska področja: zdravje, učenje, vedenje in na medsebojne odnose. Otroci in mladostniki, ki so čustveno spretni in ki znajo pravilno ravnati s svojimi čustvi in prepoznavajo čustva drugih ter se nanje ustrezno odzivajo, imajo prednost na vsakem področju življenja pa naj bodo to odnosi v družini ali odnosi z vrstniki, v vrtcu, šoli (Brzin, 2015).

Prva šola, ki razvija čustvene spretnosti je dom. Na čustveno življenje otrok močno vpliva način, kako starši ravnajo in se odzivajo na otrokova čustva. Pomembno je, da otrok odrašča v varnem in ljubečem okolju, v katerem se počuti sprejetega (Brzin, 2015). Tudi Papalia, Olds in Feldman (2003) navajajo, da na sam razvoj čustev vpliva okolje, saj je človek družabno bitje. Neposredno okolje dojenčka pa je družina, na katero pa delujejo širši in spreminjajoči se vplivi soseske, skupnosti in družbe.

Čustva povezujejo otroke z okoljem, z njihovimi telesi, mislimi in spomini, sporočajo jim o življenjskih okoliščinah in o njihovem fizičnem in mentalnem počutju ter oblikujejo vedenje otrok (Akin, Cowan, Palomares in Schilling, 2000). Glede na to, da igrajo čustva zelo pomembno vlogo pri oblikovanju vedenja, jih morajo otroci v prvi vrsti razumeti, da bi se lahko soočili z njimi, šele nato bodo sposobni nadzorovati in spreminjati svoje vedenje. Preden pa se začnejo spoprijemati s čustvi, morajo le-te razumeti (Akin idr., 2000).

Otroci v vrtcu pogosto, bodisi preko igre, različnih dejavnosti, ki jih vodijo vzgojitelji/-ce ali kako drugače, izražajo svoja čustva. V nalogi smo se osredotočili na čustva otrok, ki spadajo v obdobje zgodnjega otroštva, torej stare od 3 do 6 let. V diplomskem delu smo s pomočjo teorije in ugotovitve raziskave poskušali podrobneje prepoznati značilnosti in načine čustvovanja pri otrocih, starih od 3 do 6 let. Osredotočili smo se predvsem na to, kako otroci določena čustva izražajo ter na to, katera čustva izražajo najpogosteje. Opazovali smo tudi, katere situacije povzročajo ugodna in katere neugodna čustva, obenem pa smo skušali ugotoviti tudi, kako se na čustva otroka odzivajo drugi otroci in kako vzgojitelji.

1.1 Čustva in čustvovanje

»Čustva so močan motivacijski dejavnik. Zaradi njih ljudje počnemo toliko dejavnosti, različno reagiramo na svoja dejanja, na dejanja drugih in na številne vsakodnevne dogodke. S svojimi čustvi se odzivamo na pozitivne in negativne dogodke« (Akin, Cowan, Palomares in Schilling, 2000, str. 5).

Čustva so duševni procesi, s katerimi izražamo odnos do vsega, kar nas obdaja. Kažejo se v telesnih znakih (pospešen srčni utrip, povišana telesna temperatura, potenje itd.), v vedenju (glasno govorjenje, gibi rok, mimika obraza, pogledi...) in v bolj ali manj zavestnem doživljanju in vrednotenju dogajanja (Belšak, 2007). Vsak dan opazujemo čustvene izraze drugih ljudi, drugi pa naše. Pomembno je, da se naučimo čustva prepoznavati in jih izražati, zlasti na način, s katerim lahko gradimo boljše odnose z drugimi (Belšak, 2007).

»Čustvovanje daje našemu življenju polnost, smisel in lepoto. Brez njega bi spominjali na brezčutne robote. Čustva pa nas tudi usmerjajo in motivirajo. Po pravilu se izogibamo tistim objektom in dejavnostim, ki povzročajo negativna čustva (neugodje, strah, gnus, žalost), usmerjamo pa se k onim, ki zbujejo pozitivno čustvovanje (ugodje, veselje, simpatijo, estetski užitek). Čustvovanje nam spreminja svet v pisan mozaik prijetnih in neprijetnih dogajanj. Mnogi pomembni pojavi pridobe čustveni ton, čustveni »predznak«, ki nas usmerja, da laže obvladujemo okolje in da se laže prilagajamo. Za človeka in tudi za druga razvitejša živa bitja imajo čustva pomembno prilagoditveno funkcijo« (Musek in Pečjak, 2001, str. 67).

Sklepamo lahko, da čustva in razpoloženja vplivajo na kognitivne procese in obnašanje posameznika. Čustva niso pomembna le pri presoji situacije in nadaljnjih odločitvah, pač pa vplivajo tudi na ustvarjalnost pri reševanju problemov, pripravljenost za pomoč žrtvam, strpnost do drugačnih ter na to, kaj lahko prikličemo iz spomina in česa ne, kako dojamemo svet, presojamo druge ljudi in njihovo obnašanje itn. (Kompore, Stražišar, Vec, Dogša, Jaušovec in Curk, 2002).

1.1.1 Opredelitev čustev

Čustva so duševni procesi in stanja, ki izražajo človekov vrednostni odnos do zunanjega sveta oziroma do samega sebe (Lamovec, 1991).

B. Babšek (2009) navaja, da so čustva duševni procesi ter stanja, s katerimi doživljamo značilen vrednostni odnos do oseb, stvari in dogodkov. Kadar govorimo o čustvih, govorimo o kompleksnih psihičnih procesih, ki vključujejo različne sestavne elemente, in sicer:

- subjektivno doživljanje, kjer gre za dejstva, ki se vežejo na prepoznavanje čustvenega doživljanja pri sebi;
- kognitivne ocene, kamor so vključene vrednostne presoje in interpretacije, povezane s čustvom in okoliščinami;
- fiziološko vzburjenje, pri čemer gre za spremembe v delovanju telesa;
- zunanji vedenjski izraz oziroma »govorica telesa« kot odraz delovanja čustev;
- pripravljenost na aktivnost, kjer gre za vedenje, usmerjeno k cilju, pri katerem urejamo nastalo situacijo.

Čustva so zapleteni procesi, ki so sestavljeni iz zaporedja kognitivnih in fizioloških procesov, telesnih izrazov in potrebe za delovanjem ali dejavnostjo. Le ta so posameznikov subjektivni odnos na nastalo spremembo in imajo prilagoditveno vlogo v pripravi posameznika na zanj pomembno spremembo (Smrtnik Vitulić, 2004). Čustev ne smemo razumeti le kot zaporedje ločenih procesov, ampak kot posameznikov celostni odziv v situaciji, ki jo je ocenil kot pomembno. Vsi ljudje v podobnih situacijah ne doživljamo popolnoma enakih čustev. Dogajanje lahko različno ocenimo in se nanj različno (čustveno) odzovemo, saj smo si psihološko različni. Bolj ko je situacija za nekoga pomembna in skladna z njegovimi cilji in željami, bolj intenzivna čustva bo doživljal (Smrtnik Vitulić, 2004).

1.1.2 Razlikovanje čustev

Ločimo tri vidike, ki se nanašajo na doživljanje čustva, zaradi tega pa je lahko isto čustvo v enakih/različnih situacijah opisano na različnih nivojih, in sicer, glede na jakost, aktivnost in vrednost. Glede na jakost poznamo močna in šibka čustva – pri tem čustva opredelimo glede na intenziteto, s katero jih doživljamo. Glede na aktivnost ločimo med vzburjajočimi in pomirjajočimi čustvi – nekatera čustva so povezana z delovanjem simpatičnega živčevja ter s pripravo organizma na aktivnost (jeza, navdušenje, strah, trema, zaljubljenost...), druga čustva pa nas umirjajo ter zmanjšujejo naše aktivnosti, saj so povezana z delovanjem parasimpatičnega živčevja (zadovoljstvo, žalost...). Zadnji vidik je vrednostni, pri katerem ločimo med prijetnimi in neprijetnimi čustvi – čustva so opredeljena glede na to, ali je naše doživljanje prijetno ali neprijetno (Babšek, 2009).

1.1.3 Prijetnost čustva

Vsa čustva lahko razdelimo v dve skupini: prijetna in neprijetna. Jeza, strah, žalost, ljubosumje, zavist, zaskrbljenost in podobno sodijo med neprijetna čustva, medtem ko sreča, veselje, zadovoljstvo, ljubezen, upanje, zaupanje, občutek varnosti itd. spadajo med prijetna čustva (Milivojević, 2008).

Večina raziskovalcev deli čustva na »pozitivna« in »negativna«, kljub temu, da jih posebej ne definirajo. Oseba doživlja pozitivna čustva, kadar okoliščine prispevajo k temu, da doseže zanj pomembne cilje in negativna čustva kadar oceni, da so njegovi cilji zaradi dogajanja ogroženi (Lazarus, 1991; Smrtnik Vitulić, 2004). Pozitivna čustva so vselej prijetna, negativna pa neprijetna, zato delitev čustev na pozitivna in negativna v bistvu pomeni delitev čustev na prijetna in neprijetna. Vsa – tako pozitivna kot negativna – čustva so pomembna in koristna, saj posameznika pripravijo na optimalen odziv v zanj pomembni situaciji (Milivojević, 1991, po Smrtnik Vitulić, 2004).

1.1.4 Intenziteta čustva

»Intenziteto čustva v glavnem ocenjujemo kot šibko, srednje močno, močno in zelo močno čustvo« (Milivojević, 2008, str. 35). Slednje ocene so približne in koristne za razvrščanje čustev po intenziteti. Čustva, ki so zelo močna, se v psihiatrični terminologiji imenujejo afekti. Pojem afekt ponavadi uporabljamo za zelo močno kratkotrajno čustvo. Kadar pa afekt traja dlje časa, pri tem pa se intenziteta ne zmanjša, ga imenujemo podaljšani afekt in afektno stanje. V primeru, da pa je afekt tako močan, da se oseba preneha nadzorovati in se začne vesti impulzivno, pa govorimo o divjem ali vehementnem afektu (Milivojević, 2008).

Tudi doživljanje ugodja (prijetnih čustev) in neugodja (neprijetnih čustev) se razlikujejo po intenzivnosti. »Med skrajnim ugodjem in skrajnim neugodjem so vmesne stopnje, ki bi jih lahko imenovali milo ugodje, milo neugodje, komaj doživeto ugodje in v sredini nevtralno stanje« (Pečjak, 1965, str. 41).

1.1.5 Trajanje čustva

Čustva lahko razlikujemo tudi po trajanju in sicer ločimo kratkotrajna, srednje trajna in dolgotrajna čustva. Kratkotrajno čustvo merimo v sekundah ali minutah, srednje trajna v desetih minutah ali urah, dolgotrajna čustva pa v dnevih, tednih ali celo mesecih. Za srednja in dolgotrajna čustva uporabljamo pojem razpoloženje (Milivojević, 2008).

V primeru, da je čustvo intenzivno in dolgotrajno, govorimo o afektnih stanjih, o podaljšanih efektih ali o strasteh, kadar pa je čustvo intenzivno in kratkotrajno, govorimo o afektnih (Milivojević, 2008).

Razpoloženje je čustvo, ki v določenem času pomeni osnovni emocionalni ton odzivanja določene osebe in ki traja dolgo. Da neko čustvo postane razpoloženje, je treba zadostiti vsaj enem od dveh pogojev – prvi pogoj je, da se oseba dalj časa nahaja v situaciji, ki v njej vzbuja določeno čustvo; drugi pogoj pa je, da se oseba dalj časa ukvarja z določenimi miselnimi predstavami, ki v njej vzbujajo čustvo. Razpoloženje lahko po tem takem povzročajo dolgotrajni zunanji dražljaji, ki v osebi vzbudijo čustvo, ali pa notranje predstave, fantazije in nenehna mentalna vezanost na določene vsebine, ki so povod za njeno doživljanje čustev (Milivojević, 2008).

1.2 Funkcije čustev

Milivojević (2008) pravi, da na čustva gledamo vedno kot na pojave, katerih funkcija je vselej prilagoditvena – človek vselej teži k temu, da vzpostavi skladnost med zunanjim svetom in svojim notranjim svetom, oziroma da se prilagodi ali adaptira. Prav tako tudi Kompare s soavtorji (2002) navaja, da so se psihologi dolga leta spraševali, ali imajo čustva kakšno posebno funkcijo. Večina jih je prišla do ugotovitve, da imajo čustva prilagoditveno funkcijo, ki omogoča učinkovito prilagajanje spremembam v odnosu med posameznikom in zunanjim svetom.

Glede na to, da so čustva reakcija na neposredno stvarnost, se njihova funkcionalnost kaže pri tem, da prekinejo prejšnjo situacijo in pripravijo telo na nove pogoje, ki jih posameznik oceni kot zanj pomembne. Njihova adaptacijska funkcija se tako kaže v aktivaciji organizma za uspešno soočenje z novo situacijo (Lamovec, 1991).

Čustva imajo pomembno vrednostno funkcijo in sicer našemu doživljanju dajejo obeležje pozitivnega ali negativnega, tj. prijetnega ali neprijetnega. Čustva so lahko prijetna ali neprijetna, ne morejo pa biti nevtralna. Prav zaradi čustev se mnogi pojavi, objekti in osebe v našem življenju »vrednostno obarvajo«, in sicer so lahko prijetni in nas privlačijo (doživljamo prijetna čustva) ali pa neprijetni in nas odbijajo (doživljamo neprijetna čustva) (Musek in Pečjak, 2001). »Vse to kaže, da ima čustvovanje tudi velik prilagoditveni pomen. Čustva so se v evoluciji človeka razvila tako, da mu olajšajo prilagajanje. Opozarjajo nas, katerim stvarjem ali pojavom se moramo približevati in katerim se moramo izogibati. Opozarjajo nas na eni strani na stvari, ki so za nas koristne, in na drugi strani na nevarnosti« (Musek in Pečjak, 2001, str. 69).

»Čustva nam pomagajo, da bolje urejamo svoje odnose z drugimi. V medosebnih odnosih imajo čustva komunikacijsko vlogo – so pomemben del nebesedne komunikacije in posredujejo informacije o našem doživljanju drugim ljudem. To pa temelji na naši sposobnosti izražanja in tudi prepoznavanja čustev« (Babšek, 2009, str. 51).

Musek in Pečjak (2001) menita, da bi lahko rekli, da imajo čustva splošno prilagoditveno funkcijo, v kateri pa so zajete vsaj tri druge funkcije, in sicer: usmerjevalna funkcija, spodbujevalna (aktivnostna) funkcija in obrambna (varovalna) funkcija. Čustva nas spodbujajo k dejavnosti in k delovanju; navdušenje nas pripravlja na to, da se bomo z večjo energijo lotili nekega dela; strah pa na to, da se bomo hitreje umaknili. Čustva tako tudi oblikujejo naše bodoče obnašanje (npr. strah pred hudim psom bo povzročil, da se mu bomo v bodoče na daleč izognili) (Musek in Pečjak, 2001).

Prav tako tudi Babšek (2009) govori o štirih funkcijah, ki jih imajo čustva, in sicer o prilagoditveni, vrednostni, usmerjevalni in obrambni funkciji. Prilagoditvena funkcija je tista, ki omogoča, da čustva omogočajo učinkovito prilagajanje spremembam v odnosu med posameznikom in zunanjim svetom. Pomen vrednostne funkcije čustev je, da našemu doživljanju sveta dajejo vrednostno opredelitev pozitivnega, negativnega, prijetnega, neprijetnega; čustva namreč ne morejo biti nevtralna. Na podlagi slednje funkcije tudi dogajanje, ki je čustvo sprožilo, označimo kot negativno ali pozitivno. Tretja, usmerjevalna funkcija ima pomen, da se na podlagi nje usmerimo bodisi proti objektom bodisi stran od njih – objekti, ki v nas sprožajo pozitivna, prijetna čustva, nas privlačijo, tisti, ki pa v nas sprožajo negativna čustva, pa nas odbijajo. Naloga zadnje – obrambne – funkcije je, da se izognemo situacijam, ki za nas predstavljajo nevarnost, nas ogrožajo in nam lahko škodujejo ter zbujajo v nas izrazito negativna čustva. Na tak način se lahko zaščitimo pred morebitnimi negativnimi posledicami našega nadaljnjega odzivanja.

1.3 Sestavljenost čustev

Glede na sestavljenost čustva delimo na enostavna oziroma temeljna in sestavljena oziroma kompleksna (Babšek, 2009). Enostavna čustva (npr. veselje, žalost, strah, jeza) so prirojena in so skupna vsem ljudem. Le-ta imajo funkcijo prilagajanja, saj organizmu pomagajo, da se znajde v različnih okoliščinah.

»Čustva lahko razdelimo na temeljna in kompleksna« (Smrtnik Vitulić, 2004, str. 11). Izard (1991, po Smrtnik Vitulić, 2004) in Plutchik (1980, po Smrtnik Vitulić, 2004), uporabljata različna merila za izbor temeljnih čustev:

1. temeljna čustva so tista, ki bi se naj v ontogenetskem (razvoj organizma od oploditve do smrti) in filogenetskem (evolucijski razvoj organizmov kot vrst) razvoju pojavila zelo zgodaj;
2. izražanje in prepoznavanje temeljnih čustev naj bi bilo enako v vseh kulturah;
3. zanje naj bi bili značilni tipični obrazni izrazi, posebni vzorci možganske dejavnosti in adaptacijska funkcija.

1.4 Področja čustev in čustvovanja

Kljub temu, da so čustveni procesi kompleksna celota, smo pri njihovi analizi lahko pozorni le na posamezni proces ali kombinacijo procesov, ki jih sestavljajo. Analiziramo lahko posameznikovo izražanje, doživljanje, prepoznavanje, uravnavanje in simultanost (hkratnost) čustev (Smrtnik Vitulić, 2004).

H. Smrtnik Vitulić (2004) pravi, da je doživljanje posameznika povezano predvsem s telesnim vidikom oziroma zaznavanjem čustvenih procesov (občutenjem), izražanje vključuje predvsem specifične telesne izraze čustev, pri prepoznavanju se usmerimo na značilne pokazatelje čustev, uravnavamo lahko razmišljanje, doživljanje in izražanje čustev, pri simultanosti čustev pa smo pozorni na posameznikovo sposobnost, da oseba lahko doživlja različni čustvi tudi hkrati.

1.4.1 Izražanje čustev

Izražanje čustev je pogosto nezavedne narave, zato so elementi čustvenih izrazov dokaj zanesljivi kazalci čustvenih stanj (Kovačev, 1993, po Smrtnik Vitulić, 2004). Čustva v vsakodnevnih situacijah lahko prepoznamo z opazovanjem izrazov in jih na tak način tudi znanstveno preučujemo. Posameznik z izražanjem čustev sporoča svojo vpletenost v določeno situacijo (Smrtnik Vitulić, 2004).

Ljudje lahko izražamo čustva na dva načina: besedno in nebesedno. Navadno obsega kar 90% celotnega čustvenega izražanja nebesedno izražanje čustev, le to pa se kaže z očesnim stikom, izrazom obraza, tonom glasu, telesno držo, kretnjami in oblikami vedenja, kot na primer udarci ali objemi. Vrsto temeljnih čustev, kot so veselje, presenečenje, jeza, strah, žalost, sram in gnus pa lahko izražamo tudi besedno (Kanoy, 2014). Babšek (2009) navaja, da je izražanje čustev skupaj s prepoznavanjem čustev bistveni del nebesedne komunikacije. Velikokrat so nebesedna sporočila zanesljivejši vir informacij o čustvih, kot besede, vsekakor pa le te vedno podkrepijo izražanje čustev. Osnovna čustva so tista, ki jih lahko zelo dobro izrazimo in prepoznamo. Pri slednjih čustvih so izrazi splošni, prav tako pa omogočajo tudi medkulturno sporazumevanje (Babšek, 2009).

»Čustveni izrazi so dražljaji za osebo, ki jih opazuje, ocenjuje in si jih razlaga ter se na podlagi pomena, ki jim ga pripisuje, nanje odziva. Obseg dražljajev, ki sodelujejo pri nebesednem čustvenem sporazumevanju, je dokaj velik, zato smo pozorni predvsem na naslednje vedenjske kazalce čustvenih stanj: izraze obraza, gibe oči in smer gledanja, kretnje, držo telesa, glas, nejezikovne zvoke, uporabo socialnega prostora, dotik in vonj« (Smrtnik Vitulić, 2004, str. 27). Musek in Pečjak (2001) navajata, da čustveno stanje zlasti dobro izraža mimika obraza. Najbolj očitni in znani čustveni izrazi so sigurno smeh, jok in

zardevanje. Vendar pa se čustva ne izražajo samo z obrazno mimiko, pač pa se kažejo tudi v kretnjah, drži telesa in v glasovnih spremembah (Musek in Pečjak, 2001).

Čustveni izrazi so kombinacija genetskih in okoljskih dejavnikov. Sestavljajo jih mimika obraza, gibi telesa, glasovi. Temeljna čustva z lahkoto prepoznamo; teže je pri kompleksnejših. Primeri izrazov posameznih čustev so (Babšek, 2009, str. 46):

- Veselje: nasmeh, pokončna drža, hitri gibi, sijoče oči, široke zenice, jasen glas, glasnost, hitro govorjenje, smeh.
- Jeza: izbuljene oči, spuščene, stisnjene obrvi, razširjene nosnice, zariplot, stiskanje pesti, krčevita drža, hitri, sunkoviti gibi, zamolkel, stisnjen glas, lahko nekontrolirano kričanje.
- Žalost: spuščeni koticiki ustnic, ustnice se lahko tresejo, temačne oči, solze, tresenje celega telesa, sključena drža, počasni gibi, tih glas, počasno, morda zatikajoče se govorjenje, vzdihovanje.
- Strah: dvignjene obrvi, široko odprte oči, odprta usta, stisnjena drža, počasni, previdni gibi, tresoči se udje, tresoč, stišan glas, lahko kriki, cviljenje«.

Temelji čustvene izraznosti so pri otroku zgrajeni še preden se začne učiti besednih izrazov za čustva. Otrok se zna ustrezno odzvati na čustvene izraze primarnih čustev še preden jih je sposoben poimenovati. Z razvojem govora pa se odpre možnost nadaljnje diferenciacije izražanja in razumevanja kompleksnih čustev (Lamovec, 1991). Kanoy (2014) navaja, da v primeru, če otrok ne sme besedno izražati svojih čustev, teže regulira oziroma obvladuje svoje vedenje.

Pri čustvovanju moramo razlikovati izražanje čustev od samega čustvenega doživljanja. Rečemo lahko, da je doživljanje notranji vidik čustvovanja, medtem ko je izražanje zunanji vidik. Izražanje čustev je pomembno, obenem pa tudi zanimivo. Z izražanjem lahko naredimo svoje čustveno doživljanje opazno drugim. Izražanje čustev nam pomaga, da lahko drugi ugotovijo naša čustva in da mi ugotovimo, kakšna čustva doživljajo drugi. Izražanje čustev nam je vrojeno, je pa res, da se jih lahko naučimo prikrivati in prenašati (Musek in Pečjak, 2001).

»Izražanje čustev je pomembno, ker s tem sami pri sebi sprejemamo določeno čustveno dejanje. Hkrati pa samozavestno pokažemo, da upamo svoje dejanje pokazati okolici« (Ihan, 2004, str. 112).

Najpomembnejši del nebesedne komunikacije je izražanje in prepoznavanje čustev. Človek nenehno izraža čustva in si hkrati razlaga čustva drugih, na osnovi česar pa uravnava svoje vedenje. Sposobnost ustreznega izražanja čustev in občutljivost za čustveno doživljanje drugega sta pomembni socialni spretnosti, s katerima vstopa človek v socialne situacije, se v njih znajde in je posledično življenjsko uspešnejši (Kompore, 2002).

1.4.2 Prepoznavanje čustev

Prepoznavanje čustev je v veliki meri rezultat učenja, ki vključuje znanje o pomenu različnih situacij, gest, lastnih čustvenih izrazov in drugih značilnostih čustvenega izražanja, katere večinoma pridobimo z vsakodnevnimi izkušnjami. Pri prepoznavanju čustev posamezniki velikokrat povežejo izraze čustev z ustrezno situacijo ali vedenjem. Prepoznavanje lastnih čustev pa pogosto vključuje kombinacijo naslednjih vidikov: opisa situacije, določenega vedenja in specifičnega doživljanja (Smrtnik Vitulić, 2004).

Ljudje svojih čustev niso pripravljeni vedno izraziti, pač pa jih včasih želijo tudi prikriti. Motivi za to so lahko zelo različni: od kulturnih pravil za prikazovanje čustev, osebnih in nevrotičnih razlogov, do namernega »goljufanja« (Lamovec, 1991). Prav zato pa imajo pri prepoznavanju čustev drugih ljudi, poleg situacije in vedenjskih izrazov, pomembno vlogo tudi številni drugi dejavniki, med katerimi so najpomembnejši kontekst, časovna razporeditev izrazov in morebitna neskladja med različnimi kanali sporočanja ter med kanali in kontekstom. »Kontekst sestavljajo objektivna situacija, namerna dejavnost osebe, zgradba telesa in obraza opazovalca, njegov spol, starost, kulturna pripadnost in drugo. Po časovni razporeditvi izrazov lahko ugotovljamo, ali oseba kaže spontane ali izigrane izraze. Izrazi, ki trajajo premalo časa ali predolgo ter se pojavijo ali izginejo nenadoma, so verjetno ponarejeni. Pristni izrazi obraza nastopijo nekoliko prej ali pa sočasno z besedami. Če se pojavijo kasneje so verjetno zlagani« (Smrtnik Vitulić, 2004, str. 28). Neskladja med kanali sporočanja oziroma med kanali in kontekstom lahko opazovalcu sporočijo, da oseba, ki jo opazujejo ni prepričana o vsebini sporočila ali da želi prikriti določeno vsebino (Smrtnik Vitulić, 2004).

1.4.3 Uravnavanje čustev

Skupen izraz, za začasno ali trajno prilagajanje kakovosti in intenzivnosti posameznih komponent čustev določeni situaciji ali drugim ljudem, imenujemo uravnavanje čustev. Ljudje lahko zavestno ali nezavedno uravnavamo svoja čustva – pri zavestnem uravnavanju psihičnih procesov posameznik voljno upravlja s čustvi, pri nezavednem pa nima uvida v proces upravljanja z njimi (Smrtnik Vitulić, 2004).

Uravnavanje izražanja čustev pomeni, da znamo čustva na nek način izraziti z besedami in vedenjem – na primer, ko smo jezni, povemo kaj doživljamo in skušamo s svojim vedenjem spremeniti okoliščine, ki vplivajo na našo jezo (Kompore, 2002).

Lamovec (1992, po Smrtnik Vitulić, 2004) navaja, da ljudje najpogosteje uporabljamo tri načine nadzora nad čustvi, in sicer ekspresivni, kognitivni in telesni. Pri prvem spremenimo izraz ali vedenje z namenom, da spremenimo doživljanje. Kognitivni način vključuje

spreminjanje misli in predstav z namenom spreminjanja doživljanja. Pri tretjem, t. j. telesnem pa skušamo spremeniti telesne znake čustva (npr.: trudimo se dihati počasi).

»Obvladovanje čustev je sposobnost, da zna človek na primeren način upravljati z lastnimi čustvi« (Bisquerra Alzina, Pérez Escoda, Cuadrado Bonilla, López Cassa, Filella Guiu in Obiols Soler, 2010, str. 58)

1.5 Temeljna čustva

Izard (1991, po Smrtnik Vitulić, 2004) je glede na omenjene kriterije prišel do zaključka, da obstaja deset različnih čustev, ki jih lahko opredelimo kot temeljna. To so zanimanje, veselje, presenečenje, žalost, jeza, gnus, strah, sram in krivda. Prav tako so drugi strokovnjaki na podlagi omenjenih kriterijev sestavili sezname s petimi do petnajstimi čustvi, med katerimi jih večina vključuje veselje, žalost, jezo in strah. Za sram in krivdo pa velja, da jih večina avtorjev uvršča med kompleksna čustva (Harris, 1996, po Smrtnik Vitulić, 2004).

1.5.1 Veselje

Milivojević (1999, po Smrtnik Vitulić, 2004) pravi, da je veselje čustvo, ki ga oseba doživlja, kadar oceni, da je zadovoljila neko svojo pomembno željo. »Med veseljem in srečo je kvalitativna razlika, saj ljudje zadovoljstvo doživljajo ob izpolnitvi zanje pomembnih želja, srečo pa ob izpolnitvi najpomembnejših. Radost je za razliko od zadovoljstva povezana s prihodnostjo, saj jo ljudje doživljajo v pričakovanju izpolnitve zanje pomembne želje« (Smrtnik Vitulić, 2004, str. 31).

Veselje je tisto čustvo, ki je pomembno za utrjevanje pozitivnega odnosa z drugimi ljudmi (Smrtnik Vitulić, 2004).

Goleman (1997) navaja, da je med najpomembnejšimi biološkimi spremembami pri veselju povečana dejavnost v možganskem centru, ki zavira negativna čustva ter zatira tista čustva, iz katerih se porajajo zaskrbljujoče misli.

1.5.2 Strah

Oseba doživlja strah, kadar ocenjuje, da je ogrožena določena njena vrednota, da se ogrožajočemu dogajanju ne more zoperstaviti, vendar bi se lahko umaknila iz te situacije (Milivojević, 2008).

Strah je koristno čustvo, v primeru, kadar se subjekt sooča z ogrožajočim dogajanjem, ki je močnejše od njega, saj omogoča hitro avtomatično oceno ogrožajoče situacije, takojšnjo mobilizacijo organizma in pripravljenost za adaptivno vedenje. Strah je čustvo, ki v evolucijskem pomenu pripomore k preživetju in samozaščiti posameznika, kot tudi k zaščiti njegovih vrednot (Milivojevič, 2008).

Strah je neke vrste signal, da je oseba v situaciji, ki presega njene zmožnosti in na katero ni dovolj pripravljena (Milivojevič, 2008).

Wilks (2009) navaja, da obstajajo različne stopnje strahu – od blage do razbohotene groze. Med tem dvojim posameznik lahko doživlja paniko.

Razlikujemo več vrst strahu, na primer: socialna plašnost, trema, zaskrbljenost in anksioznost. Opredelitve teh vrst bomo povzeli po M. Zupančič (1995, po Smrtnik Vitulič, 2004). Anksioznost je neopredeljen občutek ogroženosti, neugodja in nemira, saj oseba ne zna natančno opredeliti enega samega izvora strahu, ampak strah izvira iz soočanja z različnimi vsakodnevnimi situacijami. Trema in zaskrbljenost izhajata iz zamišljanja nekih nevarnih situacij in pretiravanja glede njihovih posledic. Socialna plašnost pa je vrsta socialne anksioznosti, ki jo prepoznavamo po ambivalentnosti do socialnega okolja – gre za to, da si oseba želi socialnih stikov, a se jih na nek način hkrati tudi boji, zato se jim izogiba.

»Posameznik, ki doživlja strah, se lahko izogne ogrožajoči situaciji, iz nje zbeži, pokaže svoj strah ali se odzove z agresivnostjo. Panika je izrazito intenziven strah, ki je lahko povezan s kaotičnim vedenjem, paralizo ali nezavestjo« (Smrtnik, Vitulič, 2004, str. 32).

1.5.3 Jeza

»Jeza je poleg strahu najpogostejše negativno čustvo, ki deluje zelo razdiralno in onesrečuje tako tistega, ki se jezi, kot tudi tiste, na katere ta stresa svojo jezo« (Kovič, 2003).

Oseba doživlja jezo takrat, ko oceni, da se druga oseba neupravičeno vede tako, da ogroža neko njeno vrednoto (Milivojevič, 2008).

Milivojevič (2008) navaja, da na eksistenčni ravni jeza in agresivnost pomenita posameznikov poskus, da bi svet uredil skladno s svojimi željami in vrednotami.

Ljudje želijo z jezo vplivati na druge tako, da spremenijo svoje vedenje (Milivojevič, 1999, po Smrtnik Vitulič, 2004). »Cilj izražanja jeze pred drugo osebo je, da se v njej sproži doživljanje neugodja, ki naj bi jo motiviralo k spremembi vedenja. Jeza doseže svoj namen in jo posameznik ne doživlja več, če drugi, ki je s svojim vedenjem ogrožal uničenje pomembne želje ali dosego cilja, spremeni svoje vedenje« (Milivojevič, 1999, po Smrtnik Vitulič, 2004, str. 32).

Milivojević (2008) navaja, da če je čustvo jeze zelo intenzivno in gre za afekt jeze, ga imenujemo bes ali srd. Afekt jeze besa moramo ločevati od afekta prezira ali od efekta sovraštva (furore). V primeru, da pa jeza nastopa kot razpoloženje, pa uporabljamo besedo ogorčenje.

Jeza je čustvo, ki je usmerjeno navzven – torej proti drugim ljudem in morebiti tudi na predmete ali na svet. Človek pa je lahko jezen tudi sam na sebe. V tem primeru govorimo o jezi na samega sebe oziroma o t. i. samojezi (Milivojević, 2008).

S čustvom jeze posameznik dokazuje dominantnost. V splošnem je jeza čustvo, ki nastane predvsem takrat, ko so ljudje ovirani v svoji dejavnosti, kadar jim kdo preprečuje izvajanje dejavnosti ali do njih izražajo premalo spoštovanja. Oseba z jezo na nek način sporoča svoje »ego meje« (Milivojević, 1999, po Smrtnik Vitulić, 2004).

1.5.4 Žalost

»Oseba občuti žalost tedaj, ko oceni, da dokončno izgublja nekaj, kar je zanjo pomembno in na kar je čustveno navezana. Žalost človeku pomaga dojeti, kako pomembno je bilo zanj to, kar je izgubil, tako da ga poveže z njegovim vrednotnim sistemom. Funkcija čustva žalosti je subjektu omogočiti čustveno razvezavo od izgubljenega objekta. Tako postane sposoben za nove navezave« (Milivojević, 2008, str. 661).

Wilks (2009) pravi, da je žalost naraven odziv na izgubo. Da bi se sprijaznili z izgubami, ki nas spremljajo tekom življenja (videz, mladost, starše, prijatelje, službo, ljubezen,...), žalujemo za njimi, dokler jim nismo pripravljene dovoliti, da odidejo. Bolj kot je za posameznika bila izgubljena oseba ali objekt pomemben, večjo izgubo doživlja in intenzivnejša je njegova žalost. Žalost lahko razumemo kot nasprotje veselja (Oatley in Jenkins, 2002; Smrtnik Vitulić, 2004).

Žalost je čustvo izgube ali socialne vloge, poznavanje situacije pa osebi ne pomaga pri vrnitvi v prvotno stanje. Strah je usmerjen v prihodnost, medtem ko je žalost pogosto usmerjena v preteklost, lahko pa tudi v sedanost ali prihodnost – to je v primeru, kadar oseba ve, da izgublja ali bo izgubila nekaj pomembnega (anticipatorna žalost). Pri žalosti se posameznik spoprijema z dogajanjem, ki je samo žalost sprožilo in ga v nasprotju z jezo ne želi spremeniti. Žalostna oseba usmerja pozornost nase in na svoje doživljanje (Smrtnik Vitulić, 2004).

1.6 Kompleksna čustva

V primerjavi z temeljnimi čustvi se kompleksna čustva pojavijo kasneje, in sicer šele po drugem letu otrokove starosti (Harris, 1996, po Smrtnik Vitulić, 2004). Kompleksna čustva so skupina čustev, ki izvirno niso pomembna za preživetje (Smrtnik Vitulić, 2004).

Oatley in Jenkins (2002, po Smrtnik Vitulić, 2004) navajata, da sta glede na evolucijski izvor za ljudi pomembni dve skupini kompleksnih čustev. Prva je značilna predvsem za ljudi, čeprav nekatere vidike lahko prepoznavamo tudi pri šimpanzih. Čustvo, ki ga lahko prištevamo v to skupino je na primer hvaležnost. Omenjeno čustvo vzpodbuja željo po vračanju pozornosti in je osnova za sodelovanje z drugimi posamezniki. Hvaležnost skupaj s sočutjem omogoča obstajanje človeške družbe. Hvaležnost ima svoj t. i. »objekt« in vključuje prijateljstvo ter prihodnje obveznosti. Slednje čustvo je prototip izmenjave, ki je univerzalna za vse ljudi (Smrtnik Vitulić, 2004). Druga skupina kompleksnih čustev pa so: nelagodje, ponos, sram, krivda in socialna anksioznost. Gre za skupino čustev, ki jih oseba začne oblikovati šele, ko razvijejo temeljne predstave o sebi oziroma takrat, ko spoznajo družbene norme in pravila (Oatley in Jenkins, 2002, po Smrtnik Vitulić, 2004). Šele prepoznavanje sebe, kot ločeno osebo od drugih ljudi in sveta (razvoj samozavedanja) otroku omogoči, da začne svoja ravnanja ocenjevati z vidika družbenih standardov (Papalia in Olds, 1992, po Smrtnik Vitulić, 2004). Prav zaradi tega nekateri avtorji imenujejo omenjeno – drugo – skupino kompleksnih čustev tudi čustva samozavedanja. Prav tako kot v prvi skupini, so tudi v drugi vsa omenjena čustva socialna, saj jih ljudje doživljajo glede na druge ljudi (Smrtnik Vitulić, 2004).

Čustva samozavedanja se pri otroku pojavijo pri enem in pol do dveh let - takrat otroci začnejo izražati ljubosumje in zadrego. Pri dveh letih in pol se začnejo pojavljati še kompleksna čustva, kot so ponos, sram in krivda (Batistič Zorec in Prosen, 2011).

1.6.1 Ponos

»Subjekt občuti ponos, ko oceni, da je z nekim svojim ravnanjem pripomogel, da o njem oseba, ki jo ima za avtoriteto, razmišlja pozitivno« (Milivojević, 2008, str. 581).

V razvojnem pogledu je ponos precej pomembno čustvo, saj omogoča subjektu ponosa, da začne pozitivno podobo o sebi doživljati kot dejansko, potrjeno od avtoritet. Ko kasneje, v nadaljnjem razvoju subjekt začne ločevati med pozitivno podobo o sebi od mnenja drugih, postane zmožen za čustvo samozadovoljstva in samozaupanja (Milivojević, 2008).

Ljudje doživljamo ponos, kadar smo prepričani, da smo posredno ali neposredno odgovorni za izhod iz situacije, v kateri smo po lastni presoji dosegli nadpovprečne rezultate (Harris, 1996, po Smrtnik Vitulić, 2004).

H. Smrtnik Vitulič (2004) navaja, da lahko posameznik doživlja ponos tudi zaradi drugih, njemu pomembnih oseb, s katerimi se identificira. Primer: starši so ponosni na hčerko, ki je zmagala na gimnastičnem tekmovanju.

1.6.2 Krivda

Kadar oseba ocenjuje, da je z nekim svojim ravnanjem neupravičeno povzročila škodo in neprijetna občutja pri drugem, doživlja krivdo ali jezo nase (Milivojevič, 2008). Doživljanje krivde osebe motivira k temu, da popravijo škodo, da izrazijo sočustvovanje z oškodovanimi in da s kaznovanjem samih sebe spremenijo vedenje, ki je pripeljalo do škodljivih posledic. Zato je doživljanje krivde povezano z učenjem in s pozitivnim preoblikovanjem osebnosti (Milivojevič, 2008).

Da oseba lahko doživlja krivdo, mora meti oblikovane psihične strukture, ki to omogočajo – to so strukture, ki zajemajo socialne norme in vrednote. Le v takšnem primeru lahko posameznik ve, kdaj ima prav in kdaj ne. Take strukture nastajajo med procesom socializacije, vzgojne napake pri otroku pa lahko pripeljejo do primanjkljaja v njihovem oblikovanju tako, da oseba ne zmore doživljati krivde – taka oseba se vede kot samosvoj posameznik, ne ozira se na druge ljudi, ne doživlja do drugih človeškega sočutja, saj ljudi doživlja kot tekmece v boju za obstanek (Milivojevič, 2008).

Krivda in sram se prepletata, vendar se vseeno razlikujeta. Sram se nanaša na našo osebo, našo identiteto, medtem ko se krivda nanaša na naša dejanja, vedenje in misli (Wilks, 2009). Slednji dve čustvi se ločita po tem, da krivdo lahko doživljamo tudi, ko smo sami, za sram pa je potrebna fizična ali mentalna navzočnost drugih (Milivojevič, 1999, po Smrtnik Vitulič, 2004).

1.6.3 Zavidanje, zavist

Oseba doživlja zavist, kadar ocenjuje, da ima nekdo drug nezasluženo nekaj, za kar meni, da ima sam do nje enako ali večjo pravico (Milivojevič, 2008).

Wilks (2009) pravi, da takrat, ko zavidamo verjamemo, da bi bili zadovoljni, če bi imeli stvar, ki jo ima nekdo drug. Lahko se zgodi, da si želimo, da bi osebi to stvar vzeli in jo imeli zase, ali pa zanikamo svojo zavist in pravimo, da je stvar brez vrednosti. Milivojevič (2008) navaja, da se zavist kaže kot neke vrste želja po nečem, kar ima drugi. Subjekt lahko drugi osebi zavida dobrino, ki jo poseduje (materialne dobrine, partner, otroci itd.), izkazovanje časti (napredovanje, zmaga, nagrada itd.), sposobnosti, ki jih ima (znanje, spretnost itd.) ali neko določeno lastnost (inteligentnost, lepota, moč itd.)

1.6.4 Sram

Sram je vrsta strahu, ki ga oseba doživlja, ko oceni, da je s svojim ravnanjem povzročila, da neka pomembna oseba o njej misli negativno (Milivojević, 2008). Osebo je sram takrat, ko naredi nekaj, kar odstopa od predstave, za katero bi želela, da bi jo o njem imele pomembne druge osebe. Zato je prepričana, da jo drugi ne sprejemajo, da jo zavračajo ali prezirajo (Milivojević, 2008).

Sram je socialno oziroma javno čustvo, kar pa pomeni, da je za doživljanje sramu pogosto potreben nekdo drug kot priča. Bolj kot se osebi zdi pomembno, da imajo drugi o njej pozitivno mnenje in bolj ko drugega doživlja kot pozitivno avtoriteto ter večja ko je želja te osebe, da je sprejeta od drugega, intenzivnejše je doživljanje sramu (Milivojević, 2008). »Človek, ki ga je sram, sporoča, da ima o sebi ali svojem vedenju negativno mnenje. Sram doživlja zato, ker se boji odzivov drugih ljudi na svojo ustreznost. Zato je sram v svojem izvornem smislu pravzaprav strah pred nesprejemanjem« (Smrtnik Vitulić, 2004, str. 35).

Sram običajno doživljamo v primeru, ko neko naše dejanje odstopa od moralnih prepričanj, kako naj bi se vedli. Sram je v primerjavi z ostalimi čustvi precej redek. O doživljanju sramu govorimo bolj ali manj le z ljudmi, ki jim zaupamo, za pogovor o sramu pa potrebujemo v povprečju več časa kot za ostala čustva (Harter in Whitesell, 1991, po Smrtnik Vitulić, 2004).

1.7 Razvoj čustev in čustvovanja

Res je, da imajo čustva 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. Znotraj določenega okolja, kot na primer družine, širšega kulturnega okolja, se oblikujejo t. i. pravila čustvovanja, ki vključujejo nenapisana pravila, za izražanje čustev (Batistič Zorec in Prosen, 2011).

Nežni dražljaji, kot so npr. guganje, izzovejo prve socialne nasmeške (Papalia, Olds in Feldman, 2002, po Smrtnik Vitulić, 2004). V drugem mesecu se pri dojenčku razvije vidno prepoznavanje – takrat se pogosto nasmiha vidnim dražljajem, kot na primer znanim obrazom. V četrtem mesecu se dojenčki, v primeru, da jih požgečkamo ali poljubimo, začnejo smejati na glas. Šest mesecev star dojenček se smeji mami, ki govori z nenavadnim glasom ali pa si s plenico pokrije obraz. S smehom dojenček najverjetneje sporoča, da ve, kaj lahko pričakuje. Znakov zadovoljstva ni, preden otrok ne dopolni en do dva meseca starosti (Sroufe, 1978, po Smrtnik Vitulić, 2004).

Starost	Posamezna čustva oz. čustveni izraz	Primeri situacij, v katerih se pojavi čustvo
do 2. tedna	<ul style="list-style-type: none"> - zanimanje - neugodje - gnus - nasmešek 	<ul style="list-style-type: none"> - novost ali gibanje - bolečina - različni »neugodni« okusi - REM faza spanja, po hranjenju
4.-6. teden	<ul style="list-style-type: none"> - socialni nasmeh 	<ul style="list-style-type: none"> - obrazi, zvončkljanje, določeni predmeti, pihanje v obraz, nežno guganje
2.-3. mesec	<ul style="list-style-type: none"> - žalost - previdnost - frustriranost (predhodnik jeze) - presenečenje 	<ul style="list-style-type: none"> - bolečina - obraz neznanca - omejitev, preprečitev gibanja - lutka, ki skoči iz škatle
6.-8. mesec	<ul style="list-style-type: none"> - strah (separacijski, pred globino, pred tujci) - jeza - veselje 	<ul style="list-style-type: none"> - ločitev od skrbnika, globina, neznani ljudje, nenavadni, novi dražljaji - preprečeno dejanje, nedokončana akcija - odziv na pozitivne zunanje izkušnje (npr. prihod znane osebe)
12.-18. mesec	<ul style="list-style-type: none"> - sram 	<ul style="list-style-type: none"> - neuspeh ob izvajanju dejavnosti v navzočnosti drugih oseb

Slika 1.01. Pojav čustvenih izrazov v prvih dveh letih življenja (zbrano in prirejeno po Smrtnik Vitulić, 2004, str. 38).

Avtorji imajo o tem, ali otroci že na zelo zgodnji stopnji razvoja začnejo izražati razlikujoča negativna čustva, različno mnenje (Oatley in Jenkins, 2002). Nekateri med njimi (npr. Lazarus, 1991, po Smrtnik Vitulić, 2004) menijo, da otroci zgodaj v razvoju izražajo le nediferencirano čustveno stanje splošnega vzburjenja, posamezna čustva pa naj bi se pojavila kasneje, kot rezultat izkušenj in spoznavnega razvoja. Prav tako menijo, da postaja natančnejše razlikovanje negativnih čustev pomembno, ko se otrok začne samostojno premikati in delovati oddaljen od skrbnika (Smrtnik Vitulić, 2004).

Drugi avtorji (npr. Izard, 1991, po Smrtnik Vitulić, 2004) pa so mnenja, da dojenčki izražajo negativna čustva, kot so strah, jeza in žalost, že v prvih mesecih.

Glede na navedeno, lahko sklepamo, da dojenčki že zelo zgodaj izražajo ugodje in neugodje, ne moremo pa vedeti ali dejansko izražajo tudi čustva ali gre le za neke fiziološke in vedenjske vzorce, ki jih še ne moremo poimenovati čustva (Oatley in Jenkins, 2002).

Musek in Pečjak (2001) navajata, da čustveni razvoj pri posamezniku poteka postopno, in sicer se iz prvotnega, nediferenciranega čustvenega vzburjenja najprej razvijejo enostavna in nato kompleksnejša čustva. Ta smer čustvenega razvoja se pojavi pri vseh ljudeh, iz česar lahko sklepamo, da gre za vrojeno razvojno naravnost. Takoj po rojstvu se pojavijo odzivi pri novorojenčku, s pomočjo katerih lahko sklepamo, ali otrok doživlja ugodje ali neugodje. Šele postopno se v prvem in drugem letu razvijajo drugi izrazi, iz katerih lahko izberemo vsa temeljna čustva (Musek in Pečjak, 2001).

Pojavi se vprašanje, kdaj pri otrocih lahko govorimo o začetkih čustvovanja – odgovor je odvisen od njihove opredelitve. V primeru, da o čustvih sklepamo prek telesnih izrazov in fizioloških sprememb, potem lahko zaključimo, da otroci izražajo čustva že kmalu po rojstvu (npr. Izard, 1991, po Smrtnik Vitulić, 2004). Če pa čustva razumemo tudi kot psihični pojav, ki poleg fizioloških sprememb in telesnih izrazov vključuje tudi kognitivne procese, kot na primer izbiro ustreznega odziva ali oceno dogajanja (Lazarus, 1991), potem so le-ta v razvoju mogoča šele, ko je otrok dosegel določeno stopnjo kognitivnega razvoja in oblikoval določena spoznanja o svetu in sebi.

Veliko otrok v zgodnjem otroštvu opisuje vzroke za čustva kot odzive na določeno situacijo, kot vedenje in kot fiziološke spremembe (npr. Banerjee, 1997, po Smrtnik Vitulić, 2004; Harris in Olthof, 1989, po Smrtnik Vitulić, 2004). Otroci so v obdobju zgodnjega otroštva prepričani, da čustva pri posamezniku trajajo tako dolgo, kot situacija, ki je v njem sprožila čustva. Razlike v doživljanju čustev so po mnenju otrok posledica dejstva, da se ljudje vsak dan znajdejo v drugačnih okoliščinah, ki so odločilne za nastanek posameznega čustva. Zato naj bi, po mnenju otrok, ki spadajo v omenjeno starostno skupino, vsi ljudje, ki se znajdejo v podobni situaciji, doživljali enaka čustva (Banerjee, 1997, po Smrtnik Vitulić, 2004; Harris in Olthof, 1989, po Smrtnik Vitulić, 2004).

Otroci v srednjem otroštvu začnejo razloge za čustva prepoznavati tudi v miselnih procesih (Banerjee, 1997, po Smrtnik Vitulić, 2007; Harris in Olthof, 1989, po Smrtnik Vitulić, 2004). Po njihovem mnenju lahko ljudje sami vplivajo na izražanje in doživljanje čustev ter na mišljenje o čustvih, kar pomeni, da le-ta niso pogojena le situacijsko. Otroci v srednjem otroštvu začnejo razumeti, da psihične podobnosti in razlike med ljudmi prispevajo k izražanju ter doživljanju čustev (Banerjee, 1997, po Smrtnik Vitulić, 2007; Harris in Olthof, 1989, po Smrtnik Vitulić, 2004).

V primerjavi z otroki v srednjem otroštvu, mladostniki še pogosteje razlagajo čustva kot produkt specifičnih, individualnih značilnosti posameznika, njegovih želja in ciljev (npr. Harris, 1996, po Smrtnik Vitulić, 2004; Selman, 1980, po Smrtnik Vitulić, 2004).

Mladostniki, v primerjavi z mlajšimi, bolj pogosto razumejo, da je doživljanje določenih čustev odvisno tudi od motivov ljudi (npr. nekdo je jezen na svojega prijatelja, ker ni prišel na rojstni dan in se je takrat raje vozil s kolesom, ne jezi pa se na drugega prijatelja, ki ga prav tako ni bilo na rojstni dan zaradi družinskih težav) (npr. Harris, 1996, po Smrtnik Vitulić, 2004).

Za razvoj uravnavanja čustev je pomembna sposobnost uporabe jezika (Oatley in Jenkins, 2002). Otroci, ki se učijo in ki znajo govoriti, lahko povedo, kaj jih razjezi, zato jim ni potrebno komunicirati le z gestami in izrazi. Sposobnost pogovora o čustvenih vprašanjih na nek način pomembno vpliva na odnos s starši, saj otroci postanejo sposobni ubesediti svojo jezo namesto telesnega nasilja; počakajo, namesto da bi zakričali; nadzorujejo nestrpnost, namesto da bi jo izrazili (Dunn in Brown, 1991, po Oatley in Jenkins, 2002). Uravnavanje čustev se začne, ko starši tolažijo otroka. Jok močno učinkuje na starše, zato otroka poskušajo pomiriti tako, da ga dvignejo, stisnejo k sebi ali kako podobno. Pri tem je poudarek na tem, da poskušajo zmanjšati intenzivnost doživljanja, vzpostavljata pa se intimnost in zaupanje, na podlagi česa bo otrok kasneje sposoben potolažiti samega sebe (Kopp, 1989, po Oatley in Jenkins, 2002).

Kadar verjamemo, da bi odprto izražanje čustev za nas lahko imelo negativne posledice, želimo čustva prikriti. Pri prikrivanju čustev, svojega čustva ne želimo pokazati pred drugimi, lahko pa se zgodi, da v sebi doživljamo eno čustvo, izražamo pa drugo. Čustva lahko prikrivamo bodisi zaradi sebe bodisi zaradi drugih, da bi vzdrževali pozitivne odnose z ljudmi, ki so za nas pomembni (Harris, 1996, po Smrtnik Vitulić, 2004).

Prilagajanje čustev se začne že v zgodnjem otroštvu. Starši so tisti, ki lahko otroke posredno (po modelu) ali neposredno (z usmerjenimi navodili, z besednim pritiskom ali kaznovanjem) učijo, katera čustva je bolje prikriti in katera je zaželeno izraziti (Eisenberg, Fabes, Schaller, Carlo in Miller, 1991, po Smrtnik Vitulić, 2004).

Izražanje čustev posameznik prilagaja glede na socialne situacije. C. Saarni (1991, po Smrtnik Vitulić, 2004) za to uporabi izraz »prilagoditvena plastičnost« posameznikovih čustev določenim situacijam, ki mu omogočajo osebno korist. Od ljudi, ki so s posameznikom v določeni situaciji in od vrste socialne situacije je odvisna sama prilagoditev vedenja.

Otroci se ne zavedajo nadzora čustev do zaključenega šestega leta starosti (Oatley in Jenkins, 2002). Otroci se, glede nadzora čustev v tej starostni skupini, vedejo skladno z družbenimi normami. Zmožnost prikrivanja čustev lahko ljudem pomaga, da sodelujejo v socialnem svetu, v katerem imajo tako oni kot tudi drugi številne cilje. Zgodi se lahko, da so ti cilji v konfliktu. V tem primeru je potrebno izbrati cilj, ki je pomembnejši. Otrok lahko na primer doživlja razočaranje ob prejemu darila, ki mu ni všeč, obenem pa ve, da bi se drugi počutil neprijetno, če bi pokazal »pravo« čustvo (Oatley in Jenkins, 2002).

»Posameznik lahko doživlja hkrati najmanj dve različni čustvi z isto ali različno valenco, ki sta povezani z isto ali različnimi situacijami ali osebami. Ta proces imenujemo simultanost čustev« (Smrtnik Vitulić, 2004, str. 50). Otroci v zgodnjem otroštvu še niso sposobni integrirati doživljanja dveh čustev različnih valenc v določeni situaciji, pač pa to možnost zanikajo (Harter, 1982, po Banerjee, 1997, po Smrtnik Vitulić, 2004). Otroci v starosti od tri do šest let še niso sposobni razumeti, da so lahko na svoje starše hkrati jezni in jih imajo radi, pa čeprav v odnosih z njimi doživljajo obe čustvi.

1.7.1 Čustveni razvoj v zgodnjem otroštvu

Otrok po tretjem letu jasno izraža svoja čustva. Pri tem ga ne smemo omejevati, pač pa mu jih moramo pomagati prepoznati in usmerjati. V obdobju zgodnjega otroštva se pri otrocih pogosto pojavljajo strahovi, ki jih z našo pomočjo postopno premaguje (Bolta in Buh, 2011).

Pri petih letih otrok svoja čustva še vedno pogosto izraža z govorico telesa, saj čustev večinoma še ne zmore ubesediti. Pri tem so opazne tudi razlike med spoloma, saj deklice zmorejo čustva z besedami izraziti nekoliko prej kot dečki (Bolta in Buh, 2011).

V zgodnjem otroštvu se nadaljuje razvoj prepoznavanja in razumevanja tako temeljnih kot tudi kompleksnejših čustev, otroci pa tudi vse bolj razumejo, da lahko posameznik doživlja več različnih čustev hkrati (Kavčič in Fekonja, 2009). 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, 2009).

Število dražljajev, ki pri otrocih vzbudijo čustva veselja, v zgodnjem otroštvu poraste. Otroci se veselijo sodelovanja v različnih dejavnostih z drugimi ljudmi – predvsem z otroki, starimi približno enako, kot so sami. Doživljanje veselja je pri otroku še posebej intenzivno, kadar je uspešnejši od drugih otrok. Izražanje veselja spremlja smeh, za predšolskega otroka pa je značilno izražanje veselja tudi preko gibalnih dejavnosti, kot so skakanje, valjanje po tleh, objemanje, ploskanje itd. (Kavčič in Fekonja, 2009).

V stiku z vrstniki, tisti otroci, ki so bili kot dojenčki deležni občutljive skrbi matere, izražajo več pozitivnih čustev in so bolj priljubljeni med vrstniki (Cugmas, 1998).

1.8 Razumevanje in prepoznavanje čustev v zgodnjem otroštvu

T. Lamovec (1991) pravi, da otroci v obdobju zgodnjega otroštva prepoznavajo čustva drugih ljudi predvsem po izrazih čustev ter po aktivnosti in značilnih situacijah, ki naj bi v njih sprožile čustva.

»Sposobnost prepoznavanja izrazov temeljnih čustev, ki je značilna že za dojenčke, predstavlja osnovo kasnejšega razumevanja vzrokov in posledic doživljanja določenega čustva, različnih oblik izražanja posameznega čustva, socialnih pravil, ki spodbujajo ali omejujejo izražanje določenega čustva, ter besed, s katerimi ta poimenujemo. Razumevanje posameznih čustvenih izrazov predšolskim otrokom torej omogoča razmišljanje in pogovor o čustvih, ki jih doživljajo, ter o situacijah, ki so ta čustva izzvale« (Kavčič in Fekonja, 2009, str. 342).

Sposobnost pravilnega razumevanja in prepoznavanja čustev drugih ljudi ima pomembno vlogo v socialnih odnosih posameznika. Razumevanje in prepoznavanje čustev je pretežno rezultat učenja, saj vključuje znanje o pomenu različnih situacij, gest, lastnih čustvenih izrazih in podobno, ki ga pridobivamo z izkušnjami (Lamovec, 1991).

»Otroci v zgodnjem otroštvu razumejo, da lahko čustva ljudi sprožijo predvsem zunanji dejavniki. Ob koncu otroštva so že sposobni naštetih vsebin razmišljanja ljudi ob posameznih čustvih. Namesto doživljanja opisujejo telesno odzivanje in vedenje posameznika ob posameznih čustvih. Mnogi od njih povedo, da se ljudje odzivajo na čustva s telesnimi izrazi in dejavnostmi in ne z mišljenjem ter značilnim doživljanjem. Večina je prepričana, da lahko prepoznajo čustva drugih po zunanjih znakih, ki imajo, po njihovem mnenju, pri vseh ljudeh enak pomen. Mnogi med njimi razumejo, da se ljudje čustev večinoma zavedajo, razen kadar nanje niso pozorni in jih drugi nanje ne »opozorijo«. Verjamejo tudi, da ljudje lahko nadzorujejo svoja čustva predvsem tako, da zapustijo situacijo, čeprav so hkrati prepričani, da so čustva »odvisna« od zunanjih dejavnikov, na katere ljudje nimajo vpliva. Večina jih še ne ve, da se ljudje ob posameznih čustvih lahko pretvarjajo, saj so otroci pri približno šestih letih starosti sposobni povedati, da ljudje lahko doživljajo neko čustvo, pokažejo pa drugega. Otroci so v zgodnjem otroštvu prepričani, da ljudje v določeni situaciji lahko doživimo le eno čustvo in ne hkrati dveh različnih« (Smrtnik Vitulić, 2004, str. 54).

1.9 Nadzor nad izražanjem in doživljanjem čustev

Otroci v zgodnjem otroštvu se že zavedajo, da posameznik ne nadzoruje svojega čustvenega doživljanja le s spreminjanjem čustvenega izražanja (npr. čustva žalosti z nasmehom), zato oblikujejo aktivnejše strategije za nadzor svojega čustvenega doživljanja (Harris, 1996, po Smrtnik Vitulić, 2004). Razvoj sposobnosti predstavljanja in govora v zgodnjem otroštvu otroku omogoča oblikovanje nekaterih novih strategij za nadzor nad čustvi. Predšolski otroci

lahko doživljanje določenega čustva nadzorujejo tako, da zakrijejo določena čutila, si prigovarjajo (npr. Mami je dejala, da se bo kmalu vrnila.) ali namerno spreminjajo svoje želje (npr. otrok se odloči, da se noče več igrati potem, ko so ga vrstniki izključili iz igre) (Berk, 1991; Kavčič in Fekonja, 2009).

Otroci, stari štiri leta že razumejo, da doživljanje čustev sčasoma postaja vedno manj intenzivno, ne glede na to, ali je čustvo bilo prijetno ali neprijetno. Pri šestih letih otroci razumejo, da je intenzivnost doživljanja nekega čustva odvisna tudi od tega, ali se posameznik pogosto spominja dogodka, ki je povzročil čustvo ali pa o njem sploh ne razmišlja (Harris, 1996, po Smrtnik Vitulić, 2004; Lagattuta, Wellman in Flavel, 1997, po Kavčič in Fekonja, 2009).

Otroci do šestega leta starosti se že zavedajo povezave med posameznikovimi čustvi in mišljenjem. Štiri- in petletni otroci že razumejo, da se posameznik spominja preteklega dogodka in ob tem doživlja z dogodkom povezana čustva, ko ga na ta dogodek spomni dražljaj, ki je z njim povezan. Pojasnijo tudi, da drugi posameznik, ki ga ta isti dražljaj ne spominja na nek dogodek, ob njem ne bo doživljal enakih čustev (Lagattuta, Wellman in Flavel, 1997, po Kavčič in Fekonja, 2009).

Šestletni otroci vedo, da lahko posameznik nadzoruje doživljanje negativnih čustev na tak način, da se posveti prijetni dejavnosti, ob kateri ne razmišlja o čustvih (Harris, 1996 po Smrtnik Vitulić, 2004; Lagattuta, Wellman in Flavel, 1997, po Kavčič in Fekonja, 2009).

Otroci se poleg čustvenega doživljanja morajo naučiti tudi, kje in kdaj je primerno izraziti svoja čustva (Berk, 1991). Za otroka je zelo pomembno spoznanje, da lahko svoja čustva tudi prikrije, saj mu to omogoča, da določena čustva, ki jih doživlja obdrži samo zase (Harris, 1996 po Smrtnik Vitulić, 2004; Lagattuta, Wellman in Flavel, 1997, po Kavčič in Fekonja, 2009).

»Otrokovo razumevanje družbenih pravil čustvenega izražanja poteka v dveh razvojnih stopnjah. Tri- in štiriletni otroci se naučijo prikrivati resnična čustva v določenih okoliščinah, najpogosteje zaradi zahteve staršev po lepem vedenju in vljudnosti. Na tej stopnji otroci še ne razlikujejo med resničnim in izraženim čustvom ter ne razumejo, da lahko doživljanje določenega čustva prikrijejo tako, da izrazijo drugo čustvo. V petem in šestem letu pa otroci razlikujejo med doživljanjem in izražanjem čustev, kar jim omogoča, da se v določenih situacijah zavarujejo pred jezo ali posmehom drugih otrok ali odraslih, ali pa s prikrivanjem pravih čustev drugemu prikrijejo informacijo, ki bi ga morda prizadela« (Harris, 1996, po Kavčič in Fekonja, 2009, str. 344).

T. Kavčič in U. Fekonja (2009) navajata, da so otroci že v obdobju zgodnjega otroštva sposobni nadzorovati svoje čustveno izražanje, vendar šele otroci, stari pet in šest let, razumejo razliko med resničnim in izraženim čustvom, ki pa sta lahko tudi popolnoma nasprotni.

1.10 Čustva samozavedanja

Otrok poleg temeljnih čustev doživlja in izraža tudi druga čustva, kot na primer sram, zadrega, zavidanje, ljubosumje, krivda, in ponos (Kavčič in Fekonja, 2009). Slednja čustva imenujemo čustva samozavedanja, saj se začnejo pojavljati v drugem letu starosti, ko malček začne ločevati sebe od okolja (Kavčič in Fekonja, 2009) in že ima usvojeno temeljno razumevanje socialnih norm (Nunner-Winkler in Sodian, 1988, po Kavčič in Fekonja, 2009).

V zgodnjem, srednjem in poznem otroštvu se situacije, v katerih otroci doživljajo posamezna čustva samozavedanja, spreminjajo (Berk, 1991). »Med četrtem in petim letom starosti otroci začnejo razumeti osnovna čustva, kot sta npr. veselje ali žalost, z vidika posameznikovih mentalnih stanj, prepričanj in želja, ki pripeljejo do teh čustev. Razumevanje čustev se ne razvija le na podlagi analiziranja čustvenega izražanja ali situacije, ki privede do doživljanja določenega čustva, temveč otroci prav tako analizirajo mentalne perspektive, ki jih posameznik zavzame v različnih situacijah. Otroci zmorejo najprej opisati situacije, v katerih posameznik doživlja osnovna čustva in jih prepoznavno izraža na svojem obrazu, starejši predšolski otrok pa pravilno opiše tudi situacije, ki privedejo do doživljanja čustev samozavedanja, kot so ponos, krivda, sram in ljubosumje. Otrokovno razumevanje čustev samozavedanja temelji na sposobnosti predstavljanja posameznikovih mentalnih stanj v določeni situaciji« (Kavčič in Fekonja, 2009, str. 340).

1.11 Pomen joka pri predšolskem otroku

Tudi jok je lahko pogosto način izražanja nekega neprijetnega čustva pri otrocih. Pri dojenčku razločujemo vsaj šest vrst joka: zaradi bolečine, zaradi lakote, zaradi bolečih krčev, zaradi dolgočasje, zaradi neugodja in kot izraz »puščanja pare« proti koncu napornega dne. Krivulje teh zabeleženih načinov joka se med seboj jasno razlikujejo – jok zaradi bolečine se nadaljuje tudi potem, ko otroka vzamete v naročje, medtem ko se jok zaradi drugih vzrokov poleže. Takrat, ko dojenček odraste, z jokom izraža svoje razpoloženje in z njim na nek način prikliče pozornost na zelo podoben način kot novorojenček. Preplašenega, zaskrbljenega otroka, ki joče, le da bi dobil pozornost, marsikdo oceni kot razvajenega. S časom naj bi otroku na nek način moralo postati jasno, kakšne cilje skuša z jokom doseči, staršem pa, kakšne naj bi bile pri tem njihove naloge. Kadar otrok pogosto joka brez »zunanjega razloga« je to lahko znak splošne potrnosti, jok pa je lahko samo odraz dejstva, da otrok preživlja obdobje, v katerem se pripravlja na velik razvojni korak ali prilagoditev, pa naj bi takšno vedenje bilo ustrezno (Brazelton, 1999).

Otrok, ki so ga zanemarjali oziroma se z njim niso ukvarjali, se ni naučil, da lahko poišče tolažbo pri drugih osebah ali pri sebi. V joku takšnih otrok se čuti nekakšen brezup. Vendar pa se takšni otroci, ko se jim oseba približa z namenom, da bi ga vzela v naročje, umaknejo,

obrbejo vase in jih je težko zadržati v naročju, saj se temu fizično zelo upirajo. Pri takšnih otrocih je nujno potrebna strokovna pomoč (Brazelton, 1999).

Brazelton (1999) govori o sindromu ranljivega otroka. Pri tem gre za to, da starši otrokom na nek način ne pustijo, da bi občutili razočaranje, ne pustijo jim, da bi si sami pomagali ob manjših poškodbah, da bi padli, se pobrali in spet tekali naprej. Z obraza takih otrok odseva žalost, videti so nesrečni in veliko jočejo. Z jokom zahtevajo stalno pozornost, odrasle okoli sebe neprestano preverjajo in izzivajo, saj tako vztrajno iščejo potrditev pozitivne samopodobe, ki jih odrasli doživljajo kot razvajene.

Otrokov jok je jezik, s katerim pove, da je nekaj narobe in prosi starše da na nek način ukrepajo in to uredijo. Jok otroku zagotavlja preživetje, saj z njim opozori na svoje potrebe. Z jokom si dojenček zagotovi bližino in povezanost s starši. Na otrokov jok se je potrebno odzvati (Sears in Sears, 2008).

Otroci najpogosteje jokajo ob prihodu v vrtec, vendar se večina od njih kmalu pomiri in preneha z jokom. Ko starši odidejo, otroka najpogosteje »prevzamejo« vzgojitelji/-ce, tako, da ga stisnejo in objamejo (Jerič, 2011), kar otroku omogoča hitrejšo pomiritev in vključitev v skupino.

1.12 Spodbujanje čustvenega razvoja

1.12.1 Ugodna čustvena klima

Otrok bo na nek način lažje razvil ustrezno čustvovanje, če se bo ob vzgojiteljih in starših počutil varno in sprejeto. Nuditi mu moramo dovolj ljubezni, ne smemo ga obremenjevati s svojimi problemi, pač pa mu pomagati reševati njegove probleme, če jih ima (Benkovič, 2011).

»Starši v prvih letih otrokovega življenja predstavljajo otrokovo zunanjo kontrolo, ko s pohvalo in grajo usmerjajo njegovo vedenje in ga omejujejo, kadar je to potrebno. Ta zunanja kontrola pa mora z otrokovim razvojem in odraščanjem sčasoma postati notranja« (Kokelj, 2011, str. 2). V primeru, če otroka kaznujemo, to v njem vzbudi neugodje in se bo otrok neustreznemu vedenju izogibal – razvil bo strah pred kaznijo. Kazen otroku lahko »pomaga pri upravljanju s samim sabo (samokontrola). Tako se zunanja kontrola sčasoma ponotranji (otrok internalizira starše oz. njihova pravila) in postane notranja (Kokelj, 2011).

1.13 Ravnanje z otrokovimi čustvi v vrtcu s strani vzgojitelja

1.13.1 Ravnanje z otrokom, ki je vesel

V primeru, ko otrok izraža veselje, pričakuje, da njegovo veselje opazimo in seveda sprejmemo. Otrokova želja je, da se skupaj z njim veselimo, saj mu je uspelo nekaj, kar je pomembno zanj. Če je otrok na primer narisal risbico in nam jo prišel pokazati, pričakuje, da mu sporočimo, da smo opazili, da se je potrudil – zato je kasneje tudi vesel. Prepoznavanje truda, ki ga je otrok vložil, da bi dosegel cilj in njegovega veselja otroka po navadi še bolj spodbudi, da se bo tudi v prihodnje potrudil in dosegel zanj pomemben cilj (Smrtnik Vitulić, 2009).

H. Smrtnik Vitulić (2009) navaja, da se z otroki lahko pogovarjamo o tem, da smo ljudje veseli, kadar nam uspe doseči nekaj, kar je za nas pomembno. Otroci morajo razumeti, da je veselje osebna nagrada za dosežen cilj.

1.13.2 Ravnanje z otrokom, ki je nasilen in jezen

Posebno skrb je pri delu z otroki potrebno nameniti predvsem načinom izražanja jeze. Otroke na nek način spodbujamo, da se učijo in naučijo socialno sprejemljivih odzivov v situacijah, ko doživljajo ogroženost. Jasno jim povemo, da uničevanje predmetov in fizično obračunavanje z drugimi, nista ustrezna načina izražanja jeze ter da tega ne odobravamo (Smrtnik Vitulić, 2009).

Otroka, ki izraža jezo z nasiljem, ustavimo, ga pomirimo in pred njegovim početjem zaščitimo prisotne. Z otrokom se pogovorimo ko se pomiri. Spodbujamo ga, da s svojimi besedami opiše potek dogajanja in spregovori o tem, kaj je ob tem doživljal in kako je izrazil jezo. Pogovor z njim mu mora biti v pomoč, da sam razmišlja o svojem vedenju in doživljanju. Otroku je potrebno jasno sporočiti tudi to, da nasilje ni pravi način izražanja jeze in da ga ne odobravamo. V primeru, da so v situaciji, v kateri se je otrok vedel nasilno, bili prisotni še drugi, tudi njih vprašamo, kaj se je zgodilo in kako so se ob tem počutili. Tudi otroka, ki je jezo izražal z nasiljem vprašamo, kako bi se počutil on, če bi se znašel v podobni situaciji. Pogovor zaključimo tako, da otroku povemo, kako bi v prihodnje lahko izrazil jezo na ustrežnejši način (Smrtnik Vitulić, 2009).

1.13.3 Ravnanje z otrokom, ki ga je strah

H. Smrtnik Vitulić (2009) navaja, da se otroci v različnih starostnih obdobjih srečujejo z najrazličnejšimi strahovi in da je dobro, da odrasli te strahove razumemo, saj so del vsakega otroštva. Kadar otrok doživlja strah, mu lahko pomagamo tako, da ga spodbujamo, da o svojih strahovih pripoveduje. Pri tem mu moramo pokazati in mu povedati, da ga razumemo.

Mlajše otroke lahko npr. stisnemo v naročje, jih primemo za roko, jih objamemo, tako da dobijo občutek varnosti. Otrokom lahko povemo tudi, da se pogosto bojijo tudi drugi otroci in mi sami. Ko razumemo česa je otroka strah in zakaj, mu pomagamo poiskati načine, s katerimi se bo lahko soočal s svojim strahom.

1.13.4 Ravnanje z otrokom, ki je žalosten

H. Smrtnik Vitulić (2009) navaja, da ljudje, ki so si blizu z otrokom, ponudijo otroku možnost pogovora o izgubi ali smrti. Otroka je potrebno najprej vprašati, če želi pogovor ali pa mu ponuditi kakšno drugo obliko pomoči. Oseba se z otrokom pogovori le, če v to otrok privoli tudi sam. »Ker je žalovanje neizogibno pri predelovanju izgube, ga tudi otroku, ki doživlja izgubo, ne moremo »odvzeti«. Lahko pa otroku stojimo ob strani, da izgubo čim lažje predela in se z njo sooči« (Smrtnik Vitulić, 2009, str. 29). »Najpomembnejše je, da se otrok počuti sprejetega in verjame, da nam lahko zaupa. Včasih je smiselno, da tudi spregovorimo o svojih izkušnjah ob doživljanju izgube« (Smrtnik Vitulić, 2009, str. 29).

1.13.5 Otrokovno izsiljevanje s čustvi in kako se nanj odzvati

Kadar otrok svoja čustva izraža z namenom, da bi pridobil korist oz. s čustvi preizkuša, kje so meje, do katerih mu odrasli še dovolijo, da naredi stvari po svoje, govorimo o izsiljevanju s čustvi. Pomembno je, da se z otrokom pogovorimo o njegovem izražanju čustev. Otroku moramo dati jasno vedeti, da nas z omenjenim načinom nebo uspel prepričati, da bi mu ugodili ali da bi popustili. Pomembno je, da otroka vključimo v pogovor in mu omogočimo, da skupaj z njim poiščemo učinkovitejše načine izražanja njegovih želja. Pogovorimo se tudi o tem, kdaj smo njegove želje pripravljeni upoštevati in kdaj ne (Smrtnik Vitulić, 2009).

1.14 Kako ravnati z otrokovimi čustvi?

H. Smrtnik Vitulić (2009) meni, da je za otroke in mladostnike pomembno, da se na njihova čustva odzovemo. Ko se otrok znajde v stiski, ga spodbujamo k aktivnemu razmišljanju in iskanju potencialov za reševanje težav. Otroku moramo prisluhniti ter razumeti njegovo doživljanje in vedenje, če mu želimo pomagati. Pri delu z otroki, ki imajo težave na čustvenem področju, je dobro poznati razvojne značilnosti čustev in tehnike učinkovite komunikacije, kot je na primer tehnika aktivnega poslušanja, o kateri govori Gordon (1983). Slednja tehnika omogoča ustrezen način reševanja težav.

1.15 Namen in cilji diplomskega dela

Namen raziskave je bil prepoznati značilnosti in načine čustvovanja pri otrocih starih od 3 do 6 let. Osredotočili smo se predvsem na to, katera čustva otroci najpogosteje izražajo ter način, kako izražajo čustva – bodisi besedni bodisi nebesedni. Opazovali smo tudi, v katerih situacijah se pojavljajo čustva (vodene dejavnosti, čas hranjenja, prosta igra). Obenem smo skušali ugotoviti tudi, kako se na čustva otoka odzivajo drugi otroci in kako vzgojitelji.

Skladno z zgoraj navedenimi cilji smo oblikovali naslednje hipoteze:

H1: Otroci v vrtcu najpogosteje izražajo veselje in žalost;

H2: Otroci čustva pogosteje izražajo nebesedno kot besedno;

H3: Čustva se najpogosteje pojavijo med prosto igro otrok;

H4: Jok se najpogosteje pojavi med prosto igro otrok in pri ločitvi od staršev;

H5: Drugi otroci se na čustva otroka v večini primerov odzivajo.

2 METODA

2.1 Vzorec

V raziskavi je sodelovalo 30 otrok, od tega jih je bilo 10 starih od 3 do 4 leta (5 deklet in 5 fantov), 10 otrok je bilo starih od 4 do 5 let (5 deklet in 5 fantov) in 10 otrok starih od 5 do 6 let (5 deklet in 5 fantov).

Vzorec je zajemal tri vrtčevske skupine. Izbrali smo ga naključno in sicer tako, da smo za vsako starostno skupino otrok (3-4 leta, 4-5 let in 5-6 let) izmed celotnega seznama otrok izžrebali 5 deklet in 5 fantov, ki so bili nato vključeni v raziskavo (torej skupaj trikrat po 5 deklet in 5 fantov).

Povprečna starost otrok je bila 4,4 leta. Standardni odklon starosti pa 0,99.

2.2 Pripomočki

V raziskavi smo uporabili vnaprej oblikovano shemo za opazovanje čustev, ki je bila namenjena zapisovanju čustev, ko so se pojavila. V njej je bilo možno zapisati ime čustva, situacijo, v kateri se je čustvo pojavilo (ali je bilo to v času zajtrka/malice/kosila ali v času vodenih dejavnosti ali med prosto igro); način izražanja določenega čustva (besedni ali nebesedni); izrazni obraz otroka pri določenem čustvu; reakcijo vzgojitelja/-ice in reakcijo drugih otrok na otrokovo čustvo (ali se ne odzivajo ali se odzivajo ali opazujejo). Shemo si lahko ogledamo v prilogi.

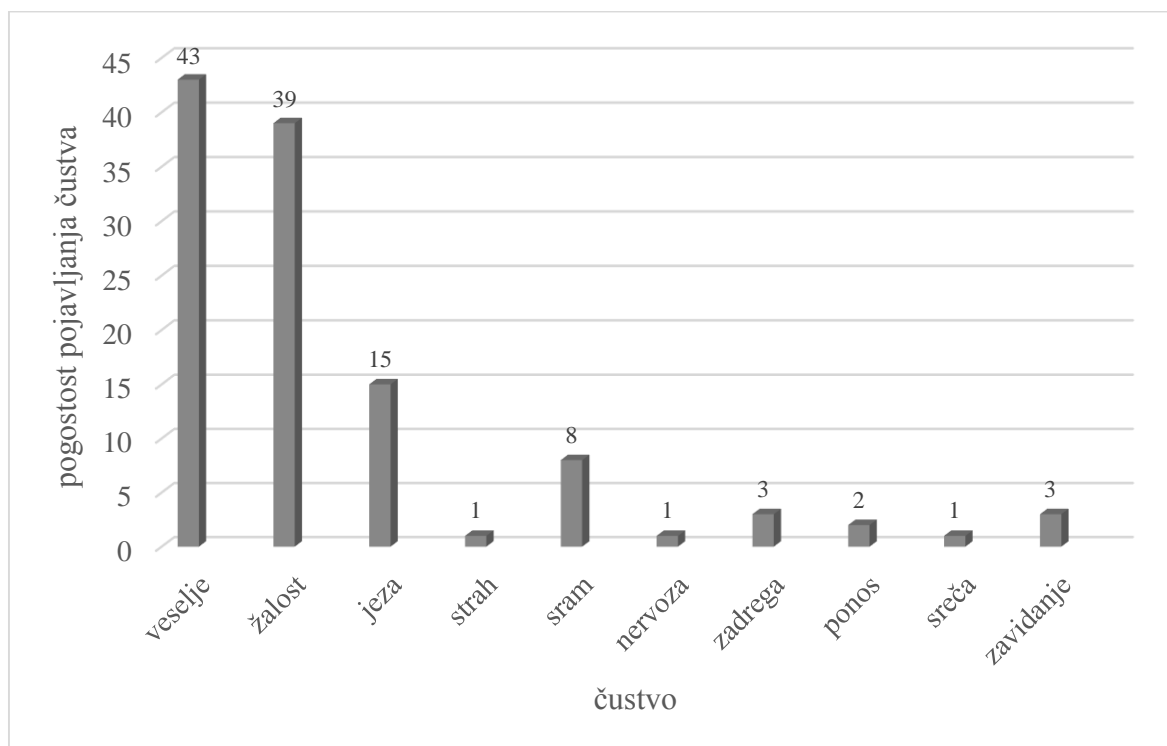
2.3 Postopek

Po vnaprej pridobljenem soglasju z vodstvom vrtca vzgojiteljice, pomočnice vzgojiteljice ter staršev otrok je raziskava potekala v vrtcu Juršinci. Vodstvo, vzgojiteljice, pomočnice vzgojiteljic in starše smo seznanili z namenom raziskave in jim zagotovili anonimnost pridobljenih podatkov o otrocih.

Opazovanje otrok je potekalo strnjeno in sicer 15 dni tako, da smo vsak dan v posamezni starostni skupini (od 3 do 4 leta, od 4 do 5 let in od 5 do 6 let) pet ur strnjeno opazovali po dva izbrana otroka. Opazovanje smo začeli ob 8. uri in ga zaključili ob 13. uri.

3 REZULTATI

Najprej smo raziskovali pojavljanje čustev otrok v oddelkih. Zanimalo nas je, katera čustva se pojavljajo pri otrocih, starih od 3 do 6 let.

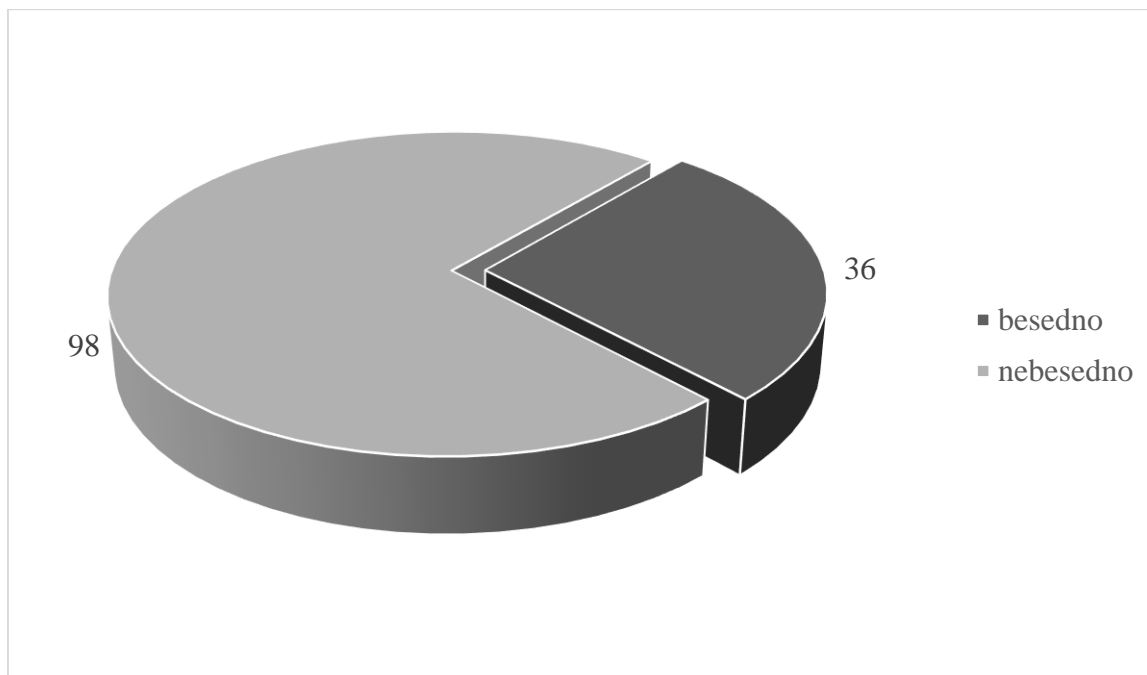


Slika 3.02. Čustva, ki so se pojavila pri otrocih.

V oddelkih so se pojavila tako temeljna kot tudi kompleksna čustva ali čustva samozavedanja (sram zadrega, ponos in zavidanje), vendar so temeljna močno prevladovala. Iz grafa je razvidno, da sta se najpogosteje pojavili čustvi veselja in žalosti, najmanj pogosto pa so se pojavila čustva strahu, nervoze, sreče in zavidanja.

Zanimalo nas je tudi, ali je veselja statistično pomembno več kot žalosti. Izkazalo se je, da ne moremo trditi, da se veselje v primerjavi z žalostjo med otroci statistično pomembno pogosteje pojavlja ($t = 0,42$, $p = 0,68$).

V nadaljevanju nas je zanimalo, kako otroci pogosteje izražajo svoja čustva – bodisi besedno ali nebesedno.

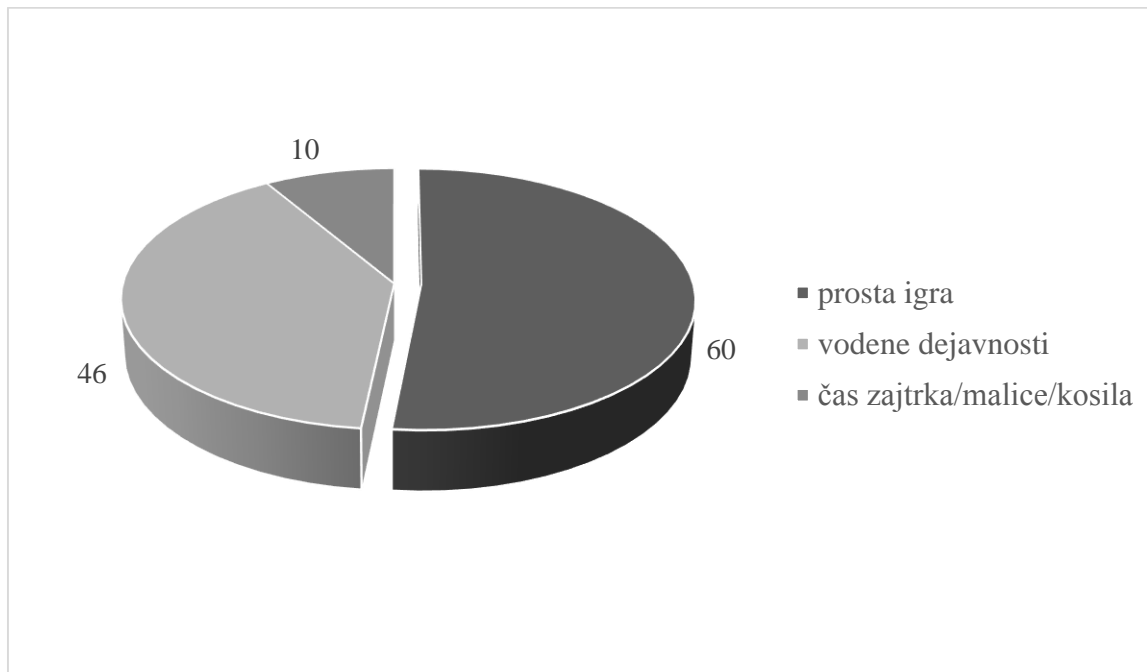


Slika 3.03. Način izražanja čustev otrok.

Iz grafikona je razvidno, da je pri otrocih, starih od 3 do 6 let, močno prevladovalo nebesedno izražanje čustev. Nebesedno izražanje čustev se je namreč pojavilo v skoraj tri četrtini primerov.

Zanimalo nas je, ali se nebesedno izražanje čustev, statistično pomembno, pojavi večkrat kot besedno izražanje čustev. Izkazalo se je, da je nebesednega izražanja čustev statistično pomembno več ($t = -5,19$, $p = 0,00$).

Nato smo opazovali, v katerih situacijah so se čustva pojavljala.

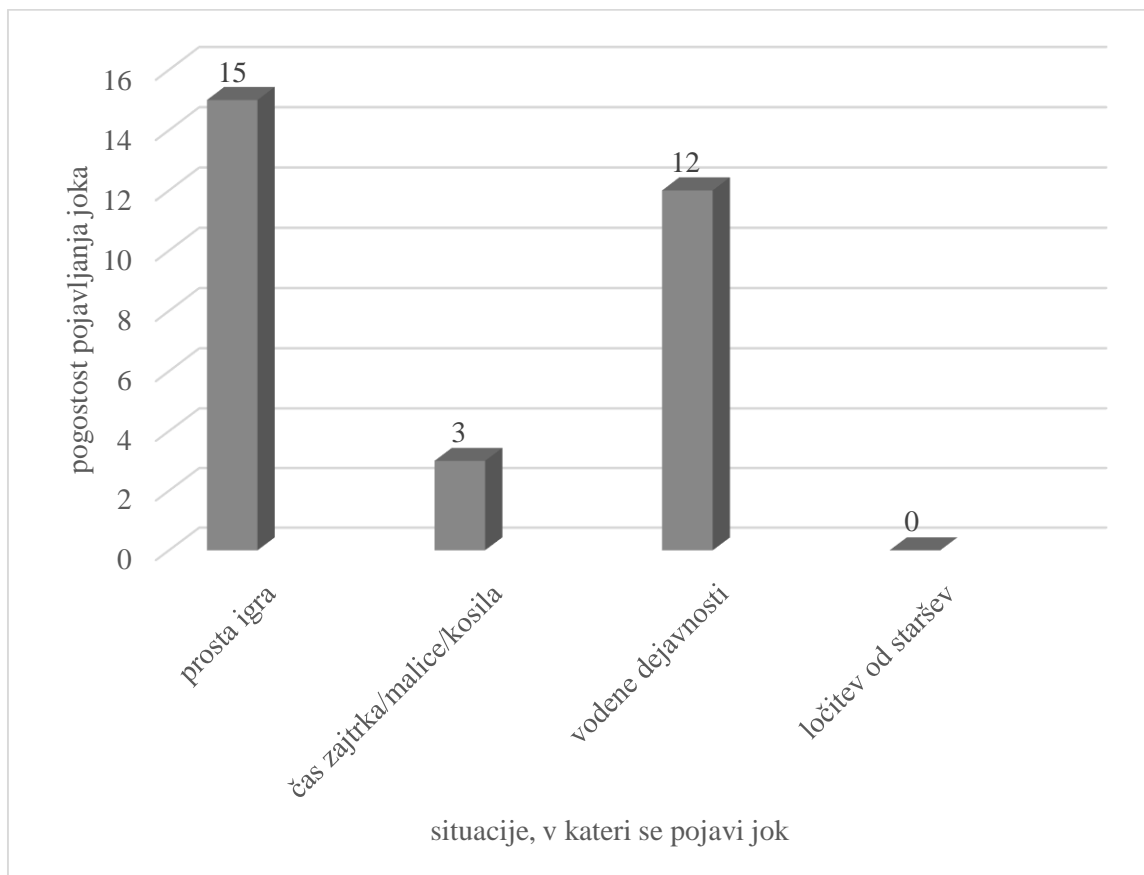


Slika 3.04. Situacije, v katerih so se pojavila čustva.

V opazovanih oddelkih so otroci čustva najpogosteje izražali med prosto igro – t. j. med igranjem z igračami in igranjem z vrstniki. Manj pogosteje so se čustva pojavila v času vodenih dejavnosti, najmanj pa so se pojavljala v času hranjenja (zajtrk, malica, kosilo).

Zanimalo nas je, ali se čustva statistično pomembno pogosteje pojavljajo med prosto igro. S pomočjo t preizkusa smo ugotovili, da ne moremo reči, da se čustva pomembno pogosteje pojavljajo med prosto igro ($t = 1,47$, $p = 0,15$).

Za tem smo opazovali, v katerih situacijah se najpogosteje pojavi jok pri otrocih.

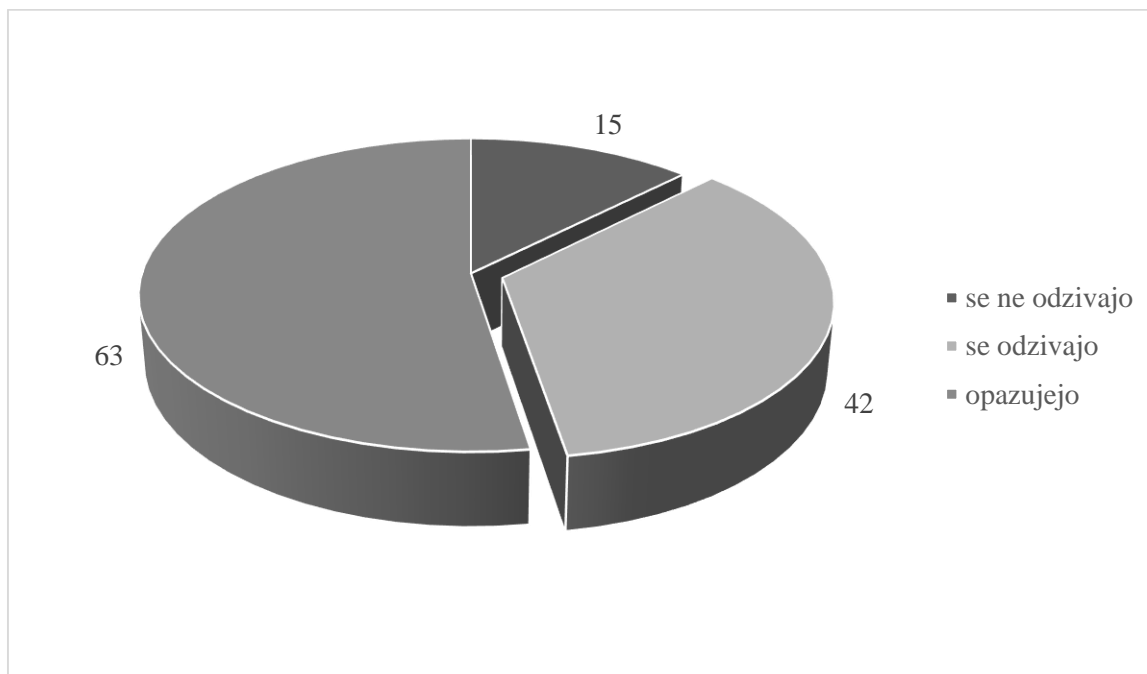


Slika 3.05. Situacije, v katerih se pojavi jok.

Najpogosteje se je jok otrok pojavil med prosto igro, najredkeje pa v času hranjenja (zajtrk, malica, kosilo). Pri ločitvi od staršev pa ni jokal noben otrok v nobenem oddelku.

Zanimalo nas je, ali se jok statistično pomembno pogosteje pojavlja med prosto igro. Izkazalo se je, da ne moremo reči, da se jok pomembno pogosteje pojavlja med prosto igro ($t = 0,57$, $p = 0,57$).

V nadaljevanju nas je zanimalo še, kako otroci reagirajo na čustva drugih otrok.



Slika 3.06. Odzivi otrok na čustva otroka.

V večini primerov so vrstniki na otrokovo čustvo odreagirali tako, da so otroka le opazovali, v nekaterih primerih pa se vrstniki na otrokova čustva sploh niso odzivali.

S t preizkusom smo preverili tudi, ali je opazovanja statistično pomembno več kot odzivanja pri otrocih. Izkazalo se je, da je opazovanja statistično pomembno več, kot odzivanja ($t = -2,15$, $p = 0,04$).

4 INTERPRETACIJA

V raziskavi smo se ukvarjali s tem, katera čustva izražajo otroci v vrtcu, stari od 3 do 6 let, na kakšen način jih izražajo in v katerih situacijah se le-ta najpogosteje pojavljajo. Po pregledu različne literature smo oblikovali pet hipotez. Hipoteze smo nato preverjali na podlagi opazovanja otrok.

V prvi hipotezi smo predvidevali, da otroci v vrtcu najpogosteje izražajo veselje in žalost. Glede na pridobljene rezultate, lahko hipotezo potrdimo, saj sta se čustvi veselja in žalosti dejansko pojavili največkrat. Iz tega, da je bilo veselja največ, bi lahko sklepali, da se otroci najverjetneje pogosto počutijo prijetno, varno in sprejeto. Predpostavili bi lahko tudi, da otroci, ki izražajo veselje v vrtcu, v večini primerov na nek način zadovoljujejo svoje želje (Milivojević, 1999, po Smrtnik Vitulić, 2004). Obenem pa se pogosto pojavlja tudi žalost, iz česar bi lahko predvidevali, da otroci najverjetneje pogosto izgubljajo nekaj, kar je pomembno za njih in na kar so čustveno navezani (igračka, risbica, itn.), kot navaja Milivojević (2008). Žalost se je v večini primerov pojavila tudi med igro, natančneje takrat, ko je bil kak otrok poražen (t. j. kadar ni bil prvi oziroma ni bil zmagovalec v igri) in pri udarcih, poškodbah ter padcih.

Glede na to, da so negativna čustva prevladovala v primerjavi z pozitivnimi, bi lahko predpostavili, da so otroci v večini primerov ocenili, da so njihovi cilji zaradi dogajanja okrog njih, ogroženi (Lazarus, 1991; Smrtnik Vitulić, 2004).

Iz rezultatov je razvidno tudi, da so se kar velikokrat pojavila čustva samozavedanja. Skozi opazovanje smo namreč zabeležili, da se je kar precej krat pojavilo čustvo sramu, zadrege, zavidanja in ponosa, iz česar bi lahko sklepali, da so opazovani otroci že razvili temeljne predstave o sebi ter spoznali družbene norme in pravila (Oatley in Jenkins, 2002, po Smrtnik Vitulić, 2004). Sklepali bi lahko tudi, da takšni otroci prepoznavajo sebe kot ločeno osebo od drugih ljudi in od sveta (Oatley in Jenkins, 2002, po Smrtnik Vitulić, 2004). Predpostavili bi lahko tudi, da imajo otroci sposobnost predstavljanja posameznikovih mentalnih stanj v določeni situaciji (Kavčič in Fekonja, 2009).

V drugi hipotezi smo predpostavljali, da otroci svoja čustva v večini primerov izražajo nebesedno. Na osnovi dobljenih rezultatov, lahko slednjo hipotezo potrdimo, saj se je izkazalo, da so otroci v skoraj tri četrt primerih izražali svoja čustva na nebesedni način. Iz tega bi lahko sklepali, da otroci v obdobju zgodnjega otroštva pogosto svoja čustva izražajo z govornico telesa zato, ker jih najverjetneje še ne zmorejo ubesediti (Bolta in Buh, 2011). Pri tem smo natančneje opazovali izrazni obraz otroka in obliko vedenja. Opazili smo, da se je v večini primerov pojavil nasmeh na obrazu, glasen smeh, skakanje, dvigovanje rok v zrak, ploskanje, iz česa bi lahko sklepali, da so otroci v takšnih primerih veseli (Babšek, 2009; Kavčič in Fekonja, 2009). Veliko krat pa so se pojavili tudi naslednji čustveni izrazi: solze, sključena drža, spuščeni kotički ustnic in vzdihovanje, iz česar bi lahko sklepali, da so otroci

v takšnih primerih bili žalostni. Glede na to, da so se takšni čustveni izrazi pogosto pojavljali, lahko ponovno potrdimo prvo hipotezo t. j., da se čustvi veselja in žalostni pojavljata najbolj pogosto. Pri opazovanju izraznega obraza in oblike vedenja, smo kar velikokrat zaznali tudi spuščene in stisnjene obrvi, »stisnjeni zobje«, razširjene nosnice, stiskanje pesti in »solze jeze«, iz česar bi lahko sklepali, da so bili otroci v takšnih primerih jezni (Babšek, 2009). Sklepali bi lahko, da se je čustvo jeze pri otrocih pojavilo v primerih, ko so otroci ocenili, da se neka oseba do njih vede tako, da bi lahko ogrozila neko njihovo vrednoto (Milivojević, 2008).

Pri tretji hipotezi nas je zanimalo, kdaj se čustva otrok – tako ugodna, kot tudi neugodna, najpogosteje pojavijo. Opazovali smo čas vodenih dejavnosti, t. j. čas, ko otroci počnejo stvari po navodilu vzgojiteljice – telovadijo, izdelujejo, plešejo in podobno; čas hranjenja in čas proste igre otrok. Predpostavili smo, da se prijetna in neprijetna čustva najpogosteje pojavijo med prosto igro otrok. Hipotezo lahko potrdimo, saj se je izkazalo, da so se čustva v več kot polovici primerov pojavila med prosto igro. Iz tega bi lahko sklepali, da se čustva pojavijo predvsem takrat, ko imajo otroci čas za sebe - ko se lahko prostovoljno igrajo s čimer se želijo in s kom se želijo, kadar ne rabijo delati stvari po navodilu in ko niso cel čas pod nadzorom vzgojiteljic (ko jih vzgojiteljice pustijo, da sami počnejo, kar želijo). Iz rezultatov pa je razvidno tudi, da so se čustva v veliko primerih pojavila tudi v času vodenih dejavnosti. To je bilo predvsem takrat, ko so se, po navodilih vzgojiteljice, igrali igre, kjer so sodelovali vsi otroci. Čustva so se pojavila v primeru, ko so otroci zmagali v igri, takrat so se pojavila čustva veselja in ponosa. Vse to se sklada z navajanjem T. Kavčič in U. Fekonja (2009), da je doživljanje veselja pri otroku še posebej intenzivno, kadar je uspešnejši od drugih otrok. Čustva so bila prisotna tudi v primeru, ko so otroci izgubili (na primer v igri) – takrat pa so bila prisotna čustva žalosti in jeze, iz česar bi lahko predpostavili, da takšni otroci ne prenesejo poraza.

V četrti hipotezi smo predpostavljali, da se jok najpogosteje pojavi med prosto igro otrok in pri ločitvi od staršev. Hipotezo lahko na podlagi dobljenih rezultatov le delno potrdimo, saj se je izkazalo, da se jok res v več kot polovici primerov pojavi med prosto igro otrok, medtem ko pa pri ločitvi od staršev ni jokal noben opazovan otrok. Iz tega, da se jok pogosto pojavlja med prosto igro, bi lahko sklepali, da v takšnih primerih otroci na nek način želijo priklicati pozornost ali pa, da jim je morda bilo odvzeto nekaj, kar jim je pomembno (npr. igrača) (Brazelton, 1999). Sklepali bi lahko tudi, da so otroci v takšnem primeru želijo na nek način povedati, da je nekaj narobe in s tem najverjetneje »prosijo« vzgojitelje, da na nek način ukrepajo in to uredijo (Sears in Sears, 2008). Glede na to, da pa ob ločitvi od staršev ni jokal noben otrok, pa bi lahko sklepali, da se otroci najverjetneje v vrtcu počutijo varne, ljubljene, sprejete in zaželenne.

Pri peti, zadnji hipotezi smo predpostavili, da se bodo drugi otroci na čustva otroka v večini primerov odzvali. Iz rezultatov je razvidno, da ni bilo tako, saj so otroci v večini primerov

le opazovali čustva otrok. Hipotezo moramo zato na podlagi dobljenih rezultatov zavrniti. Iz tega bi lahko sklepali, da se otroci v določenih primerih morda niso upali odzvati na čustvo vrstnika, kljub temu, da so čustvo prepoznali. Za otroke, ki so čustva prepoznali in se nanje ustrezno odzvali, bi lahko predvidevali, da imajo morda prednost na vseh področjih življenja – bodisi odnos v družini, bodisi odnos z vrstniki, v vrtcu, šoli... (Brzin, 2015). Opazili smo, da so se odzvali predvsem na čustvo veselja – kadar se je otrok smejal, so se smejali z njim; kadar je otrok od veselja kričal, so ostali kričali z njim. V primerih, ko pa so bili otroci žalostni (predvsem, kadar je bil prisoten jok), nervozni, v zadregi ali pa jezni, pa so jih njihovi vrstniki le opazovali ali pa se nekateri sploh niso odzvali.

Poleg preverjanja hipotez smo raziskovali tudi, kako se na čustva otroka odzivajo vzgojiteljice. Ugotovili smo, da so se v večini primerov odzvali takrat, ko so bili otroci žalostni. Otroka so v skoraj vseh primerih vzele v naročje, ga potolažile in mu ponudile možnost, da se pogovorijo z njim. Iz tega bi lahko sklepali, da so jim želele stati ob strani in jim pomagati (Smrtnik Vitulić, 2009). Opazili smo tudi, da so v primerih, ko so otroci izražali hudo jezo, odreagirale tako, da so otroka pomirile in mu sporočile, da to, kar dela, ni prav. V primeru, ko je otrok iz jeze ugriznil drugega otroka, je vzgojiteljica odreagirala z besedami: *»To se ne dela! Ali si lačen? Tudi tebi ne bi bilo fajn, če bi te kdo ugriznil! Pojdi se opravičiti.«*. Iz tega bi lahko sklepali, da je vzgojiteljica otroku želela jasno sporočiti, da fizično obračunavanje z drugimi ni ustrezen način izražanja čustev in da tega ne odobravamo (Smrtnik Vitulić, 2009). Med samim opazovanjem smo opazili tudi, da so se vzgojiteljice na čustva veselja odzvale tako, da so se na nek način veselile z njimi. Z njimi so se igrale, prepevale, plesale in podobno. V primeru, ko je otrok prišel do vzgojiteljice in ji rekel, da zna novo pesmico, je odgovorila: *»Res? Super. Ali mi jo boš zapel?«*. Po zapeti pesmici ga je pohvalila. Iz tega bi lahko sklepali, da je otroku želela na nek način potrditi, da se je dobro izkazal ter da mu je uspelo nekaj, kar je zanj pomembno. Iz tega bi lahko tako sklepali tudi, da se bo takšen otrok tudi v prihodnje potrudil in dosegel zanj pomemben cilj (Smrtnik Vitulić, 2009). Čustvo strahu se je skozi celotno opazovanje pojavilo le enkrat – v času telovadbe. Otrok je bilo strah splezati na stol, saj se je bal višine. Opazili smo, da je vzgojiteljica v tem primeru odreagirala tako, da ga je ves čas držala za roko in ga spodbujala z besedami: *»Super ti gre. Le tako naprej.«*. Iz tega bi lahko predpostavili, da je vzgojiteljica razumela težavo otroka ter ga spodbujala, da bi premagal strah in se tako počutil varno (Smrtnik Vitulić, 2009). Iz vsega tega bi lahko predpostavljali, da se v večini primerov vzgojiteljice na otrokova čustva odzovejo primerno.

Med samo raziskavo smo opazovali tudi, kako na nebesedni način otroci izražajo določena čustva. V drugi hipotezi smo že opisali izrazne obraze in oblike vedenja, iz katerih bi lahko sklepali, da je šlo za čustva veselja, žalosti in jeze. V primeru, ko je otroka bilo sram, so zardeli v lička, pogosto je bil prisoten tudi pogled v tla, kotički ust so bili spuščeni, očesnega stika ni bilo. Predvidevali bi lahko, da je otrok občutil čustvo sramu v primeru, ko je ocenil, da je s svojim ravnanjem povzročil, da drugi mislijo o njem negativno (Milivojević, 2008).

Primer nervoze smo opazili le en in sicer je otrok v tem primeru postal zmeden, pričel se je zibati (v sedečem položaju) naprej in nazaj, drža je bila sključena, oči so bile na široko odprte.

V primeru zadrege smo opazili, da so bili otroci zmedeni - niso se znali odločiti za neko stvar oziroma niso znali povedati, kaj želijo. Obrvi so bile potisnjene skupaj in nekoliko dvignjene. Zgodilo se je tudi, da so otroci začeli grizti nohte. Gibi so bili počasni in hkrati na nek način previdni, pojavilo se je tudi vzdihovanje.

V primeru, ko se je pojavilo čustvo ponosa, smo opazili, da so otroci povzdignili glavo, oči so postale sijoče, drža je bila pokončna. Pojavil se je tudi nasmeh na obrazu. Predvidevali bi lahko, da je otrok občutil ponos v primeru, ko je ocenil, da je z nekim svojim ravnanjem pripomogel k temu, da o njem drugi ljudje – osebe, ki jih ima za avtoritete, razmišljajo pozitivno (Milivojević, 2008).

Skozi raziskavo smo opazili, da se je čustvo strahu pojavilo le enkrat. Otrok je v tem primeru imel odprta usta, počasne in previdne gibe, njegovi udi so se rahlo tresli, pojavile pa so se tudi solze. Domnevali bi lahko, da je otrok v tem primeru ocenil, da je ogrožena določena vrednota in da se ogrožajoči sili ne more zoperstaviti (Milivojević, 2008).

V primerih, ko smo opazili čustvo zavidanja, so otroci imeli nekoliko spuščene in stisnjene obrvi, osebi, ki so ji neko stvar zavidali, so pokazali »popačen obraz« – lahko tudi jezik. Opazili smo tudi primer, ko je dečko zavidal deklici, da je zmagala pri igri in zato pričel jokati. Predvidevali bi lahko, da so otroci občutili zavidanje oziroma zavist v primeru, kadar so ocenili, da ima nekdo drug nezasluženo neko vrednost, za katero so menili, da imajo enako ali celo še večjo pravico do nje (Milivojević, 2008).

Menimo, da smo z vsebinami iz zaključne naloge prispevali k temu, da tako vzgojitelji kot tudi starši bolj razumejo in obravnavajo otrokova čustva in načine čustvovanja. Sicer je pomanjkljivost raziskave ta, da je bil vzorec opazovanih otrok nekoliko majhen pa vendar je iz rezultatov razvidno, da pri otrocih močno prevladujejo temeljna čustva. Menimo, da bi za nadaljnje raziskave na tem področju bilo dobro opazovati več otrok – torej izbrati večji vzorec, ter otroke opazovati dlje časa. Ker pa vzorec ni reprezentativen, bi v bodoče bilo dobro opazovati več otrok iz različnih koncev Slovenije – torej opazovati otroke, stare od 3 do 6 let iz različnih vrtcev po Sloveniji. Na tak način bi lahko zagotovili reprezentativnost vzorca.

5 SKLEPI

V zaključni nalogi smo se ukvarjali s tem, kako otroci, stari od 3 do 6 let, v vrtcu izražajo svoja čustva, kdaj jih najpogosteje izražajo, kako se na izraženo čustvo otroka odzivajo drugi otroci in kako vzgojitelji ter kdaj se najpogosteje pojavlja jok. Rezultati raziskave so pokazali, da:

- se pri otrocih, v obdobju zgodnjega otroštva, najpogosteje pojavljajo temeljna čustva, med katerimi prevladujeta čustvi veselja in žalosti;
- otroci, stari od 3 do 6 let čustva pogosteje izražajo nebesedno;
- se čustva, tako prijetna kot neprijetna, pojavijo v večini primerov med prosto igro otrok;
- se vrstniki na otrokovo čustvo v večini odzovejo tako, da le opazujejo otroka, ki izraža čustvo;
- se jok otrok, v obdobju zgodnjega otroštva, pojavi predvsem v času, ko se otroci lahko prosto igrajo;
- se vzgojitelji na otrokova čustva primerno odzovejo.

6 LITERATURA IN VIRI

Akin, T., Cowan, D., Palomares, S. in Schilling, D. (2000). *Pomoč otrokom pri spoprijemanju z žalostjo, strahom in jezo*. Ljubljana: EDUCY

Alzina, B. R., Escoda, P. N., Bonilla, C. M., Cassa, L. E., Guiu, F. G. in Soler, O. M. (2010). *Čustvena inteligenca otrok: priročnik za učitelje in starše z vajami*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.

Babšek, B. (2009). *Osnove psihologije: skrivnosti sveta v nas*. Celje: Celjska Mohorjeva družba: Društvo Mohorjeva družba.

Batistič Zorec, M. in Prosen, S. (2011). *Priročnik za razvojno psihologijo*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Belšak, K. (2007). *Kaj so čustva in kako jih prepoznavamo?*. Pridobljeno 16. decembra 2014 s <http://www.posvet.org/storitve/kaj-so-custva-in-kako-jih-prepoznavamo>

Benkovič, B. (2011). Socialni in čustveni razvoj predšolskega otroka. V Željznov Seničar M. (ur.) in Šelih, E. (ur.), *Socialni in čustveni razvoj predšolskega otroka* (str.9). Ljubljana: MiB

Berk, L. E. (1991). *Child development*. Boston: Allyn and Bacon.

Bolta, T. in Buh, M. (2011). *Razvoj otroka v 4. letu*. Pridobljeno 7. marca 2015 s <http://babybook.si/otrok/razvoj-otroka/stiriletnik/razvoj-otroka-v-4.-letu.html#>

Brazelton, T. B. (1999). *Otrok: Čustveni in vedenjski razvoj vašega otroka*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Brzin, N. (2015). *Kako ravnati z otrokovimi čustvi*. Pridobljeno 12. februar 2015 s <https://www.google.si/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CB4QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.vrtec-trzic.si%2Fwp-content%2Fuploads%2F2010%2F11%2FKAKO-RAVNATI-Z-OTROKOVIMI-%25C4%258CUSTVI.doc&ei=23IMVcbNGYffU4qjgfgI&usg=AFQjCNH1O3xg6Wbm7pLvXUK9Wx7qvzgMpg&sig2=T3beSnGgMkMFz58UjHDfxg&bvm=bv.92765956,d.ZGU>

Cugmas, Z. (1998). *Bodi z menoj mami: razvoj otrokove navezanosti*. Ljubljana: Produktivnost, Center za psihodiagnostična sredstva.

Goleman, D. (1997). *Čustvena inteligenca. Zakaj je lahko pomembnejša od IQ*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Gordon, T. (1983). *Trening večje učinkovitosti za učitelje*. Ljubljana: Svetovalni center.

Ihan, A. (2004). *Do odpornosti z glavo*. Ljubljana: Mladinska knjiga

Jerič, B. (2011). *Kako odreagirati na jok otroka v vrtcu*. Pridobljeno 16. decembra 2014 s <http://babybook.si/otrok/varstvo-otroka/uvajanje-v-vrtec/video-kako-odreagirati-na-jok-otroka-v-vrtcu.html>

Kanoy, K. (2014). *Čustvena inteligenca pri otrocih: kako vzgajati čuteče, odporne in čustveno trdne otroke*. Ljubljana: Vita.

Kavčič, T. in Fekonja, U. (2009). Čustveni razvoj v zgodnjem otroštvu. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (Ur.), *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Založba Rokus.

Kokelj, V. (2011). *Uspešna/neuspešna socializacija*. Pridobljeno 5.5.2015 s http://www.vrteccandersen.si/tl_files/DOKUMENTI/sola-za-starse/povzetki-srečanj/Pravila%20vzgoje%203.pdf

Kompare, A., Stražišar, M., Vec, T., Dogša, I., Jaušovec, N. in Curk, J. (2002). *Psihologija – Spoznanja in dileme*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Kovič, P. (2003). *Imate težave z jezo?*. Ljubljana: Prešernova družba.

Lamovec, T. (1991). *Čustva*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.

Milivojević, Z. (2008). *Emocije: Razumevanje čustev v psihoterapiji*. Novi sad: Psihopolis institut.

Musek, J. in Pečjak, V. (2001). *Psihologija*. Ljubljana: Educy.

Oatley, K. in Jenkins, J. M. (2002). *Razumijevanje emocija*. Zagreb: Naklada Slap

Papalia, D. E., Olds, W. S., Feldman, D. R. (2003). *Otrokov svet*. Ljubljana: educy

Pečjak, V. (1965). *Poglavja iz psihologije*. Ljubljana: DZS.

Sears, M. in Sears W. (2008). *Povezovalno starševstvo*. Ljubljana: Mladinska knjiga

Smrtnik Vitulić, H. (2004). *Čustva in razvoj čustev*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Smrtnik Vitulić, H. (2009). *Spoznavanje otrok v razredu: izbrane teme iz razvojne psihologije za izvajanje prakse*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Wilks, F. (2009). *Inteligentna čustva: (čustva – kako jih prepoznati, razumeti in harmonizirati)*. Kranj: Ganeš.

Zupančič, M. (1995). *Izbrane teme iz predmeta Razvojna psihologija II*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

PRILOGA

Priloga A: *Shema za opazovanje čustev.*

Čustvo	Situacija	Način izražanja (besedni/nebesedni)	Izrazni obraz otroka	Reakcija vzgojiteljice	Reakcija otrok

- Čustva: temeljna in kompleksna
- Situacija: čas zajtrka/malice/kosila, čas vodenih dejavnosti, prosta igra
- Način izražanja: besedni/nebesedni
- Reakcija otrok: se ne odzivajo, se odzivajo, opazujejo