



5

Pomen čustev in čustvena pismenost

... Čustva so nalezljiva, čustveni vzorci pa pogosto prehajajo iz roda v rod, to je t. i. čustveni kapital, ki pomeni, kako gremo v življenje opremljeni – ali z gotovostjo ali z negotovostjo. Če je ta naša družinska dediščina manj ugodna in smo čustveno nepismeni, je dobro, da začnemo opazovati svoja čustva; opazujmo, kaj zares čutimo, kako doživljamo svoje telo. ...



7

Utešena čustva in čustvena stanja med ljudmi

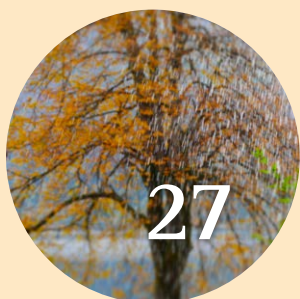
... Čustva niso zasebna doživetja ali notranja mentalna stanja, temveč so ključni most med nami, drugimi in svetom. Ko zazvenijo med nami, se vzpostavi čustveno ozračje, v katerem bivamo kot ljudje. Strojna inteligenca prav gotovo ni zmožna čustvovanja. V vsakem učenem procesu so čustva srce učenja, motivacije, odnosov in vedenja. ...



13

Čustveni odtisi travmatskih izkušenj

... Ključno jih je naučiti, kako delovati, da bodo tudi sami znali vzpostaviti stik s seboj, pravočasno prepoznali svoje boleče zaznave in občutke ter se skozi prebilo brez prevelike stiske. Cilj je, da bi iz nje izšli kot zmagovalci, četudi jih bo prvotni odziv na stisko preplaval. Isti dogodki lahko vzbudijo različna čustva in stanja. ...



27

Razbremenjevanje nosilcev pomoči v vzgoji in izobraževanju

... Ne smemo torej zapravljati časa s pritoževanjem, temveč takoj izkoristimo priložnost. Ne sprejmemo svojih šibkosti kot trajnih, temveč kot možnost, da jih preoblikujemo. Zgraditi je treba trdnjavo v sebi, ki je ne prebije nobena zunanja tegoba. Tudi to je treba vaditi, podobno kot vadimo druge veščine, v katerih želimo biti odlični. ...



45

Čustva in pouk književnosti

... Biblioterapija je ena od oblik, ki na varen, učinkovit in estetski način usmerja učence k razumevanju sebe in k soočanju z življenjskimi posebnostmi. Razlaganje in razumevanje literature v šoli vodi tudi k učenju socialnih veščin, spodbuja k vključanju v določene čustvene situacije, vodi k razumevanju sebe preko drugega lika, vodi k empatiji. ...

Uvodnik

- 3 *Silvo Šinkovec: Doživljam, torej sem*

V žarišču: V delavnici čustev

- 5 *Ksenija Fänrich: Pomen čustev in čustvena pismenost*
7 *Jožef Kociper: Utešena čustva in čustvena stanja med ljudmi*
10 *Barbara Horvat Rauter: Ptica v duši ali kje domujejo čustva?*
12 *Petra Grošelj: Čustvena inteligentnost v šolskem prostoru*
13 *Julija Pelc: Čustveni odtisi travmatskih izkušenj*
16 *Vasilij Meljnikov: Umetnost poraja življenje*
18 *Karmen Zidar Kos: Glasba in čustva*
20 *Maks Lenart Černelč: Sočutje ali pomilovanje?*

Naš pogovor

- 23 *Dragica Motik: Matija Grgat: Borimo se za pravice otrok*

Biti vzgojitelj

- 27 *Darja Plavčak in Zdravko Klanšek: Razbremenjevanje nosilcev pomoči v vzgoji in izobraževanju*
29 *Mojca Volkar Trobevšek: S pisanjem do večje čustvene zrelosti pri učencih tretjega triletja*

Vzgojni načrt

- 31 *Marija Pisk: Vzgoja za ljubezen do domovine in države*
33 *Aleksandra Marković: Moč družinske mediacije*

Starši

- 35 *Tina Mežnar Kosec: Empatija*
37 *Octavian M. Machidon: Ko rečejo stroji: »Ljubim te.«*

Področja vzgoje

- 40 *Milček Komelj: Sijaj iz spomina prižganih čustev*
42 *Silvo Šinkovec: Materin jezik čustev*
45 *Jana Ozimek: Čustva in pouk književnosti*

Duhovni izziv

- 48 *Jana Lampe: Z delom do dostojnega življenja*

Izkušnje

- 50 *Mateja Brus Žitko: Prehrana v zadnjem življenjskem obdobju*
51 **Iz življenja DKPS**
55 **Bralni namig**
55 **Summary**

Pomen čustev in čustvena pismenost

■ **Ksenija Fänrich**, mag. znanosti, učiteljica slovenščine na OŠ Nazarje in šolska koordinatorica Mreže Unesco pridruženih šol, kot učiteljica podpira vseživljenjsko učenje in v tem duhu tudi deluje.

Človek je socialno bitje in šele v sodelovanju z drugimi obstaja, misli, čuti, doživlja. Čustva so odziv na neko dogajanje, doživljanje tega, kar se dogaja okoli nas in v nas. Čustva so kot 'psihične tipalke', ki nas informirajo o okolju, v katerem živimo. Če jih znamo brati, imamo prave informacije o okolju in se pravilno odzovemo. Če so te tipalke pokvarjene, ne delujejo, ker so preveč ali premalo senzibilne. Najprej moramo usvojiti čustveno abecedo, potem lahko govorimo o čustveni inteligenci.

Doživljam, torej sem

V Celju smo imeli 29. 5. 2025 predavanje o vlogi in pomenu čustev. Silvo Šinkovec je začetek svojega predavanja o čustvih navezal na misli Federica Mayorja, ki je bil 12 let generalni direktor Unesca (do 1999). Potoval je po celem svetu in se leta 1998 ustavil tudi v Ljubljani, ko je bila petdeseta obletnica podpisa deklaracije o človekovih pravicah. Med svojim govorom je povedal naslednje: »Descart je rekel: Mislim, torej sem. Afričani pravijo: Čutim, doživljam, torej sem.« Sam pa je dodal še misel: »Sodelujem, torej sem.«

Čustva so informacije

Čustva doživljamo na različne načine; lahko so pokora ali blagoslov, lahko so prijetna ali pa neprijetna. Posameznik jih doživlja kot pokoro, kadar mora narediti nekaj, kar mu ni všeč, in gre proti svojim čustvom. Blagoslov so, ko doživlja nekaj lepega in je zadovoljen; to je npr. ljubezen, zaljubljenost. Čustva poganjajo misli; ko smo npr. žalostni, je za nas vse žalostno. Čustvena stanja so generator mnogih misli, čeprav niso vse čustveno pogojene. Čustva so barve našega življenja, so kot filter, skozi katerega gledamo stvarnost, in so informacije, npr. slikovita primerjava je lahko armaturna plošča v avtu, kjer svetijo lučke, ki nam dajejo informacije o stanju našega avta. Če zmanjka bencina ali če ni olja, zasveti oranžna lučka. Voznik, ki ne ve, kaj pomeni

posamezna lučka, zato pogleda v knjižico, kjer so razloženi posamezni znaki. Nekatere informacije torej znamo prebrati, drugih ne. Čustva so kompleksna, in ker so informacije o nas, je pomembno, da jih znamo razbrati oz. brati. Če vemo, kaj pomenijo, lahko ustrezno ukrepamo. Zgodi pa se, da dobimo informacijo in ne vemo, kaj pomeni, zato ne ukrepamo prav. Ogromno konfliktov imamo, ker ne znamo brati svojih lastnih čustev ali čustev svojih bližnjih.

Čustva so kot 'psihične tipalke'. Žuželke imajo tipalke, da z njimi spoznavajo okolico, da vedo, kako naprej, ali je varno ali ne. Tako imamo telesne zaznave; oči, da vidimo, ušesa, da slišimo, tip, voh. Z njimi zaznavamo svet okoli nas kot varen/nevaren, prijeten/neprijeten. Te informacije uporabljamo kot podatke, kako se vesti, odzvati; npr. hrane, ki smrdi, ne bomo pojedli. 'Psihične tipalke' – čustva nas in-

formirajo o okolju, v katerem smo. Če jih znamo brati, imamo prave informacije o okolju in se pravilno odzovemo. Če so te tipalke pokvarjene, ne delujejo, ker so bodisi preveč senzibilne ali pa premalo. To je naš čustveni svet.

Čustvena abeceda

Najprej moramo usvojiti čustveno abecedo, potem lahko govorimo o čustveni inteligenci. Čustva so 'inteligentna', kar metaforično pomeni, da so zelo natančna in zelo konkretna. Ko govorimo o svojih čustvih v vsakdanjem življenju, uporabljamo besede, kot so jeza, veselje, žalost ... Nekateri avtorji govorijo o osnovnih in sestavljenih čustvih. Šinkovec je na prej omenjenem predavanju v Celju spomnil na knjigi Daniela Golemana *Čustvena inteligenca*, še natančnejša pa se mu zdi knjiga *Inteligentna čustva*, ki jo je napisala psihoterapevtka Frances Wilks, saj v njej predstavi abecedo čustev. Nadaljeval je z osnovnimi čustvi, ki so vedno povezana z neko konkretno situacijo in izražajo neko ključno stvar, npr. žalost, ki se pojavi ob izgubi. Včasih želimo skriti čustvo za besedo; namesto da povemo, da smo jezni, rečemo, da smo žalostni. Besed ne uporabljamo za natančno poimenovanje, čeprav nas osnovna čustva povežejo s konkretno osebo, potrebo ali situacijo. Žalost izraža izgubo, strah se pojavi, kadar se čutimo ogrožene,



Foto: Ksenija Fänrich