

Čustveno opismenjevanje v vzgojno-izobraževalnih procesih

Mag. Simona Rogič Ožek, *Zavod Republike Slovenije za šolstvo*

Uvod

Temelje za čustveno opismenjevanje v vzgojno-izobraževalnih procesih lahko najdemo npr. v Beli knjigi o vzgoji in izobraževanju (1995), Zakonu o Osnovni šoli (2006), Zakonu o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (2011) in drugih dokumentih na področju slovenskega šolstva. Prav tako na mednarodnem področju OECD v publikaciji O naravi učenja (2010) čustveno opismenjevanje postavi kot eno izmed pomembnih načel v šolstvu, ki mu je treba nameniti več pozornosti. Tako izpostavlja, da se na področju vzgoje in izobraževanja pri načrtovanju učnih priložnosti in pri profesionalnem razvoju učiteljev resno zanemari vloga čustev.

Kako velik pomen imajo čustva in kako je čustveno opismenjevanje pomemben izziv današnjega časa, poudarja tudi Greenberg (2015). Izpostavlja, da otroci čutijo veliko čustev, ki jih ne znajo dobro uravnati in jim to pomembno niža učne dosežke. V šolo pridejo jezni ali jih je strah in ne zmorejo nadzorovati svojega vedenja. Zato ne morejo biti pozorni in mirni in se težje učijo. Če jim pomagamo uravnati čustva, se lahko umirijo, osredotočijo in učijo. Učenje uravnavanja čustev zmanjšuje probleme, kot sta agresivnost in hiperaktivnost, obenem pa spodbuja miselne veščine in vpliva na učne dosežke otrok.

Greenberg (2015) med drugim navaja še, da so danes okoliščine za učenje otrok drugačne kot so bile pred leti. Če je bilo še pred tridesetimi leti v ospredju učenje pisanja, branja in aritmetike, se danes izpostavlja, da je socialno-emocionalno učenje enako pomembno kot matematika in branje. V vsakdanji pedagoški praksi se to kmalu potrdi, saj se številni strokovni delavci na področju vzgoje in izobraževanja soočajo z mnogimi stiskami, obremenitvami in različnimi čustvenimi odzivi in vedenji otrok, kar lahko predstavlja velik del njihovega dela.

Čeprav se strokovni delavci in vsi drugi akterji na tem področju zavedamo, da je čustveno opismenjevanje eden izmed pomembnih elementov v slovenskem šolstvu, ki ga je treba okrepiti, te vsebine še niso pridobile svojega mesta v vseh programih vzgoje in izobraževanja (Rogič Ožek, 2016)

Predvsem zato, ker je kurikulum napolnjen s številnimi vsebinami in predmeti, si strokovni delavci v praksi težko predstavljajo, kako naj sistematično in kontinuirano učijo te veščine. Pomanjkanje časa je argument, ki ga lahko zelo pogosto slišimo, ko spodbujamo strokovne delavce, da čustveno opismenjevanje umestijo v svojo vsakdanjo prakso. Kljub temu da to lahko razumemo, je po drugi strani nedopustno, da to področje zanemarjamo, saj kot pravi Bečaj (2012), če v šoli nimamo časa za čustveno opismenjevanje, je tako, kot bi na avtocesti rekli, da nimamo časa, da bi se ustavili in natočili gorivo. Slej ko prej ne bomo prišli nikamor.

Če nimamo časa za čustveno opismenjevanje in ustvarjanje spodbudnejšega in varnejšega učnega okolja, potem naša šola ne more ostati in postati vključujoča in razvoj potencialov otrok se ne more uresničevati. To je pa najbrž tisto, kar si ne želi nihče.

Kaj pomeni čustveno opismenjevanje in kako ga izvajamo

Prepričani smo, da se bodo otroci o čustvih in socialnih spretnostih naučili že samo s tem, ko bodo vključeni v skupino, bodisi v družino ali vrstniško skupino, s tem ko bodo posnemali druge otroke ali odrasle. Res je, da se otroci o čustvih učijo tudi tako, vendar tak način za razvoj potencialov vseh otrok in boljšo socialno vključenost vseh ne zadošča. Veliko

otrok se zaradi čustvene, komunikacijske in socialne slabše pismenosti v skupini počuti tesnobno, so vznemirjeni in velikokrat kažejo nesprejemljive vedenjske odzive, ki so v okolju prepoznani kot moteči (Rogič Ožek, 2014).

Pričakovanja, da se bodo vsi otroci v skupini sami po sebi že samo s tem, ko bodo vključeni, naučili emocionalno-socialnih veščin so torej napačna. Da lahko otrok skupino doživlja kot prostor, kjer lahko enakovredno participira in sproščeno deluje, se uči in pokaže svoje potenciale, potrebuje okolje in veščine, ki mu to omogočajo. Pomemben del teh veščin lahko otrok pridobi s čustvenim opismenjevanjem v vzgojno-izobraževalnih procesih.

Čustveno opismenjevanje zajema učenje o sebi, drugih in svetu in znotraj tega učenje o čustvih ter o izražanju čustev na socialno sprejemljiv način. Ob tem gre za učenje uravnavanja vedenja v najširšem smislu, denimo učenje ustrezne komunikacije, odnosov in medsebojnega sodelovanja. Čustveno opismenjevanje tako zajema tudi socialno opismenjevanje, saj znotraj čustvenega opismenjevanja poteka učenje izražanja čustev na socialno sprejemljive načine.

Čustveno opismenjevanje zajema splošno znanje o čustvih ter uporabo tega znanja za lastno uravnavanje čustev in vedenja.

S čustvenim opismenjevanjem se otrok nauči (Buxton in Hussman, 2005):

- prepoznavanja, poimenovanja in izražanja osnovnih in sestavljenih čustev,
- povezave čustev s telesnimi občutki in reakcijami,
- razumevanja vpliva čustev na vedenje,
- kakšni so lahko razlogi in sprožilci za pojav različnih čustev,
- kakšna je lahko intenzivnost čustev,
- katere so strategije za uravnavanje čustev,
- kako naučeno uporabiti v konkretni situaciji.

Pri čustvenem opismenjevanju si lahko pomagamo z različnimi pristopi, ki so opisani in predstavljeni v priročniku Vključujoča šola (2017), kot so npr. ABC-proces, socialne igre, čustveno pismeno podajanje povratne informacije ... Te pristope lahko uporabimo tako pri:

- vsaki šolski uri, bodisi kot usmerjen pogovor in/ali kot vsakdanji način socialno in čustveno pismene komunikacije,
- učenju v bolj usmerjenih dejavnostih, kjer se načrtno in sistematično posvetimo učenju na tem področju.

Čustveno opismenjevanje najbolj splošno opredelimo kot učenje o tem, kaj čustva so, o vrstah čustev, izrazih čustev na obrazu, situacijah, kjer posamezna čustva čutimo in tako dalje. Vse to je že del kurikula tako v vrtcu kot pri posameznih predmetih v osnovni šoli. Splošno učenje o čustvih prinese znanje o čustvih na splošno in v večini primerov ne posega v uravnavanje čustev in vedenja pri posamezniku.

Če pa želimo, da bo čustveno opismenjevanje otroke opremilo z veščinami za uravnavanje čustvovanja in vedenja, mora zajeti oboje, torej splošno znanje o čustvih in čustveno opismenjevanje za uravnavanje čustvenih odzivov oziroma vedenja posameznega otroka. To zadnje predstavlja nadgradnjo ter osmišljanje že obstoječih vsebin in načinov dela.

Vidiki učenja o čustvih so torej lahko različni in prinašajo različne rezultate. Če bomo otroke učili o čustvih na splošno, bodo imeli splošno znanje o čustvih in to znanje še ne bo samo po sebi uravnavalo njihovih čustev in vedenja. Sploh v primerih, kjer imajo otroci z uravnavanjem čustvovanja in vedenja več težav, to ne bo zadoščalo. Zato se velikokrat napačno sklepa, da učenje o čustvih ni učinkovito, saj ne prinaša rezultatov v smislu umirjanja vedenja v skupini ali razredu.

Splošno znanje o čustvih je torej sicer pomembno in je temelj za učenje uravnavanja čustvovanja in vedenja, vendar je treba to znanje nadgraditi s tem, da ga povežemo s posameznikovimi situacijami, izkušnjami, prepričanji in vrednostnim sistemom in tako dosežemo uravnavanje. Pri tem moramo biti pozorni na to, da načrtujemo učenje individualizirano in personalizirano, saj se drugače ne bomo premaknili z nivoja splošnega na individualno.

Za uspešen prenos učenja s splošnega na individualno so pomembni nekateri elementi:

- Aktivno učenje z vključevanjem otroka v sam proces učenja s tem, da povežemo učenje z otrokovimi interesi in cilji.

- Izkustveno učenje z vključevanjem otrokovih izkušenj, prepričanj, vrednostnega sistema in čustvenih odzivov v šoli kot zunaj nje ali načrtno izzivne situacije z namenom povezave splošnega znanja z lastnimi odzivi.
- Varna in spodbudna socialna klima, ki omogoča vključenost vseh in vsakogar, vzpostavitev dobrega delovnega odnosa z otrokom, enakovreden položaj in medsebojno spoštovanje vseh udeležениh.
- Prenos usvojenih spretnosti v vsakdanje situacije, ki jih načrtujemo in realiziramo v razredu ali skupini, v času odmorov, dni dejavnosti, podaljšanega bivanja in tudi v sodelovanju s starši zunaj šole.
- Postopna uporaba usvojenih spretnosti z nudenjem pomoči in opore v začetni fazi učenja do samostojnega uravnavanja čustvenih odzivov.

Katera sta prava oblika in način za izvajanje čustvenega opismenjevanja? Kako ga izvajati za vse otroke in kako ga izvajati za tiste, ki imajo na tem področju več težav? Ali individualno in v kolikšni meri ali skupinsko in v kolikšni meri?

Ker smo že zgoraj opredelili, da je treba čustveno opismenjevanje individualizirati in personalizirati, je treba tudi pri načrtovanju oblik izvajanja čustvenega opismenjevanja razmišljati o obliki, ki bolj ustreza posameznemu otroku. Velikokrat se zgodi, da otroci potrebujejo različne načine, oblike in tudi vsebine, ki pa jih znotraj vsakdanje pedagoške prakse ne zmoremo zagotoviti. Tako se zgodi, da želimo z ustaljenimi načini in oblikami dela čustveno opismenjevati, vendar ne dosežemo tistega, kar želimo in kar potrebuje otrok za učenje. Otroci so v svojih prepričanjih, izkušnjah, vrednostnem sistemu in zato pri čustvenih odzivih individuumi, zato z uniformiranimi načini in oblikami ne dosežemo želenega rezultata. Tudi zato smo neučinkoviti in tudi zato se zdi, da je z otroki, ki kažejo na področju uravnavanja čustvovanja in vedenja več težav, delo bolj zahtevno.

Strokovni delavec, ki želi učinkovito izvajati čustveno opismenjevanje za vse otroke, lahko avtonomno prenaša nekatere usmeritve o čustvenem opismenjevanju in jih prilagaja na svoje praktično področje, še posebej pa na otroke, pod pogojem, da bo razumel osnovno logiko delovanja otrok in usmeritve čustvenega opismenjevanja. Največkrat najboljše rezultate pri izvajanju čustvenega opismenjevanja prinese kombiniranje posameznih pristopov, načinov, oblik in metod, ki so usklajene z značilnostmi posameznega otroka in tudi strokovnega delavca.

Načrtovanje čustvenega opismenjevanja

Sistematično izvajanje čustvenega opismenjevanja od zgodnjega otroštva dalje je vsekakor pravi pristop, ki bo obrodil rezultate. Da pa bo temu res tako, je treba zadostiti še nekaterim drugim pogojem.

Osnovno izhodišče vsakega učenja je, da mora biti prilagojeno razvojni stopnji posameznega otroka. Zelo pomembno je, da preden načrtujemo, kako in kaj bomo posameznega otroka učili, vemo, kaj že zna, kaj je že usvojil, kaj še mora in kakšne so njegove poti komunikacije in učenja.

Poznavanje načina razmišljanja otroka oz. tega, kako razume konkretne situacije v razredu ali skupini, kako razume odzive vrstnikov in odraslih ter katere so njegove vrednote, je ključno izhodišče za načrtovanje čustvenega opismenjevanja za uravnavanje vedenja. Od strokovnega delavca tako načrtovanje zahteva poznavanje teorije čustvene pismenosti, ki predstavlja temelj za razumevanje psihološkega procesa čustvovanja. Brez tega razumevanja strokovni delavec težko izvaja čustveno opismenjevanje tako na nivoju splošnega znanja kot na nivoju čustvenega opismenjevanja za uravnavanje vedenja.

Pri čustvenem opismenjevanju je tako pomemben model čustvovanja, ki ga vzamemo za izhodišče. V nadaljevanju bomo predstavili model in teorijo čustvene pismenosti, ki temelji na Ellisovem modelu ABC-čustvovanja, ki ga je nadgradil in osmislił Zoran Milivojević ter predstavil kot KER-model v knjigi Emocije, s katero je postavil temelje čustvenega opismenjevanja za uravnavanje vedenja (Milivojević, 1999). V nadaljevanju bomo predstavili uporabnost ABC-modela, medtem ko podroben vpogled v sam ABC-model lahko strokovni delavci pridobijo tudi v priročniku Zavoda RS za šolstvo Vključujoča šola v 4. zvezku z naslovom Socialno in čustveno opismenjevanje za dobro vključenost (Rutar Ilc, Rogič Ožek in Gramc, 2017).

ABC-model strokovnim delavcem pomaga razumeti:

- kako otrok razume svet, sebe in druge,
- katere pomene pripisuje situacijam, dogodkom in dogajanju v telesu,
- kaj mu je v življenju pomembno in kaj ne.

Model ABC predstavlja proces, ki je sestavljen iz zaporedja posameznih faz, torej A-, B- in C-faze, ki opi-

šejo dogajanje pri posameznemu otroku pred tem, ko kaže čustvene odzive oziroma vedenje.

Pri procesu čustvovanja se zgodi ABC-proces, kjer gre za zaporedje:

- A: zaznavanje situacij, dogodkov ali misli,
- B: pripisovanje pomena situacijam, dogodkom ali mislim in presojanje, ali so pripisani pomeni za posameznika pomembni ali ne,
- C: čutenje čustva.

Kot posledica čutenja čustva se pokaže čustven odziv, ki ga imenujemo vedenje. S čustvenim opismenjevanjem za uravnavanje vedenja želimo uravnava ti čustvovanje, s tem da vplivamo na proces ABC in tako vplivamo na spremembo čustvovanja in vedenja.

Načrtovanje čustvenega opismenjevanja pri posameznem otroku, ko želimo vplivati na njegovo vedenje, se tako začne s pregledom procesa ABC na podlagi konkretne situacije.

Primer učenca Jureta

V nadaljevanju predstavljamo konkreten primer učenca Jureta. Jure je kazal nesprejemljivo vedenje, s tem ko je žalil sošolce in učiteljico in jim govoril, da so vsi po vrsti butci neumni, da so nepomembni in da je vse brez veze, ter je odhajal iz razreda.

Takšno nesprejemljivo vedenje je v šoli po navadi pospremljeno z določenimi posledicami, kot je npr. pogovor, kaj je v šoli dovoljeno in kaj ne, kakšna so pravila, ter z opozorili, da je tako vedenje nedopustno. Temu sledijo sporočila staršem, zahteva po opravičilu ali povrnitvi škode oziroma, če se tako vedenje ponavlja, vzgojni opomin. V primeru da so takšni odzivi strokovnih delavcev učinkoviti, potrebe po uporabi kakih drugih načinov za spremembo vedenja pri otroku ni.

Pogosto pa se zgodi, da takšni odzivi ne pripeljejo do spremembe vedenja, zato je smiselno razmišljati o čustvenem opismenjevanju za uravnavanje vedenja.

Pri tem si pomagamo z omenjenim modelom ABC. V našem primeru se je učiteljica po dogodku z Juretom pogovorila in tako najprej sploh ugotovila, kako je Jure ob vsem tem razmišljal in kaj je čutil. V prvi fazi pogovora mu ni sporočala, kaj je naredil narobe in da je to nedopustno ter kakšne bodo posledice,

ampak je s pogovorom želela raziskati Juretovo osebno doživljanje, nevtravno in brez sodb.

Tako je učiteljica v pogovoru z Juretom ugotovila, kako je potekal proces ABC. Skupaj sta ugotavljala, kako se je vse skupaj začelo in kaj se je točno zgodilo (iskala sta A), ugotavljala sta, kakšen pomen je tej situaciji Jure pripisal in zakaj je njemu to tako pomembno (B) ter na koncu še, katero čustvo je čutil (C) in kako ga je izrazil (vedenje).

Ugotovila sta, da je Jure navodilu, ki ga je izrekla učiteljica: »Gremo v telovadnico« (A) pripisal naslednji pomen: »V telovadnici bodo želeli, da sodelujem, jaz pa tega ne zmorem, vsega bom spet jaz kriv, vsi se bodo spravljali name, ker ne bo tako, kot bodo želeli oni, meni pa je pomembno, da se dobro razumemo in se ne prepiramo (B), zato sem ob tem, da moram iti v telovadnico, čutil strah (C) in sem odšel iz razreda ter rekel, da so vsi butci neumni in je vse brez veze.

Iz zgornjega primera lahko vidimo, kako razmišlja Jure in kaj mu je pomembno. Prav tako vidimo, da je Jure pred vedenjem, ki ga je izrazil na nesprejemljiv način, čutil strah. Zato je izbral vedenje, ki bi mu prineslo umik iz situacije, v kateri se je znašel, ter zaščito.

Kako si lahko s tem vpogledom v Juretovo razmišljanje, čustvovanje ter vedenje pomagamo, če želimo, da v prihodnje v tej situaciji Jure pokaže namesto socialno nesprejemljivega vedenja socialno sprejemljivo vedenje?

V prvi fazi si moramo odgovoriti na vprašanje, kaj je tisto, kar bi se moralo v ABC-procesu spremeniti, da bi se spremenilo vedenje.

Ugotovimo lahko:

- da bi Jure lahko situaciji pripisal drugačen pomen,
- lahko bi zmanjšal pomembnost vrednote,
- čustvo strahu bi lahko izrazil drugače.

V nadaljevanju se vprašamo, ali bomo poskušali vplivati na spremembo pripisovanja pomena, spremembo vrednostnega sistema ali na spremembo izražanja čustva.

Pripisovanje pomenov

Pomen, ki ga je Jure pripisal navodilu: »Gremo v telovadnico«, je pripisan skladno z izkušnjami, ki jih

ima Jure v telovadnici, in skladno s tem, kako on razume sebe in druge v tej situaciji. Vprašanje, ki si ga vedno zastavljamo v teh primerih, je, ali je pripisovanje pomena ustrezno, torej skladno s stvarnostjo oziroma realnostjo. Z drugimi besedami – ali Jure ustrezno pripiše pomen dogajanju v telovadnici. Na to lahko odgovori le učitelj, ki je bil navzoč v telovadnici.

Vsekakor pa je Juretovo doživljanje, da je za vse kriv on in da se vsi na njega jezijo ter od njega nekaj želijo, česar on ali ne zmore ali noče narediti, tema za pogovor in zanj njegova trenutno edina resničnost. To njegovo doživljanje je treba upoštevati in spoštovati ne glede na ustreznost.

Cilj pogovora z Juretom je, da učitelj prepozna njegovo lastno resničnost, in če ugotovi, da ne ustreza stvarnosti, mu pomaga pomen oblikovati bolj skladno s stvarnostjo.

Če pa je Jure pomen pripisal skladno s stvarnostjo, je seveda učiteljeva vloga v tem, da ustvari spodbudno učno okolje v telovadnici in poišče strategije za ustvarjanje spodbudnega in vključujočega učnega okolja za vse.

Temeljni namen čustvenega opismenjevanja je učenje. V tem primeru učenje pripisovanja ustrežnejšega pomena situacijam. Otroci si še nabirajo izkušnje o sebi, drugih in svetu, o odnosih in dogodkih, zato velikokrat pripisujejo dogodkom in situacijam zelo neustrezne pomene, včasih prav magične, ki z realnostjo nimajo veliko skupnega. Naloga strokovnih delavcev v šolstvu je, da otroke naučijo te pomene pripisovati ustrezneje in s tem preprečujejo morebitna nesprejemljiva vedenja.

Vrednostni sistem

Ljudje čutimo čustva takrat, ko ocenimo, da se nam dogaja nekaj pomembnega (Milivojević, 1999). Zato je neposredno povezana z vrednostnim sistemom, zato je pri čustvenem opismenjevanju treba poznati vrednostni sistem otrok, če želimo razumeti njihovo čustvovanje in vedenje. Vrednostni sistem posameznika temelji na njegovem izboru vplivov iz okolja, ki jih je vgradil v svoj način delovanja. Vrednostni sistem se spreminja z leti in v različnih življenjskih obdobjih so življenjske prioritete drugačne.

Za boljše razumevanje otrok si pomagamo z vprašanji:

- Kaj je pomembno otrokom, s katerimi delamo?
- Kakšne vrednote imajo?
- Ali so te vrednote enake vrednotam odraslih?

Z odgovori na tovrstna vprašanja si pomagamo, da razumemo, kaj je tisto, kar je otrokom pomembno, kaj jih žene naprej in kaj je tisto, zaradi česa čustvujejo in kažejo nesprejemljiva vedenja. Pri pregledu procesa ABC v konkretnih situacijah v fazi B odkrijemo, katere so pomembne otrokove vrednote.

V Juretovem primeru je to vrednota, ki si jo v šoli in nasploh v družbi želimo, in sicer Juretu je pomembno, da se v razredu dobro razumejo in se ne prepirajo. To je vrednota, ki je socialno zaželena in zato je ne spreminjamo, ampak utrjujemo.

Kljub tej vrednoti pa je Jure kazal nesprejemljivo vedenje. Pri pregledu ABC-ja v Juretovem primeru kljub nesprejemljivemu vedenju vrednostnega sistema ne bomo spreminjali. Tudi izkušnje pri delu z otroki in z izvajanjem izobraževanja za strokovne delavce na to temo so prinesle spoznanje, da vrednote otrok v veliki večini niso krivec za nesprejemljiva vedenja. Otroci imajo v svojem vrednostnem sistemu na nivoju osnovne šole na zelo visoko mesto postavljene vrednote, kot so: prijateljstvo, sprejetost, uspeh, dober odnos z učiteljico, družina, dobro počutje in tako dalje, vendar kljub temu kažejo nesprejemljiva vedenja. Iz tega lahko sklenemo, da vrednostni sistem otrok ni tista kritična točka, kjer bi morali posegati, da bi dosegli spremembo vedenja. Vrednostnega sistema pri čustvenem opismenjevanju za uravnavanje vedenja tako ne spreminjamo, nam pa pomaga pri razumevanju otrokove motivacije, čustvovanja in vedenja.

Čustvovanje

V procesu ABC otroci na podlagi pomena in vrednostnega sistema čutijo čustva, ki so v njihovi individualni resničnosti logična in niso iracionalna. Za zunanjega opazovalca, ki ABC-ja ne pozna in vidi samo vedenje, ki se v Juretovem primeru kaže kot žaljenje sošolcev in učiteljice ter odhod iz razreda, pa je lahko ta odziv iracionalen, nepredvidljiv in nerazumljiv. Čustva, ki jih otroci čutijo, so logična, tj. skladna z njihovim doživljanjem, niso pa skladna z doživljanjem in individualno resničnostjo učitelja.

Z ABC-jem si strokovni delavci pomagajo, da otrok ne spremlja samo kot zunanji opazovalci, ampak razumejo in uvidijo tudi otrokovo notranje doživljanje, njegov način razmišljanja, vrednostni sistem ter posamezna čustva. To jim omogoča, da se ustrezneje odzovejo na potrebe otrok, ustvarjajo ustrezne odnose, boljšo klimo ter vključujoče vzdušje za vsakogar. S poznavanjem notranjega doživljanja otroka lahko strokovni delavci lažje predvidijo in razumejo njegovo vedenje.

V Juretovem primeru je šlo za strah, ki ga je čutil v položaju, ko je učiteljica rekla, da je treba iti v telovadnico. Ta strah je logična posledica pripisanega pomena situaciji ter njegovega vrednostnega sistema. Zato strahu pri Juretu ne spreminjamo, ampak strah podpremo s tem, ko ga poimenujemo, da otrok ve, kaj se mu dogaja. Prav tako pa je na tem mestu pomembno, da neprijetna čustva, kot je npr. strah, pospremimo s pozitivno konotacijo ter spodbudimo, da učenci opravijo svojo nalogo.

S čustvi kot takimi ni nič narobe in jih ne spreminjamo, nasprotno, treba jih je podpreti in otroke naučiti, da jih prepoznajo in jih socialno sprejemljivo izrazijo. To je temeljni namen čustvenega opismenjevanja za uravnavanje vedenja. Ko bodo otroci spoznali, kakšen je namen čustev, bodo lažje uravnavali svoja čustva in jih izražali na socialno sprejemljive načine.

Vsa čustva so koristna in potrebna ter imajo svojo nalogo, ki jo morajo opraviti. Skladno s teorijo čustvene pismenosti (Milivojević, 1999) imajo čustva svojo nalogo in njihov temeljni namen je, da nam pomagajo, da se na nove situacije prilagodimo. Prilagajanje nam omogoča preživetje v širšem smislu, čustva pa nam v življenje prinašajo tudi kakovost. Ločimo prijetna in neprijetna čustva, ki so vsa za nas koristna. Zato se predvsem v pedagoškem smislu izogibamo ločevanju čustev na negativna in pozitivna. Čustva niso slaba in dobra, ampak vsa koristna in imajo svojo nalogo v psihologiji posameznika.

Pogosto se zgodi, da otroci čustva ne prepoznajo in ne vedo, kaj čutijo. Čutijo samo neprijetnost v telesu, ki jih spodbuja, da jo izrazijo, da se neprijetnost konča. Zato se odzovejo impulzivno, ne da bi razumeli, kaj se jim dogaja. S pogovorom, v katerem strokovni delavec skupaj z otrokom pregleda

in ozavešiti ABC-proces, otrok pridobi vpogled v lastno dogajanje in to mu prinese možnost za samouravnavanje vedenja.

Tako pri čustvenem opismenjevanju otroke učimo, kako se imenujejo tovrstne neprijetnosti in kako jih izražamo socialno sprejemljivo. Pri tem nam pomaga teorija čustvene pismenosti (Milivojević, 1999), ki nam daje okvir za opis različnih vrst čustev in situacij, v katerih ljudje čutimo posamezna čustva. Opisi različnih vrst čustev lahko predstavljajo učno gradivo za čustveno opismenjevanje. Poznamo okoli osemdeset različnih čustev, vendar v začetni fazi čustvenega opismenjevanja začnemo z učenjem o osnovnih čustvih.

Opis osnovnih čustev za čustveno opismenjevanje:

- **Strah** je čustvo, ki ga čutimo v tistih situacijah, ko ocenimo, da je ogrožena neka naša vrednota, in te grožnje ne moremo premagati.
- **Jeza** je čustvo, ki ga čutimo takrat, ko ocenimo, da se nekdo neupravičeno vede na način, ki ogroža neko našo vrednoto in nas ovira na poti do cilja, ki smo si ga postavili.
- **Žalost** čutimo takrat, ko ocenimo, da ne povratno izgubljam nekaj, kar nam je pomembno.
- **Krivdo** čutimo takrat, ko ocenimo, da smo naredili nekaj, kar je v nasprotju z našimi osebnimi moralnimi normami, in s tem povzročili škodo.
- **Sram** čutimo takrat, ko ocenimo, da smo z nekim našim postopkom potrdili negativno sliko o sebi pred nam pomembno osebo.
- **Ljubezen** je prijetno čustvo, ki ga čutimo do tistega, ki ga ocenimo za izjemno vrednega in ga vključimo v svoj intimni svet.
- **Sreča** je čustvo, ki ga čutimo takrat, ko ocenimo, da se nam je izpolnila naša največja želja oziroma potrdila najbolj pomembna vrednota.
- **Zadovoljstvo** čutimo takrat, ko ocenimo, da se nam je izpolnila pomembna želja. Razlika med srečo in zadovoljstvom je v jakosti čustva in pomembnosti želje.

Čustveni odzivi in vedenje

Temeljni namen čustev je, da nas premaknejo, motivirajo in spodbudijo za vedenje, akcijo, mišljenje. V samem pomenu besede emocije se namreč skriva namen čustev. Beseda emocije izhaja iz latinske be-

sede »emovere«, tj. »spraviti v gibanje/premakniti«. Čustva stimulirajo mišljenje in rezultat mišljenja je akcija, ki jo izvedemo in se kaže kot npr. izbor vedenja (Milivojević, 1999).

V Juretovem primeru je strah kot neprijetno čustvo s svojo neprijetnostjo Jureta spodbudil, da je s tem čustvom nekaj naredil, da se je neprijetnost, ki jo je čutil ob tem, zmanjšala in da je strah izginil. Jure je tako z besedami in odhodom iz razreda dosegel, da se je neprijetnost, ki jo je čutil, zmanjšala in je strah izginil.

Jure je izbor vedenja opravil hitro, lahko bi rekli avtomatsko in brez zavedanja, kaj se pravzaprav dogaja in kaj ob tem čuti. Na tej točki bi se lahko odločil, da ravna drugače. Svoj strah bi lahko izrazil drugače, vendar ga ni.

Če želimo, da bi Jure v prihodnosti ravnal drugače, je treba odgovoriti na nekaj vprašanj.

Vprašanja, ki nas vodijo k nadaljevanju načrtovanja čustvenega opismenjevanja na tem mestu, so:

- Zakaj je Jure izbral tako vrsto odziva?
- Zakaj je izbral socialno nesprejemljivo vedenje?
- Ali ve, da se neprijetnosti, ki jo je čutil, reče strah?
- Ali ve, kaj je treba narediti, ko čutimo strah?
- Ali ve, kaj je sprejemljivo vedenje v primerih, ko čuti strah?
- Ali ne zna ali ne zmore ali noče pokazati sprejemljivega vedenja?

Zgornja vprašanja strokovne delavce vodijo v naslednje korake čustvenega opismenjevanja, ki so odvisni od odgovorov.

V primeru če Jure **ne ve in/ali ne zna** pokazati socialno sprejemljivega vedenja, ga bomo tega naučili.

Če **ne zmore** pokazati socialno sprejemljivega vedenja, mu bomo pri tem pomagali in ga podprli, da bo zmogel.

Če **noče** pokazati socialno sprejemljivega vedenja, bomo poiskali razloge za to ter ga z različnimi strategijami spodbudili, da se bo raje odločil za socialno sprejemljivo vedenje.

Socialno nesprejemljiva vedenja otroci kažejo zaradi različnih razlogov, in če poznamo te razloge, znamo svojo pedagoško intervencijo prilagoditi otrokovemu

ABC-ju in se učinkovito odzvati in intervenirati na tistih točkah, kjer otrok intervencijo potrebuje.

S samo enim ukrepom, ki bo enak za vsa vedenja vseh otrok, ne bomo učinkoviti. Prav tako samo kazni sama po sebi v večini primerov otroka ne bo naučila, kako mora svoje vedenje oblikovati v prihodnje, da bo socialno sprejemljivo.

Če bi v Juretovem primeru na njegov strah odgovorili s kaznijo, bi ta najverjetneje povzročila utrjevanje njegovega prepričanja, da so res vsi butci in da je res vse brez veze, saj se okolje na njegova čustva in potrebe ni odzvalo z razumevanjem, ampak z represijo. Seveda je jasno, da ne dopuščamo socialno nesprejemljivih vedenj, kar je treba jasno sporočiti na ustrezen način. Ustrezen način je predvsem tisti, ki otroka spodbudi k spremembi vedenja v prihodnje, in ne tak, ki ga utrjuje v njegovem prepričanju, npr., da je slab in ga drugi ne marajo oziroma se ne da nič narediti. Sporočila, ki so usmerjena v otrokovo vedenje in jasno nakazujejo, kaj se od njega v prihodnosti pričakuje, so tista, ki so učinkovitejša in otroka spodbujajo k spremembi vedenja. Velikokrat pa pomaga tudi pozitivno sporočilo, ki je usmerjeno na otroka kot na osebo, saj utrjuje njegovo pozivno samopodobo in identiteto in s tem prepričanje, da zmore tudi drugače (Milivojević idr., 2004).

Več o sporočilih, ki vplivajo na uravnavanje vedenja in čustvovanja, si lahko strokovni delavci preberejo v publikaciji Zavoda RS za šolstvo Vključujoča šola v 4. zvezku z naslovom Socialno in čustveno opismenjevanje za dobro vključenost (Rutar Ilc, Rogič Ožek in Gramc, 2017).

Za učinkovito spoprijemanje z nesprejemljivim vedenjem otrok je potrebno je več vpogleda v otrokovo razmišljanje, vrednote in čustvovanje ter prepoznavanje otrokovih zmožnosti, sposobnosti in motivacije. Vpogled, ki nam ga nudi model ABC, je osnovno izhodišče za načrtovanje čustvenega opismenjevanja za uravnavanje vedenja ter znotraj tega izhodišče za strokovne odločitve, katero učenje otrok potrebuje in kako, da bo lahko svoje vedenje pokazal v sprejemljivejši luči.

Sklep

Poslanstvo pedagoških delavcev je poučevanje. Poučujejo na primer vsakdanje spretnosti, skrb za sa-

mega sebe, samostojnost ... v vrtcu, matematiko, slovenščino, spoznavanje okolja, naravoslovje ... v šoli. Čustveno opismenjevanje v vzgojno-izobraževalnih procesih prinaša učenje socialno sprejemljivih vedenj, ki se odražajo v ustrezni komunikaciji, odnosih, medsebojnem sodelovanju. Gre za učenje različnih vsebin in veščin, spretnosti, strategij ... Pedagoško poslanstvo se s čustvenim opismenjevanjem v vzgojno-izobraževalnih procesih še okrepi in pridobi na pedagoški moči. Strokovni delavec s čustvenim opismenjevanjem odgovori na individualne potrebe otrok in s se tem čustveno primerno odzove na njihove skrbi in stiske, ki se velikokrat kažejo tudi kot nesprejemljivo vedenje. Velikokrat se zgodi, da se zaradi nesprejemljivega vedenja, ki ga kaže otrok, spregleda njegova čustva in otrok v teh primerih svoje okolje ne doživlja kot razumevajoče, varno in vključujoče. Nerazumevanje otrokove individualne logike, njegovega vrednostnega sistema ter neupoštevanje njegovih čustev pripelje do izključevanja in umikanja. To pa je tisto, česar si v vrtcih in šolah ne bi smeli dopustiti. Čustveno opismenjevanje po opisanem modelu prispeva k temu, da ustvarimo takšno vzgojno in učno okolje, v katerem bo otrok slišan, tudi če njegovo vedenje ne bo sprejemljivo, in bo podprt tam, kjer učenje in podpora potrebuje, da bo lahko svoja vedenja oblikoval socialno sprejemljiveje. Vse to ga bo navdajalo z zaupanjem, da je vključen v okolje, kjer lahko dela tudi napake, ki jih lahko s pomočjo strokovnih delavcev popravi ter ob tem ohrani pozitivno samopodobo in občutek lastne vrednosti.

Viri in literatura

- Bečaj, J. (2012). Delo z otroki s čustvenimi in vedenjskimi težavami v šoli. Interno predavanje za strokovne delavce Zavoda za gluhe in naglušne v Ljubljani.
- Buxton, S. in Hussman, C. (2005). *Emotions Programme*. London: Oak School and Penn School.
- Bela knjiga v vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji (1995). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Dumont, D. I. in Benavides, F. (ur.) (2013). *O naravi učenja. Uporaba raziskav za navdih prakse*. Slovenska izdaja. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Greenberg, M. (30. 4. 2015). Intervju opravila Sonja Merljak. [zapis] Odrasli moramo poskrbeti, da bodo otroci varni pred trpinčenjem. Časopis Delo. <http://www.delo.si/znanje/izobrazevanje/odrasli-moramo-poskrbeti-da-bodo-otroci-varni-pred-trpincenjem.html> (dostopno 21. 9. 2017).
- Kos, Z. in Nagode, A. (ur.) (2017). *Vključujoča šola*. Priročniku za učitelje in druge strokovne delavce. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Milivojević, Z. (1999). *Emocije. Psihoterapija i razumevanje emocija*. Novi Sad: Prometej.
- Milivojević, Z., Bilban, K., Kokelj, V. idr. (2004). *Mala knjiga za velike starše*. Priročnik za vzgojo otrok. Ljubljana: Mladinski dom Jarše.
- Rogič Ožek, S. (2014). *Učenje otrok z avtističnimi motnjami emocionalno-socialnih veščin*, 14 poglavje *Otroci z avtističnimi motnjami*. V: Delo z otroki s posebnimi potrebami, učnimi težavami in posebej nadarjenimi učenci. Maribor: Založba Forum Media.
- Rogič Ožek, S. (2016). *Socialno in čustveno opismenjevanje kot preventivni dejavnik nesprejemljivega vedenja otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami*. V: Podpora socialnemu in čustvenemu opismenjevanju otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami – Nesprejemljivo vedenje kot izziv v vzgoji in izobraževanju otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami: Zbornik predstavitev 26. strokovnega srečanja vodilnih in vodstvenih delavcev na področju vzgoje, izobraževanja in usposabljanja otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami Zreče 2016 (str. 1–12). Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Rutar Ilc, Z., Rogič Ožek, S., Gramc, J. (2017). *Socialno in čustveno opismenjevanje za dobro vključenost*. 4. zvezek. V: Z. Kos in A. Nagode (ur.), *Priročnik za učitelje in druge strokovne delavce Vključujoča šola*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Zakon o osnovni šoli – ZOsn* (1996). (Uradni list RS, št. 12/96 z dne 29. 2. 1996). <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2006-01-3535?sop=2006-01-3535> (dostopno 14. 2. 2018).
- Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami – ZUOPP-1* (2011). (Uradni list RS, št. 58/11 z dne 22. 7. 2011). <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAK05896> (dostopno 14. 2. 2018).