

ČUSTVENO OPISMENJEVANJE

ČUSTVA SO:

- ✓ Vznemirjeno – razburjeno telesno občutenje,
- ✓ Energija – gonilna sila,
- ✓ Jih nekaj izzove (ne pojavijo se brez razloga), prehajajo skozi proces in imajo posledice,
- ✓ Otroška čustva so zelo močna, intenzivna, kratkotrajna, hitro menjajoča – otrok jih pokaže spontano, brez zavor.

SESTAVNI DELI ČUSTEV:

- ✓ Sposobnost za čustveni doživljanje – ki se deduje
- ✓ Sposobnost za izražanje čustev npr. na obrazu, ki se v večji meri deduje in v manjši meri nauči.
- ✓ Čustvena reakcija je odnosno čustveno vedenje in se ga uči v socializaciji.

NAČINI SOCIALIZACIJE ČUSTVENIH REAKCIJ:

1. OPAZOVANJE IN POSNEMANJE OSEB V OTROKOVEM OKOLJU, katere osebe, predmeti, situacije izzovejo določeno reakcijo.
2. MODEL-POSNEMANJE VEDENJA POMEMBNIH ODRASLIH OSEB V OTROKOVEM OKOLJU, osvajanje načina in intenzivnosti čustvenega izražanja (mimika, govor, barva glasu, kretnja, intenzivnost).
3. NAMERNO DOGAJANJE- socialno učenje izražanja in kontrole čustvenih reakcij: zmanjšanje intenzivnosti izražanja, izražanje na socialno sprejemljiv način.

RAZLOGI ZA UKVARJANJE Z OTROKOVIMI ČUSTVI:

RAZVOJNI= otrok se rodi s tremi kompetencami: da občuti, se počuti in ima potrebe.

NALOGA ODRASLIH je omogočiti otroku, da se izraža in da se ga nauči, da se aktivno vključuje v proces občutenja, izražanje počutja in potreb.

Razvoj čustvenega izražanja, razumevanja občutkov in samokontrole vedenja se prične v najzgodnejšem obdobju, med samim dogajanjem v odnosu do otroka, med učenjem in socializacijo čustvenih reakcij.

POMOČ=otrokom s čustvenimi in socialnimi težavami je potrebno pomagati pri prepoznavanju občutkov, ki se v njem dogajajo. Tako se otrok postopno uči razumeti svoje občutke in se postopno nauči reagirati nanje na sprejemljivejši način. Otrok potrebuje podporo odraslega, ki ga poziva, da izraža svoje ugodne in neugodne občutke.

PREVENTIVA=Otroci, ki so se naučili izražati svoje občutke in zmorejo to povedati drugim, so posledično manj težavni v vedenju in čustvovanju.

OMEJITVE PRI ODRASLIH, ki zavirajo zdravo socializacijo otrokovih čustvenih reakcij:

- ✓ Težave s priznanjem lastnih čustev samemu sebi in težave pri izražanju čustev z besedami.
- ✓ Prehiter tempo-ritem življenja in preveč vtisov in čustvenih doživetij, ki jih odrasli ne uspejo sami predelati, niti ne omogočijo podoživljanja-predelave občutkov otroku.
- ✓ Strah in občutek krivde, vezan na lastne neugodne občutke.
- ✓ Slabše prepoznavanje otrokovega čustvenega doživljanja v njegovem vedenju in z neodobravanjem posredno sporočanje otroku: »ti nisi v redu«, »ni v redu, ker se jeziš«, »ni v redu, da te je strah«, »ni v redu biti žalosten«, »ni v redu, če si slabše razpoložen«.
- ✓ Neuravnoteženost odraslih (čustvena nestabilnost).
- ✓ Pomanjkanje energije in motivacije za ukvarjanje z otrokom.

Pot do večine obvladovanja občutkov:

- ✓ Delo na ozaveščanju temeljnih občutkov: veselje, žalost, strah, jeza in kako jih prepoznati: izražanje na obrazu, položaj telesa, občutki v telesu... »...te je razjezilo...« »jezen si«, »nič ni narobe, če si jezen...«
- ✓ Učenje prepoznavanja lastnih občutkov in tistih situacij, oseb in prostorov, ki te občutke sprožajo.
- ✓ Učenje prepoznavanja čustev drugih vrstnikov, odraslih. »vrstniku si prizadejal bolečino«, »M.je jezen, ker si mu rekel...«...
- ✓ Učenje razlikovanja občutkov od vedenja, delo na ozaveščanju posledic čustvenih reakcij, ki imajo vzrok v določenih občutkih. Ozaveščanje, da ima vsakdo pravico do resničnosti: da sme čutiti kar čuti, občutiti kar občuti, razumeti kar razume, vendar ne delati, kar hoče! Nima pravice do vedenja s katerim ogroža sebe, druge in okolico.
- ✓ Učenje izražanja občutkov na način s katerim ne škodujemo sebi, drugemu ali okolici. Ozaveščanje načinov samopomoči, izvorov pomoči, poiskati funkcionalne rešitve, ki nikogar ne ogrožajo.
- ✓ Ustvarjanje priložnosti, ki omogočajo trening naučenih strategij.
- ✓ Spodbujati in opogumljati k uporabi učinkovitih in sprejemljivih načinov vedenja v vsakodnevem življenju. Po potrebi biti otroku opora, tisti, ki ga spomni, usmerja...

Otrok mora biti najprej sprejet takšen kot je. Pridobiti mora dovolj izkušenj za temeljni občutek lastne vrednosti: **V REDU SEM-SMEM BITI!**

Iz zgibanke Dječji vrtič Leptir.

Emocionalno opismenjevanje in predavanja dr. Gabi Čačinovič Vogrinčič