

Čustva, čustva ... s knjigami do njih

Majda Mramor, specialistka klinične psihologije, družinska
terapevtka

Ljubljana, 5.4.2023



➔ **Kako ste?**





➤ Lahko izberete katero od teh oznak za čustva?

➤ Strah – jeza

➤ Veselje – žalost

➤ Presenečenje – pričakovanje

➤ Zaupanje – gnus (po Plutchick)

➤ Sreča



➤ Žalost

➤ Gnus

➤ Strah

➤ Presenečenje

➤ Jeza (po Eckman)

- 
- 
- Optimizem (predvidevanje in veselje)
 - Ljubezen (veselje in zaupanje)
 - Predvidljivost (zaupanje in strah)
 - Strahospoštovanje (strah in presenečenje)
 - Neodobravanje (presenečenje in žalost)
 - Kesanje (žalost in gnus)
 - Prezir (gnus in jeza)
 - Agresivnost (jeza in pričakovanje)
 - (Plutchickovo kolo čustev)

Kaj so čustva?

So zbir psiholoških stanj, ki vključujejo :

subjektivno doživetje

vedenjski odzivna

fiziološki odziv

kognitivno oceno



nastanek čustva

Odziv na dogajanje, ki ga posameznik oceni za pomembnega

Čustva igrajo pomembno vlogo pri tem,


kako živimo svoje življenje,

kako se ukvarjamo z drugimi,


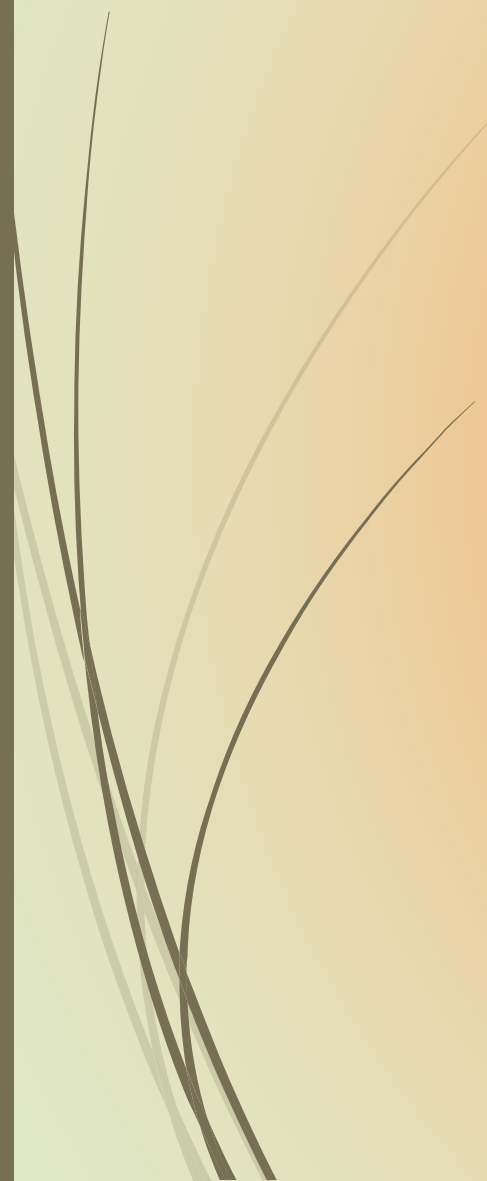
kako odločamo

Povezana so s spominom in izkušnjami

Imajo namen prilagoditve in ravnovesja

- 
- Čustva so IZZVANA z besedami, dejanji drugih ljudi,
 - Niso POVZROČENA od drugih ljudi.


 - Doživljamo jih vse od rojstva
 - Sprva so enostavna in nedoločena - ugodje, neugodje
 - Za razvoj sestavljenih čustev je potreben odnos - povezanost

- 
- 
- Čustva se učimo prepoznavati skozi odnos, kjer gre za varno povezanost s starši, ki s poimenovanjem čustvenih stanj pomagajo prepoznavati in razlikovati.
 - Skozi odzive staršev, ki čustvena stanja sprejemajo ali zavračajo, se otrok nauči umestiti čustva vase
 - Z moralno etičnega vidika so čustva nevtralna.



Teorija navezanosti

- Varna navezanost:
- za razvoj razumevanja svojega vedenja in vedenja drugih
- za razvoj regulacije čustev
- ščit pred stres



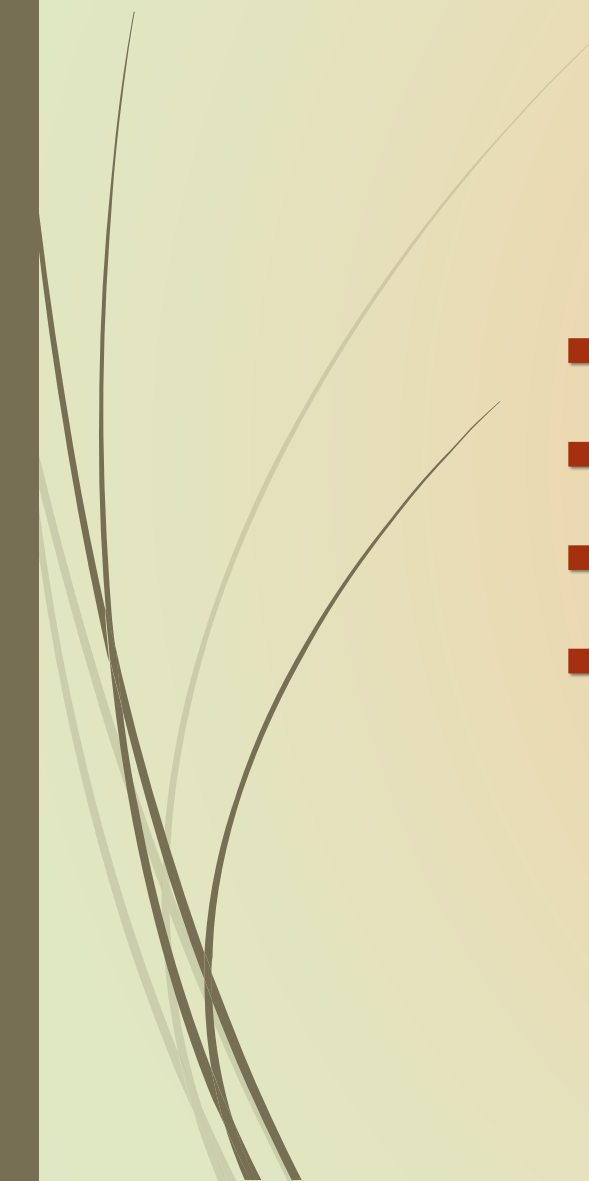
Prek rok, ki se ga dotikajo, otrok čuti vse: živčnost ali mir, nespretnost ali varnost, nežnost ali silovitost. Ve, ali ga roke ljubijo. Ali so razmišljene. Še slabše, ali jim ni mar zanj. Pozornim, ljubečim rokam se otrok prepusti, odpre se jim. V sovražnih, togih rokah se zazida, blokira, zapre.


Preden začnemo slediti valovom, ki kipijo po telescu, zadostuje, da obmirujemo z rokami na otroku. Ne z mrtvimi, razmišljenimi, odsotnimi rokami, rokami, ki so „drugje“. S pozornimi, čutečimi, opreznimi rokami, ki sledijo najslabotnejšemu drhtenju. Lahkimi rokami, ki ne ukazujejo. Ki ne zahtevajo. Ki so samo tam. Lahke. In težke od nežnosti. In tišine.

Frederick Leboyer (1986)



Razvoj čustev

- **Začetki izražanja čustev**
 - **Razvoj prepoznavanja čustev**
 - **Razvoj razumevanja čustev**
 - **Razvoj nadzora oz. uravnavavanja čustev**
- 



Čustveni odzivi pri otrocih niso kontrolirani
Obvladovanja čustev se naučimo
Neprijetna čustva so 2x močnejša od prijetnih

Potlačena čustva

(nemir, strah, mišična napetost, psihosomatske
motnje)

Čustva, ki jih potlačimo, se vrnejo

Čustva so most do drugega



Kako s čustvi ?

- Dovolite
- Poslušajte
- Razumevanje
- Brez prepovedi
- Pomoč pri vztrajanju – tudi minejo



Mladostnik in čustva

„Jaz sem središče vesolja; kdo sem? Kaj želim?“

- Od 11. leta dalje sinaptično odstranjevanje – gradnja novih povezav – večji vpliv limbičnega sistema, prefrontalni korteks se najkasneje organizira, zato:
- Čustva vplivajo na odločanje
- Čustva so intenzivna (bes, agresija), nepredvidljiva, nihajoča
- Vrstniki!



Pomembne faze v razvoju otrok

– od simbioze do separacije in diferenciacije

do lastne podobe – psihološko rojstvo pri 3 letih

- Mladostnik (od 12. do 18. leta) spet od simbioze do separacije,
nihanje med zlivanjem in izolacijo



Pogoji za osebno rast:

Empatija

Brezpogojno pozitivno vrednotenje

Pristnost

(Rogers)



SREČA

občutek zadovoljstva, veselja, dobrega počutja
ugoden vpliv na zdravje
do nje si prizadevamo
pozitivna psihologija

NESREČA

stres, tesnoba, osamljenost, depresija
izguba odpornosti, slabo za zdravje



ŽALOST

V depresijo

STRAH

Preživetje

Boj – beg

Odziv na grožnjo – realno ali ne

Tesnoba

JEZA

Dobro čustvo

Nenadzorovana jeza (agresija, zloraba, nasilje)



POSEBNE KNJIGE

Predstavijo posebna okolja, navadno tista, ki se jim izogibamo

Pomagajo razumeti

Se vživeti

Tvoriti svoj odnos do tematike

Potrebujejo spremljavo, vodenje, pogovor

Pomagajo raziskovati čustva



BRATOV KOŽUH

Osebe s posebnimi potrebami

Svet družin z otroki s posebnimi potrebami

Brezpogojni sprejem otrok

Vloge staršev, naloge otrok

Povezanost, prijateljstvo, bratovska povezanost – kožuh drug drugemu

Ljubezen do življenja



OČKA S PERUTMI

Duševna bolezen

Pomaga razumeti

Kako se obvarovati pred odzivi okolice

Stigmatizacija

Moč družine



KVANTNI SKOK

Obdobje mladostništva

Duševna bolezen

Odnosi v družini – povezanost, lojalnost,

Sistem družine – vloge

Od simbioze do diferenciacije in oblikovanja sebe



KRALJICA SMEHA

Samomor, žalovanje, izguba

Obrambna vedenja





...za zaključek...

Ljubezen je najboljša energija na svetu.