

»Mladi za napredek Maribora 2024«

41. srečanje

Pokaži svoja čustva

Raziskovalno področje: psihologija in pedagogika

Raziskovalna naloga

Avtor: Zoja Vidovič, Ema Kurečič Kotnik

Mentor: Tina Hartman, Vesna Ferenc

Šola: OŠ Toneta Čufarja Maribor

Število točk: 141 / 170

Maribor, februar 2024

»Mladi za napredek Maribora 2024«

41. srečanje

Pokaži svoja čustva

Raziskovalno področje: psihologija in pedagogika

Raziskovalna naloga

Maribor, februar 2024

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	1
1.1	Hipoteze	2
1.2	Metodologija dela.....	2
2	TEORETIČNI DEL.....	3
2.1	Čustva	3
2.2	Čustveni razvoj otroka	4
2.3	Pomembnost izražanja čustev	6
2.4	Jeza.....	6
3	EMPIRIČNI DEL.....	7
3.1	Vzorec	7
3.2	Analiza, rezultati in interpretacija	7
3.3	Delavnice	7
3.3.1	Prva delavnica	7
3.3.2	Druga delavnica.....	9
3.3.3	Tretja delavnica	11
3.4	Intervju.....	14
4	DRUŽBENA ODGOVORNOST	16
5	SKLEP	17
6	ZAKLJUČEK	18
7	VIRI IN LITERATURA.....	20
8	PRILOGE	22

KAZALO TABEL

Tabela 1:	Primerjava čustev, ki so jih iz slik prepoznali učenci prvih in tretjih razredov	10
Tabela 2:	Čustveni odzivi, ki so jih prepoznali učenci tretjih razredov	12

KAZALO SLIK

Slika 1:	Delovni listi (telesno doživljanje jeze).....	13
----------	---	----

POVZETEK

Čustva so duševni procesi, ki izražajo človekov vrednostni odnos do zunanjega sveta ali samega sebe. Doživljamo jih v situacijah, ki jih ocenimo kot pomembne (Kompore idr. 2007, str. 87–88).

Namen raziskovalne naloge je bil izvesti tri delavnice na temo čustvenega opismenjevanja v prvem razredu in tri delavnice v tretjem razredu. Ugotovili smo, da čustveni razvoj otrok poteka že od rojstva, da se je znanja o čustvih potrebno naučiti, saj poznavanje in izražanje le teh ni samoumevno. Ko smo preverili predznanje učencev, smo ugotovili, da je velik preskok med znanjem o čustvih med prvim in tretjim razredom. V prvem razredu znajo učenci poimenovati predvsem temeljna čustva, s težavo pa opredelijo, kaj so to čustva. V tretjem razredu pa je besedišče o čustvih že veliko širše. Brez težav so opisali, kaj pomeni beseda čustvo, prav tako pa poleg temeljnih čustev, našli kar nekaj kompleksnih. V tretjem razredu so iz danih situacij in obrazov prepoznali veliko več čustev kot prvi razredi. Izkazalo se je, da je tudi velika razlika med tem, kako dobro poznajo učenci telesno dogajanje v času občutenja jeze. Tretji razredi so namreč že zelo opolnomočeni in v večini ne izberejo agresije kot prvi odziv ob občutenju jeze. Veliko bolj že razmišljajo o tem, kaj je v neki situaciji sprejemljivo za družbo in kaj ne.

1 UVOD

Ključnega pomena za otrokov razvoj so tudi čustva. Tako otroci kot odrasli ves čas izražamo svoja čustva in hkrati opazujemo čustva drugih. Če želimo imeti dobre odnose z drugimi je izrednega pomena, da obvladujemo lastna čustva, jih prepoznamo in primerno izrazimo. Vendar se moramo tega naučiti tekom odraščanja. Vsa čustva pa moramo sprejemati, ne glede na to, ali so razumljena kot pozitivna ali negativna, kajti čisto naravno je, da občasno zaradi dogodkov občutimo nekaj dobrega ali pa slabega. V času odraščanja mora otrok pridobiti izkušnje, da je sprejet takšen, kakršen je, da so njegova čustva pravilna, hkrati pa se mora naučiti strategij, kako izraziti občutke, da s tem ne škoduje sebi ali drugemu.

V teoretičnem delu smo najprej opisali, kaj čustva so, bolj podrobneje predstavili, kako poteka čustveni razvoj otrok in zakaj je pomembno izražati čustva. Posebej smo pa opisali še čustvo jeze ter zapisali priporočila, kako jezo obvladovati.

V empiričnem delu so predstavljene in opisane izvedene delavnice v prvem in tretjem razredu. V vsakem razredu smo izvedli tri delavnice. Ugotoviti smo želeli, katera čustva znajo učenci poimenovati, primerjati smo želeli prve in tretje razrede glede znanja o čustvih, prav tako smo želeli izvedeti, kako so učenci ozaveščeni glede primernih odzivov, v primeru, da občutijo neprijetna čustva. Učence smo želeli tudi opolnomočiti, zato so vsi učenci skozi delavnice spoznali tako temeljna kot kompleksna čustva, preizkusili so se lahko v prepoznavi čustev na obrazih ter ugotavljali, katera čustva doživljamo v določenih situacijah. Posebej pa smo se posvetili jezi ter z učenci preizkusili strategije, ki jih lahko uporabijo v primeru občutenja tega čustva. Posvetili smo se tudi telesnemu doživljanju jeze ter zapisali in narisali, kje občutijo jezo v telesu.

1.1 Hipoteze

Hipoteza 1:

Učenci prvih razredov naštejejo le temeljna čustva, učenci tretjih razredov pa poleg teh tudi kompleksna čustva.

Hipoteza 2:

Učenci tretjih razredov bodo iz slik obraza otrok prepoznali in poimenovali več čustev kot učenci prvih razredov.

Hipoteza 3:

Učenci prvih in tudi tretjih razredov kot prvi odziv na jezo izberejo agresijo (grde besede, udarec,...).

1.2 Metodologija dela

Vse podatke, predstavljene v teoretičnem delu, smo pridobili z branjem različnih knjig, člankov in internetnih virov. Ob prebiranju literature smo si naprej oblikovali zapiske, kasneje pa besedilo, ki smo ga vključili v teoretični del naloge. S pomočjo teorije smo postavili hipoteze in oblikovali delavnice za učence. To metodo dela smo izbrali, saj smo bili mnenja, da bomo na tak način lažje pridobili podatke s toliko starimi učenci. Delavnice smo prilagodili glede na starost učencev in njihove zmožnosti. Sodelovalo je 51 učencev. Iz prvega razreda jih je bilo 24 učencev in iz tretjega 27 učencev. Delavnice smo izvajali novembra, decembra in januarja. Namen delavnic je bil pridobiti podatke o poznavanju čustev učencev in jih ob enem opolnomočiti z novim znanjem.

Hkrati smo izvedli še dva polstrukturirana intervjuja z razredničarkama razredov, kjer smo opravljali delavnice. Vnaprej smo imeli pripravljena okvirna vprašanja, ki so nam nudila osnovo za vodenje pogovora (Banjac 2020, str. 76).

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Čustva

Čustva doživljamo vse od rojstva in se sprožijo v situacijah, ki se nam zdijo pomembne, vendar jih najprej občutimo kot ugodje ali neugodje oziroma kot nekaj prijetnega ali neprijetnega. Kaj hitro pa se začnejo oblikovati osnovna čustva, kasneje pa sestavljena (Slovar čustev 2018). Čustva so duševni procesi, ki izražajo človekov vrednostni odnos do zunanjega sveta ali samega sebe. Z njimi doživljamo in vzpostavljamo odnos do ljudi, dogodkov in tudi samega sebe. Katere čustva bomo doživljali je odvisno od tega, kako situacijo razlagamo sami sebi (Kompore idr. 2007, str. 87–88). Če povzamemo, čustvo lahko torej razumemo kot nagonski sprožilec, ki v nas vzbudi potrebo po določeni akciji, ko se odzovemo na neko situacijo. Ker pa imamo ljudje zavest, se na večino dogodkov ne odzivamo samo nagonsko, temveč lahko čustva nadziramo in jih obvladujemo, res pa je, da se moramo tega naučiti (Strniša 2017).

Čustva delimo na temeljna in kompleksna. Temeljna čustva so: jeza, strah, veselje, gnus, presenečenje in žalost in so prirojena. Po navadi osnovna čustva trajajo manj časa, pojavijo pa se nenadzorovano, v večini tudi sprožijo nezavestno telesno reakcijo. Poleg tega so univerzalna, saj jih doživljamo vsi ljudje. Kompleksna ali sestavljena čustva, npr. ljubezen, sovraštvo, ponos, zavist, krivda, olajšanje, poželenje, razočaranje, ljubosumje, nepotrpežljivost pa se v razvoju pojavijo kasneje in so bolj odvisna od družbeno-kulturnih vplivov. Sestavljena čustva vsebujejo kombinacijo več osnovnih čustev, navadno trajajo dlje in so bolj povezani z našimi mislimi in predstavami (Kompore idr. 2007, str. 92; Strniša 2017).

Čustva se kažejo v telesnih znakih (pospešen srčni utrip, povišana telesna temperatura, potenje...), v vedenju (glasno govorjenje, mimika obraza, gibi rok, pogledi...) in v zavestnem doživljanju (svojega stanja se zavedamo in ga vrednotimo kot prijetnega ali neprijetnega) (Belšak 2007).

Poleg izraza čustev se nam zdi pomembno, da razložimo tudi pojem afekt. Afekt pomeni izredno intenzivno čustveno stanje, ki ga spremljajo močni telesni odzivi in je kratkotrajen. Prav tako bomo opredelili izraz občutek. Določeni občutki so prisotni ves čas, saj gre za posledico naših telesnih zaznav (npr. občutek bolečine, krivde, lakote, sramu,...). Razpoloženje pa pomeni dolgotrajno čustveno stanje, ki je v večini šibko (Slovar čustev 2018).

2.2 Čustveni razvoj otroka

Dojenček deluje najprej po principu ugodja in neugodja. Zaradi nerazvitosti možganov ob občutju neugodja v večini zajokajo. V prvem letu starosti otrok razvije temeljni občutek zaupanja do sebe in sveta (Žnidaršič 2013).

Raziskave na podlagi dojenčkovega obraza dokazujejo, da že dojenčki doživljajo temeljena osnovna čustva: strah, veselje, gnus, presenečenje in žalost. V prvem mesecu življenja se otrok hoteno nasmehne, trimesečni dojenček se glasno smeji in s tem izraža veselje. Pri šestih mesecih je čustveno izražanje še bolj izpopolnjeno, saj se otrok zraven še giblje in preko drže izraža svoje razpoloženje. Med 1. in 2. letom opazimo več negativnih čustev, če se odrasli ne odzovejo na otrokove želje. Otroci v prvem letu starosti začnejo doživljati še druga bolj kompleksna čustva: ponos, krivda, ljubosumje in sram. Po 2. letu pa so zmožni že kaj povedati o svojih čustvih (Žnidaršič 2013).

Veselje otroka prepoznamo v desetem mesecu starosti, v času do nekje drugega leta starosti pa se veselje razvije v močno občutenje sreče ob osebah, ki dajejo otroku varnost. Tudi jezo prepoznamo v podobni starosti, predvsem takrat, ko se otrok spopade z oviro. Žalost se pojavi manj pogosto kot jeza, predvsem, če gre za dolgotrajno ločitev od staršev. Strah se pri otrocih načeloma pred šestim mesecem ne pojavi, prvi strah je po navadi strah pred globino. Okrog osmega meseca doživi otrok ločitveno stisko, saj ga je strah, da ga bo mama zapustila. S starostjo se strah razširi na neprijetne dogodke. Pri tretjem in četrtem letu se otroci bojijo domišljajskih bitij. Pri petem in šestem letu je otroka strah hudih sanj in neviht (Žnidaršič 2013).

Otroci v srednjem (in poznem) otroštvu se vse bolj zavedajo in razumejo lastna čustva in čustva drugih. V določeni meri začnejo razumeti, da lahko posameznik tudi sam nadzira doživljanje svojih čustev (Fekonja in Kavčič 2004, str. 428). Zaradi razvoja človeških možganov je razumljivo, da se v obdobju otroštva zmožnost čustvene regulacije šele razvija. Šele ob koncu obdobja mladostništva posamezniki izkazujejo ustrezne čustveno-regulacijske spretnosti, ki jim omogočajo nadzorovanje čustev in spoprijemanje s stresorji na družbeno sprejemljiv način (Svetin 2023). Do takrat pa se šolski otroci prepoznavanja in reguliranja čustev učijo skozi vsakodnevne situacije. Avtorica Smrtnik Vitulić (2003 v Fekonja in Kavčič 2004, str. 433) povzame, da razumevanje čustev od srednjega otroštva do zgodnjega mladostništva poteka

tako, da otroci svojim »starim« manj zapletenim razlagam čustev, postopoma dodajajo »nove«, bolj zapletene.

Delavnice smo izvajali v 1. in 3. razredu osnovne šole, starost otrok je bila torej med 6 in 9 let, zato bomo na kratko povzeli značilnosti za ta obdobja. V splošnem velja, kot zapiše Harter (1983 v Fekonja in Kavčič 2004, str. 433), da šolski otroci poleg temeljnih čustev, razumejo že čustvena stanja, npr. vznemirjenost, olajšanje, razočaranje, pogum, anksioznost.

4–6 let: Proti šestemu letu starosti otroci razumejo, da lahko svoja čustvena stanja uravnavajo. Na primer, z igro, risanjem ali gibanjem. Poleg tega v sedmem letu starosti začnejo prepoznavati strategije, ki jim ne pomagajo doseči boljšega počutja. Uvidijo, da vpitje in metanje na tla ne pomagajo. To je razlog, da uporaba le tega v tem obdobju začne upadati (Svetin 2023).

7–8 let: Največ sprememb v miselni sposobnosti otroka je v tem obdobju. V tem obdobju otroci že presojaajo, ali je v določeni situaciji smiselno izraziti svoja čustva, prilagajajo tudi že čustven odziv, ki pa ni nujno enak temu, kar občutijo (Svetin 2023). Banerjee (1997 v Fekonja in Kavčič 2004, str. 433) ugotavlja, da otroci vse bolj razumejo in hkrati tudi pojasnjujejo situacije, ki so privedle do doživljanja določenega čustva. Razumejo tudi, da lahko določena situacija pri posameznikih sproži različno čustvo, kar je odvisno od preteklih izkušenj osebe.

9–10 let: Otroci popolnoma razumejo katera čustva so bolj socialno zaželena (npr. veselje) in katera manj (npr. jeza). V teh letih se zunanji nadzor čustvene regulacije premakne na notranjega, otroci začnejo uporabljati strategije usmerjanja lastnih misli in preoblikovanja sodb o svojih čustvih.

Raziskava avtorice Smrtnik Vitulić (2003 v Fekonja in Kavčič 2004, str. 433) je pokazala, da večina otrok, starih sedem, devet in enajst let, ve, da je doživljanje čustev odvisno od zunanjih dejavnikov, da se ljudje na čustva odzovejo s telesnimi izrazi in da se čustev zavedajo.

2.3 Pomembnost izražanja čustev

Ljudje vsakodnevno ob različnih dogodkih in situacijah doživimo veliko različnih čustev. Včasih nas skrbi, da kdo naših čustev ne bo razumel, ali da bi nas podcenjeval, če bi vedel, kaj doživljamo. Občasno si tudi sami ustvarimo miselnost, da nas bodo imeli za šibke, če določeno čustvo pokažemo. Vendar čustev ni dobro držati v sebi, pomembno je, da jih na primeren način izrazimo, kajti dolgotrajna čustvena napetost lahko škodljivo vpliva na naše telesno in duševno zdravje, prav tako pa smo zaradi nepriznavanja svojih čustev lahko nezadovoljni sami s seboj. Če čustva niso izražena, se nalagajo v telesu v obliki nemira, strahov, mišične napetosti in psihosomatskih simptomov (npr. glavoboli, bolečine v trebuhu, visok pritisk). Omenjeno pa lahko vodi celo v različne odvisnosti ali k samopoškodovanim vedenjem (Strniša 2017a; Tacol 2023).

2.4 Jeza

Za eno izmed pogosto napačno izraženih čustev velja jeza. Psihološki raziskovalni inštitut (2023) navaja, da je jeza čustvo, ki se pojavi takrat, ko se počutimo ogrožene ali neprijetno presenečene, gre za močno čustveno reakcijo na situacije, za katere menimo, da ogrožajo naše vrednote ali interese.

Strniša (2017b) navaja, da se otroci v zgodnjem otroštvu na jezo odzivajo nagonsko, torej svoje občutke jeze izrazijo z agresijo, kričijo, mečejo stvari, koga udarijo ali hkrati še močno jočejo. Ljudje pa smo družbena in kulturna bitja, zato moramo svoje odzive prilagoditi temu, kar družba sprejema in tolerira. Skozi odraščanje se lahko naučimo strategij, kako obvladovati jezo. Lahko pa jo aktivno zatiramo in potlačimo, vendar pri tem obstaja možnost, da se vrne v veliko hujši obliki ali odzivu. Občutenje jeze po navadi spremlja vročina po telesu, napet obraz, želja po gibanju. Spremeni se lahko obrazna mimika, obrvi imamo bolj navzdol, veke so priprte, nekateri stisnejo zobe in napnejo ustnice, tudi ton glasu se lahko spremeni. Čustvo jeze moramo predelati s pomočjo aktivnega delovanja, ravno zaradi tega jezo imenujejo tudi čustvo akcije. V primeru, da jeze ni primerno izraziti takoj, jo zadržimo, se pomirimo in jo izrazimo, ko se nam za to ponudi varna možnost. Za pomirjanje predlagajo štetje, umik, stiskanje žogice, pomirjujoče besede samemu sebi, dihanje, gibanje, šport, poiščemo lahko osebo, ki ji zaupamo in se z njo pogovorimo.

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 Vzorec

Naš vzorec je zajemal učence prvih razredov in učence tretjih razredov. V prvem je bilo 24 učencev, od tega 14 učencev in 10 učenk. V tretjem razredu je bilo 27 učencev - 13 učencev, 14 učenk. Skupaj je sodelovalo 51 učencev. Starost učencev je bila med 6 in 9 let.

3.2 Analiza, rezultati in interpretacija

Tako v prvem razredu, kot tudi v tretjem razredu, smo izvedli 3 delavnice, ki so bile prilagojene starosti učencev. Skozi delavnice smo zbirali podatke, ki jih bomo predstavili v nadaljevanju. Želeli smo dobiti uvid v primerjavo čustvenega razvoja med prvimi in tretjimi razredi. Osredotočili smo se na prepoznavo čustev iz obrazov in pripisovanju čustvenega doživljanja v določenih situacijah. Posebej smo izpostavili čustvo jeze. Zanimalo nas je, kako se učenci odzivajo v primeru občutenja omenjenega čustva in kje v telesu zaznajo spremembe ob občutenju tega čustva.

3.3 Delavnice

3.3.1 Prva delavnica

Prvi razred (15. 11. 2023)

Učence prvih razredov smo povabili v krog. Najprej smo se predstavili in povedali, kaj je naš namen naloge. Nato pa je sledila prva aktivnost. V krogu smo si podajali žogico. Učenci so imeli nalogo, da povedo, kako jim je ime, kako se trenutno počutijo in zakaj. 22 učencev je odgovorilo, da so veseli, 1 učenec je povedal, da je žalosten in 1, da je srečen. Pričakovali smo, da bodo morda učenci navedli kaj več čustev, kot samo vesel.

Sledila je kratka predstavitev, kaj čustva so. Tudi učence smo povprašali, kako bi razložili to besedo. Učenci niso znali pojasniti besede, vendar so našli primere: veselje, žalost, strah in jeza. Ko smo učence spodbudili, ali poznajo še kakšna čustva, so se omenjeni odgovori ponavljali.

Nato smo jim prebrali knjigo z naslovom Moja čustva, avtorja Jeffrey Turner (2021), ki jim je bila zelo všeč. Med branjem knjige so spoznali naslednja čustva: dolgočasje, razočaranje, ljubosumje, sitnoba, jeza, presenečenje, sramežljivost, olajšanje, ponos, sreča, navdušenje in ljubezen. Ko so se učenci začeli zavedati, o katerem čustvu govorimo, so želeli deliti svoje izkušnje, kdaj to doživljajo.

Po prebrani knjigi smo učence ponovno poznali k naštevanju čustev. Učenci so si zapomnili naslednja čustva: jeza, sitnoba, ljubosumje, presenečenje, sramežljivost, sreča in ljubezen. Razredničarko smo spodbudili, da pogovor o čustvih nadaljuje v naslednjih dneh v času jutranjega kroga oziroma, da naj to postane njihova rutina.

Tretji razred (16.11.2023)

Učence tretjih razredov smo povabili v krog. Tudi njim smo najprej predstavili, zakaj smo tukaj in kaj je naš namen naloge. Učencem smo kot primer najprej predstavili, kako se počutimo in povedali zakaj, nato pa smo o tem povprašali učence. V krogu smo si podajali žogico. Poleg tega, da smo učence povprašali po počutju, smo jih spodbudili, da žogico podajo tistemu, s katerim morda čez dan nimajo toliko stika. V tretjem razredu smo dobili kar precej različnih odgovorov. Trinajst jih je odgovorilo, da so veseli, pet učencev je svoje počutje opisalo kot srečno, trije učenci so povedali, da so jezni, dva učenca sta bila žalostna, enemu je bil dolgčas, eden pa navdušen, dve učenki pa zaljubljeni.

Učencem smo na kratko opisali, kaj čustva so. So pa učenci veliko sodelovali in že sami povedali, da so lahko čustva različna, da jih lahko čutimo več naenkrat, tudi oni so našli najprej osnovna čustva (vesel, žalosten, jezen, prestrašen), dodali pa tudi srečen, zaljubljen, osamljen, presenečen in dolgočasen.

Tako kot v prvem razredu, smo tudi tukaj prebrali knjigo z naslovom Moja čustva. Ko so zagledali ilustracijo, so v večini že sami poimenovali čustvo, kar se v prvem razredu ni zgodilo tako pogosto. Prepoznali so dolgčas, jezo, presenečenje, sramežljivost, ponos, srečo, navdušenje in ljubezen. Po prebranem pa so takoj prepoznali tudi razočaranje in olajšanje. Učenci v tretjem razredu so tudi zelo hitro našli lastne primere.

Opazimo, da učenci v tretjem razredu prepoznajo pri sebi že več raznolikih čustev. V prvem razredu se pojavi v večini samo čustvo veselja, v tretjem razredu pa so določeni že bolj specifični, kljub temu, da je še zmeraj največ učencev povedalo to čustvo. Tudi pri naštevanju, katera čustva poznajo, so učenci v tretjem razredu našteli devet čustev, v prvem pa štiri. S pridobljenimi podatki lahko potrdimo našo hipotezo, da učenci prvih razredov naštejejo le osnovna čustva, učenci tretjih razredov pa tudi kompleksna čustva.

3.3.2 Druga delavnica

Prvi razred (13. 12. 2023) in tretji razred (14. 12. 2023)

Na drugi delavnici smo učencem prvih razredov za uvod pokazali štiri "smeške". Učenci so jih poskušali poimenovati. Vsem »smeškom« so pripisali le eno osnovno čustvo. Postavili so se k "smešku", ki opisuje njihovo počutje.

Učencem smo nato povedali, da bomo sedaj pogledali slike s čustvi otrok iz knjige Velika knjiga o čustvih (Marry Hoffman in Ross Asquith, 2013). Ob vsaki sliki smo učence pozvali, da odgovorijo na vprašanje, katero čustvo prikazuje slika.

Tudi učenci tretjih razredov so nato ob vodenju pogledali slike s čustvi otrok iz knjige Velika knjiga o čustvih (priloga 1). Sledi primerjava v tabeli, kako so učenci prvih in tretjih razredov odgovarjali. Učenci so bili pozvani k naštevanju čustev, vendar so večkrat našteli tudi čustvene odzive.

	Prvi razred	Tretji razred
1. primer	Veselje, sreča	Veselje, navdušenje, sreča
2. primer	Jeza, kričanje	Jeza, bes
3. primer	Strah	Začudenje, strah, žalost, presenečenje, sram
4. primer	Norčav, nasmejan	Sreča, veselje, razposajenost, nagajivost
5. primer	Strah, žalost, zagledanost	Žalost, strah, obup, nelagodje
6. primer	Ljubezen, veselje	Ljubezen, sreča, veselje
7. primer	Jeza, sram, ljubosumje	Jeza, razočaranje, nejevolja, ljubosumje, dolgčas, bes
8. primer	Žalost	Žalost, strah, zaskrbljenost
9. primer	Žalost, dolgčas	Dolgčas, začudenje, jeza, nejevolja, osamljenost
10. primer	Žalost, resnost	Strah, sram, ljubosumje, bes, jeza, začudenje, nevtralen
11. primer	Strah	Strah, užaljenost, nenavadnost

Tabela 1: Primerjava čustev, ki so jih iz slik prepoznali učenci prvih in tretjih razredov

Učenci prvih razredov so po pričakovanju veliko težje vzdrževali koncentracijo. Potrebno jih je bilo veliko bolj spodbujati k odgovoru, nekateri učenci so bili zelo pasivni, veliko pa jih je ob slikah želelo izpostaviti lastne primere. Opazno je tudi, da so v primerjavi s tretjimi razredi našli manj možnih čustev ob slikah, kar smo glede na njihovo starost pričakovali. Vseeno pa nas je presenetilo, da učenci v tretjem razredu vedo prepoznati res veliko čustev, npr. besen, obupan, zaskrbljen in precej presenečeni smo bili, ko so nam povedali za čustvo nejevoljen. Učenci so nas zelo presenetili tudi z odgovori "super duper" vesel ali pa "ekstra" vesel. Kar pomeni, da razumejo, da je intenzivnost doživljanja čustev lahko različna. V prvih razredih so težje našli izraz za čustvo in so pogosto našli čustvene odzive. Drugo hipotezo, da bodo učenci tretjih razredov ob slikah otrok prepoznali in pravilno poimenovali več čustev, smo torej potrdili. Prvi razredi so v večini našli eno do dve čustvi kot opis slike, tretji razredi pa so opisali sliko v večini z tremi ali več čustvi, v enem izmed primerov so našli celo sedem možnih čustvenih stanj.

3.3.3 Tretja delavnica

Prvi razred (9. 1. 2024)

V tretji delavnici smo se želeli osredotočiti na jezo in na odzive ob jezi. Učence smo vprašali, kaj storijo v primeru jeze. Odgovorili so, da udarijo tistega s katerim se sporečejo. V večini so učenci povedali, da odreagirajo predvsem s porivanjem, kričanjem, grdo besedo. Vprašali smo jih če je v redu, da udarijo kogarkoli in so odgovorili, da ne. Povedali so nam, da ko udarijo, morajo reči oprost. Z učenci smo nato nadaljevali pogovor o tem, kaj bi bili primerni odzivi. Odgovorili so, da bi si lahko dali roko, povedali bi učiteljici in sošolca vprašali, če bi bil spet njihov prijatelj.

Učence smo nato razdelili v manjše skupine. K vsaki skupini je pristopila ena učiteljica in mentorici ter prav tako mi. Vsaka skupina je dobila list z občutki ob jezi, ker še večina učencev ne zna brati, smo jih mi vodili, kaj morajo narediti. Razdelili smo jim tudi list z orisom človeka. Pobarvali so ga in označili dele telesa, kje občutijo jezo. Mi pa smo jih povprašali in si zapisali, kaj čutijo. Učenci so imeli velike težave z razumevanjem, potrebovali so veliko individualnega vodenja. Največ učencev (enajst) jih je odgovorilo, da stiskajo pesti, devet jih je povedalo, da jim je vroče, sedem učencev joče, štirje učenci hitreje dihaajo, dva učenca sta povedala, da opazita nagubano čelo. Večina učencev je označila samo eno stvar ali dve, kljub vodenju. Prav tako so imeli težave pri razumevanju besed "omotica", potne roke, prestopanje.

Za konec smo jim podarili in predstavili kolo reševanja problemov ter merilnik počutja (priloga 3). Kolo reševanja problemov smo jim predstavili tako, da smo skupaj z učenci poskusili nekaj vaj, kaj lahko naredijo, ko so jezni ali bi želeli rešiti spor. Skupaj smo šteli do 10, zaprli so oči in globoko dihali.

Skupaj z učenci smo v razredu našli prostor za merilnik počutja (priloga 4) in povedali, da lahko s njim učiteljem ali sošolcem pokažejo, kako se počutijo, v primeru, da težje opišejo svoje čustvo.

Tretji razred (10. 1. 2024)

V tretji delavnici smo se želeli osredotočiti na jezo in čustvene odzive. Učencem smo pokazali slike in jih vprašali, kako bi se lahko počutili otroci na slikah. Ob slikah (priloga 2) smo se

pogovorili o situacijah in kaj oni naredijo, če se jim zgodi kaj takega. Odgovori učencev kaj bi občutili v prikazanih situacijah so predstavljeni v tabeli.

	Odgovori učencev
1. primer	Veselje, sreča, sladkost
2. primer	Fant- vesel, prijazen, ponosen, sramežljiv, neroden Punca- srečna, vesela, presrečna
3. primer	Veselje, zabaven, srečen
4. primer	Prestrašena, ogroženost, žalost, nerodnost
5. primer	Strah, žalost, ogroženost, nerodnost, bolečina
6. primer	Fant z vijolično majico - nesramen, vesel, norčav Fant z oranžno majico- žalosten, prestrašen, ogrožen Fant z modro majico- jezen
7. primer	Vesel, radoveden, sreča, zabaven
8. primer	Punca- prestrašena, žalostna, ogrožena Fant- nesramen, jezen, ljubosumen

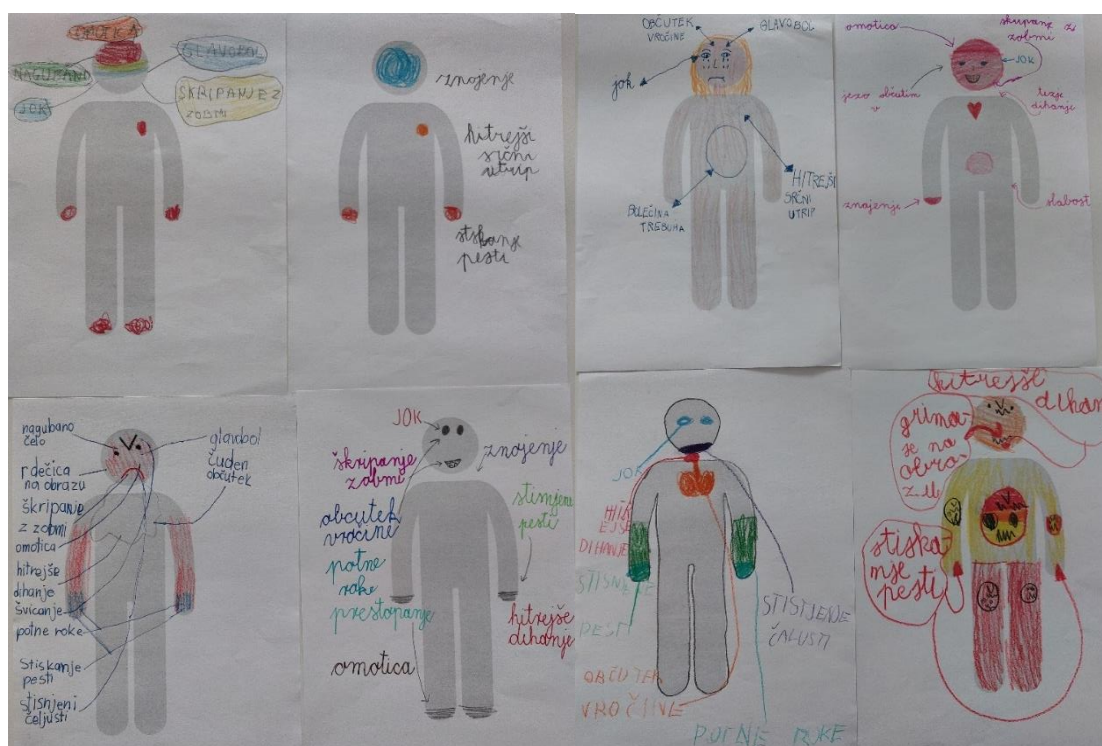
Tabela 2: Čustveni odzivi, ki so jih prepoznali učenci tretjih razredov

Pri naslednji aktivnosti smo se osredotočili na jezo. Učence smo povprašali, kaj naredijo, ko so jezni. Povedali so nam da povedo učiteljici, se opravičijo, če rečejo grdo besedo ali se pogovorijo s tistim, s katerim so v sporu. Agresiven odziv se ni pojavil tako hitro v odgovorih kot v prvem razredu. Prav tako je bilo odgovorov glede agresije veliko manj. Povedali so še, da bi bilo pravilno, da bi se pravi čas ustavili in razmislili o tem, kaj bi morali narediti. Vidimo, da tretjem razredu v primerjavi s prvim razredom iščejo rešitve, kaj narediti, ko si jezen in z njihovimi odgovori so nas zelo presenetili. Čustvo jeze že prepoznajo pri sebi in na telesnem nivoju, zato jim je lažje izbrati odziv.

Učence smo nato razdelili po skupinah. Vsaka skupina je dobila list z občutki ob jezi. Razdelili smo jim tudi list z orisom človeka in učenci so okoli človeka napisali občutke, ki jih občutijo sami. Pobarvali so ga in označili dele telesa, kjer občutijo jezo. Učenci so se torej najprej v skupini pogovorili, nato pa so vsak zase jezo poskušali predstaviti na orisu človeka.

Največ učencev je odgovorilo stiskanje pesti (15 učencev), sledi glavobol (14 učencev), 12 učencev je zapisalo občutek vročine, 11 jih plane v jok, 10 učencev ima potne roke, 9 jih opazi hitrejše dihanje, 8 učencev meni, da so omotični, 7 jih škripa z zobmi, 5 učencev je zapisano, da občutijo tiščanje v želodcu in opazijo nagubano čelo, štirje težje dihanje ter štirje opazijo rdečico na obrazu in razne grimase, po trije so odgovorili prestopanje, hitrejši srčni utrip in stisnjene čeljusti, dva učenca pa menita, da se znojita in eden občuti napetost v ramenih.

Kot smo že zapisali smo zgoraj omenjeno dejavnost izvedli tudi v prvem razredu. Spet smo opazili veliko razliko. Tretji razredi že veliko bolj kompleksno razumejo, kako čustva delujejo, kje jih začutijo in kaj se jim dogaja v telesu ter kako lahko reagirajo. Prvi razredi so potrebovali ogromno individualnega vodenja in razlage besed, medtem ko so v tretjih razredih bili že zelo samostojni.



Slika 1: Delovni listi (telesno doživljanje jeze)

Učencem smo predstavili merilnik počutja in kolo reševanja problemov. Tretji razredi so poznali že kar nekaj strategij (umik, zaprejo oči, štejejo do 10 in poiščejo odraslo osebo).

3. 4 Intervju

Učiteljici obeh razredov smo povprašali, kako spodbujata čustveni razvoj učencev in ali se jima to zdi pomembno. Zanimalo nas je, ali učenci potrebujejo načrtno učenje o čustvih, o tem, kako se počutijo in kako naj to primerno izrazijo. Povprašali smo jih, kje najdeta ideje glede poučevanja o čustvih in ali menita, da je to delo staršev oziroma ali čustveno opismenjevanje spada k pouku.

Povzetek intervjuja z učiteljico prvega razreda

Pri različnih igrah skušava v ospredje postaviti osebno rast vsakega učenca. Tako si lahko pridobijo in izboljšajo lastne socialne ter komunikacijske spretnosti. Z različnimi igrami skušava izboljšati sprejemanje drugih, spoštovanje in strpnosti vseh učencev, prav tako se o tem veliko pogovarjamo. V razredu imamo kotiček za umirjanje, kamor se določeni učenci radi vračajo in izvajajo različne vaje (nizanje hama perlic, stiskanje žogic, »risanje« s prstkom po različnih predlogah, s slikopisom si lahko tudi pomagajo kako se lahko tudi umirijo). Učenci se tako soočajo z različnimi tehnikami umirjanja. V razredu si tudi podajamo čudežno žogico, ki jo napolnimo z različnimi pozitivnimi besedami (Kakšen bom danes? Spoštljiv, sošolcu ponudil pomoč, nasmejan, iskren,... nato si to navidezno žogico postavijo nad glavo, žogica počí in iz nje se »usujejo« vse besede po otroku, ki so jih shranili v njo. Tako si zadajo na kaj bodo posebej pozorni tisti dan. Izvajajo dihalne vaje za umirjanje (vaje za pokončno držo). Z različnimi dejavnostmi, pogovorom, branjem postajajo učenci vse bolj zavestni glede obnašanja sebe in drugih v razredu. Menim, da je čustveno opismenjevanje pomemben del učenja v prvi triadi, saj se veliko ukvarjamo s tem, kako komunicirati, kako se primerno odzvati, kaj so pravila šolskega reda, kaj povzročimo drugemu, če mu naredimo kaj, kar mu ni všeč. Menim, da je šolsko delo dopolnitev dela doma. Če želijo učenci devet let sobivati morajo skozi proces šolanja pridobiti tako čustvene kot socialne veščine in v prvem razredu se pri nas vse začne. Zato skušava, ne samo pri šolskem delu, ampak v vseh situacijah izkoristiti priložnosti, da se učenci učijo prijaznosti, pozitivnosti in sočutja. Vlaganje v dobro razredno klimo pomeni tudi manj konfliktov in bolj opolnomočene učence, da se spopadejo s svojimi mislimi in občutki.

Povzetek intervjuja z učiteljico tretjega razreda

Učence poučujem že tretje leto in menim, da so izredno napredovali na socialnem in čustvenem področju. Z vodenimi delavnicami na temo čustev smo začeli že v prvem razredu, saj smo v razredu imeli učenca s čustveno-vedenjskimi težavami. Delalo se je mesečno na ravni razreda, delavnice in pogovore je vodila psihologinja, sama pa sem kot učiteljica naučeno dosledno upoštevala v razredu. Menim, da se je to obrestovalo, saj sedaj v tretjem razredu res ni vidnih vzgojnih ali čustvenih težav, razred je vodljiv in povezan, med seboj si radi pomagajo. Tudi deček s čustvenimi težavami je izredno napredoval. Res pa je, da je hodil še dodatno k psihologinji, da se je naučil strategij obvladovanja jeze, kako reševati konflikte, kako se pohvaliti in biti ponosen nase. Kljub temu, da ta učenec ne rad govori o tem, da je obiskoval psihologinjo, da je bil večkrat jezen, se vseeno drži naučenih strategij in si z njimi pomaga.

Menim, da je izrednega pomena, kako učitelj posluša učenca, ki je v stiski, kako se tudi on kot odrasla oseba odzove, kako se posveti reševanju konfliktov. Veliko pa je v samoiniciativi učitelja, če ti je za to mar, se boš temu posvečal več in to se bo kasneje odražalo pri učencih. Če opazimo, da otrok postane jezen, žalosten, glasnejši, morda celo nespoštljiv, je pomembno, da ne tekmuje z otrokovim vedenjem, temveč, da ga razumemo in naučimo primerne strategije, kako naj ubesedi, kar čuti, kaj naj naredi, da mu bo lažje.

V razredu veliko časa namenim pogovoru, spoštljivi komunikaciji, osredotočam se na to, da reagiram mirno, v mislih imam, da se učenci vseh teh veščin šele učijo in da marsikdo dejansko ne zna izraziti čustev ali pa razumeti, kaj čuti.

Teme za krepitev čustvenih veščin najdem zelo različno, občasno kar v literaturi, pri različnih predmetih kar v sklopu učne vsebine, na dnevih dejavnosti in mnogokrat čisto spontano. Za pomoč prosim tudi učiteljice DSP ali svetovalno delavko.

Opazimo, da obe učiteljici kar veliko časa posvetita čustvenemu opismenjevanju učencev. Menita, da dobri odnosi v razredu, pomenijo manj konfliktov in bolj sproščeno vzdušje. Obe sta mnenja, da se otroci šele učijo izražati čustvena stanja in da jim je pri tem potrebno pomagati, kje, kdaj in kaj je primerno v določeni situaciji.

4 DRUŽBENA ODGOVORNOST

Učenje o čustvih v šoli je pomembno za celostni razvoj otrok v šolskem okolju. Otroci se učijo razumeti in izražati svoja čustva, kar je ključno za razvoj njihove čustvene inteligence. To jim pomaga, da se bolje počutijo sami s seboj in razvijajo zdrave odnose z drugimi.

Pogovarjanje o primernih odzivih na čustva pomaga otrokom razvijati socialne veščine. Otroci se naučijo, kako se odzvati na čustvene odzive drugih, kako izraziti sočutje in kako reševati konflikte. To so ključne spretnosti za uspešno vključevanje v družbo. Če se otroci naučijo, kako upravljati s svojimi čustvi, lahko to prispeva k zmanjšanju nasilja in konfliktov.

Menimo, da je pomembno, da učenci ne skrivajo in potlačijo svojih čustev v sebi, vendar jih s učenjem o čustvih opolnomočimo z znanjem in jim podamo možne rešitve oziroma strategije za izkazovanje čustev. Na tak način bodo otroci znali v različnih situacijah ob doživljanju različnih čustev primerno odreagirati.

Prepoznavanje in zavedanje čustev ter primerno izražanje vpliva na naše splošno počutje (pomirjenost, zadovoljstvo, več energije), v obratnem primeru smo veliko bolj nezadovoljni, pa tudi utrujeni. Čustva moramo priznavati in jih izražati, pa če so ugodna ali neugodna (Strniša 2020).

Na naši šoli se strokovni delavci veliko posvečajo čustvenim in vedenjskim stanjem učencev. Skozi vse šolsko leto se na šoli izvajajo delavnice in aktivnosti za učence, skozi katere učenci krepijo svoje znanje o čustvih. Tudi mi smo želeli prispevati k temu področju in smo v sklopu raziskovalne naloge z delavnicami poskrbeli, da so se otroci spoznali s čustvi in primernimi čustvenimi odzivi. Prav tako smo jim pokazali nekaj strategij za obvladovanje čustev in podali predloge učiteljicam, kako lahko nadaljujejo z čustvenim opismenjevanjem.

5 SKLEP

Že med interpretacijo rezultatov smo nakazali, katere hipoteze smo ovrgli oziroma sprejeli. Na tem mestu pa bi radi podali še zaključni sklep glede rezultatov.

Prva hipoteza: »Učenci prvih razredov naštejejo le temeljna čustva, učenci tretjih razredov pa poleg teh tudi kompleksna čustva.« je bila **potrjena**. To hipotezo smo preverjali še preden smo z učenci izvedli delavnice, na nek način smo preverili predznanje. Učenci prvih razredov so svoje počutje opisovali v večini s temeljnimi čustvi, prav tako so pri naštevanju, katera čustva poznajo našli le štiri, veselje, žalost, strah in jeza. Kljub temu, da so učenci kasneje ob vodenju našli še kakšno čustvo, se torej v začetku niso spomnili drugih. V tretjem razredu so učenci našli kar devet čustev. Tudi njihovi prvi odgovori so bili najprej osnovna čustva (vesel, žalosten, jezen, prestrašen), dodali pa so tudi srečen, zaljubljen, osamljen, presenečen in zdolgočasen. Tudi Fartek (2019, str. 22) je z šestletnimi otroci izvedla delavnice in ugotovila podobno, učenci so imeli velike težave razložiti, kaj je to čustvo, prepoznali pa so samo veselje, žalost, strah.

Izvedeli smo, da so učenci tretjih razredov že od prvega razreda načrtno vključeni v učenje čustvenih veščin in tudi to je lahko eden izmed razlogov, da so bili tako suvereni pri odgovarjanju in da so rezultati bili zelo dobri. Seveda pa na odgovore vpliva tudi starost učencev in njihova zrelost.

Menimo pa, da bi morda učenci izkazali več znanja, če bi to preverjali na kakšen drugačen način, ne samo z naštevanjem. Morda bi bilo bolje preveriti vsakega učenca individualno. Poudariti moramo, da že malčki doživljajo poleg temeljnih čustev tudi čustva sramu, zadrege, krivde, ponosa,... Torej so se vsi naši udeleženci glede na to, koliko so stari že doživeli paleto čustev, ki pa je morda niso znali ubesediti. Zavedamo se, da vsi učenci nimajo priložnosti in dovolj spodbudnega okolja, da bi se lahko o svojem počutju pogovorili, zato je pomembno, da učenci tudi tekom šole dobijo priložnosti, da spoznavajo različna čustva, čustvena stanja, o njih razmišljajo in razvijajo sposobnosti, kako ta čustva uravnati (Fartek 2019, str. 20-21).

Druga hipoteza: »Učenci tretjih razredov bodo iz slik obraza otrok prepoznali in poimenovali več čustev kot učenci prvih razredov« je prav tako **potrjena**. Prvi razredi so ob slikah našli v večini dve čustvi, kar smo glede na njihovo starost pričakovali. Tretji razredi so izkazali res

široko besedišče o čustvih, prav tako so pravilno zaznali za kakšno čustveno intenziteto gre. Ob vsaki sliki so tretji razredi našli tri ali več čustev, pri eni izmed slik so našli kar sedem možnosti.

Izrednega pomena je, da učenci dobijo besedišče o čustvih in da jih znajo opisati. Pomembno je, da ne samo pri sebi, temveč tudi pri drugih opazijo, kako se nekdo počuti. To bo krepilo tudi njihovo empatijo. Natančno opisovanje in zaznavanje čustev učencem pomaga razumeti, kaj se dogaja v njih in okoli njih. Dobro je, če učenci čimprej razumejo, da lahko ob določeni situaciji začutijo več čustev in občutij, tako lahko tudi lažje odrasli osebi povedo, kaj jih teži in hitreje najdejo strategijo, kako svoje počutje izboljšati ali se z njim spoprijeti. Učiteljem pa je lahko tako lažje učenca tudi pomiriti, če mu učenec zna dobro povedati, kaj čuti.

Tretja hipoteza: »učenci prvih in tudi tretjih razredov kot prvi odziv na jezo izberejo agresijo (grde besede, udarec,...)« je bila **ovržena**. Učenci tretjih razredov niso odgovorili, da takoj koga udarijo ali užalijo, ampak so zelo dobro začeli opisovati, kako morajo ravnati. Učenci tretjih razredov so tudi na telesni ravni že zelo dobro opolnomočeni, kaj se jim začne dogajati, ko so jezni in kaj je dobro v tem primeru narediti. Reagirajo torej že manj nagonsko in znanje o čustvih in kako z njimi ravnati vsekakor na to vpliva. Učenci prvih razredov se šele na začetku učenja o tem, kako nadzorovati čustvena stanja in kaj je sprejemljivo za družbo, učenci tretjih razredov pa so pri tem že veliko bolj opolnomočeni. Ne pomeni pa, da se agresija kot odziv več ne pojavi.

6 ZAKLJUČEK

V procesu raziskovanja smo ugotovili, da imajo čustva pomembno vlogo pri razvoju otrok. Ustreznega razumevanja čustev in primernih odzivov se moramo naučiti v času odrasčanja. To potrdi tudi Strniša (2020), saj pravi, da lahko imajo osebe, ki ves čas zatirajo čustva in jih držijo v sebi, težave že s samim prepoznavanjem, kaj sploh čutijo. Ravno zaradi tega so delavnice z učenci v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju lahko odlična popotnica za učence. Ni nujno, da imajo vsi učenci v družinskem krogu možnost učenja o čustvih oziroma, da je le to primerno. Z različnimi delavnicami pa tudi preko vsakdanjih situacij lahko šola učencem omogoči, da učenci spoznajo raznolika čustva, da ta čustva ustrezno izrazijo in ustrezno z njimi ravnajo.

Prav tako jih usmerja, kako nenasilno izraziti čustva, krepi razumevanje čustev ne samo pri sebi, temveč tudi pri drugih. Zelo pomembno je tudi, da učenci sprejemajo odgovornost za lastna čustva ter njihovo izražanje. Po izvedbah delavnic in po prebiranju literature smo spoznali tudi, da niso samo preventivne delavnice tiste, ki učence čustveno in socialno opismenjujejo, učitelji lahko najdejo priložnosti v literaturi, v umetnosti, v vsakdanjih situacijah. Odrasli pa vzgajajo o čustvih tudi z zgledom in so model učencem. Kot nadaljuje Strniša (2020), ne samo otroci, tudi odrasli, se počutimo veliko bolj mirni in zadovoljni, če se svojih čustev zavedamo in jih znamo izraziti na družbi primeren način. Če čustev ne obvladamo in jih potlačimo, lahko to dolgoročno vpliva naše počutje, v smislu nezadovoljstva.

Tekom pisanja smo se naučili veliko novega o čustvih in tudi o jezi, naučili smo se tudi kdaj in zakaj sploh doživimo čustva in kako poteka čustveni razvoj otrok. Ugotovili smo, da učenci v 1. in 3. razredu vedo veliko več o čustvih kot smo pričakovali, prav tako je bilo zelo vidno, da imajo učenci, ki so imeli preventivne delavnice že pred našimi delavnici, res veliko znanja. Naučili smo se tudi, da so koristna vsa čustva, kljub temu, da nekatera delujejo kot negativna.

Pisanje raziskovalne naloge ni bilo tako enostavno, koristile so sprotne povratne informacije mentoric. Zavedamo se, da bi se morali v začetku bolj posvetiti branju teorije, saj bi lažje tudi interpretirali delavnice. Prav tako smo ugotovili, kako pomembno je načrtovanje dela in časovna organizacija pri raziskovalni nalogi. Naučili smo se tudi, da morajo biti hipoteze natančno oblikovane in zamišljene, da se jih bo lahko preverjalo. V izvedbi samih delavnic pa smo zelo uživali, učenci so imeli možnost povedati lastno mnenje in sami smo se lahko preizkusili kot vodje dejavnosti.

7 VIRI IN LITERATURA

- Banjac, M. (2020). *Uvod v kvalitativne metode zbiranja podatkov*. Fakulteta za družbene vede. Ljubljana: Založba FDV.
- Belšak, K. (2007). *Kaj so čustva in kako jih prepoznavamo*. Dostopno na: <https://posvet.org/kategorije/custva/kaj-so-custva-in-kako-jih-prepoznavamo/> (pridobljeno 26. 11. 2023).
- Fartek, A. (2019). Razvijanje čustvenih kompetenc predšolskih otrok – razvojno-preventivno delo svetovalnega delavca. *Šolsko svetovalno delo*, 23 (1), str.19-23.
- Fekonja, U. in Kavčič, T. (2004). Čustveni razvoj v srednjem in poznem otroštvu. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija* (str.428-439). Ljubljana: Založba Rokus.
- Hoffman, M. in Asquith, R. (2013). *Velika knjiga o čustvih*. Hlebce: Založba Zala.
- Kompare, A., Stražišar, M., Dogša, I., Vec, T., Curk, J., Onič, S., Hočevnar, B., Škrabar, M. (2007). *Uvod v psihologijo. Učbenik za psihologijo v 2. letniku gimnazijskega in srednjega tehniškega oz. strokovnega izobraževanja*. Ljubljana: DZS.
- Psihološki raziskovalni inštitut (2023). Soočanje z lastno jezo. Dostopno na: <https://prinstitut.com/soocanje-z-lastno-jezo/> (pridobljeno 11.12.2023)
- Slovar čustev. (2018). Dostopno na: <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/osebnost-in-odnosi/slovar-custev> (pridobljeno 16. 10. 2023).
- Svetin, H. (2023). *Regulacija čustev pri otrocih in mladostnikih*. Dostopno na: <https://www.center-motus.si/regulacija-custev-pri-otrocih-in-mladostnikih/> (pridobljeno 2. 11. 2023)
- Strniša, K. (2017a). *Čustva – kako jih prepoznati, izraziti in jih predelati*. Dostopno na: <https://www.brstpsihologija.si/custva/> (pridobljeno 26. 12. 2023).

Strniša, K. (2017b). *Jeza – najbolj pogosto neprimerno izraženo čustvo*. Dostopno na: <https://www.brstpsihologija.si/jeza/> (pridobljeno 29. 12. 2023).

Strniša, K. (2020). *Čustva, ki jih potlačimo se vrnejo*. Dostopno na: <https://vizita.si/dusevnost/kako-uspesno-predelati-neprijetna-custva.html> (pridobljeno 2. 12. 2024).

Tacol, A. (2023). *10. korak do boljše samopodobe - Prepoznavam, sprejemam in izražam svoja čustva*. Dostopno na: <https://www.tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/prepoznavam-sprejemam-in-izrazam-svoja-custva/> (pridobljeno 13.12.2023).

Žnidaršič, S. (2013). *Čustveni razvoj otroka*. Dostopno na: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgicfindmkaj/https://www.oshjh-staritrq.si/files/2013/03/USTVENI_RAZVOJ_OTROKA.pdf (pridobljeno 6.1.2024).

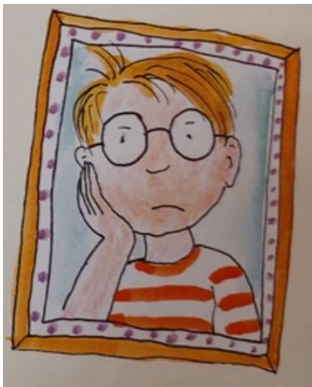
8 PRILOGE

Priloga 1

Slike uporabljene v drugi delavnici

(Vir: Hoffman, M. in Asquith, R. (2013). Velika knjiga o čustvih. Hlebce: Založba Zala.)

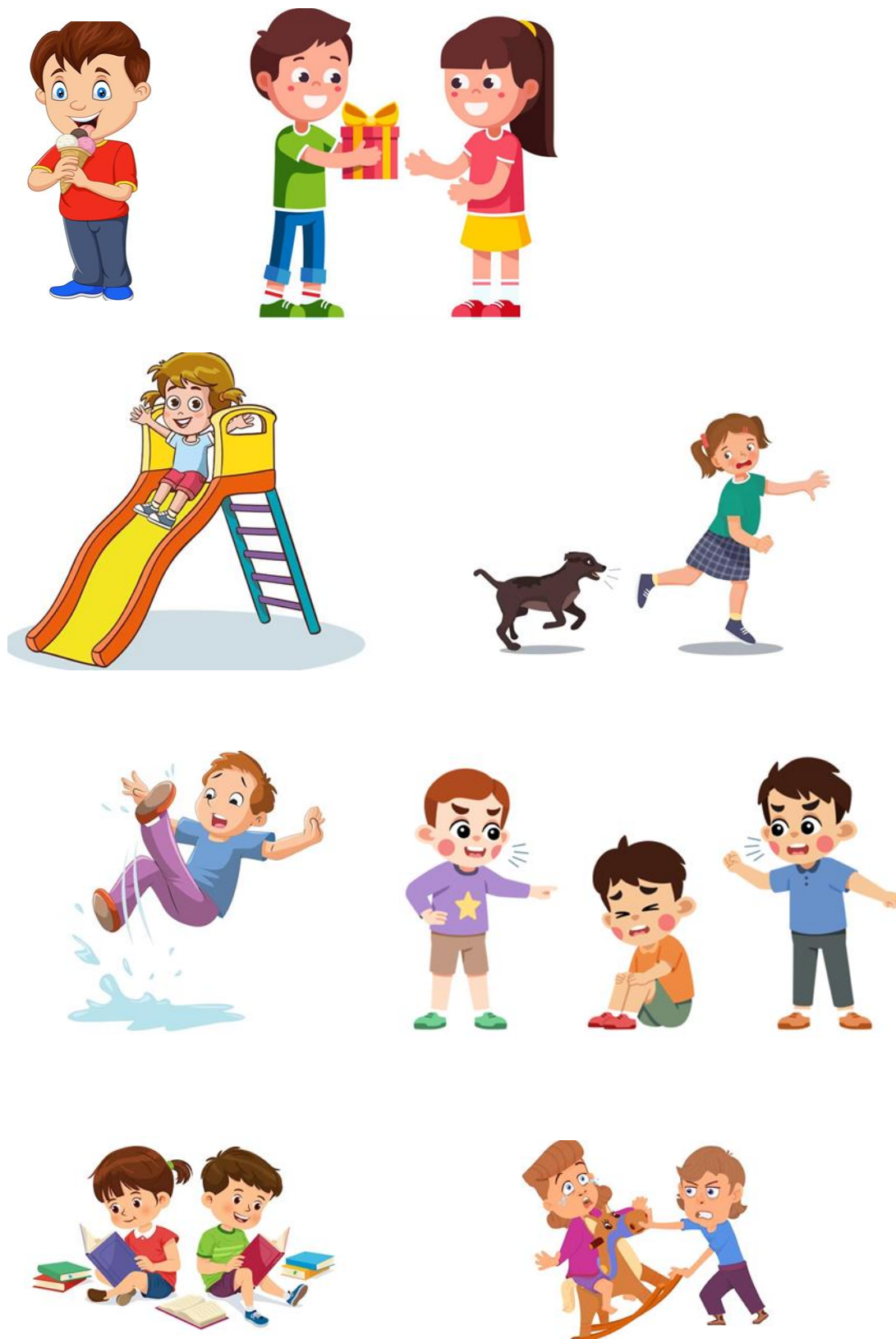




Priloga 2

Slike uporabljene v tretji delavnici s tretjimi razredi

(Vir: Splet)



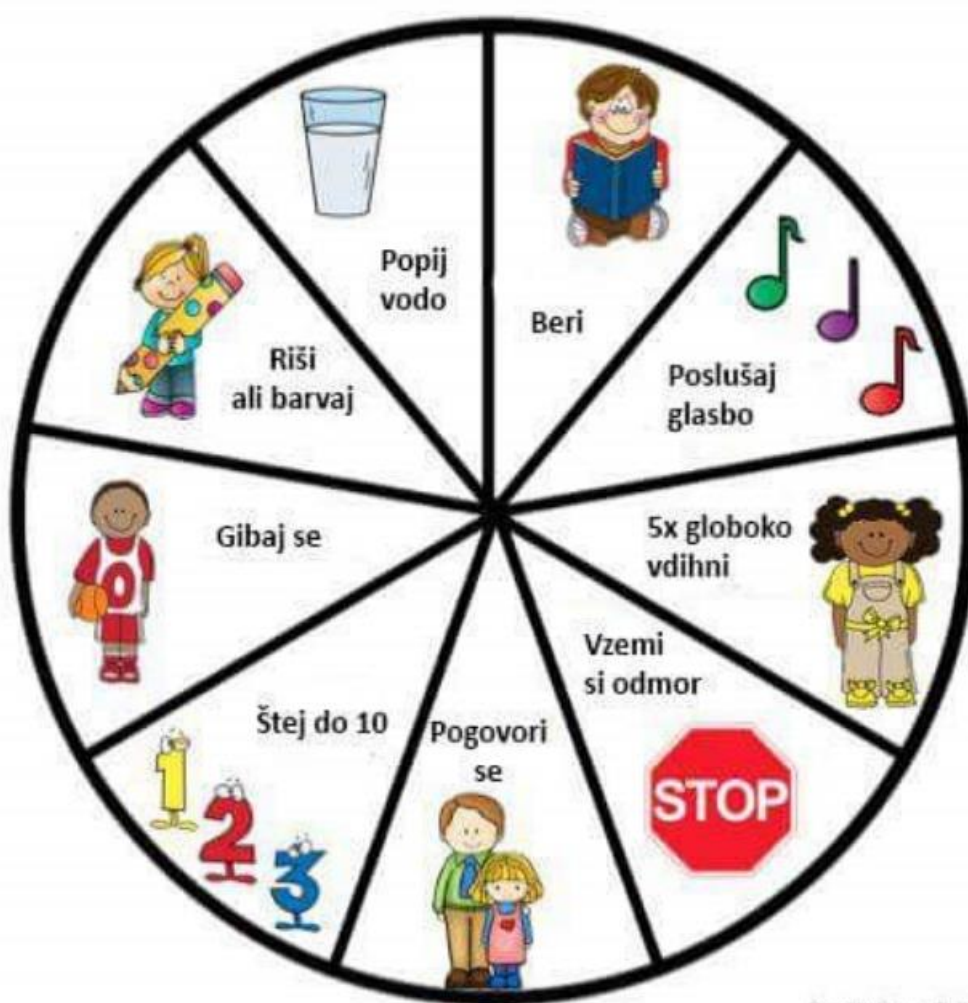
Priloga 3

Kolo reševanja problemov

(Vir: Povzeto po Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov)

VEŠČINE REŠEVANJA PROBLEMOV

KAKO LAHKO OBVLADUJEM MOČNA
ČUSTVA?



Created by: OsvobodilnaGlasba

Priloga 4

(Vir: Povzeto po Center Motus)



Priloga 5

Vprašanja za polstrukturiran intervju:

1. Kako spodbujate čustveni razvoj učencev?
2. Menite, da je učenje čustvenih veščin pomembno?
3. Menite, da je dovolj, če učenci tekom pouka spoznavajo čustva ali menite, da potrebujejo učenci načrtno učenje o tem, kako se počutijo in kako naj to izrazijo?
4. Kje najdete ideje glede poučevanja o čustvih?
5. Menite, da je učenje o čustvih delo staršev ali delo šole?