

Izdajatelj:

Društvo katoliških pedagogov Slovenije

Svet revije

Jože Mlakar
Marjan Peneš
dr. Andrej Perko
Marija Šušteršič
Marija Žabjek

Odgovorni urednik

dr. Silvo Šinkovec

Uredniški odbor

Tatjana Fajdiga
dr. Dejan Hozjan
dr. Jana Kalin
dr. Vanja Kiswarday
mag. Marijana Kolenko
dr. Nives Ličen
prof. Bernarda Mal
dr. Anton Meden

Naslov uredništva

Vzgoja, Tržaška cesta 132, 1000 Ljubljana
070 449 331
urednistvo@revija-vzgoja.si
info@revija-vzgoja.si
silvo.sinkovec@rkc.si
http://www.revija-vzgoja.si

ID za DDV

SI64231160

Transakcijski račun

SI56 6100 0000 9750 496
odprt pri Delavski hranilnici d.d.

Oblikovanje in prelom

Tiskarna Oman, Kranj

Tisk

Belin

Lektoriranje

Barbara Rodošek

Revija Vzgoja izhaja štirikrat letno. Cena izvoda v letu 2025 je 7,50 €. Naročnina za naročnike v Sloveniji je 29 € (tujina 40 €).

DDV in poština sta všteta v ceno.

Odpoved naročnine sprejemamo samo pisno za naslednje obračunsko obdobje.

Navodila za pisanje prispevkov lahko dobite na uredništvu ali na spletni strani.

Prispevkov ne honoriramo.

Če naročniki svojega izvoda ne prejmete na dom, prosimo, da nas o tem obvestite.

Natisnjenih 1000 izvodov.

ISSN: 1580-0482

Čustveno
pismen človek

■ **Silvo Šinkovec** je predavatelj, terapevt, voditelj seminarjev in duhovnih vaj, urednik revije *Vzgoja*, duhovni asistent DKPS in direktor IFP.

V prejšnji številki smo govorili o pomenu čustvene pismenosti. *Pedagoški inštitut*, ki praznuje 60-letnico delovanja, je povabil mednarodno strokovnjakinjo dr. Tino Malti iz Kanade, da je predavala o svojih raziskavah o čustvenem in socialnem vidiku vzgoje in izobraževanja. Večer je bil zanimiv in navdihujoč. Prinašamo nekaj drobcov iz njenih spoznanj.

Dr. Malti poudarja, da je čustvena pismenost ena najosnovnejših razvojnih kompetenc.

Čustvena pismenost je sposobnost poimenovati čustva, toda to je le začetek. Otrok mora razviti skupek medsebojno povezanih kompetenc: prepoznavanje in razumevanje lastnih čustev, razumevanje čustev drugih, ustrezno izražanje, regulacija ter pripravljenost uporabiti čustvene informacije za boljše odnose. Čustveno pismen človek spremlja svoj notranji svet in notranji svet drugih ljudi. To vključuje tudi moralno razsežnost, saj ne gre le za to, kaj občutimo, ampak za to, *kaj naredimo* s temi občutki. Čustvena pismenost prinaša veliko korist posamezniku in skupnosti.

Empatija je osrednja tema njenih raziskav. Empatija je most med posameznikom in drugim človekom. Brez empatije smo ujeti samo v svoj notranji svet, drugih ne čutimo, zato tudi ne spoznavamo. Empatija omogoča razumevanje, povezanost, sposobnost pomagati in sposobnost zavedati se posledic lastnih dejanj. Dr. Malti v svojih raziskavah vedno znova opaza, da je empatija ključni zaščitni dejavnik: zmanjšuje agresijo, spodbuja prosocialno vedenje, krepi stabilnost odnosov in podpira duševno zdravje. Ko otroci razvijejo sočutne odzive, pridobijo socialni kompas, ki jim pomaga prav ravnati v moralnih situacijah. Empatija je temelj odgovornega vedenja.

Moč upravljanja s svojimi čustvi dopolnjuje čustveno pismenost. Če je prepoznavanje čustev zemljevid, je regulacija volan. Brez re-

gulacije lahko čustva prevzamejo nadzor in vodijo v impulzivna dejanja. Toda obvladovanje ne pomeni potlačevanja. To je pomembna razlikovalna točka. Regulacija pomeni *sposobnost obvladovati intenzivnost čustva*, ga zdržati, ga razumeti in izbrati odziv, ki je smisel in skladen z našimi vrednotami. V svojih študijah ugotavlja, da so otroci, ki razvijejo obvladovalne strategije, kot so refleksija, iskanje podpore, dihalne tehnike, kognitivno razumevanje situacije, bolj odporni na stiske in manj nagnjeni k agresiji. Regulacija je večina, ki jo je treba učiti, ne pričakovati. Pri tem ima pomembno vlogo volja.

Moralna čustva – krivda, sram, moralno ogorčenje, ponos – so most med čustveno pismenostjo in moralnim razvojem. Otroka naučijo, da dejanja niso nevtralna, ampak vplivajo na druge ljudi. Vsako naše dejanje ima posledico za druge. Občutek krivde, ki se poraja, ker smo nekoga okradli, nam pove, da nismo ravnali prav, zato prebudi željo, da popravimo škodo. To je pomembna sila za prosocialno vedenje. Občutek sramu, npr. da je ogroženo naše osebno dostojanstvo, sproži skrb, da svojo osebno integriteto zavarujemo. Sram zelo pomaga pri naši moralni orientaciji. Otroci, ki razvijejo moralna čustva skupaj z regulacijo, postanejo zelo odgovorni, zreli in sposobni popravljati napake. Moralna čustva so nujno potreben notranji moralni kompas.

Res prevelika pozornost čustvom vodi v preobčutljivost? To je ena najbolj vztrajnih zmot, trdi dr. Malti. Raziskave kažejo ravno nasprotno. Otroci, ki se naučijo prepoznati in regulirati čustva, so bolj odporni, ker jih čustva ne preplavijo – razumejo jih in obvladajo. Čustvena pismenost ni razvajanje, ampak trening notranje stabilnosti. To je podobno kot učenje jezika: če ga ne znaš, si bolj izgubljen, ne manj. Čustveno pismen človek obvlada svoj notranji svet, zato ga lahko deli z drugimi in smiselno vstopa v svet drugih. ◀