

ČUSTVENI RAZVOJ OTROKA

Čustva dajo našemu življenju pravo barvo. Brez njih bi bilo naše življenje sila dolgočasno. Imajo pa tudi evolucijsko pogojeno preživetveno funkcijo. Strah npr. potencira boj ali beg od neke ogrožujoče situacije.

Dojenček deluje po principu **ugodja-neugodja**. Možgani dojenčka še niso tako razviti, da bi lahko razumel, katera potreba ni zadovoljena, pač pa se **na občutja neugodja odzove z jokom**. Mame, ki svojega otroka dobro poznajo, že kmalu ločijo jok otroka zaradi lakote od joka zaradi bolečine ali želje so pestovanju. **V prvem letu življenja otrok razvija temeljni občutek zaupanja do sebe in sveta**, zato je zelo pomembno, da je dojenčkovo okolje nežno, umirjeno, da mu zagotavlja občutek varnosti in zaupanja staršem. Ker otrok še **ne zmore razumeti svojih občutij je zelo pomembno, da jih prepozna mama, ki otrokove potrebe zadovolji in otroka potolaži**.

Že dojenčki doživljajo temeljna, osnovna čustva kot so strah, veselje, gnus, presenečenje, žalost. Strokovnjaki so do te ugotovitve prišli preko opazovanja izrazov na dojenčkovem obrazu. Mnoge mame navajajo, da včasih v dojenčkovem obraznem izrazu med jokom prepoznajo zametke jeze.

Že pri 1 mesecu se otrok hoteno nasmehne, da bi odraslega privabil v socialno interakcijo. 3-mesečni dojenček se glasno nasmeji in tako izraža veselje. Pri 6 mesecih je čustveno izražanje že bolj izpopolnjeno, saj poleg izraza na obrazu otrok čustva izraža tudi preko drže, gibanja telesa. Med 1. in 2. letom starosti se poveča količina negativnega čustvenega odzivanja, če se denimo odrasli ne odzove na otrokove spodbude k dejavnosti.

Nekako po 1. letu starosti otroci začno doživljati še druga, bolj komplicirana čustva, npr. zavist, ponos, krivdo, ljubosumje, sram. Pri dveh letih se pojavi samozavedanje – ne le doživljanje, pač pa tudi zavedanje svojih čustev. **Po 2. letu starosti otrok začne govoriti o svojih čustvih** npr.: »Zdaj sem pa res hud!« ali: »Vesela sem!« V stanju visoke čustvene vzburjenosti otrok skuša čustva nadzorovati tako, da sam sebi prigovarja po vzoru odraslih: »Saj ni nič hudega.« **Otroka spodbujamo, da govori o svojih čustvih in jih sprejema**. Otrokovega **negativnega čustvovanja se ne smemo ustrašiti**. Nič hudega ni, če je otrok kdaj pa kdaj jezen, žalosten, ljubosumen. Dovoliti mu moramo doživljanje celotnega nabora čustev.

VESELJE

Veselje, ki ga jasno prepoznamo pri desetih mesecih otrokove starosti, se do drugega leta razvije v močna doživljanja sreče, ki jih otrok pokaže v določenih situacijah ali ob osebah, ki mu hkrati dajejo občutek varnosti.

JEZA

Jeza je čustvo, ki mobilizira otrokovo energijo, da se spoprime z oviro. Otrok doživlja čustvo jeze, če skušamo prekiniti njegovo igro, mu vzeti igračo, če zahtevamo nekaj, česar ne želi storiti ipd.

ŽALOST

Žalost se pri otroku pojavlja ponavadi manj pogosto kot jeza, poveča se v primeru hudo motene komunikacije s starši, dolgotrajne ločitve od staršev.

STRAH

Pri običajnem razvoju otroka se strah do 6. meseca ne pojavlja pogosto. **Pri 6. mesecu pa se pri otroku pojavi strah pred globino.** Tako se otrok ne bo želel približati robu mize, če ga položimo nanjo. **Okrog 8. meseca starosti otrok doživlja izrazito ločitveno stisko** (separacijska anksioznost), strah ga je, da ga bo mama zapustila, zato otrok pri tej starosti joka, če ga damo v naročje tujca. Ko otrok shodi, ga po eni strani zelo mika raziskovanje prostora, po drugi strani pa ves čas preverja, ali je mama še prisotna – se vrača k mami.

Malček se boji temnih prostorov, velikih živali, hrupa, velikih predmetov, ljudi, ki nosijo maske. Zato strašljive pustne maske za majhne otroke niso primerne, prav tako ne zastraševanje s kostumi hudičev, čarovnic ipd. **S starostjo se strah razširja tudi na neprijetne dogodke,** npr. na sosedovega lajajočega psa, ki ga je ugriznil, otroci se bojijo tudi grozljivih filmov. **Pogosto tudi posnemajo starše** – npr. strah pred pajki. Zanimivo je, da strokovnjaki navajajo, da strah pred kačami, ki je prisoten pri veliko ljudeh ni zgolj priučen, pač pa evolucijsko pogojen. Ljudi na ta način obvaruje pred nevarnimi piki.

Pri **3. oz. 4. letu** starosti se otroci bojijo tudi **domišljjskih bitij** (npr. Bedanec, bav bav), **ločitve od staršev, majhnih živali.** Pri **5. in 6. letu** je otroke strah hudih sanj, nevihte, **pojavi se strah pred poškodbami.** Pri **7. oz. 8. letu** starosti je otroke zelo strah, da bi jim umrli starši, da bi prišlo do vojne ipd. Mladostniki pa se bojijo spolno prenosljivih bolezni, izločenosti iz skupine ...

ČUSTEVNIH ODZIVOV SE LAHKO NAUČIMO

Ameriški psiholog Watson je eksperimentalno dokazal, da se čustvenih odzivov lahko naučimo. Enajstmesečni Albert se ni bal belih miši. S strahom pa je reagiral na pok. Pri eksperimentu so mu pokazali belo miš, takoj zatem pa sprožili močan zvok. Po nekajkratnem ponavljanju se je otrok bal bele miši, čeprav ni bilo zvoka.

Otroci imajo ponavadi prve izkušnje z zdravniki, ko so cepljeni. Če povežete bolečino in zdravnike v belih haljah, potem se ni čuditi, da jih je strah. Ker se strah generalizira, se otroci bojijo belih halj. Tudi odrasli podlegajo učinku belih halj.

NADZOR NAD ČUSTVI

Dojenček svojih čustev še ne more nadzirati, malčki pa čustva nadzirajo tako, da si npr. zakrijejo oči, če jih je česa strah, si prigovarjajo, da bo vse v redu. 6 – letniki se pogosto posvetijo drugi pozitivni dejavnosti, če so npr. žalostni ali jih je strah.

Pripravila: svetovalna delavka Sabina Žnidaršič, univ. dipl. psih.