



Razvijanje čustvene inteligence

... Čustva verjetno sploh ne bi bila problematična, če bi živeli sami. A ker to ne gre, se čustva porajajo predvsem v sodelovanju, pri delu in v življenju z drugimi ljudmi. Čim bolj so nam 'drugi' pomembni, tem bolj v odnos z njimi vpletamo svoja čustva. ...



Izražanje čustev v znakovnem jeziku

... Znakovni jezik je oblika sporazumevanja, kjer se besede, pojmi kažejo s kretnjami rok, ki lahko izražajo pomen posameznih besed, misli ali celega stavka, odvisno od konteksta ali kompleksne serije idej. ...



Moja dežela je naša država

... Kako otroke pripraviti na vlogo aktivnega državljana, da se bodo odzivali na družbeno dogajanje, in jim omogočiti aktivno vključevanje v družbeno življenje, je izziv in hkrati naloga vsakega učitelja. ...



Branje in bralni nahrbtnik

... Branje je zelo pomembna življenjska vrednota, ena pomembnejših življenjskih dejavnosti, s pomočjo katere se učimo, rastemo in izboljšujemo življenje, zato je že od zgodnjega otroštva pomembno, da otrokom veliko beremo in se o prebrnem pogovarjamo. ...



Angleščina od otroštva do mladostništva

... Učitelji se pri zgodnjem učenju tujega jezika večinoma držijo načela od enostavnega k težjemu, kar ustreza didaktično-metodičnemu, ne pa naravnemu načinu usvajanja jezika. Materni jezik je odločilen in vodilen pri učenju tujega jezika, saj lahko učenje olajša, če sta jezika sorodna, v nasprotnem primeru pa ta proces lahko oteži. ...

Uvodnik

3 *Silvo Šinkovec: Ogroženost*

V žarišču: Izražanje čustev

5 *Majda Šavko: Razvijanje čustvene inteligence*

7 *Klara Ramovš: Govorica čustev*

10 *Simona Smuk: Izražanje čustev v znakovnem jeziku*

11 *Primož Rogelj: Strahu*

12 *Rok Blatnik: Zadrega pri izražanju čustev*

14 *Rosana Blatnik: Govor na sinovi poroki*

14 *Andrej Perko: Rokova zgodba v očeh terapevta*

16 *Mateja Pišljar Mehle: Jezik gluhih*

17 *David Kraner: Čustvena inteligenca in digitalna kultura*

Naš pogovor

20 *Silvo Šinkovec: p. mag. Miran Žvanut: Športnik in duhovnik*

Biti vzgojitelj

23 *Branko Koderman: Kultura – inkulturacija – domoljubje*

25 *Pasquale Foresi: Iz življenja razumemo*

27 *Alenka Prijatelj: Govor ob slovesu dr. Marka Kremžarja*

27 *Marko Kremžar: Slovenija v svetu*

Vzgojni načrt

28 *Marija Majer: Moja dežela je naša država*

30 *Petra Krulc: Vzgoja srednješolcev za kulturne državljane*

Starši

32 *Tatjana Jakovljevič: Vpliv zaslonov na otroke*

33 *Stanka Vogrinec: Branje in bralni nahrbtnik*

35 *Lidija Golc: Slovo in slôvo*

Področja vzgoje

37 *Milček Komelj: Slikarjevo ognjeno plamtenje čustev*

39 *Nika Cuderman: Stigmatizacija – ovira za inkluzijo*

41 *Karin Vogrič: Javni vrtci in vrtci montessori*

Duhovni izziv

43 *Slavko Rebec: Poseben kolega*

Izkušnje

44 *Inez Ceglar: Število π*

46 *Tina Godina: Angleščina od otroštva do mladostništva*

48 **Bralni namig**

49 **Iz življenja DKPS**

53 **Napovedni koledar**

54 **Nova spoznanja**

54 **Summary**

Razvijanje čustvene inteligence

■ **Majda Šavko**, prof. pedagogike, je predavateljica, trenerka, moderatorka, certificirani in licencirani NLP-coach, mediatorica in učiteljica čuječnosti. Ima 40 let izkušenj na področju izobraževanja mladih in odraslih, je avtorica člankov in seminarskega gradiva.



Čustva verjetno sploh ne bi bila problematična, če bi živeli sami. A ker to ne gre, se čustva porajajo predvsem v sodelovanju, pri delu in v življenju z drugimi ljudmi. Čim bolj so nam 'drugi' pomembni, tem bolj v odnos z njimi vpletamo svoja čustva. Navadno se prav tu pokaže paradoks: pogosto se najmanj 'trudimo' obvladovati ravno v odnosih, ki so nam najbolj pomembni.

Moja zgodba

Nekoč so bila jutra v moji družini najbolj problematičen del dneva. V njih se je pogosto bila bitka med menoj in starejšim sinom, bitka, ki se je vselej končala s priokusom poraza za oba.

Najprej boj glede jutranjega oblačenja, ko je bilo treba v vrtec. Bila so jutra, ko ni bilo načina, da bi ga pripravila do tega, da se obleče. Začenjala sem s prošnjami, obljubami, a ko je čas nevarno brzel mimo, sem nadaljevala z grožnjami, povišanim tonom ... Nič ni zaleglo. Spomnim se, kako sem ga pogosto v pižami odvlekla v avto in odpeljala v varstvo.

Kasneje se je nadaljevalo z zamujanjem v šolo, lovljenjem sekund, da ujame avtobus, sekund, v katerih sem navadno prenehala dihati. Trmasto vztrajanje, da ne bo vzel dežnika, čeprav je zunaj lilo kot iz škafe, vpitje, ker ne najde telovadne opreme, svinčnika, zvezka, norenje zaradi žlice, ki mu je padla na tla ... Takrat sem ga opozarjala (vsakič z ostrim, rahlo povišanim, obtožujočim glasom), da si ne dovolim kričanja, naj se obvlada, da je to zadnjič, ko poslušam njegovo vpitje, a to je še podžgalo njegovo jezo, ki se je potem praviloma z objekta preselila na subjekt: z žlice, ki mu je padla, in zvezka, ki ga je založil, name.

Vedno znova sva se ujela v 'boju' za prevlado. Moj repertoar vzgojnih prijemov ni premogel veliko domišljije: navadno sem grozila, kričala, moralizirala, obtoževala,

kaznovala. In naslednjič znova in znova ... Jaz z diplomo profesorja pedagogike, a v vlogi mame s čustveno inteligenco na nezavidi ravni.

Moje trdovratno prepričanje je bilo, da je dovolj, če rečem otroku, naj neha. Če to rečem dovolj glasno in dovolj odločno, bo to seveda upošteval, saj sem vendar njegova mama, rada ga imam, mora me ubogati. Če sem jaz brezpogojno upoštevala svoje starše, mora tudi on mene upoštevati!

Zastareli družinski modeli

Če tako kot jaz sodite v nekoliko starejšo generacijo, se zagotovo še spominjate časov, ko je bilo drugače. Drugače učiteljem, saj so otroci pridno sedeli v šolskih klopeh, dvigovali roke in se oglašali le, ko so za to dobili dovoljenje; staršem, saj so otroci ubogljivo sprejemali zahteve brez ugovaranja; vodjem, saj so zaposleni (takrat smo jim rekli podrejeni) izražali spoštovanje in lojalnost nadrejenim že zato, ker so bili ti na višjem položaju in so predstavljali avtoriteto.

A modeli podrejenosti že zdavnaj ne veljajo več. Rudolf Dreikurs (1991), znameniti psihiater in pedagog, je za to imel naslednje pojasnilo: »Ko je oče izgubil nadzor nad materjo, sta oba izgubila nadzor nad otrokom.« Otroku ni imel več zglede podrejenosti, starša pa še nista imela izkušnje vzgoje, kjer ni bilo podrejenosti.

Ta paradoks je deloval tudi v moji družini. Moje navno prepričanje, da se bo otrok ob-

vladal zgolj zato, ker mu jaz tako ukažem, je dolgo predstavljalo vzvod moje jeze, ogorčenja, razočaranja in nemoči.

Svojemu otroku sem kar nekaj let zjutraj velikokrat slikovito demonstrirala, kaj pomeni, če ne znaš brzdati svoje jeze, se ne znaš obvladati, če deluješ po vzgibih, ki ti jih narakujejo primitivni možgani, ki te opozarjajo na nevarnost, sprožilec 'ogroženosti' pa so iracionalna pričakovanja, nezavedni in nefunkcionalni vzorci.

Koliko juter sva odhajala izčrpana od spopada, oba na robu joka, s cmokom v grlu: v meni je najprej vrela jeza, potem žalost, nemoč in nato še sram, saj me je ob tem burnem doživljanju vedno znova prevzemalo tudi prepričanje, da sem neuspešna mati in da so moji vzgojni prijemi čisti polom. A naslednjič sem ponovila vajo.

Moja spoznanja

Nekega jutra se je končno zgodilo prebujenje in spoznanje je silovito treščilo v mojo glavo. Pravzaprav so bila tri:



Foto: arhiv Majde Šavko