

# Tema: čustva

Maja Bernot, Brina Kotar, Tjaša Zalta

## Izbrana dela:

Mazzini, Miha, Komadina, Tanja. *Zelena pošast*. Mladinska knjiga, 2017. 32 strani.

Mozetič, Brane. *Prva ljubezen*. Ilustr. Maja Kastelic. Ljubljana: ŠKUC, 2014. 43 strani.

Javaux, Amélie. *Ko te jeza spremeni v volka*. Ilustr. Annick Masson. Prev. Lara Gea Vurnik Navinšek. Ljubljana: Družina, 2021. 25 strani.

Čustva so ključni del duševnosti človeka, izraz naših odzivov na raznolike izkušnje in interakcije s svetom. Razumevanje tega, kaj čustva so in kako vplivajo na otrokovo čustveno inteligenco, je nujno. Čustva imajo namreč ključno vlogo pri razvoju zavesti in delovanju vseh mentalnih procesov. Pomagajo pri povezovanju naših notranjih stanj z zunanjim svetom ter tako vplivajo na naše dojemanje okolja in odnos do njega.

Preučevanje čustev vključuje raziskovanje, zakaj imamo določene občutke in kako se pojavljajo; prav tako pojasnjuje različne kategorije čustev, ki jih ljudje doživljamo, ter kako te čustvene spremembe vplivajo na naše misli in dejanja do drugih. Čustva lahko segajo od preprostih, kot so veselje, žalost, strah ali jeza, do bolj zapletenih, kot so empatija, zavist ali samospoštovanje. Čeprav je ta čustvena doživetja univerzalna, se lahko njihovi izrazi med posamezniki ali kulturami razlikujejo.

Zgodbe in knjige so za otroke pomembno orodje, da se potopijo v (pogosto) zapleten svet čustev. Ko otroci berejo skupaj s starši ali skrbniki, dobijo priložnost prepoznati različna čustva, jih poimenovati ter razmisliti o tem, kdaj in zakaj se pojavijo v teh literarnih kontekstih. Ta faza je zelo pomembna, saj otrokom omogoča čustveni razvoj, ki posledično omogoča njihovo sposobnost samokontrole, izkazovanja empatije do drugih in učinkovite interakcije z drugimi ljudmi. Ti pogovori spodbujajo zaveda-

nje, da so vsa čustva pomembna, zato je njihovo razumevanje in izkazovanje ključen vidik osebnega napredka in rasti.

Biblioterapija omogoča staršem, da svoje otroke vodijo skozi različne faze čustvenega procesa z uporabo zgodb, ki omogočajo natančno preučevanje, razumevanje in krmarjenje po zapletenosti človeških občutkov. S tem se izboljša otrokova čustvena pismenost ter postavijo temelji za boljše izražanje in obvladovanje čustev.

#### Bibliografija:

Izard, Carroll E. »Emotion theory and research: highlights, unanswered questions, and emerging issues«. *Annual review of psychology*, 60 (2009): 1–25. doi:10.1146/annurev.psych.60.110707.163539 (dostop 5. 6. 2024)



## Miha Mazzini: *Zelena pošast*

**Vsebina:** Lucija se v šoli zelo potruzi pri risanju, vendar je za najlepšo risbo vseeno izbrana Alenkina. Lucija postane zavistna, stiska jo v želodcu, razmišlja, kako bi lahko škodovala Alenki in se ne more znebiti zoprnega občutka. Zdravnik ugotovi, da je Lucijo napadla zelena pošast – zavist. Lucija opazi, da je zelena pošast napadla tudi sošolke in sošolce, pa očeta in mamo. Učiteljica naznani, da bodo naslednji dan delali lutko iz cunj. Ko Lucija začne ustvarjati, ogenj v trebuhu popusti, občutek zavisti pa zamenja želja po ustvarjanju.

Otroku preberite zgodbo. Bodite pozorni na njen potek in njeno upodobitev na ilustracijah.

### Vprašanja po prvem branju:

O čem govori zgodba? Kako je ime glavni junakinji? Katerega čustva se osebe v zgodbi ne morejo znebiti? Kako se imenuje v knjigi? Kaj osebam v zgodbi povzroči to čustvo?

### Podrobnejša obravnava besedila med drugim branjem.

**Cilj:** Natančno se ukvarjamo z dogodki v zgodbi in prek vprašanj otrokom pokažemo, da negativna čustva, kot je zavist, lahko preusmerimo v nekaj pozitivnega, npr. v ustvarjalnost.

**1. sklop:** Alenko napade zelena pošast

Vprašanja: Zakaj je Lucija jezna na Alenko? Kaj ji je to povzročilo? Kaj vse je Lucija poskusila, da bi se znebila slabega občutka? Kaj je ugotovil zdravnik?

**2. sklop:** Pri zdravniku

Vprašanja: Kje gori zavist? Kakšen postane človek, ki ga je napadla zelena pošast?

**3. sklop:** Zelena pošast napade tudi druge

Vprašanja: Kakšne stvari je Lucija hotela narediti Alenki? Koga vse je še napadla zelena pošast?

**4. sklop:** Zavist se spremeni v ustvarjalnost

Vprašanja: Kako je Lucija spremenila svojo zavist? Kaj je naredil oče, da je zavist izginila?

### Aktivnost:

Otroci naj naredijo lutko, ki predstavlja zeleno pošast oz. zavist.

# Amélie Javauc: *Ko te jeza spremeni v volka*

(Prevod: Lara Gea Vurnik Navinšek)

**Vsebinska:** Gre za knjigo o medvrstniškem nasilju. Zgodba pripoveduje o deklici Emi, ki bi rada imela prijateljice, ampak jo sošolke izključujejo in se iz nje norčujejo. Ema v nekem trenutku dobi občutek, da se jim bo lahko približala le, če bo tudi sama postala nesramna in nasilna. Ko Ema zaupa težave svoji mami, pa se skupaj z njo naučimo, da smo včasih nasilni in nesramni tudi zaradi naših občutij jeze in nemoči.

Zgodba je primerna za otroke med 5. in 10. letom starosti.

Otroku preberite knjigo. Bodite pozorni na zgodbo, like in njihove odnose ter ilustracije.

## Vprašanja po prvem branju:

Kdo nastopa v zgodbi? Kaj predstavlja podoba volka?

## Vprašanja po drugem branju:

Česa se deklica boji? Zakaj deklica Nežo primerja z volkom? Kaj predstavlja majhna kepa, ki jo čuti deklica in s čim jo je želela odpraviti? Kako se je želela približati Neži? Kaj je mislila o sebi? Tudi ti kdaj tako razmišljaš o sebi?

Zakaj je Ema zavpila na Simona? Kako se je počutila v tistem trenutku in kako pozneje? Kaj ji je povedala mama? Je bila od tega pogovora naprej še vedno volkulja?

## Aktivnost:

### Vprašanja o zgodbi in risanje živali

Je bila tudi Ema sama do sebe kdaj zloben volk? Opiši, kdaj.

Si tudi ti kdaj jezen/jezna? Nariši žival, v katero se takrat spremeniš, in razloži, kako takrat jezo odpraviš.



## Brane Mozetič: *Prva ljubezen*

**Vsebina:** Po selitvi z dežele v mesto glavni junak začne obiskovati vrtec, kjer se spoprijatelji z Drejčkom. Prijatelja sta ves čas skupaj, kar pa zmoti vzgojiteljico. Njuno izkazovanje naklonjenosti je označeno kot sporno in ga vzgojiteljice prekinajo, čustvo pa je pozneje prepoznano kot ljubezen.

Knjigo preberite naglas. Bodite pozorni na zgodbo, like in njihove odnose ter ilustracije.

### **Vprašanja po prvem branju:**

Od koga se je junak najtežje poslovil in kaj je v mestu najbolj pogršel? Kako je bilo fantku v vrtcu brez prijateljev in kako s prijateljem? Zakaj misli, da ni pogumen? Je Drejček pogumen? Kaj vse počne, ko se igra sanremski festival? (Zakaj se je učiteljica razjezila? Kako je ukrepala? Se je učiteljica odzvala pravilno ali prestrogo?)

### **Podrobnejša obravnava besedila med drugim branjem:**

**Cilj:** prepoznati in vrednotiti čustvo ljubezni kot pozitivno.

Vprašanja: Fantek je imel Drejčka rad in misli, da je imel tudi Drejček rad njega. Kako se je deček počutil ob Drejčku? Zakaj misli, da ga je imel Drejček rad? Zakaj se je skrival, ko je nastopal? Zakaj se je doma preoblačil skrivaj? Kako pokažemo nekomu, da ga imamo radi (z besedami, dejanji, darili)?

Otrok naj našteje/nariše/opiše nekaj stvari, ki jih povezuje z ljubeznijo oz. s tem, da imaš nekoga rad. Naj naredi plakat in nanj napiše, koga vse ima rad. Skupaj poskusita ovrednotiti naštete stvari; pri tem naj bo vodilo, da je ljubezen nekaj pozitivnega.