

**UNIVERZA V LJUBLJANI
TEOLOŠKA FAKULTETA**

Katarina Žugman

**EMOCIONALNO STARŠEVSTVO V POVEZAVI S
SOOČANJEM S TEŽAVAMI V ADOLESCENCI,
ZADOVOLJSTVOM Z ŽIVLJENJEM IN ODNOSI Z
VRSTNIKI V ADOLESCENC
MAGISTRSKO DELO**

Ljubljana, 2012

**UNIVERZA V LJUBLJANI
TEOLOŠKA FAKULTETA
ZAKONSKE IN DRUŽINSKE ŠTUDIJE**

Katarina Žugman

**EMOCIONALNO STARŠEVSTVO V POVEZAVI S
SOOČANJEM S PROBLEMI, ZADOVOLJSTVOM Z
ŽIVLJENJEM IN ODNOSI Z VRSTNIKI V
ADOLESCENCI**

MAGISTRSKO DELO

Mentor:

Dr. Robert Cvetek

Ljubljana, 2012

Zahvala

Svoje magistrsko delo z vso hvaležnostjo posvečam vsem, ki me spremljate na moji poti, z menoj delite svoja življenja, se veselite mojih uspehov in mi sočutno nudite oporo, kadar jo potrebujem.

Za pomoč pri delu se zahvaljujem mentorju dr. Robertu Cvetku in Mateji Cvetek za strokovne nasvete, predloge, za ažurne odgovore na moja vprašanja in dileme ter za spodbudne besede.

Hvala moji družini, še posebej sestrama Mateji in Simoni ter bratu Davidu, za vse skupne trenutke, ki so nadvse dragoceni, za pomoč, pogovore, spodbudne besede in podporo.

Hvala Alešu Susmanu za skrbno in natančno opravljeno lektorsko delo ter za pogovore, ki so odpirali prostor različnim pogledom in širili obzorja.

Hvala sodelavcem Javnega zavoda Mladi zmaji za podporo in razumevanje ob mojem izobraževanju.

Zahvaljujem se tudi vsem otrokom, mladostnikom in njihovim staršem, ki sem jih srečala na svoji poklicni poti, za navdih in priložnosti za skupno rast in učenje.

Kazalo

1. UVOD.....	1
2. EMOCIONALNO STARŠEVSTVO.....	3
2.1. EMOCIONALNI RAZVOJ OTROKA.....	3
2.1.1. Pomen emocij za razvoj otroka.....	3
2.1.2. Emocionalna inteligenca.....	10
2.1.3. Regulacija emocij – razlaga in pomen za kvaliteto življenja.....	12
2.1.4. Emocionalni razvoj.....	19
2.1.5. Stres kot posledica neodzivanja na potrebe otroka.....	24
2.2.EMOCIONALNO STERŠEVSTVO.....	32
2.2.1. Razlaga pojma emocionalno starševstvo.....	32
2.2.2. Pogovor o čustvih.....	37
2.2.3. Čustvena izraznost.....	38
2.2.4. Varnost čustvenega samorazkrivanja.....	40
2.2.5. Odzivi na otrokova čustva.....	41
2.3. ADOLESCENCA.....	45
2.3.1. Razlaga pojma adolescenca.....	45
2.3.2. Emocionalno starševstvo v odnosu do adolescenta in naloge družine z adolescentom.....	53
2.3.3. Soočanje s stresom v adolescenci.....	57
2.3.4. Odnosi z vrstniki v adolescenci.....	58
2.3.5. Zadovoljstvo z življenjem v adolescenci.....	61
3. RAZISKOVALNI PROBLEM.....	64
4. RAZISKOVALNI CILJI IN HIPOTEZE.....	65

5. RAZISKOVALNE METODE.....	66
6. REZULTATI.....	72
6.1. Emocionalno starševstvo v povezavi s soočanjem s težavami v adolescenci.....	72
6.2. Povezanost med emocionalnim starševstvom in zadovoljstvom z življenjem.....	77
6.3. Povezanost med emocionalnim starševstvom in zadovoljstvom z odnosom z vrstniki.....	79
6.4. Razlika v doživljanju emocionalnega starševstva med deklicami in dečki.....	82
7. RAZPRAVA.....	85
7.1. Emocionalno starševstvo v povezavi s soočanjem s težavami v adolescenci.....	85
7.2. Emocionalno starševstvo v povezavi z zadovoljstvom z življenjem....	88
7.3. Emocionalno starševstvo v povezavi z odnosom z vrstniki.....	88
7.4. Aplikacija dobljenih rezultatov v prakso.....	89
7.5. Kritičen razmislek.....	92
8. SKLEP.....	94
9. POVZETEK.....	96
10. REFERENCE.....	98

1. UVOD

Starši so v današnjem času z vseh strani oblegani z različnimi nasveti in napotki o pravilni vzgoji otroka, težko pa je zaslediti informacijo, da je prav globoko čustveno odzivanje na otroka najbolj naraven in ustvarjalen način starševstva. Če izhajamo iz te predpostavke, je jasno, da se pri dajanju vzgojnih nasvetov ne moremo posluževati univerzalnih in mehaničnih navodil, saj je vsak odnos med otrokom in staršem enkraten in neponovljiv. Strokovnjaki danes tudi ugotavljajo, da je otrok zelo ranljiv in dovzeten za vse informacije, ki jih je deležen v prvih letih življenja. Senzacije in afektivno vzdušje, ki se ustvarja v odnosu s pomembnimi drugimi se zapiše v njegovo psiho in telo, ga oblikujejo, zato pravijo, da je navezanost med staršem in otrokom psihobiološki mehanizem (Gostečnik 2008, 51). Mnoge vzgojne tehnike in napotki, ki so nastali ob pomanjkljivem poznavanju razvoja otroka in so starše svarili pred vzpostavljanjem globokega stika z otrokom in pred pristnim odzivanjem na njegove psihobiološke potrebe, so za vedno zaznamovale generacije pred nami in tudi našo. Pomembno se je vprašati, kakšno sporočilo dobi otrok o svojih čustvih in sebi ob neempatičnih odzivih. Palmer (2007) ugotavlja, da se generacije staršev, ki so sledile nasvetom strokovnjakov, naj ne dovolijo, da se otrok preveč naveže na starše ali pričakuje, da ga bodo vedno tolažili, danes v obupu sprašujejo, od kod se je vzelo toliko nezaupljivih najstnikov. Ko je dojenčku odvzeta čustvena toplina in odzivnost staršev, je vzgojena generacija odraslih, ki niso sposobni zaupanja, mnogim manjka temeljna gotovost, varnost in zaupanje v intimnih odnosih. Starši zaradi prepričanj, ki so vrsto let oblikovala vzgojne tehnike, sporočila otrokovega vedenja pogosto razumejo napačno (Sunderland 2009, 60).

Strokovnjaki danes vedno pogosteje omenjajo, da je funkcionalno emocionalno odzivanje, sposobnost emocionalne regulacije, najpomembnejši dejavnik, ki vpliva na zdrav razvoj otroka ter kasneje na kvaliteto življenja posameznika (Erzar 2006, 107; Sunderland 2009, 188; Greenspan, Wieder in Simons 2003, 101; Abe in Izard 1999, 527). V nalogi zato predstavljamo fenomen emocionalnega starševstva in poskušamo dokazati, da je le-ta ključen pri razvoju čustvene in socialne inteligence. Raziskujemo pomen emocionalnega odzivanja na otroka in otrokove potrebe. Najprej se osredotočamo na pomen emocij za zdrav, vsestranski razvoj otroka in na okoliščine, v

katerih se emocionalna in socialna inteligenca razvija, predstavljamo tudi posledice vzgoje, ki se ne odziva na otrokove emocionalne in psihološke potrebe. V nalogi so predstavljene teorije o emocionalni in socialni inteligenci ter domneve različnih avtorjev, da sta le-ti močno povezani z načini soočanja s težavami v adolescenci, z načini vzpostavljanja odnosov z vrstniki v adolescenci ter tudi z zadovoljstvom z življenjem v adolescenci. Za boljše razumevanje problema predstavljamo tudi fenomen adolescence, naloge družine in staršev adolescenta ter emocionalno starševstvo v odnosu do adolescenta. V drugem delu naloge predstavljamo izsledke raziskave, v kateri smo odkrivali povezanost med emocionalnim starševstvom in načini soočanja s stresom, zadovoljstvom z odnosom z vrstniki in z življenjem v adolescenci.

2. EMOCIONALNO STARŠEVSTVO

2.1. EMOCIONALNI RAZVOJ OTROKA

2.1.1. Pomen emocij za razvoj otroka

Emocije so eden najkompleksnejših vidikov našega delovanja in jedro notranjih in medosebnih procesov, ki tvorijo občutek zase in izkušnjo samega sebe. Od sposobnosti regulacije emocij oziroma afekta je odvisna organizacija jaza (Erzar 2006, 107).

Siegel (2003, 29-32) emocije postavlja v samo središče človekovega delovanja, saj emocionalni procesi omogočajo in določajo percepcijo kot dojetje sebe, drugih in sveta, kot tudi delovanje, izbiro, način procesiranja senzornih informacij in drugih dražljajev, ki jih človek zaznava. Emocije opisuje kot kompleksno serijo integriranih procesov, ki vključujejo dvojno naravo bistva možganov: pretok energije in procesiranja informacij. Namen in funkcija emocij in iskanja odziva je vzpostavljanje navezanosti, torej sposobnosti regulacije telesnih stanj s pomočjo drugega in posledično sposobnost samoregulacije. Tudi razumevanje lastnih emocij in emocij drugih ljudi je odvisno prav od te afektivne vznemirjenosti, torej nezavedne sposobnosti uglasiti se na drugega in preko te uglašenosti vzdržati v stiku s seboj.

Najbolj zunanji, zavestni del emocij imenujemo čutenje ali občutenje, nezavedni del emocij pa imenujemo afekt. Siegel (1999) jih poimenuje primarne emocije, ki so tudi področje stika med otrokom in starši, saj sposobnost staršev, da svoje možgansko stanje uglasijo na otrokovo, zahteva od staršev sposobnost direktnega prepoznavanja neverbalnih znakov otrokovega stanja, da se torej odziva na drobne znake afekta. To predstavlja osnovni mehanizem socialnega razvoja, ki gradi in določa razvoj mehanizma regulacije emocij, torej afekta in je pogoj za medčloveški stik. Odnos navezanosti se razlikuje glede na način, kako se stanja zavesti in njihova emocionalna komunikacija prelivajo med otrokom in starši. Otrok starševska stanja zavesti uporablja zato, da si z njimi pomaga organizirati lastne mentalne procese, uglašenost stanj zavesti tako omogoča otroku, da regulira svoja stanja preko stika s starši. Otrok se bo obrnil k staršem, da bo videl njihov izraz na obrazu, preden se bo odločil, ali naj z aktivnostjo nadaljuje. Izraz na obrazu starša bo iniciativo zavrl ali spodbujal. Tako so emocije poleg

navezanosti drugi temeljni steber človeške psihične strukture. Temelji za način regulacije emocij, obseg sposobnosti za regulacijo stresa in navezanost so tudi temeljni mehanizmi povezave med telesom, afekti in višjimi funkcijami. Telesni znaki tudi kasneje v odraslosti omogočajo prepoznavanje določenih čutenj. Telesni znaki so lahko dejanski (jok), ali *kakor-da* znaki (občutek, kakor da bi se zjokali) in se sprožijo brez zavestne vednosti, tako nam telesni odziv pove, kaj čutimo, ne da bi se zavedali določenega afekta. Afekt je globoko nezavedno stanje, vzdušje, temeljna organska drža na podlagi katere se vzpostavi mehanizem navezanosti – afektivni psihični konstrukt (Erzar 2006, 48). Bowlby (1969) ga imenuje notranji delovni model. Temu sledi zavedanje telesnih stanj, tok čustev, ki predstavljajo zavestni odziv na dražljaje. Afekt je vedno povezan s telesom, se odraža preko močnega čustvenega telesnega odziva, telo prevzame, ga blokira ali spravi v aktivnost, ki je ni moč ustaviti (prisilna dejanja, fizično nasilje, spolne odvisnosti, ponavljanje zlorab, ...). Da lahko afekt pride v zavest, pa je najprej potrebno poiskati tiste trenutke v čustveni dinamiki, vedenju in simptomatologiji, ki ga izražajo in potem znotraj čustvenega vzorca poiskati prostor, kjer lahko afekt naslovimo (Erzar 2006, 42).

Mayer in sodelavci (2004, 199) govorijo o štiristopenjskem modelu emocij:

- a) zaznavanje emocij
- b) razmišljanje o emocijah
- c) razumevanje emocij
- d) obvladovanje emocij

Emocije imajo ključno vlogo pri socialno-kognitivnem razvoju (Abe in Izard 1999, 525). So notranji »arhitekt«, gradniki, organizatorji našega uma. Povedo nam kako in kaj razmišljati, kaj in kdaj kaj reči in kaj narediti. Stvari najprej spoznamo skozi emocije in nato to znanje prenesmo v kognitivni svet (Greenspan in Lewis 1999, 9). Spodbujajo intelektualni razvoj, saj imajo ključno vlogo pri razvoju dveh pomembnih gradnikov inteligence: sposobnost kreiranja idej in sposobnost reflektiranja teh idej. Kognitivni in emocionalni razvoj sta torej neločljivo povezana (prav tam, 236). Emocije spodbujajo izmenjave z okoljem, kar pripelje do razvoja socialno-kognitivnih spretnosti,

vedno boljše socialno-kognitivne spretnosti pa vplivajo na emocionalni razvoj (Abe in Izard 1999, 527). Emocije omogočajo organiziranje, shranjevanje in aktualizacijo občutij, omogočajo, da si zapomnimo, kar smo doživeli, in to uporabimo v drugi situaciji, omogočijo torej prenos naučenega iz ene situacije na drugo tako, da o doživetih občutjih, emocijah razmišljamo, jih uporabimo v novih situacijah in se tako prilagajamo novim okoliščinam, kar omogoča kognitivno učenje. Ko je položen emocionalni temelj, se kognitivne veščine postavijo na svoje mesto (Greenspan, Wieder in Simons 2003, 100). Tudi Gostečnik (2008, 33) piše, da je za otrokov psihološki razvoj v prvem letu starosti najbolj pomembno ustvarjanje varne navezanosti in učenje emocionalne komunikacije, ki jo omogoča interakcija med primarnim skrbnikom in otrokom.

Greenspan in Lewis (1999, 3-7) naštevata šest ključnih izkušenj, ki so potrebne za vsestranski razvoj uma:

1. Prvih nekaj mesecev dojenček potrebuje pomoč pri umirjanju in samoregulaciji, medtem ko se zanima za svet okoli sebe. Tako dobi priložnost za organizacijo čutov in motoričnih odzivov, s tem pa se ustvarja tudi globok občutek varnosti.
2. Od tretjega do šestega meseca je obdobje vključevanja in povezovanja, poveča se sposobnost ustvarjanja ljubečega odnosa s skrbnikom. V tem obdobju dojenček potrebuje veliko pozitivnih in prijetnih izkušenj s skrbnikom in občutkov, ki povezujejo.
3. Okoli devetega meseca se prične faza dvosmerne namerne emocionalne komunikacije, z vašo pomočjo bo zmožen vedno bolj bogate emocionalne komunikacije, izmenjave glasov, gibov, emocionalnih izrazov in akcij. Dojenček za to potrebuje vabljuje spodbude skrbnika. Preprosta igra, ko mama z roko pokrije otrokovo najljubšo igračko, spodbudi razvoj sposobnosti otroškega logičnega mišljenja in dvosmerne komunikacije bolj kot katerakoli druga kupljena igrača ali slikanica.
4. Od prvega leta do leta in pol se otrok uči kompleksnega vzajemnega socialnega reševanja problemov. Starša bo prijel za roko in ga spodbudil, da mu pomaga. Počasi začanja razumeti, kako deluje svet. Svoje namere že počasi poskuša

izraziti z govorico. Ob skrbnem odraslem, ki otroku pomaga pri vzajemnem socialnem reševanju problemov, otrok dobi informacijo, da se da problem rešiti s pomočjo mnogih med seboj smiselno povezanih akcij, in da je svet, kot tudi njegova fizična okolica ter vaš in njegov psihični svet, sestavljen iz povezanih vzorcev.

5. Peta stopnja je stopnja kreiranja idej in simbolov ter uporabe besed (od leta in pol dalje). Otrok potrebuje izkušnje, kjer lahko razvija in deli svoje ideje z odraslim, medtem ko raziskuje in odkriva svojo kreativnost. Ta sposobnost bo starša spodbudila k igri, ki jo bo izbral otrok sam.
6. Šesta, ključna faza vsebuje razvoj sposobnosti kreiranja logičnih povezav med idejami ali razvoj analitičnega mišljenja (od drugega leta dalje). Pojavi se v obliki bolj izdelane domišljajske igre, kot tudi v obliki pogovarjanja o situacijah, ki so pomembne za otroka. V tem obdobju je pomembno vprašati otroka po njegovem mnenju. Vprašanje »Zakaj si želiš iti ven?« bo pri otroku sprožilo proces povezave idej in logičnega mišljenja, veliko bolj kot učenje števil in črk.

Raziskave so pokazale, da so imeli otroci, ki so bili deležni zdrave podpore in dovolj ključnih emocionalnih izkušenj, 20 krat pogosteje povprečno ali nadpovprečno inteligenco. Otroci so kazali različne znake intelektualnih, socialnih in emocionalnih spretnosti, imeli so močno izraženo samozavedanje in sposobnosti reflektivnega mišljenja, večina jih je izražala tudi pozitivno samopodobo, zamerke moralnega presojanja, znali so podajati analitične obrazložitve in jim je šlo dobro v šoli in v odnosih z vrstniki. Omenjene aktivnosti pa pripomorejo k razvoju inteligence in emocionalnega zdravja tudi pri otrokih z razvojnimi ovirami (Greenspan in Lewis 1999, 7).

Za razvoj analitičnega mišljenja je torej pomembno, da otrok doživi čim več emocionalnih izkušenj in da ima priložnost, da o njih razmišlja. Tudi za razvoj abstraktnega mišljenja so ključne nekatere emocionalne interakcije otroka z odraslim (Greenspan in Lewis 1999, 8). Iz zgodnjih emocij pa se ne razvije le mišljenje, ampak tudi občutek za moralno presojo, sočutje in empatija, akademske in kognitivne veščine. »Veliko« za triletnika pomeni »več, kot si jaz želim«, »malo« pa »manj, kot pričakujem«, kasneje ta občutek za kvaniteto zamenjajo številke. Otroke s težavami pri

matematiki lahko popeljemo nazaj v to emocionalno obdobje kreiranja občutka za kvantiteto. Podoba se s pomočjo emocij razvija občutek za čas in prostor, ko otrok čaka na mamo, jo išče in jo najde v kuhinji. Prav tako se kreirajo tudi besede (prav tam, 10). Omenjene emocionalne izkušnje pa spodbujajo tudi razvoj asertivnosti, sposobnosti, da se otrok spravi v dobro razpoloženje, da zna doživljati navdušenje, poiskati bližino, izražati občutke jeze (prav tam, 133-134). Raziskave otrok z avtizmom (prav tam, 11) so pokazale, da so začeli pravilno izgovarjati besede, ko so postali emocionalno vključeni in namerni, ko so se naučili izkusiti in izraziti željo ali zahtevo.

Greenspan in Lewis (1999, 3) pa opozarjata, da ne spodbujajo vse aktivnosti optimalnega razvoja otrokovih možganov in mišljenja, raziskava je namreč pokazala, da ko so dali otrokom emocionalno smiselne (zanimive) naloge, so bili deli možganov, odgovorni za učenje, zelo aktivni, kadar pa so bile naloge dolgečasne ali so vsebovale preveč podatkov, ti isti centri niso pravilno delovali. Afektivnost učenja je močno odvisna od emocij, ki jih ima otrok do osebe, ki znanje podaja, in tudi od tega, kakšne emocije se ob soočanju z nalogo vzbudijo v otroku, ali se z njo sooča uspešno ali neuspešno (Zaporozhets 2002, 45-46).

Tudi teorija DET - Differential emotions theory, ki sta jo razvijata Abe in Izard (1999, 524-525) predpostavlja, da imajo emocije centralno vlogo pri spodbujanju formiranja razvojnih dosežkov, potrebnih za spoprijemanje z razvojnimi nalogami posamezne razvojne faze, da imajo torej razvojno-prilagoditveno funkcijo. Določene emocije postanejo tako bolj pomembne v določenih fazah razvoja. DET teorija opisuje razvojno vlogo emocij v štirih razvojnih fazah: dojenček, malček in predšolski otrok, srednje in pozno otroštvo ter mladostništvo.

a) Obdobje dojenčka (od 0 do 1 leta)

Vsak dojenček je ob rojstvu obdarjen z emocionalnim sistemom, ki mu omogoča sporočati potrebe, želje in vznemirjenja. S tem izzove skrb starša. Tako imajo emocije v dobi dojenčka močno vlogo pri formiranju navezanosti. V tem obdobju imajo emocionalni izrazi dojenčka in mame glavno vlogo pri koordinaciji sinhroniziranih diadičnih interakcij med njima. Otrok sledi maminemu obrazu, odvijajo se interakcije obraz-obraz, otrok pa prevzema tudi avtonomno vlogo pri izmenjavi afektivnih

izmenjav. Sinhrona interakcija v tem obdobju imajo ključno vlogo pri razvoju sposobnosti emocionalne regulacije otroka. Dlje trajajoča izključenost iz diadičnega odnosa pri otroku povzroči dolgotrajne težave z regulacijo emocij. V tem obdobju se ob koncu prvega leta začne razvijati socialno usmerjeno vedenje. Emocionalni izrazi imajo pomembno vlogo pri socialnem razvoju. Otrok začne razumeti, da tudi drugi doživljajo emocije in da se le-te nanašajo na določene situacije, vedenja in objekte. Ob opazovanju emocionalnih interakcij staršev se učijo kako razmišljati, čutiti in se vesti. V tem so tudi zametki moralnega razvoja (Abe in Izard 1999, 528 - 530).

b) Obdobje malčka in predšolsko obdobje (od 1 do 6 let)

Emocije v tem obdobju spodbujajo razvoj razumevanja sebe, drugih in socialnega sveta. Dunn (1988) je v svoji študiji dokazal, da so otroci prav v situacijah, do katerih so največkrat izražali jezo pri 18. mesecih, pri 36. mesecih odreagirali z največ sposobnosti samozavedanja, zrelega odločanja in socialnega razumevanja, namesto s protestom. V situacijah, ob katerih so se pri 18. mesecih smejali, so pri 36. mesecu pokazali manj zrelo razumevanje. Tudi druge študije, ki jih navajata Abe in Izard (1999, 523-549), kažejo visoko korelacijo med malčkovim agresivnim vedenjem in kasnejšim prosocialnim vedenjem, in kažejo na to, da malčkove emocionalne konfrontacije lahko spodbujajo razvoj samozavedanja, razumevanja sebe, drugih in sveta. Predvidevajo, da izkušnje jeze prispevajo k socialnemu razvoju iz dveh razlogov: enega navajata Dunn in Slomkowski (1992, 70-92), ki pravita, da je otrok v močnem emocionalnem stanju vključen in buden, ter zato dojemljiv ne le za lastne emocionalne izkušnje, temveč tudi za emocionalne izkušnje drugih in je odprt za razlage o moralnih standardih in socialnih pravilih. Mascolo in Griffin (1998, 219-252) pa pravita, da so interpersonalni konflikti tisti, ki prebudijo vprašanja o stičnih točkah med identiteto in moralnimi standardi, kar spodbudi otroka k samozavedanju, k razvoju sposobnosti razmejitve sebe od drugih in k razumevanju socialnih pravil.

Pojav sposobnosti za razumevanje drugih in empatija v tem obdobju, trdita Abe in Izard (1999), ni le rezultat kognitivnega razvoja. Tudi večja vključenost v igro socialnega sveta in vključenost v empatične odnose je spodbujevalec razvoja diferenciacije jaz-druzi. Razvoj je torej dvosmeren.

Razvoj diferenciacije spodbuja tudi stimulacija formiranja emocionalnih predstav in pogovora o emocijah. Emocije poganjajo moralni razvoj v tem obdobju in sicer skozi socialno-emocionalne interakcije, v katerih se prepletajo emocije in kognitivni sistem. V tem obdobju večjega samozavedanja se pojavijo tudi sram, krivda in ponos. Sram je pokazatelj kršitve socialnih norm in neprimernosti in usmerja k »samoizboljšavam«, krivda sporoča, da je nekdo ravnal napačno in motivira k vedenjem, ki popravljajo narejeno škodo ter pomaga vzdrževati odnos. Le preko doživljanja samo-evalvacijskih emocij in ob tem počasnim razvojem razumevanja povezav med dejanji, čustvi in posledicami dejanj, bo lahko otrok ponotranjil moralne standarde. Med 2. in 5. letom starosti naj bi bila ključna razvojna naloga vzdrževati optimalno ravnotežje med vplivi pojavljajočih se jeze, sramu, krivde in empatije. Glavna naloga je, da se otrok nauči regulirati jezo s pomočjo sramu in krivde. Motivacijska moč teh emocij poganja razvoj zavestnega in avtonomnega jaza (Abe in Izar, 1999, 531-535).

c) Obdobje mlajšega šolarja (od 6 do 12 let)

Emocionalne izkušnje v socialnem svetu, ki se z vstopom v šolo zelo povečajo, imajo pomembno vlogo pri razvoju sposobnosti vključevanja, sodelovanja in primerjave sebe z drugimi. Za razvijajoči se koncept sebe so zelo pomembne emocionalne izkušnje, ki jih otrok doživlja, in v katere je vključen. Abe in Izard omenjata raziskave, kjer so otroci z vasi, z manj priložnostmi za socialne interakcije, na testih merjenja sposobnosti socialnega razmišljanja pokazali slabše rezultate kot otroci iz mesta, čeprav so na testih vsi pokazali enako sposobnost konkretno logičnega mišljenja. V tem obdobju pomembno vlogo pri razvoju igrajo tudi sram, krivda in ponos, spodbujajo razvoj samozavedanja, moralni razvoj, spodbujajo internalizacijo standardov. Doživljanje čustev, povezanih z uspehom in neuspehom (sram, krivda, ponos, veselje in žalost) prav tako spodbuja formacijo samopodobe, predstave o sebi, razvoj sposobnosti za vključevanje in socialno primerjanje in pripomore k internalizaciji standardov (Abe in Izard 1999, 536 – 539).

d) Obdobje mladostništva (od 11 do 25 let)

Na podlagi več raziskav Abe in Izard (1999, 541-542). zaključujeta, da »čustveni viharji« v adolescenci pripomorejo k razvoju abstraktnega mišljenja, saj zahtevajo od mladostnika izgradnjo miselnega abstraktnega zemljevida.

2.1.2. Emocionalna inteligenca

Emocionalno kompetenco Suveg in sodelavci (2006, 875) opredeljujejo kot sposobnost prepoznavanja čutenj, sposobnost komuniciranja ter verbaliziranja čutenj in sposobnost regulacije čutenj. Mayer in sodelavci (2004, 197) jo razlagajo kot skupek osebnostne, socialne in praktične inteligence in kot neločljivo povezano s kognicijo.

Emocionalno kompetenco otroka strokovnjaki pogosto povezujejo s socialno kompetenco, le-to pa navajajo kot pomemben dejavnik za otrokovo socialno-emocionalno prilagoditev (Suveg in dr. 2006, 875; Sunderland 2009, 172). Socialna inteligenca je ključna za dovzetnost za čustvena sporočila drugih. Je veliko več kot preproste socialne tehnike (kako vzpostaviti stik, kako govoriti o svojih občutjih, reči ne, kako za kaj prositi). Gre za sposobnost čutiti stisko drugega, doživljanje široke palete čustev in uravnavanja le-teh, naravno radovednost do druge osebe, sposobnost potolažiti, pomiriti drugo osebo v stiski, sposobnost pogajanja, reševanja nesoglasij, sposobnost delovanja v timu, prepoznavanje in branje množice pretanjenih sporočil, odzivov, reakcij, odločitev, ki se v odnosu odvijajo v delčkih sekunde. Vse te višje funkcije se lahko razvijejo le, če se v možganih razvijejo določene povezave in lahko nastajajo kompleksne kemične reakcije, poleg tega pa se mora znati posameznik tudi primerno telesno odzvati. Ta razvoj je možen le na podlagi izkušenj v medčloveških stikih, pri otroku so to stiki s starši (Sunderland 2009, 219). Ključna sestavina čustvene in socialne inteligence je sposobnost najti rešitev za stresna obdobja v življenju, v intenzivnih stanjih čustvene vzburjenosti. Razviti socialni možgani pomenijo, da je posameznik sposoben biti sočuten, pozoren do drugih in da si zna zelo dobro predstavljati čustveno izkušnjo drugega. To lahko otroci razvijejo le v stiku z nekom, ki je bil do njih čustveno pozoren (prav tam, 172).

Za socialno inteligenco je ključnega pomena, da leva in desna polovica možganov med seboj komunicirata, delujeta usklajeno. Teicher (2003, 33-44) je v raziskavah ugotovil, da korpus kalozum, ki povezuje obe polovici, pri socialno manj inteligentnih ljudeh pri

čustvenem predelovanju pogosto deluje slabo. Tudi pri otrocih korpus kalozum še ni razvit, zato je komunikacija med obema polovicama slaba. To se kaže tako, da lahko v enem trenutku otrok uporablja veliko besed z veliko pozitivnimi občutki (leva polovica), potem pa ga nenadoma lahko preplavijo silovita občutja in se znajde v intenzivnem čustvenem stanju (desna polovica). Če se starš odziva na čustvene potrebe, otrok, ko je starejši, najde besede (aktivira levo polovico možganov) za močna občutja (aktivira desno polovico možganov), namesto da bi jih sproščal s primitivnimi izbruhi (kot naprimer izpadi besa), saj se je v korpus alozumu ustvarilo veliko povezav, kar pomeni, da leva in desna polovica možganov lahko delujeta usklajeno (prav tam).

Mayer in sodelavci ugotavljajo (2004, 210), da oseba z visoko emocionalno inteligenco bolje prepozna lastne emocije, jih zna verbalizirati, o njih razmišljati, jih razumeti in obvladovati. Za to potrebuje manj kognitivnega napora kot drugi. Ima višjo verbalno, socialno in ostale vrste inteligenc. Je bolj odprta in manj v konfliktih z okolico. Pogosto si izbere poklic, ki zahteva veliko socialnih interakcij. Manj je verjetno, da se bo pri osebi pojavilo težavno vedenje, izogiba se samodestruktivnim vedenjem kot so kajenje, pogosto pitje alkohola, zloraba droge, nasilni prepiri z okolico. Bolj pogosto ima ljubeče odnose z bližnjimi in pozitivne socialne interakcije z okolico. Je bolj vešč pri opisovanju lastne motivacije, ciljev ter poslanstva.

Sanda in sodelavci (2008, 278-279) emocionalno zrelost opredeljujejo kot emocionalno odpornost, kar je sposobnost soočanja z vsakodnevnimi težavami, bolečinami in razočaranji, ne da bi v procesih izgubili samospoštovanje. Je sposobnost »stopiti nazaj«. Ne gre za to, da imajo manj odporni otroci več znanja, da bi bili bolj inteligentni, ali da bi imeli bolj razvite mehanizme soočanja, gre le za to, da so sposobni mehanizme soočanja tudi uporabiti, da so sposobni ohranjati pozitivno stališče in da vztrajajo veliko dlje kot neodporni otroci. Otrok mora najprej verjeti, da se da soočiti s težavo, odporni otroci zaupajo svojim sposobnostim in verjamejo, da lahko z mislimi in vedenjem kontrolirajo in vplivajo na rezultate. Otrok mora vedeti, da imajo občasne frustracije na dolgi rok lahko pozitivne učinke in da se jih ni potrebno bati. Občasno doživljanje stiske otroku daje priložnost za razvoj odpornosti, lahko mu daje moč in je podobno, kot pustiti otroka, da se igra s prehlajenim otrokom, saj se tako krepi njegov imunski sistem. Druga lastnost odpornih otrok je, da imajo realna pričakovanja in cilje, so bolj misleči

kot impulzivni, znajo učinkovito komunicirati, so se sposobni učiti iz preteklih izkušenj, čutijo skrb do drugih in so optimistični.

Greenspan, Wieder in Simons (2003, 101) so pri delu z otroki odkrili, da so emocije gradniki inteligence. Govorimo lahko o novem pojmovanju in razumevanju inteligence, ki je bila do sedaj razumljena le kot skupek kognitivnih sposobnosti. Mnogo bolj koristno in bolj pravilno je definirati inteligenco kot sposobnost formiranja idej, ki temeljijo na doživetih emocionalnih izkustvih in kot sposobnost reflektivnega razmišljanja in organiziranja teh idej, razlagata Greenspan, Wieder in Simons (prav tam). Otroci s temi sposobnostmi bodo lahko ustvarjali inovativne rešitve in logične rešitve problemov in ravno to so sposobnosti, ki jih otrok nujno potrebuje, saj nas prav to dela človeška bitja. Otrok s temi veščinami bo sposoben slediti ciljem, bo znal najti smisel, razvil bo občutek za moralnost in dober občutek zase.

2.1.3. Regulacija emocij – razlaga in pomen za kvaliteto življenja

Starši otroka ne morejo obvarovati pred življenjskimi dogodki, ki povzročajo trpljenje, lahko pa vplivajo na kakovost življenja tako, da v možganih utrjujejo sisteme za učinkovito obvladovanje stresa in kemične sisteme proti anksioznosti (Sunderland 2009, 9). Emocionalna regulacija je najpomembnejši dejavnik v zgodnjem otrokovem razvoju, od katerega je odvisen nadaljnji socialno-emocionalni razvoj otroka in njegova psihološka prilagoditev (Robinson in dr. 2009, 421). V otroku je gensko programirana potreba po čustvenem stiku s starši (Sunderland 2009, 201), vsak otrok je namreč že ob rojstvu opremljen z mehanizmi, ki vabijo starša v odnos, vabijo, da zanj poskrbi in mu pomaga preživeti.

Končni cilj regulacije emocij je sposobnost samoregulacije. Za sposobnost samoregulacije pa je naprej nujno potrebna izkušnja regulacije v intimnem odnosu (Erzar 2007, 60; Garaigordobil 2004, 67; Sunderland 2009, 150). Začetek samoregulacije afekta se prične, ko otrok ponotranji podobo varnega drugega (Gostečnik 2010, 87). Cilj posameznika je sposobnost samouravnavanja, ki pa se ne more razviti, če pred tem ni bilo izkušnje uravnavanja v odnosu (Erzar 2007, 60). Fleksibilnost in plastičnost pri soočanju s stresom je dokončni znak varne navezanosti,

ki se izraža kot fleksibilnost v regulaciji emocionalnega stresa preko samoregulacije in regulacije v odnosih z drugimi (Erzar 2006, 51).

Izraz regulacija afekta prihaja iz tradicije raziskovanja navezanosti. Schore (2003) ga razlaga kot psihonevrobiološki mehanizem in proces, pri katerih se v odnosih navezanosti razvije posameznikov način uravnavanja lastnih telesnih in čustvenih stanj ter izkušnja sebe in drugih. Uravnavanje afektov torej pomeni, da se človekova notranja afektivna, čustvena in fiziološka stanja (kot na primer neugodje, nemir, bes, lakota, mraz) ne uravnavajo le z vedenjem in odzivi posameznika, ampak po uglasenosti z drugo osebo, s katero je posameznik intimno povezan. Od procesa regulacije otrokovih afektivnih in čustvenih stanj je odvisen otrokov splošni in socialno čustven razvoj (Erzar 2007, 60-61). Obdobja, ko ima otrok enega od staršev samo zase, so tudi temelj otrokovnega občutka o njegovi lastni vrednosti (Sunderland 2009, 192).

Robinson in sodelavci (2009, 422) pišejo o definiciji dvofaktorskega modela emocionalne regulacije, ki zajema: dinamiko emocij (intenziteta emocij) in kontrolo oziroma ravnanje z emocijami (kognitivni in vedenjski odzivi na emocije). Najpogosteje uporabljena Thomsonova teorija (1994, 27) pa jo opredeljuje kot proces, odgovoren za nadzorovanje, vrednotenje ter prilagajanje emocionalnih reakcij z namenom doseči določen cilj. Erzar (2006, 107) navaja, da regulacija zahteva dvoje: zaznavanje, zavedanje afekta in regulacijo – razumevanje, razumevanje funkcije in pomena.

Siegel (1999, 159) pravi, da regulacija afekta oziroma regulacija pretoka informacij in energije v možganih kreira jaz. Sposobnost oblikovanja posebnega pomena dogodkov in preoblikovanje avtomatičnih odzivov je sposobnost, ki nastaja v frontalnem delu možganov v procesu fleksibilnosti odzivov. Ko se ta sposobnost integrira z drugimi vidiki emocionalnega in spominskega procesiranja, postane posameznik sposoben oblikovati niz notranjih in medosebnih izkušenj, ki omogočajo fleksibilne oblike regulacije. Afekti se torej regulirajo na dva načina:

- 1) Znotraj posameznika
- 2) Preko drugih

Bowlby (1969) je dokazal, da je navezanost primarna sama v sebi in ni vzpostavljena kot sekundarna preko zadovoljevanja fizioloških potreb. Najpomembnejši dokaz za fiziološko, biološko in psihološko primarnost odnosa z materjo pa posredujejo novejša

raziskave otrok, ki jih navaja Mitchell (1988, 472-496) in kažejo na dejstvo, da bi se v primeru, ko bi bil otrokov odnos z materjo utemeljen v nagonih, moral otrok šele naučiti odnosa do matere in s tem šele počasi dojeti, da lahko potrebe zadovolji človek, ki bi šele potem postal zanimiv. Otrok pa je sposoben in tudi sam išče zelo osebni odnos z materjo že od vsega začetka življenja. Kar nekaj dokazov je, da je otrok že ob rojstvu opremljen s sposobnostmi direktne interakcije človek-človek in se jih torej ne uči šele pozneje. Na socialnost, ki mu jo omogoča sistem družinskih odnosov, je torej pripravljen že po svoji fiziološki in psihološki zgradbi, zato odnosnost zanj nikakor ni samo orodje za doseganje določenih ciljev, ampak je odnosnost sama v sebi zanj cilj. Otroka žene k odnosnosti. Ugotovljeno je bilo, da matere dojenčkov kar 48% časa porabijo za zrcaljenje, odražanje in reguliranje otrokovih stanj, ki niso le fiziološka, gre namreč za čustveno spremljanje otrokovih stanj in skupen prehod matere in otroka v drugo stanje vzbujenosti, ki ima svojo neposredno telesno vzporednico v povezavah med materinimi in otrokovimi možgani in povezavah, ki se na podlagi teh povezav razvijajo v otroških povezavah (Erzar 2007, 118).

Sposobnost za regulacijo emocij se torej razvije v prvem kritičnem obdobju zorenja možganov, ko nastajajo temeljne strukture navezanosti. Siegel (1999) navaja, da gre za razvoj limbčnega sistema in povezav med limbičnim sistemom in višjimi funkcijami - povezave limbičnega sistema z nižjimi funkcijami se zmanjšajo na račun povezave z višjimi funkcijami, kar pomeni, da je otrok sposoben regulirati telesna emocionalna stanja z višjimi oblikami funkcioniranja. LeDoux v delu *The emotional brain* (1994) opisuje ločenost hitrega in počasnega procesiranja informacij:

a) Hitri proces

Odzivnost na vsa avtomatična dejanja, ki pošiljajo informacije iz čutil neposredno skozi talamus v amigdalo. Amigdala ovrednoti informacijo in ga prevede v telesni odziv preko povezave z avtonomnim živčnim sistemom. Talamus v tem procesu sodeluje tako, da ohrani grobe vtise stvari, ki jih v okolju pogosto srečuje (specifični strahovi, odvisni od okolja, v katerem živimo) in s tem zagotovi dober in hiter odziv na najpogostejše nevarnosti okolja.

b) Počasni proces

Pošilja čutne informacije preko talamusa in hipokampusa in kortikalne krogotoke na nadaljno evalvacijo. Ta sistem vključuje veliko število sinaptičnih povezav in zavestno procesiranje. Korikalni krogotoki spomina in načrtovanja dejanj natančno preučijo informacije in jih primerjajo s spomini na druge podobne situacije ter oblikujejo zavestno odločitve, kaj naj na podlagi teh informacij naredimo. Hipokampus pa pomaga korteksu tako, da situacijo postavi v kontekst prostora in časa. Ta proces ima posebno nalogo, da poišče smisel in pomen vedenju in občutkom, ki so že v teku zaradi hitrega procesa. Naša zavest tako odkriva odločitve, ki jih je nezavedno že sprejelo.

Za regulacijo emocij je ključnega pomena razvoj počasnega procesiranja informacij.

Greenspan in Shanker (2004, 21-40) pa s sposobnostjo regulacij emocij povezujeta proces transformacije togih zaznavno-motoričnih vzorcev v kompleksnejše, čustveno zrelejše odzive. Za to sta potrebna dva pogoja: relevantne emocionalne izkušnje povezane s simboli (smiselne besede - simboli z emocionalnim pomenom) in ločitev zaznave od akcije s pomočjo simbolov. Proces poteka v štirih stopnjah:

1. Primitivna zaznavno-motorična raven organizacije centralnega živčnega sistema – možgani registrirajo senzacijo, posameznik doživi čustvo in pojavi se težnja po takojšnji akciji. To avtorja imenujeta senzorni afektivni motorični vzorec. Na tej stopnji čustvo ali afekt posameznika preplavi in je dojet na katastrofalen način.
2. Dodajanje čustvenega razpona – odrasel, na katerega se otrok lahko varno naveže, dodaja nove čustvene vsebine, otroku pomaga regulirati čutenja in ustvarja možnosti za doživljanje pozitivnih čustev. To je možno le v uglasenem odzivu med otrokom in odraslim.
3. Emocionalne transformacije – preko emocionalne signalizacije se fiksne katastrofalno doživete emocije, ki vodijo v odzive kot so umik, boj, nemoč, začnejo regulirati. Pomembno je učenje prepoznavanja emocionalnih signalov in diferenciacije čustvenih stanj pri sebi in drugih ter ob tem učenje drugačnih odzivov na ta stanja. Starš pomaga otroku naučiti se preoblikovati katastrofalna čustva v interaktivne signale, otrok se nauči signalizirati s svojimi emocijami da prenese namero, namesto da bi izvršil stereotipno akcijo. Ko se starš odziva na namere, se otrok uči modulirati intenziteto svojih emocij. V takih interakcijah s

skrbnikom lahko otrok začne zadovoljevati svoje potrebe s pomočjo komunikacije in uporabe simbolov in ne le z neposredno akcijo.

4. Dojemanje vzorcev vedenja (predvidevanje, načrtovanje, ciljno delovanje) in kreiranje simbolov (multisenzorne predstave, senzo-motorične predstave) – avtorja govorita o mentalni podobi, prostostoječi podobi, multisenzornem vtisu, ko senzacija ni več neposredno povezana z akcijo. Mentalna podoba se v razvoju povezuje z nizom izkušenj in tako pridobiva emocionalni pomen, s časom pa se razvije notranji simbol. Otrok mora v interakciji s skrbnikom doživeti čim več izkušenj vzajemne interakcije, ki vključujejo širok čustven razpon, gibanje in senzorne izkušnje. Otrok tako razvija zmožnost prepoznavanja vzorcev in omogoči kreiranje idej, osvaja zaporednost v dogajanju, kar je temelj zmožnosti planiranja. Ko je podoba ločena od akcije, jo otrok lahko uporablja za planiranje, reševanje problemov, mišljenje, le-ta se lahko tudi nadalje kombinira z novimi in starimi izkušnjami in drugimi simboli. Oblike direktnega kontakta se počasi preko presimbolne izmenjave signalov (geste, s katerimi signaliziramo na daljše razdalje) pretvarjajo v simbolno izmenjavo z uporabo besed in drugih simbolov.

Omenili smo že, da je regulacija emocij psihonevrobiološki mehanizem. Gostečnik (2008, 51) ga poimenuje tudi bioenergetski prenos med možgani otroka in odraslega. S tolažbo starš pri otroku uravnava njegovo avtonomno živčevje. Živčni sistem postane trajno programiran za pretirano telesno vzburjenje, če se na otroka ne odziva čustveno in s tolažbo. S tolažbo starš pri otroku aktivira tudi njegov vagusni živec v možganskem deblu. Ta živec uravnava delovanje organov po vsem telesu. Ob tolažbi vagusni živec hitro vrne v ravnovesje organe, ki jih je prizadela stiska, in tako poskrbi za normalno delovanje prebavil, imunskega sistema. Tudi dihanje in srčni utrip se normalizirata, kadar vagusni živec deluje dobro in nemoteno uravnava telesne funkcije. Raziskave so pokazale, da je dobro delovanje vagusnega živca povezano z boljšo čustveno uravnovešenostjo, jasnim mišljenjem, povečano sposobnostjo za zbranost in z učinkovitejšim imunskim sistemom (Sunderland 2009, 45). Ker je starš vir naravnih opioidov, čustveno polnjenje baterij pri otroku ustvarja prijetno ravnovesje kemičnih snovi v možganih (prav tam, 86), oksitocin lahko v možganih aktivira le ljubeč človeški stik (prav tam, 88). Erzar in Poljanec (2009, 77) zato hormon oksitocin opisujeta kot hormon povezanosti, a dodajata, da hormon sam po sebi še ne zagotavlja stika. Šele, če

se starš prepusti temu občutju, ki ga aktivira povišana raven tega hormona, se vzpostavi naraven razvoj navezanosti, ki kasneje nikoli več ni tako avtomatičen. Ob trajnem odnosu se oksitocin sprošča ob vedno bolj drobnih dražljajih (kot na primer vonj, glas, jok ali celo ob misli na ljubljeno osebo), pri materi gradi željo po rahločuntnosti, pomaga pri razvoju socialnega spomina, zmanjša spomin na bolečino in omogoča materi, da se osredotoči na otroka, pri otroku omogoča zmanjšanje stresnih hormonov. Palmer (2007) omenja tudi ostale pomembne hormone, prolaktin omogoča razvoj imunskega sistema, vazopresin pri moškem prebudi željo po varovanju družine in ohranjanju bližine z ženo in zato pomaga pri zaščiti pred zunanjimi nevarnostmi, opiodi so naravni morfini in zmanjšujejo bolečino, ustvarjajo občutek vzhičenosti in navdušenja.

Telesni stik in povezanost med mamo in dojenčkom je ključnega pomena za zdrav razvoj otroka. Sunderland (2009, 70-71) razlaga, kako zelo sta povezani in uglašeni telesi mame in otroka ob tesnem stiku. Koža matere je za dojenčka gensko programirano naravno okolje. Ko se dojenček dotika matere s kožo, se temperatura materinega telesa prilagodi temperaturi telesa dojenčka, če mu je prehladno, se poviša za dve stopinji, če mu je prevroče, pa se temperatura mame za eno stopinjo zniža. Temu pojavu pravijo »toplotna usklajenost«. Če otrok spi ob mami se njegov vzorec spanja uskladi z materinim, poleg tega pa to uravnava tudi vzorce budnosti, telesno temperaturo, hitrost presnove, raven hormonov, nastajanje encimov, srčni utrip, dihanje, imunski sistem.

Raziskovalci so si danes edini v mnenju, da je edini naravni in normalni odziv staršev na jok otroka, da ga dvignejo k sebi in zanj poskrbijo. Sposobnost razumeti otrokov jok in odziv nanj. Omogoča staršu vzpostavitev naravnega starševstva in trdne varne navezanosti, otrok bo ob takih starših jokal vedno manj in bo vedno bolj zaupljiv in potrpežljiv (Erzar in Poljanec 2009, 79).

Emocionalna regulacija pa ne zahteva le pomoči pri regulaciji neprijetnih občutij, temveč tudi regulacijo prijetnih občutij (Robinson in dr. 2008, 422; Sunderland 2009, 92). Otrok potrebuje pomoč tudi pri spoprijemanju s stresom, ki ga povzroča radost in ostala prijetna in močna čustvena stanja. Zato je pomembno, da se na njegovo veselje

odrasli odzove s svojim veseljem in s tem otroku pokaže, da čuti kaj doživlja. Tako se otrok kasneje ne bo bal lastne telesne vznemirjenosti in vzburjenosti.

Zgodnja navezanost in sposobnost (samo)regulacije sta torej pogoj za razvoj emocionalne, socialne zrelosti. Čustvena zrelost ali čustvena inteligentnost pa je zelo povezana s pozitivnim doživljanjem sebe in okolice, sposobnostjo navezovanja globljih medčloveških odnosov, sproščenostjo v stikih in komunikaciji z drugimi, z ustreznim zaznavanjem situacij, s pestrim in ustvarjalnim mišljenjem in z obvladovanjem stresa (Goleman 1997, 63). Emocionalna, socialna inteligenca je ključna za sposobnost ustvarjanja globljih intimnih odnosov. Od sposobnosti usvarjanja globljih človeških odnosov pa sta odvisna duševno zdravje in sreča posameznika, saj je kakovost komunikacije z drugimi zagotovo najpomembnejši dejavnik, ki vpliva na kakovost življenja. Dobra povezanost z drugo osebo namreč pomeni dobro povezanost s sabo in življenjem, poleg tega pa se lahko osebnostno razvijamo in spoznavamo le v odnosu z drugimi (Sunderland 2009, 222). Študija, ki so jo izvedli Amabile in sodelavci (2005, 371) je pokazala, da je doživljanje pozitivnih emocij in ob tem dobro razpoloženje tudi v visoki korelaciji s kreativnostjo v službi.

Otrokova potreba po ljubezni, čustveni toplini in varnosti, ki jo lahko nudi zdrava družina, je tako močna, da preglasi celo otrokove telesne potrebe. V prid temu priča podatek, da je bila med drugo svetovno vojno umrljivost otrok, ki so živeli v zavetiščih in so bili deležni strokovne oskrbe (skrbno izbrana hrana, higiensko čisto okolje,...) veliko večja, kot umrljivost otrok, ki so živeli pri svojih družinah v veliko slabših pogojih (lakota in higiensko slabši pogoji). Psihologi so pri otrocih iz zavetišč od šestega meseca dalje opisovali težke depresije, izredno nemirnost ali skorajšnjo nepremičnost, otroci so bili tihi, žalostni, potrti, niso se znali smejati, odklanjali so stike z ljudmi, niso kazali želje po aktivnosti. Ker so odklanjali tudi hrano, so izgubljali na teži in so zato mnogokrat postali žrtve bolezni, ki so jih drugi otroci z lahkoto preboleli (Bergant in Skalar 1968, 17-18).

Sunderland (2009, 188) emocionalno zrelost povezuje s psihološko močjo. Psihološko močan otrok bo v odrasli dobi sposoben:

- razmišljati, kadar bo v stresu in se pomiriti

- biti v socialni stiski samozavesten, topel in prijazen
- sposoben spremeniti neugoden položaj v priložnost
- se na osebne pripombe odzvati z razmišljanjem ne pa z jezo ali pobegom
- poiskati rešitev brez obtoževanja drugih.

Otrok bo torej v odnosu varne navezanosti razvil emocionalno odpornost in se bo zato sposoben soočati z vsakodnevnimi težavami, bolečinami in razočaranji, ne da bi v procesih izgubil samospoštovanje. Mehanizme za soočanje bo znal pravilno uporabiti za ohranjanje pozitivnega stališča in za vztrajnost. Zaupal bo svojim sposobnostim in verjel, da lahko z mislimi in vedenjem kontrolira in vpliva na rezultate. Ne bo se ustrašil občasnih frustracij, imel bo realna pričakovanja in cilje, bo bolj misleč kot impulziven, znal bo učinkovito komunicirati in se učiti iz preteklih izkušenj (Sanda in Siegel 2008, 278-279).

2.1.4. Emocionalni razvoj

Dokazano je, da imajo emocije ključno vlogo pri socialno-kognitivnem razvoju otroka, toda pomembno je raziskati tudi okoliščine, v katerih se emocije otroka lahko optimalno razvijajo in tako razvoj spodbujajo in ne ustavljajo (Abe in Izard 1999, 542).

Emocionalni razvoj in učenje regulacije emocij je možno le v socialni interakciji (Garaigordobil 2004, 67; Erzar 2007). Nezreli sistemi v možganih se namreč čustveno uravnovešajo le, kadar so v tesnem stiku z zreli sistemi v možganih odrasle osebe. Če otroku ne pomagamo dovolj pri obvladovanju silovitih občutij, bodo kasneje sistemi za preplah v spodnjih možganih pretirano dejavni. To pomeni, da se bo lahko pretirano odzival že na manjše dejavnike stresa, izgubljal živce zaradi malenkosti in živel v skrbeh ali bil večino časa jezen ali razdražljiv (Sunderland 2009, 150). Teicher (2003, 33-44) razlaga, da pri otrocih korpus kalozum, ki povezuje obe polovici možganov, še ni razvit, zato je komunikacija med obema polovicama slaba. To se kaže tako, da lahko v enem trenutku otrok, ki že govori, uporablja veliko besed z veliko pozitivnimi občutki (leva polovica) potem pa ga nenadoma lahko preplavijo silovita občutja in se znajde v intenzivnem čustvenem stanju (desna polovica). Če se starš odziva na čustvene potrebe,

otrok, ko je starejši, najde besede (aktivira levo polovico možganov) za močna občutja (aktivira desno polovico možganov), namesto da bi jih sproščal s primitivnimi izbruhi (kot na primer izpadi besa), saj se je v korpus alozumu ustvarilo veliko povezav, kar pomeni, da leva in desna polovica možganov lahko delujeta usklajeno.

Ljubeč in empatičen, sočuten stik, varnost in toplina so pogoj za razvoj socialne zrelosti, socialna zrelost pa pomeni psihološko moč (Sunderland 2009, 188) ali emocionalno odpornost (Sanda in Siegel 2008, 278-279). Z nudenjem pomoči otroku pri soočanju z občutki, s spodbujanjem, da občutke izrazi na produktiven način, odrasli pomaga otroku povezati neprijetne občutke z rešitvami, ki zahtevajo asertivnost in ne destruktivno vedenje. Otrok dobi dovoljenje, da najde alternativne načine za izražanje neprijetnih občutij in to je eno najmočnejših orodij za soočanje s težavami, ki ga otrok lahko dobi (Greenspan in Lewis 1999, 173).

Spodbujanje gensko prirojenega sistema za igro je prav tako odločilno za socialno in čustveno inteligenco otroka ter za njegovo mentalno zdravje. Aktivira ga na primer nežno ali grobo ruvanje ali ravsanje. To ni le ventil za motorično sproščanje primitivnih motoričnih impulzov, ampak spodbuja tudi razvoj zgornjih možganov, kar kasneje v življenju pripomore k boljšemu obvladovanju čustev ter boljšemu spoprijemanju s stresom. Igra, ki jo vodi otrok, ustvarja močno čustveno vez med otrokom in staršem, z nevrobiološkega vidika aktivira opioide, ki znižajo raven stresnih kemičnih snovi, s psihološkega vidika pa daje otroku sporočila, ključna za razvoj lastne vrednosti: moje zamisli so dragocene, lahko odločam o tem, ali se bodo zgodile lepe stvari (Sunderland 2009, 200).

Empatično odzivanje na otroka, varnost in doživljanje prijetnih emocij spodbujajo gensko prirojeni sistem za iskanje in s tem tudi sistem za igro. Potreba po igri je torej ključna tudi pri doseganju dolgoročnega zadovoljstva:

- doseganje sanj
- doseganje ciljev, ki presegajo osebno korist
- zadovoljstvo, občutek pomembnosti, dragocenosti
- sposobnost domisliti se ideje in jih uresničiti (Sunderland 2009, 101).

Na osnovi ugotovitev, da je ključnega pomena za vsestranski razvoj otroka medčloveški stik, odnos, temelji tudi »floortime« pristop, ki ga je razvil Stanley Greenspan. Namen pristopa je, da starš skozi interakcijo, osredotočeno na otrokove potrebe in iniciative, pomaga otroku razvijati sposobnosti, potrebne za uspešno soočanje z razvojnimi nalogami. Metoda je podoba prosti igri, razlika je le v tem, da ima v tej igri starš razvojno vlogo, to je, da je starš v igri otrokov aktiven partner, njegova naloga pa je, da sledi vodstvu otroka in se igra vse, kar ga zanima, toda na načine, ki otroka vabijo v interakcijo. Sledenje vodstvu otroka ne pomeni, da starš dela vse, kar želi početi otrok temveč pomeni iskanje priložnosti za odpiranje in zapiranje komunikacijskih krogov, pomeni nadgrajevanje aktivnosti na način, ki otroka spodbudi k odpiranju in zapiranju komunikacijskih krogov. Vloga starša je biti konstruktivni pomočnik in, kadar je potrebno, provokator, ki daje vse od sebe, da otrokove aktivnosti preoblikuje v interakcije dveh oseb (Greenspan, Wieder in Simons 2003, 109). Staršem priporočajo naslednje (prav tam, 397-399):

1. Za pomoč otroku pri usklajevanju s staršem in s svetom ter razvijanju dvosmerne komunikacije:
 - sledite vodstvu otroka in se mu pridružite pri aktivnosti, ni pomembno, za kakšno aktivnost gre, če je le ta spodbujena s strani otroka
 - vztrajajte pri tem, kar počnete
 - poskrbite, da so aktivnosti otroka smiselne in namerne, naključnim akcijam dodajte smisel
 - pomagajte otroku narediti to, kar želi narediti
 - vključite se v vse otrokove spodbude
 - pridružite se vztrajni igri otroka
 - izmikanje ali odgovor »ne« ne razumite kot odbijanje
 - širite komunikacijo in sposobnosti, naredite se, kot da niste razumeli, sprašujte, naredite vse, da ohranite interakcijo med vami in otrokom
 - ne menjajte teme, dokler je otrok interaktiven

- vztrajajte na odgovoru
- poslužujte se senzomotoričnih iger – skakanje, žgečkanje, guncanje,...- da bi izzvali zadovoljstvo
- poslužujte se senzoričnih igrac za aktivnosti vzroka in posledice: skrijte igračko, ki naj se naskrivaj pojavi; premaknite igračko ki zvončklja, da otrok sliši zvočkanje, ...
- igrajte se igre za najmlajše: »kuc – kuc«, igre z dlanmi, lovljenje.
- sledite zadovoljstvu in ne prekinjajte zadovoljujočih aktivnosti
- s tonom glasu, z gestami in telesno govorico izražajte emocije v tem kar počnete in govorite
- na jezo in negodovanje otroka ne reagirajte enako kot na pozitivna občutja
- z gestami in reševanjem problemskih situacij otroku pomagajte pri spoprijemanju s tesnobo (agresijo, strahom, izgubo, ...)

2. Za pomoč pri izgradnji sveta simbolov

- identificirajte izkušnje iz realnega življenja, ki jih otrok pozna in v katerih uživa, in si priskrbite igračke, ki bi pomagale pri odigravanju teh izkušenj
- na želje otroka se odzovite s simbolno igro (ko se pretvarja, da daje nogo v bazen, ga vprašajte, če je voda hladna; ko je žejen, mu dajte prazno skodelico in ga povabite na čajanko; ko se uleže na tla, mu prinesite odejo in pojte uspavanko)
- ustvarjajte predstave v kostumih, lutkovne prestave – otrok bo morda najprej želel biti igralec, predno se bo posluževal simboličnih figur
- lutke/figure uporabite za prikazovanje članov družine
- med igro predmetom dodeljajte simbolne značaje (stol je lahko gora, na katero se otrok vzpenja; peskovnik je lahko ocean, kjer otrok išče ribo)
- z gestami oponašajte predmete

- otroku pomagajte oblikovati njegove namere, vprašajte ga, kdo vozi avto, kam avto gre, ali ima ključe, zakaj gre tja, zakaj ne kam drugam, razširjajte komunikacijo, dokler lahko
- v simbolni igri si izmislite tudi probleme in iščite simbolne rešitve, ko igračka pade, prinesite komplet za prvo pomoč, dajte otroku vedeti, da ste opazili njegove občutke in spodbujajte sočutje
- pomagajte otroku in sočasno bodite samostojni igravec, naj se vaši liki tudi upirajo, izzivajo in zoperstavljajo idejam otroka
- v igro vnesite prepreke (avtobus naj blokira cesto) in izzovite otroka, da išče rešitve. Pri tem lahko postanete tudi njegov zaveznik in mu pomagate
- poslužujte se simbolnih likov, ki jih otrok že pozna in ki so mu všeč, odigrajte poznane prizore, lahko tudi teme, ki se jim otrok izmika ali se jih boji
- skozi igro otroku pomagajte, da razume in obvlada teme, ki ga plašijo, delajte na fantaziji in realnosti
- naj bo otrok režiser
- med igro svoj ton glasu uskladite s situacijo, pokažite čustva, naj vaš lik joka, ko je žalosten, se smeji, ko je vesel, potrebna je dramatičnost, da bo igra za otroka afektivna
- o lastnih idejah in občutkih razmišljajte med igro in po igri, kot to počnete z drugimi izkušnjami v življenju
- razpravljajte o abstraktnih temah, kot so dobro/zlo, razdvajanje, izguba, o različnih čustvih in občutjih kot bližina, strah, ljubosumje. Ne pozabite, da je simbolna igra in pogovor varen način vadbe, ponavljanja, razumevanja in obvladovanja širokega razpona idej in izkušenj

Za emocionalni razvoj otroka je pomembno tudi empatično postavljanje pravil in strukture, saj to daje otroku nadvse pomemben občutek varnosti. Pravila »zgornjim« možganom pomagajo ohranjati nadzor nad agresivnimi občutki in nagoni po prevladi.

Če ni pravil, je otrok lahko zelo psihološko in telesno oškodovan (Sunderland 2009, 166).

Primanjkljaji v sposobnostih regulacije emocij se pojavijo zaradi različnih razlogov: pomanjkanje podpore in ustreznih starševskih modelov, odsotnost pozitivnih afektov, stroga disciplina in negativna kontrola, nekonsistentnost in pomanjkanje senzitivnosti za otrokova čutenja (Robinson in dr. 2008, 422).

2.1.5. Stres kot posledica neodzivanja na potrebe otroka

Otrokovi možgani so tako ranljivi, da stres, ki je posledica številnih razširjenih vzgojnih tehnik, spremeni ravnovesje »čustvenih kemičnih snovi« in sisteme za odzivanje na stres v možganih in telesu otroka (Sunderland 2009, 27; Bremner 2004, 167-176; Bremner 2005, 51-68). Bugental (2003, 237-244) je dokazal, da celice določenih možganskih struktur lahko celo uniči. Starši so več stoletij učili otroke vedenja z aktiviranjem sistema za strah v možganih, toda ponavljajoče aktiviranje tega sistema lahko pozneje v življenju povzroči anksiozne motnje, zgodnji stres pa vpliva tudi na fizično zdravje, ugotavlja Bremner (2005, 81; 2004, 167-176).

Raziskava, ki jo navaja Sunderland (2009, 160) in so jo v Združenem kraljestvu izvedli leta 1997, je pokazala, da 75% staršev klofuta svoje enoletne otroke, 91% otrok dobiva klofute. Vsak peti izmed staršev meni, da ni nič narobe, če otroku prisoli klofuto, kadar ta doživi izbruh besa. Vsak deseti meni, da ni nič narobe, če otroku prisoli klofuto, če ta noče v voziček. Več kot 85% staršev na svoje otroke kriči. Menijo, da je otrok namerno poreden, otroku pripisujejo namen, vendar možgani dojenčka ali majhnega otroka še niso dovolj zreli, da bi lahko imeli jasne misli in bi lahko manipulirali z odraslimi. Glutamatni sistem, ki omogoča jasne misli in namene, pri dojenčkih in otrocih še ni ustrezno zrel. Le-ta dozoreva v prvem letu življenja (prav tam, 117). Pretresljiv je podatek, ki ga navaja Goleman (1997, 8), da umore žrtev, mlajših od dvanajst let, v 57 odstotkih zakrivijo starši, v polovici primerov se ti starši zagovarjajo, da so otroka hoteli naučiti »reda«. Usodne udarce so izzvali »prekrški« kot na primer otrokov jok, močenje plenice ali zastiranje pogleda na televizijski ekran. V medijih se kljub novim odkritjem

znanosti o občutljivosti otroka še vedno pojavljajo strokovnjaki, ki zagovarjajo fizično kaznen.

Kadar se starši na otrokove čustvene potrebe odzivajo z vpitjem, kričanjem, fizičnim nasiljem, lahko dosežejo le začasno podreditev, saj pri otroku sprožijo sistem za strah, hkrati pa sporočajo, da je znašanje sprejemljivo, če je situacija dovolj stresna. To lahko pri otroku povzroči, da postane del možganov, odgovoren za boj in beg, trajno preveč delujoč. Otrok odraste v odraslo osebo z eksplozivnim značajem, ali pa jezo tlači in si pridela bolezni, povezane s stresom (Sunderland 2009, 153).

Psihološke in nevrološke raziskave so pokazale, da je domneva, da je mogoče občutek za moralnost in disciplino pri otroku uvesti le s strogim kaznovanjem, popolnoma napačna. S strogim kaznovanjem namesto empatičnim odzivanjem in postavljanjem meja, iz otroka zraste ustrahovalec ali nasilnež. Kritike in ukazi povzročijo spremembo sistema za jezo in strah, le-ta postane preveč aktiven. Otroka pa naučijo tudi lekcije podrejanja/moči, vsega o odnosih, ki temeljijo na moči in nadzoru, bolj malo pa o odnosih, ki temeljijo na toplini, prijaznosti in sodelovanju. Kadar se sistem za strah pretirano odzove že na najmanjši stres, lahko otrok odraste v boječo osebo brez socialne samozavesti. Lahko pa se zgodi, da postane pretirano aktiven sistem za jezo in v odrasli dobi ne bo sposoben kotrolirati, obvladovati svoje jeze (prav tam, 164). Tudi raziskava McEwena in Flourija (2008, 21) je pokazala, da je materina pretirana psihološka kontrola povezana s slabo razvito emocionalno regulacijo in nizko ravniyo samokontrole. Pravi izziv je, dodaja Sunderlandova (2009, 164), otroku pokazati, da je nekaj nesprejemljivo tako, da se aktivirajo zgornji možgani in ne primitivni sistem za strah ali jezo, se pravi za premoč ali podreditev.

Telo reagira na stres, ki ogroža trenutno preživetje tako, da zamrzne vse srednjeročne in dolgoročne cilje telesa, zato je potrebno ta proces čim hitreje ustaviti, da se telo spet regenerira in pripravi na dolgoročno delovanje (Erzar 2006, 122). Kadar je dojenček prepuščen samemu sebi in joka, njegove možgane preplavijo strupeni stresni hormoni, opiodi, kemične snovi, ki spodbujajo prijetna občutja, pa se umaknejo iz možganov. Ravnotežje v njegovem avtonomnem živčnem sistemu, ki uravnava notranje delovanje telesa, se poruši. Vzburjen del avtonomnega živčevja (simpatičen) dela preveč, miren in sproščen (parasimpatičen) pa premalo. Telo dojenčka je zaradi povišane ravni

adrenalina pripravljeno na akcijo, beg ali boj, poveča se srčni utrip, krvni tlak, poti se, diha hitreje, mišice se napnejo, ...Posledica tega je telesni in čustveni pretres. Sistemi za odzivanje na stres lahko postanejo trajno preobčutljivi, v možganih se aktivirajo sistemi za bolečino, kot bi se, če bi se otrok telesno poškodoval. Če otrok ni deležen tolažbe, se raven kortizola ne zniža, kar pa lahko trajno poškoduje ključne sisteme v razvijajočih se možganih. Ko se pri otroku raven stiske povečuje, se sproži hormonska verižna reakcija, ki se začne v hipotalamusu, ta izloči hormon, ki bližnjo hipofizo spodbudi k izločanju kortikotropina, ta pa spodbudi nadledvični žlezi k izločanju stresnega hormona kortizola. Kortizol preplavi celotno telo in možgane. Ta sistem odzivanja na stres se imenuje os hipotalamus-hipofiza-nadledvični žlezi. Kadar je otrok v stiski, zelo dejavna os poganja kortizol po vsem telesu in sistem lahko izključimo šele s tolaženjem. Posnetki možganov potrjujejo, da lahko ta os zaradi zgodnjega stresa postane trajno preobčutljiva (Sunderland 2009, 40).

Sunderland (prav tam, 42) opisuje, kaj to pomeni za odraščajočega otroka. Možgani se na majhne povzročitelje stresa odzivajo kot da bi bili veliki in ogrožujoči. Življenjsko pomembni sistemi, povezani s kemičnimi snovmi, ki vplivajo na čustva, kot so opiodi, noradrenalin, dopamin in serotonin (ti sistemi se v nerazvitih možganih še razvijajo), so lahko od trajnega doživljanja stresa hudo poškodovani in lahko povzročijo kemično neravnovesje v možganih. Ko je raven dopamina in noradrenalina nizka, se otrok težje zbere in osredotoči, kar lahko povzroči učne težave. Nizka raven serotonina pa je eden ključnih dejavnikov številnih oblik depresije, pa tudi nasilnega vedenja. Opiodi so odločilni pri zmanjševanju občutkov strahu in napetosti, zato lahko zmanjšanje le-teh povzroči povečanje negativnih občutkov in stresa. Ti otroci so torej pozneje v življenju bolj nagnjeni k depresiji, anksioznim motnjam, telesnim boleznim, povezanim s stresom, in k zlorabi alkohola. Dolgotrajni stres brez tolažbe poškoduje hipokampus, kar vpliva na dolgoročni spomin. Odrasli s skrčenim hipokampusom težje rešujejo naloge, povezane s spominom in besednim razmišljanjem. Raziskave so potrdile, da se je os hipotalamus-hipofiza-nadledvični žlezi trajno spremenila že zaradi kratkotrajnih ločitev otroka od staršev, ko je za otroka skrbela oseba, ki je ni poznal.

Cozolino (2002) podrobneje razlaga ta pojav. Hipokampus je bogat z receptorji za glukokortikoide, ki jih izloča nadledvična žleza kot del odgovora na stres. Na povečano število teh hormonov hipokampus reagira z blokado nadledvične zleže. Dolgotrajna previsoka koncentracija glukokortikoidov v krvi lahko trajno oslabi imunski sistem,

zmanjša odzivnost nevronske celice in slabša celično rast in reprodukcijo. Zgodnja materina nega in skrb omogočata dovolj intenziven razvoj receptorjev za glukokortikoide v hipokampusu in tako je otrok bolj opremljen za regulacijo stresa. Če bo otrok izpostavljen stresu, bo zaradi močnejšega in odzivnega hipokampusa zaščiten pred navalom glukokortikoidov (Erzar 2006, 123). Tudi povezava med limbičnim sistemom in avtonomnim sistemom v desni hemisferi, ki je dominantna pri odzivanju na stres, je neposredno odvisna od odnosa oziroma navezanosti, ki jo otrok in starši soustvarjajo (Gostečnik 2010, 86). Erzar (2006, 123) predvideva, da otrok, ki do matere razvije varno navezanost, v stresnem dogodku išče tudi pomoč drugih, ki mu bodo pomagali pri regulaciji stresnih emocij.

Omenili smo že, da je za sposobnost za regulacijo emocij pomemben razvoj limbičnega sistema in povezav med limbičnim sistemom in višjimi funkcijami. V normalnem razvoju se povezave limbičnega sistema z nižjimi funkcijami zmanjšajo na račun povezave z višjimi funkcijami, kar pomeni, da je otrok sposoben regulirati telesna emocionalna stanja z višjimi oblikami funkcioniranja. V primerih nevarne navezanosti se krogotoki, ki uravnavajo raven stresa in vzburjenja ter vzdraženje simpatetičnega in parasimpatetičnega živčevja, ne vzpostavijo in povzročijo pretirano vzburjenje obeh sistemov hkrati, kar pa je za otroka izjemno nevarno, saj lahko fizično poškoduje nevronska vlakna (Erzar 2006, 100). Če je vpliv kasnejše razvitega hipokampusa na amigdalo premajhen, bodo zgodnje izkušnje strahu kasneje ostala kot stanja, ki bodo preplavila celotno telo (prav tam, 114).

Pomanjkanje podpore in ustreznih starševskih modelov, odsotnost pozitivnih afektov, stroga disciplina in negativna kontrola, nekonsistentnost in pomanjkanje senzitivnosti za otrokova čutenja so razlogi za primanjkljaje v sposobnosti regulacije emocij, ugotavljajo Robinson in sodelavci (2008, 422). Neprimeren odziv na močna čustvena stanja da otroku informacijo, da so burni in boleči občutki nesprejemljivi, da bo kaznovan, če jih bo doživljal in da je sprejemljiv le, če ima blage občutke. Nauči se tudi, da ne sme prositi za pomoč. Otroci hočejo, da odrasli v njihovem življenju obvladujejo položaj. To jim daje občutek varnosti. Ugotovili so, da je odziv v otroških možganih, ko je otrok v stiski zaradi ločenosti od mame, enak odzivu odraslih, ki trpijo za klinično depresijo (Sunderland 2009, 58).

Znano pa je tudi, da na sposobnost regulacije čutenj vpliva tudi počutje mame v času nosečnosti. Otroci, ki so bili pred porodom izpostavljeni velikim količinam stresnih kemičnih snovi, so kasneje manj sposobni obvladovati stres. Pokazalo se je tudi, da prevelika količina stresa v nosečnosti prizadene gensko pogojeno sproščanje kemičnih snovi in hormonov, ki so odločilni za čustvovanje (Sunderland 2009, 246), prenatalni stres pa povezujejo tudi s pogostejšim pojavom vedenjskih težav v adolescenci (Fletcher in dr. 2008, 3367).

Starši, zaradi prepričanj, ki so vrsto let oblikovala vzgojne tehnike, sporočila otrokovega vedenja pogosto razumejo napačno in se ob tem niso sposobni odzvati na otrokovo renično potrebo. Tak primer je na primer oklepanje otroka ali vedenje, ki ga odrasli vidimo kot nagajanje ali »porednost«. Sunderland navaja (2009, 60), da je le-to znak, da želi otrok zmanjšati telesno vznurjenost in znižati raven stresnih kemičnih snovi, ob tem pa poskuša aktivirati prijetne kemične snovi, ki sprožajo prijetna občutja. Otrok ni »poreden« in ne išče pozornosti, temveč se počuti ogroženega in potrebuje oporo. Raziskovalci so si danes edini v mnenju, da je edini naravni in normalni odziv staršev na jok otroka, da ga dvignejo k sebi in zanj poskrbijo. Sposobnost razumeti otrokov jok in odziv nanj omogoča staršu vzpostavitev naravnega starševstva in trdne varne navezanosti, otrok bo ob takih starših jokal vedno manj in bo vedno bolj zaupljiv in potrpežljiv (Erzar in Poljanec 2009, 79). Empatično, uglašeno odzivanje otroka ne more razvaditi in prave skrbi za zadovoljevanje otrokovih resničnih potreb ni nikoli preveč.

Kaj se dogaja v otrokovih možganih, če nima ob sebi empatične osebe, ki bi mu pomagal regulirati čutenja, lepo opisuje Sunderland (2009, 88). Velika raven kortizola povzroča, da otrok svet doživlja kot sovražen in napadajoč. Počuti se brez obrambe, bedno in strah ga je: misli, čustva in zaznave kortizol zaznamuje z občutkom ogroženosti in groze, vse, kar bi morali narediti, se takrat zdi prezahtevno. Tudi adrenalin in noradrenalin, ki se sprožata ob stresu, močno vplivata na razpoloženje, srcu sporočata, da hitreje in močnejše poganja kri, jetrom, da sprožajo glukozo, zalagam maščob, naj sproščajo maščobo in mišicam, naj sprostijo zalogo energije. Pri optimalni ravni omogočata čuječnost in jasno ramišljanje, če pa sta preveč aktivirana povzročata jezo, anksioznost ali oboje. Vsa pozornost je usmerjena v nevarnost. Telo zapade v

stanje pretirane vzburjenosti, aktivirajo se impulzi za boj (agresije) ali beg (umik, izogibanje).

Zubieta (2003, 1037-1172) ugotavlja, da se ob doživljanju žalosti opioidi v možganih umaknejo, zniža pa se tudi raven drugih dveh kemičnih snovi, ki krepita čustvene vezi – oksitocina in prolaktina. To povzroči občutno povečanje negativnih občutkov in zmanjšanje pozitivnih. Kadar so kemične snovi, ki krepijo čustvene vezi, v možganih optimalno aktivirane, po naravni poti zmanjšajo anksioznost, strah in odzivanje na stres. Če pa se opioidi umaknejo, strah in stres nista več pod nadzorom in lahko prevzmeta nadzor nad funkcijami višjih predelov možganov. V takem stanju se pri otroku močno aktivira sistem za ločitveno stisko v spodnjih, sesalskih« možganih, to pa je sistem za žalovanje, obup, osamljenost in velikokrat paniko, zato se v možganih aktivirajo središča za bolečino. Za sistem za ločitveno stisko je ključnega pomena glutamat, kemična snov, ki vpliva na sposobnost za oblikovanje misli, žalovanje namreč aktivira zelo veliko glutamata, kar lahko občutno poveča jok in prepreči, da bi se do otroka prebili tolažilni učinki pomirjujočih impulzov iz okolja, dodaja Panksepp (1998).

Sunderland (2009, 88), piše, da stalna pretirana vzburjenost pripelje do tega, da se posameznik večino časa počuti ogroženega, svet doživlja kot nevaren in to lahko postane del njegovega doživljanja sebe in drugih. Posledica je, da živi življenje v kroničnem stanju sumničavosti in prevzame enega od dveh temeljnih odosov do življenja, pred življenjem se umikam ali pa se z njim bojujem. Kadar je otrok vznemirjen in ob njem ni odraslega, ki bi ga pomiril, se otrok po poskusih, da bi koga priklical, pomiri sam. Torej obupa. Včasih regulacijo pobere iz okolja (regulirani zvoki, gibanja). Iz opazovanj mater, ki so zlorabliale svoje otroke, je bilo ugotovljeno, da se zlorablajoče vedenje v 80% sproži ob otrokovem joku, saj se materam ob tem prebudijo lastne travme nemeduliranih stanj in je to za njih telesno nevzdržno. Tako ponovijo regulacijo, ki so je bile deležne same, ponavadi v stilu reakcijskega vedenja (Erzar 2007, 118). Nevroznanost je odkrila, da lahko že zgolj doživetje čustva, ki ga ne spremlja refleksija, povzroči, da to doživetje postane trajna osebnostna značilnost (Sunderland 2009, 164).

Posledica stresa, ki ga otrok lahko doživlja ob neemocionalnem staršu je tudi zaviranje sistema za iskanje (Sunderland 2009, 94). Osamljenost, pomanjkanje občutka varnosti,

strah, jeza, ločitvena stiska, vse to lahko uniči potrebo po igri, ki pa je ključna pri doseganju dolgoročnega zadovoljstva (prav tam, 101).

Občutek pomanjkanja potrebe po čustvenem stiku s starši se lahko pri otroku odraža tudi preko težavnega vedenja. Raziskava Robinsona in sodelavcev (2008, 421) je potrdila povezavo med emocionalno disregulacijo, motnjami v diadičnem odnosu mati-otrok in zanemarjanjem. Otroci, ki so bili zanemarjeni, so imeli težave z regulacijo emocij, kar je bilo povezano z višjo ravnijsko simptomatike. V primerjavi z otroki, ki niso bili zanemarjeni, so izražali več jeze, prisotnih je bilo več internaliziranih motenj in izražali so manj pozitivnih afektov. Težave v emocionalni regulaciji pa povezujejo tudi z internaliziranimi motnjami, Mennin in sodelavci (2005, 1281-1310) so jo povezali s kliničnimi motnjami, kot je generalizirana anksiozna motnja in socialna anksioznost, Goldstein in Heaven (2000, 1169-1178) s nekliničnimi emocionalnimi problemi, Ewans (2003, 924-933) z bulimijo, Schechtman in sodelavci (2006, 331-339) pa z anoreksijo.

Sanchez (2001, 419-449) je ugotovil, da so ljudje, ki niso uspeli razviti učinkovitih sistemov za soočanje s stresom, veliko bolj izpostavljeni možnostim za nastanek številnih mentalnih in telesnih motenj ter bolezni. Mednje sodijo depresija, anksioznosti, fobije in obsedenosti, telesni simptomi/bolezni, pomanjkanje čustev, pomanjkanje motivacije, pomanjkanje želje in navdušenja, pomanjkanje spontanosti. Osebno in socialno nelagodje pokvari mnogo izkušenj.

2.2. EMOCIONALNO STERŠEVSTVO

2.2.1. Razlaga pojma emocionalno starševstvo

V spodnjih predelih možganov je več vrojenih čustvenih sistemov. Dobra vzgoja je tista, ki te sisteme pozna: sistem za bes, strah, ločitveno stisko, iskanje, sočutje, ljubezen in pomoč, igro in spolno slo (pri otrocih še ni razvit). Ti sistemi obstajajo pri vseh sesalcih in jih je mogoče aktivirati ob stimulaciji določenih območij v spodnjih predelih možganov (Sunderland 2009, 24). Emocionalno starševstvo je starševstvo, ki se odziva na emocionalne potrebe otroka in zagotavlja pogoje za otrokov optimalni vsestranski razvoj. Izraz je med strokovno literaturo težko zaslediti. Cicchetti, Ackerman in Izard (1995, 1-10) razlagajo emocionalno starševstvo kot tisto starševstvo, ki podpira razvoj otrokove emocionalne kompetence, sposobnosti prepoznavanja, konuniciranja in reguliranja emocij. Emocionalno starševstvo se poslužuje načinov vzgoje, ki pozitivno vplivajo na sisteme za boj proti stresu v možganih in telesu otroka, tako da se je otrok kasneje sposoben spopadati s stresom, ne glede na to, kaj ga doleti.

Ker se boste na otroka odzivali na določene načine, bodo v njegovih možganih nastale povezave, ki mu bodo omogočile učinkovito obvladovati čustva, razmišljati racionalno, kadar bo pod pritiskom, in se pomiriti brez zatekanja v izbruhe jeze, napade naksioznosti ali, pozneje v življenju, v alkohol, kajenje in zdravila. (Sunderland 2009, 11) Erzar (2003, 115-116) omenja empatično starševstvo in ga opisuje kot proces stalnega čustvenega povezovanja med otrokom in starši. Definira ga s pomočjo dveh osi, osjo zahtevnosti in osjo odzivnosti. Zahtevno čustveno povezovanje loči na avtoritativno, ki je bolj odzivno na otroka in avtoritarno, ki je manj odzivno na otroka. Manj zahtevno starševstvo pa ravno tako z vidika odzivnosti loči na permisivno, bolj odzivno na otroka in nezainteresirano, manj odzivno na otroka. Z vidika omejenih tipov čustvene povezanosti med starši in otroki opisuje (prav tam, 118-119) več vrst družin, v katerih se odzivnost in zahtevnost nefunkcionalno povežeta v stabilen vzorec konuniciranja, vzpostavljanja stika, razmejevanja in čustvene povezanosti: »pretirano zaščitniška družina«, kjer se med otroci in starši vzpostavi pretirana čustvena bližina, »popolna družina«, kjer se podpira individualnost, »pravilnost« in primerno vedenje med člani družine, ter »kaotična družina«, kjer ni meje med zlivanjem in oddaljenostjo,

kje na videz ni stabilnega vzorca odnosov, edina stalnica je negotovost, spreminjanje stila, nedoslednost v vzgoji, pravila se ves čas spreminjajo, vlada nepredvidljivost glede družinskih članov kot glede njihovega mesta, vrednosti in moči.

Če vzgoja staršev upošteva otrokove čustvene potrebe, bo v otrokovih možganih spodbujala nastajanje življensko pomembnih povezav, ki bodo kasneje omogočale učinkovito spopadanje s stresom, vzpostavljanje zadovoljujočih odnosov, učinkovito obvladovanje jeze, sposobnost za prijaznost in sočutnost, voljo in motivacijo za uresničevanje ambicij in sanj ter sposobnost za ljubiti intimno ter najti globoki notranji mir (Sunderland 2009, 22). Tudi Gostečnik (2002, 114) pravi, da pri vzgoji ne gre zgolj za učenje pravilnega vedenja in delavnih navad ter odgovornosti, ampak da je poleg tega pomembno zlasti spremljanje otroka v njegovem razvoju, v spodbujanju njegovih sposobnosti in talentov ter uravnavanju in predelovanju njegovih čutenj, ki jih otrok sam še ne zmore predelati, npr. občutij jeze, razočaranja, žalosti itd. Meni, da se mora otrok ravno ob starših naučiti predelati čutenja razočaranja, neuresničene želje in potrebe, saj se bo s tem v življenju vedno znova srečeval. Če se tega ne bo naučil, bo nesposoben srečevati se s težavami in krizami v življenju. Starši morajo biti torej v čim boljšem soglasju z otrokom, morajo ga začutiti in mu prisluhniti, saj je to edini način, da se bo otrok zdravo razvijal, izoblikoval občutek zase, samozavest in vero vase.

Eisenberg, Cumberland in Spinrad (1998, 241-273) predvidevajo, da starši vplivajo na emocionalni razvoj otroka preko pogovora o čutenjih, reakcij na otrokova čutenja ter preko čustvene izraznosti v družini. Dunsmore in Halberstadt (1997, 45-68) natančneje omenjata vlogo staršev in izkušnje, ki pripomorejo k emocionalnem razvoju. Preko pogovora o čutenjih se otrok posredno uči razumevanja ter verbalizacije čutenj, reakcije staršev na otrokova čutenja lahko vlivajo na razvoj strategij ravnanja s čutenji pri otroku, pogostost, intenzivnost in trajanje negativne ali pozitivne čustvene izraznosti v družini pa lahko vpliva na oblikovanje otrokove predstavnosti o emocionalnem. V okolju, kjer je čustva dovoljeno izražati, bo otrok ponotranjil občutek, da je čustva dovoljeno izražati in obratno v okolju, kjer vlada inhibicija izražanja čutenj, otrok ponotranji, da je potrebno čustva skrbno nadzorovati in ne izražati (Suveg in dr. 2008, 875-876). Sunderland piše (2009, 203), da pri čustvenem starševstvu ne gre za to, da otroka ves čas in ob vsakem najmanjšem neprijetnem dogodku crkljamo, gre za to, da je

starš z otrokom povezan, ko se le-ta spopada z močnimi občutki in čustvi, da je povezan na globlji ravni s čustvenim stanjem otroka, da razume in zna najti prave besede. Starši, ki za vsako ceno poskušajo preprečiti, da bi se otrok soočil s frustracijami in neprijetnimi občutki, so »pretirano zaščitniški«, najverjetneje zato, ker se sami ne želijo soočiti z neprijetnimi občutki in otroku niso sposobni pomagati pri regulaciji njegovih čutenj, ker jih tudi sami ne znajo regulirati.

Emocionalno starševstvo močno vpliva na razvoj naslednjih delov čelnih režnjev možganov:

- orbitofrontalni korteks, ki ima ključno vlogo pri učinkovitem obvladovanju silovitih občutij in onemogočanju primitivnih impulzov. Otroku se pomaga odzivati na druge ljudi z občutkom ter jim pomaga razumeti njihovo čustveno in socialno vedenje
- dorzolateralni prefrontalni korteks, ki je povezan s sposobnostjo mišljenja, načrtovanja, refleksije in odločanja
- ventromedialni korteks, ki je povezan s sposobnostjo razmišljanja o čustvenih izkušnjah ter pomirja sesalski in plazilski del možganov, kadar se vznemirita
- prednji cingulatni korteks, ki pomaga usmerjati pozornost in se osredotočiti na lastne misli (samozavedanje) (Sunderland 2009, 22)

Ko starši otroku pomagajo pri spopadanju z močnimi občutki, začne zelo veliko celic iz zgornjih delov možganov ustvarjati povezave s celicami iz spodnjih delov možganov, nastanejo omrežja in povezave, ki potekajo »od zgoraj navzdol«. Ta omrežja sčasoma začnejo po naravni poti nadzorovati primitivne impulze besa, strahu ali stiske in omogočajo razmišljanje o občutkih. Tako občutkov otroku ni potrebo izražati na primitivne načine (grizenje, udarci, bežanje, ...) (Sunderland 2009, 29).

Emocionalno starševstvo vključuje tudi empatično postavljanje pravil in strukture, saj to daje otroku nadvse pomemben občutek varnosti. Pravila zgornjim možganom pomagajo ohranjati nadzor nad agresivnimi občutki in nagoni po prevladi. Če ni pravil, je otrok lahko zelo psihološko in telesno oškodovan (Sunderland 2009, 166). Neprimeren odziv

na močna čustvena stanja lahko otroku da informacijo, da so burni in boleči občutki nesprejemljivi, da bo kaznovan, če jih bo doživljal in da je sprejemljiv le, če ima blage občutke. Nauči se tudi, da ne sme prositi za pomoč. Ker je starš vir naravnih opioidov, čustveno polnjenje baterij pri otroku ustvarja prijetno ravnovesje kemičnih snovi v možganih (prav tam , 86), oksitocin lahko v možganih aktivira le ljubeč človeški stik (prav tam, 88).

Psihološke in nevrološke raziskave so pokazale, da je domneva, da je mogoče občutek za moralnost in disciplino pri otroku uvesti le s strogim kaznovanjem, popolnoma napačna. S strogim kaznovanjem namesto empatičnim odzivanjem in postavljanjem meja, iz otroka zraste ustrahovalec ali nasilnež. Kritike in ukazi povzročijo spremembo sistema za jezo in strah, le-ta postane preveč aktiven. Otroka pa naučijo tudi lekcije podrejanja/moči, vsega o odnosih, ki temeljijo na moči in nadzoru, bolj malo pa o odnosih, ki temeljijo na toplini, prijaznosti in sodelovanju. Kadar se sistem za strah pretirano odzove že na najmanjši stres, lahko otrok odraste v boječo osebo brez socialne samozavesti. Lahko pa se zgodi, da postane pretirano aktiven sistem za jezo in v odrasli dobi ne bo sposoben kontrolirati, obvladovati svoje jeze (Sunderland 2009, 160).

Empatično starševstvo je pomembno tudi za družbo nasploh, saj stres sproži vrsto hormonskih reakcij v možganih, ki trajno programirajo možgane za spopad, nasilje in zloraba se tako prenaša iz generacije v generacijo in tudi iz ene v drugo družbo (Teicher in dr. 2003, 33-44). Številni svetovni voditelji, ki so jih disciplinirali z jezo in krutostjo, so povzročili mnogo gorja, ugotavlja Van der Kolk (1989, 389- 411).

V otroku je gensko programirana potreba po čustvenem stiku s starši. Otroci lahko starše sami veliko naučijo o čustveni povezanosti. Dojenčki, ki so doživeli dovolj intenzivnih skupnih trenutkov, lahko postanejo strokovnjaki zanje, z iskanjem kontakta in strmenjem v oči vabijo v kontakt in na pomoč pri oblikovanju njihovih možganov (Sunderland 2009, 194). Posvečanje pozornosti le vedenju in ne čustvom povzroči, da si vsako težavno vedenje otroka starš razlaga kot »poredno« vedenje, ki ga je potrebno popraviti. Med popravljanjem pa starš spregleda otrokovo čustveno stanje. Čustveni razvoj vsebuje tudi, da si upamo čutiti bolečino, si jo priznamo in o njej premišljujemo, namesto da se od nje odrežemo (prav tam, 205).

Empatičen starš otroku pomaga razumeti, da je potrebno več korakov, da se razreši problem, in da je premik od impulza do zadovoljstva odvisen od sodelovanja z drugimi. Bolj ko se otrok zaveda, da s svojimi dejanji lahko doseže tisto, kar si želi, bolj občuti svet okoli sebe kot zanesljiv in logičen. Empatično odzivanje na vsa čutenja pomaga otroku razviti sposobnost integracije jeznih in osrečujočih občutij (Greenspan in Lewis 1999, 148-149).

Denham, Zoller in Couchoud so dokazali (1994, 928-936), da komunikacija, ki pojasnjuje in razlaga čutenja, ter čustvena izraznost v družini napovedujejo razumevanje in način regulacije čutenj pri mladostnikih. Denham in sodelavci (1997, 65- 86) pa so k temu dodali še odzivnost staršev na otrokova čutenja ter potrdili tudi, da so otroci staršev, ki so do emocij bolj pozitivno naravnani, emocionalno bolj uravnovešeni, otroci staršev, ki so do emocij bolj negativno naravnani, pa so manj socialno kompetentni. Otroci, katerih starši se bolj pozitivno odzivajo na otrokova čutenja, tudi bolje razumejo svoja čutenja. Tudi Roberts in sodelavci (1987, 415-422) so v raziskavi dokazali, da je spodbujanje izražanja čustev s strani staršev in učinkovito, pozitivno in primerno odzivanje staršev na otrokovo vznemirjenje ter spodbujanje izražanja čutenj pri otroku s strani staršev pozitivno povezano z otrokovo splošno kompetenco. Bullock in Pennington (1988, 17-31) pa sta ugotovila, da imajo fantje, stari od tri do pet let, ki živijo v družinah, kjer je povezanost velika in je v navadi izražanje čustev, konflikti med člani družine pa so redki, bolj pozitivno zaznavo lastne šolske uspešnosti, prav tako je bila zaznava lastne šolske uspešnosti pomembno pozitivno povezana z izražanjem čustev v družini. Tudi zaznava lastne šolske uspešnosti pri dekletih je bila pomembno povezana z izražanjem čustev v družini (Cugmas 1999, 142).

2.2.2. Pogovor o čustvih

Otrok, ki mu eden od staršev po izbruhu »neprimerne« vedenja pomaga s pogovorom, dobi informacijo, da se starš ne boji njegovih silovitih občutkov in se uči, kako se z njimi spoprijeti (Sunderland 2009, 172). Otrokovo stisko morajo starši obravnavati resno, ugotoviti, kako otrok dogodek doživlja. Stisko opišejo z besedami, primernimi starosti otroka. Dajo mu vedeti, da razumejo naravo njegove stiske. Celo zelo majhnim otrokom dobro dene takšno razumevanje, že ton glasu lahko naredi svoje, čeprav otrok

ne razume besed (Sunderland 2009, 29-30). Afekt, ki ni pospremljen z besedami v odnosu varne navezanosti, je izgubljen za nadaljnjo regulacijo in lahko postane vir travmatizacije. Izgubljena je možnost priklica in povezave med afekti in spominom. Tak afekt pa kljub temu deluje preko čutil (Erzar 2007, 118). Povezovanje besed z občutji (v času refleksije) namreč pripomore k razvoju povezav v zgornjih možganih, ki pa so bistveni pri pomirjanju primitivnih impulzov (Sunderland 2009, 155).

Ko je otrok sposoben reflektirati lastne emocije, mu jih ni potrebno več odigravati. Samorefleksija in logično mišljenje pa otroku omogočita tudi, da je sposoben ločiti lastne misli od misli drugih in razumne presoje. Brez teh sposobnosti lahko otrok, ko se počuti anksiozno, hitro reče: »Nihče me ne mara«, otrok s temi sposobnostmi pa reče: »Počutim se, kot da me nihče ne mara, a vem, da to ni res.« (Greenspan in Lewis 1999).

2.2.3. Čustvena izraznost

Človeški možgani so izjemno občutljivi za čustveno ozračje in za čustva, ki koga prevevajo, pa če tudi jih poskuša skriti. Desni čelni reženj namreč odlično zaznava čustveno ozračje (Sunderland 2009, 69). Otroci so pokazatelj stiske in stresa staršev, kadar starši tega niso sposobni regulirati, izraziti in predelati. Desni čelni reženj namreč v hipu zazna potlačene občutke in čustveno ozračje. Tudi Gostečnik (1999, 173) ugotavlja, da v družinah, kjer vlada čustvena hladnost in starši niso zmožni reševati konfliktov, to v sebi največkrat zanikajo in potlačijo ter prenesejo svojo čustveno razrvanost na svoje otroke. Tako otrok mnogokrat postane nosilec nerazrešenega starševskega konflikta. Ta proces relacijska teorija opisuje kot proces projekcijske introjekcijske identifikacije. Melanie Klein je bila prva, ki je razvila teorijo objektnih odnosov in v njej uporabila pojem projekcijske identifikacije oziroma prenosa čustvenih in miselnih stanj iz ene osebe v drugo; na primer oseba čuti nemir in napetost, ki je v resnici notranje čustveno stanje druge osebe, vendar se ta oseba tega ne zaveda in vznemirjenost dejansko čuti kot del sebe. Tako otroci hitro postanejo nosilci potlačenih čustev svojih staršev (Gostečnik 1998, 22) in čustveno ozračje družine ostane del njihove psihične strukture.

Oblika, kako bo mladostnik začel razmišljati o čustvih, čutiti svoje misli in razumevati vzroke in posledice svojih dejanj, ugotavlja Gostečnik (1999), se ustvarja ob drži staršev do sveta, njihovi drži do lastnih čutenj in lastnega razumevanja. Vse, kar starši zanikajo, je lahko potencialni vir tesnobe in izkrivljenega dojetanja pri mladostniku. Nepredelane vsebine tvorijo slepo pego staršev pri oblikovanju mladostnikove osebnosti, zato bo mladostnik na teh področjih ostal s čutenji, ki jih ne bo zmožal razumeti in bodo zato le ta ostala vir destruktivnega vedenja. *"Očitno je, da lahko otrokovo drugačnost podprejo predvsem tisti starši, ki so sami izpeljali proces diferenciacije"*, piše tudi Praper (1995, 147).

Ključni dejavnik za sposobnost obvladovanja otrokovih občutij je torej, kako starš obvladuje lastna občutja. Otrok mora čutiti, da je starš čustveno močan in da obvladuje položaj (Sunderland 2009, 31). Če starši čutenj ne zmorejo uravnati in ubesediti, ostane za otroka izražanje čutenj čista uganka (Erzar 2007, 60 - 61). Med možgani otroka in starša se spleta močan tok čustvene energije in podatkov. Čustveno razpoloženje starša in dogajanje v njegovih čelnih režnjah imata neposreden in zelo velik vpliv na ključne čustvene sisteme v možganih otroka in na njegove ključne sisteme za telesno vzburjenje. Če se v možganih starša sproža veliko stresnih kemičnih snovi, ne more pomiriti vznemirjenega otroka. Ton glasu pove, ali je starš napet, živčen, razdražen, jezen. Staršev stres in jeza zlahka aktivirata alarmne sisteme v možganih otroka (Sunderland 2009, 23).

Čustvena izraznost starša je za otrokov čustveni razvoj torej zelo pomembna. Na podlagi emocionalnih reakcijah staršev otrok sklepa, katera njegova vedenja so zaželjena in katera nezaželjena, in tudi, kako naj čuti in razmišlja (Abe in Izard 1999, 530). Zato je pomembno, da starš zna pri sebi prepoznati občutke in poskrbeti za lastno duševno in telesno ravnovesje. Le tako bo lahko v stiku s čustvenimi potrebami otroka. Možgane otroka lahko namreč starš uravnoveša toliko časa, dokler sam ne potrebuje čustvenega uravnovešanja. Kadar je starš pod močnim stresom, ni sposoben uporabljati zgornjih možganov za razmislek o najboljšem možnem odzivu, ker se kar naprej sproža sistem za jezo v spodnjih možganih. Zgornje možgane preplavijo stresne kemične snovi, zato starš ne more biti sočuten in ne more jasno razmišljati (Sunderland 2009, 251).

Starši naj bi pri sebi odkrivali svoje šibke točke, kaj se skriva za njihovimi čutenji in katere situacije jih spravljajo v zadrego, zbujejo občutke nesigurnosti in povzročajo nervozo. Potrebno je, da evalvirajo lastno emocionalno ranljivost, in tudi če ne spremenijo svojih občutkov, bodo ob večji osredotočenosti in ob prepoznavanju ter evalviranju lastnih čutenj bolj sposobni ne jemati otrokovega vedenja osebno (Greenspan in Lewis 1999, 126).

Erzar (2003, 157) piše, da je adolescenca »popravni izpit« za starše in nova priložnost za mladostnika. To je namreč obdobje preizkušanja dosedanjih mehanizmov regulacije emocij in telesnih stanj v soočanju s stresorji, ki zahtevajo ponovno vzpostavitev ritma, ravnotežja, fleksibilnosti delovanja, a pri tem vključujejo vse nove sposobnosti. (Siegel, 1999).

2.2.4. Varnost čustvenega samorazkrivanja

Že enoletni otroci se naučijo svoja občutja potlačiti. Raziskava, imenovana »test nenavadne situacije«, ki jo je izvajal Hertsgaard (1995, 1100-1106) je pokazala, da so imeli enoletniki, ki niso jokali ob tem, ko je mama odšla iz prostora, enako raven stresnih hormonov kot tisti, ki so jokali. Kadar pa otrok ne pokaže, da je močno vznemirjen, tudi ni deležen tolažbe, ki jo nujno potrebuje. Otroci, ki s svojo potrebo niso naleteli na čustveno odzivnega starša, se lahko umaknejo v lažno neodvisnost. Otroka je zelo sram, kadar čuti obupno potrebo po odvisnosti, doživi pa zavrnitev, zato svoja čutenja raje zakrke, in soočen s potrebo po povezovanju, raje čustveno otopi (Sunderland 2009, 62).

Ob starših, ki dajejo sporočilo, da je čustveno razkrivanje nevarno, lahko otrok razvije primitivne obrambne mehanizme – posledica so nepravilno dihanje, moteno bitje srca ter povišanja stopnja kortizola (stresnega hormona). Zelo nevarno je, da otroka, ki se je odpovedal instinktivni potrebi po joku, zamenjamo z »mirnim« dojenčkom. Raven njegovega stresa se poviša, ne zniža. Že dojenček torej lahko začne tlačiti občutja, ta proces v teoriji navezanosti označujejo kot protest – obup – odcepitev (Sunderland 2009, 79).

Crittenden in Dillala (1988, 585-599) omenjata izraz »kompulzivna ustreznost« (angl. compulsive compliance). Raziskave zlorabljenih otrok, ki sta jih izvedla, so namreč

pokazale, da tudi že predšolski otroci pred zlorablajočim staršem zatrejo svoje negativne emocije. Predvidevali so, da gre za obrambno vedenje zlorabljenega otroka, ki se boji, da bi v zlorablajočem staršu vzbudil občutke jeze in se zato ves čas vede skladno z zahtevami starša.

Greenspan in Lewis (1999, 335) opozarjata, kako pomembno je dati otroku prostor za odigravanje agresivnih tem. Če ima otrok dovoljenje in je z empatijo sprejeto odigravanje agresivnih tem, se bodo povečali tudi občutki povezanosti, ljubezni in varnosti. Če otrok čuti, da odrasli ne razume njegovih idej, lahko frustracija povzroči polarizacijo občutkov in bo začel odigravati le agresivne teme. Empatično sprejemanje vseh otrokovih emocij je najboljši način, kako otroka naučiti empatije in sočutja. Starš več nauči z dejanji kot z lekcijo. Otrok potrebuje informacijo, da so vsi njegovi občutki sprejemljivi. Najpomembnejše za otroka pa je, da čuti, da lahko ostane v stiku s starši, ne glede na to, kaj doživlja (Greenspan in Breslau Lewis 1999, 106). Le tako bo namreč lahko varno izražal pestro paleto čutenj in razvijal emocionalno kompetenco.

Zaključimo lahko, da bo v okolju, kjer je čustva dovoljeno izražati, otrok ponotranjil občutek, da je čustva dovoljeno izražati in obratno, v okolju, kjer vlada vzdušje, da čutenj ni dovoljeno izražati, bo otrok ponotranjil, da je potrebno čustva skrbno nadzorovati in le-ta ne smejo biti izražena (Suveg 2008, 875-876).

2.2.5. Odzivi na otrokova čustva

Siegel pravi, da je najpomembnejše občutje pravega stika, da mladostnik doživi, da ga starši čutijo. Sposobnost emocionalne uglašenosti je odvisna od odzivnosti ali senzitivnosti staršev. Senzitivnost staršev na neverbalne signale je jedro varne navezanosti in omogoča stik in povezanost v katerikoli starosti. Možgani ene osebe direktno vplivajo na možgane druge osebe in s tem vzajemno regulirajo drug drugega (Erzar 2003, 160-161). Če je primarni skrbnik uglašen na stanje otroka in zna z njim zanihati v resonanci, to pomeni, da otroku daje na njegovo stanje najmočnejši možni čustveni odziv, kar ustvarja najmočnejšo vez, varno navezanost (Gostečnik 2008, 519).

Sunderland (2009, 30-31) naštevata naslednje smernice za pomoč otroku pri spoprijemanju s čustvi:

- otrokovo stisko morajo starši obravnavati resno, ugotoviti, kako otrok dogodek doživlja. Stisko opišejo z besedami, primernimi starosti otroka. Dajo mu vedeti, da razumejo naravo njegove stiske. Celotno zelo majhnim otrokom dobro dene takšno razumevanje, že ton glasu lahko naredi svoje, čeprav otrok ne razume besed
- na otrokova občutja se je potrebno odzvati s primernim glasom in energijo
- starši naj ostanejo mirni in jasno postavijo meje, ko je to potrebno. Ključni dejavnik pri sposobnosti za obvladovanje otrokovih občutij je kako starš obvladuje lastna občutja. Otrok mora čutiti, da je starš čustveno močan in da obvladuje položaj
- starši naj otroka telesno potolažijo, telesna znamenja naklonjenosti namreč v otrokovih možganih sprožajo pomirjujoče kemične snovi. Pred tem se morajo starši sami pomiriti

Če se starš na otroka odzove s sočutjem in tolaženjem, vsakič znova aktivira oksitocin v njegovih možganih in tako vpliva na njegovo dolgoročno mentalno zdravje, saj ima ponavljajoče aktiviranje oksitocina dolgoročne protistresne učinke. Raziskave seslancev so pokazale, da so znali mladički, ki so bili deležni ljubečega dotikanja, bolje obvladati stres, manj so se bali življenja in bili so psihološko močnejši, celo starali so se bolje (Sunderland 2009, 62). S tolažbo starši pri otroku uravnavajo njegovo avtonomno živčevje. Živčni sistem postane trajno programiran za pretirano telesno vzburjenje, če se starši na otroka ne odzivajo čustveno in s tolažbo. Field (1994, 208-227) s tem povezuje tudi nekatere kasnejše težave, doživljanje življenja kot izčrpavajočega, stresnega, težave z dihanjem (lahko tudi astma), bolezni srca, prehranske in prebavne motnje, nespečnost, visok krvni tlak, napadi panike, napetost v mišicah, glavoboli in kronična utrujenost, Stam pa sindrom razdražljivega črevesja. S tolažbo pri otroku starš aktivira tudi njegov vagusni živec v možganskem deblu. Ta živec uravnava delovanje organov po vsem telesu. Ob tolažbi vagusni živec hitro vrne v ravnovesje organe, ki jih je prizadela stiska, in tako poskrbi za normalno delovanje prebavil, imunskega sistema, tudi dihanje in srčni utrip se normalizirata. Kadar vagusni živec deluje dobro, nemoteno uravnava

telesne funkcije. Raziskave so pokazale, da je dobro delovanje vagusnega živca povezano z boljšo čustveno uravnovešenostjo, jasnim mišljenjem, povečano sposobnostjo za zbranost in z učinkovitejšim imunskim sistemom (Sunderland 2009, 45).

Otroci, ki doživljajo negativne odzive na njihove negativne emocije, se kasneje redko zavedajo svojih emocij in postane njihovo vedenje nekontrolirano v situacijah, ko se soočajo z negativnimi emocijami. Pozitivne reakcije staršev na negativna čutenja otroka pa vplivajo na občutek čustvene varnosti otroka in občutke, povezane s socialnimi interakcijami na splošno (Eisenberg 1999, 513), kar pa vpliva na to, kakšno bo njihovo vedenje in čutenja ob soočanju s težavami. Če se starš na malčkovo jezo odzove tako, da ga pošlje stran, mu da informacijo, da se bo brez njega počutil bolje (Greenspan in Lewis 1999, 286) in da je za uravnavanje lastne razburjenosti odgovoren sam. Otrok potrebuje občutek, da se lahko zanese na skrbnikovo empatično prepoznavanje in odzivanje na vse njegove emocije. Pomembno je, da čuti, da lahko ostane v stiku s starši, tudi kadar doživlja pritisk, stisko ali občutke jeze (Greenspan in Lewis 1999, 106). Raziskovalci so si danes edini v mnenju, da je edini naravni in normalni odziv staršev na jok otroka, da ga dvignejo k sebi in zanj poskrbijo. Sposobnost razumeti otrokov jok in odziv nanj omogoča staršu vzpostavitev naravnega starševstva in trdne varne navezanosti, otrok bo ob takih starših jokal vedno manj in bo vedno bolj zaupljiv in potrpežljiv (Erzar 2009, 79).

Neodzivni starši se globoko v sebi bojijo, da bi v primeru, če bi se odzivnosti prepustili, postali preveč ranljivi in nezaščiteni in bi zopet postali žrtve, kakor so to bili nekoč ob svojih starših, kjer so bili ranjeni zaradi svoje otroške odzivnosti (Erzar 2003, 116). Iz opazovanj mater, ki so zlorabliale svoje otroke, je bilo ugotovljeno, da se zlorablajoče vedenje v 80% sproži ob otrokovem joku. Materam se ob joku namreč prebudijo lastne travme nemoduliranih stanj, kar je za njih telesno nevzdržno in zato ponovijo regulacijo, ki so je bile deležne same (Erzar 2007, 118).

2.3.ADOLESCENCA

2.3.1. Razlaga pojma adolescenca

Puberteta prinese razvoj telesa in spolovil, ob tem pa se spremembe začnejo dogajati tudi »v glavi« najstnika. Te spremembe v mišljenju in obnašanju imenujemo adolescenca (Osnovna šola Poldeta Stražišarja, 2008) ali mladostništvo. Izraz puberteta včasih zamenjujejo z adolescenco. Adolescenca je proces duševnega in socialnega dozorevanja, puberteta pa proces pospešenega telesnega razvoja. Poteka predvsem od desetega do trinajstega leta pri dekletih in od dvanajstega do petnajstega leta pri fantih. To pomeni pretežno v zgodnjem obdobju mladostništva. Puberteta se konča z biološko zrelostjo posameznika. Adolescenca pa traja še več let po doseženi biološki zrelosti. Do izoblikovane odrasle osebnosti, ki je sposobna popolnoma skrbeti zase in za svoje otroke, je še dolga pot. Mladostništvo ali adolescenca je torej obdobje med otroštvom in odraslostjo. Mladostniki imajo še vedno nekaj značilnosti otrok in že nekaj značilnosti odraslih. V tem obdobju posameznik postopno duševno in socialno dozoreva v odraslo osebo (Vičič 2002, 1). Razvojno gledano je to še eno kritično obdobje zorenja telesa, kar je povezano s kritičnim obdobjem zorenja možganov, predvsem abstraktnega mišljenja in mišljenja o čustvih. Prav tako je to obdobje razvoja spolne identitete in prevzemanja spolnih vlog na miselni, čustveni, telesni in vedenjski ravni (Erzar 2006, 137).

Shapiro in Missy (1995, 1) sta mnenja, da je to ključno obdobje človeškega razvoja: *Med 10. in 14. letom mladostnik odkriva vloge in vrednote, ki ga bodo vodile skozi življenje.*

Vičič (2002, 1) po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) adolescenco deli na tri obdobja:

1. zgodnja: od 10. do 14. leta
2. srednja: od 15. do 19. leta
3. pozna: od 20. do 24. leta

Garaigordobil (2004, 67) omenja tri pomembne spremembe v adolescenci: biološke in psiho-seksualne spremembe, ki se kažejo v pomanjkanju harmonije telesa in anksioznosti, povezani s spolno identiteto; psihološke spremembe, ko se adolescent srečuje s krizo otroške identitete in pričinja graditi svojo »odraslo« identiteto; psihološke spremembe zaradi spremembe socialne orientiranosti od staršev k vrstnikom, ki imajo v tem obdobju močan vpliv na adolescenta. Anksioznosti ne doživljajo le zaradi psihosocialnih in psihoseksualnih sprememb, v ospredje stopi tudi pomen šolskega uspeha. Zaradi vsega tega lahko opazimo močna nihanja v razpoloženju. Dodaja še pomembno dejstvo, da ne gre za spremembo osebnosti, ampak le za nadaljevanje razvoja že zgrajenih temeljev osebnosti. Raziskave so pokazale (prav tam, 67), da so imele deklice z vedenjskimi težavami v otroštvu le-te tudi v času adolescence.

Cilj dozorevanja je pridobiti sposobnost predvidevanja, sprejemanja logičnih posledic in razsodnosti, kar je tudi sposobnost učenja iz lastnih izkušenj, (Erzar 2006, 163). Mentalni in fizični razvoj mladostnika se torej zelo pospeši. Razvija se abstraktno mišljenje, kar mladostnike opremlja s prvimi mehanizmi za samostojno odločanje. Zato bi mladostniki potrebovali več svobode v šoli, da bi se urili v teh novih, razvijajočih se sposobnostih (Shapiro in Missy 1995, 2).

Adolescenca je drugo kritično obdobje zorenja možganov, je čas levohemisfernega razvoja, razvoja abstraktnega mišljenja in sposobnosti razmišljanja o svojem mišljenju in čutenju. Pokažejo se temeljne značilnosti notranjepsihičnega delovanja posameznika. Telesno je to obdobje velikih hormonskih in nevroloških sprememb, kar pomeni velike obremenitve za strukture, ki povezujejo emocionalne in telesne odzive, mehanizme desne hemisfere (Erzar 2003, 157). Siegel (1999) pravi, da je to obdobje preizkušanja dosedanjih mehanizmov regulacije emocij in telesnih stanj v soočanju s stresorji, ki zahtevajo ponovno vzpostavitev ritma, ravnotežja, fleksibilnosti delovanja, a pri tem vključujejo vse nove sposobnosti.

Dell (2004, 60-61) opisuje naslednje spremembe v možganih adolescenta:

- Corpus callosum je snop živčnih vlaken, ki povezuje levi in desni polobli možganov in je pomemben pri reševanju problemov in ustvarjalnosti. V času

adolescence je teh živčnih vlaken vedno več in obdelava informacij je vse bolj učinkovita.

- Prefrontalni korteks je del možganov, ki dozori nazadnje, in morda se najstniki tudi zato tako pogosto poslužujejo tveganih vedenj, saj težko presodijo, kakšne bodo posledice le-teh. Prefrontalni korteks se razvija pred obdobjem najstništva, nato pa se nevrnske povezave začnejo krčiti. Obstanejo in utrjujejo se tiste povezave, ki so najpogosteje uporabljene. Tudi Epstein (2007, 3) in Sabbagh (2007, 1-2) ugotavljata, da je pri reševanju nekaterih nalog, povezanih s spominom, pri mladostnikih prefrontalni korteks manj aktiven kot pri odraslih. Zaključujeta, da predel, odgovoren za kognitivno kontrolo, v tem obdobju še ni dokončno zrel.
- Bazalni gangliji pomagajo prefrontalnemu korteksu pri selekcioniranju informacij. Bazalni gangliji in prefrontalni korteks so zelo povezani, v skoraj identičnem obdobju se v teh dveh predelih možganov povečajo nevrnske povezave in se nato tudi zmanjšajo. Ta del možganov skrbi tudi za motoriko.
- Amigdala je center emocij. Pri procesiranju emocij je pri najstnikih bolj aktivna amigdala, kar se odraža pri bolj impulzivnem vedenju, medtem ko odrasli bolj uporabljajo prefrontalni korteks (ki je pri najstnikih manj razvit) in zato lahko bolj racionalno razmišljajo o emocijah kot najstniki.
- Mali možgani imajo pomembno vlogo pri fizični kordinaciji in regulirajo določene miselne procese pri višjih funkcijah mišljenja, ki so potrebne tudi pri socialnih veščinah. So bolj podvrženi okolju kot dednosti. Nove raziskave kažejo, da se ta del možganov v času adolescence dramatično spremeni, povečajo se nevrnske povezave, ki postanejo tudi kompleksnejše. Je edini del možganov, ki raste vse tja do zgodnjih dvajsetih let.

Mnoge nevrnske povezave, nastale do obdobja pred adolescence, v času adolescence odmrejo, če se jih ne uporablja (Dell 2004, 61).

V tem obdobju se izrazito poveča tudi čustvenost. To se zgodi predvsem zaradi velikih sprememb v hormonalnih tokovih v telesu ter zaradi vse intenzivnejšega osamosvajanja posameznika (Vičič 2002, 2).

Povečano čustvenost Vičič (2002, 2) razlaga kot:

- večjo občutljivost (mladostnik se vznemiri v situacijah, ki jih prej sploh ni opazil)
- večjo pestrost in barvitost čustev (nekaterih čustev prej sploh ni poznal, čustva so bolj diferencirana)
- bolj izražena čustvena labilnost (mladostnik hitro menjuje razpoloženja)
- veliko nasprotujočih si čustev (mladostnik lahko npr. isto osebo hkrati sovraži in jo ima rad)

Dodaja (Vičič 2002, 2), da si posebno obravnavo v tem obdobju zaslužita čustva anksioznosti in tesnobe. Pojav teh čustev razlaga kot posledico pogostejših razlogov za zaskrbljenost:

- nerazjasnjene nove spolne potrebe
- dvom o svojih sposobnostih za doseg neodvisnosti
- skrb za status, ugled in sprejetost med vrstniki
- sprejemanje nove telesne podobe
- vprašanja o tem, kdo sem in kaj bom postal
- večji pritiski šole in staršev

Abe in Izard (1999, 540) menita, da se v adolescenci povečajo negativna afektivna stanja zaradi povečane zmožnosti samozavedanja, kar vodi do bolj kritične samoevalvacije in lahko aktivira emocije kot je strah (pred neadekvatnostjo) ali žalost (zaradi izgub pri »tekmovanju« z vrstniki) in tudi gnus in odpor do lastnega izgleda in telesa. Zaradi večjih sposobnosti racionalizacije in zavedanja kaj je prav in kaj ne, se pogosteje pojavljajo tudi občutki jeze.

Tudi Garaigordobil (2004, 67) omenja podobne teme, ki mladostnikom povzročajo tesnobo: spolnost, odnosi z vrstniki in starši, odnos s starši, akademski/šolski/učni uspeh, samopodoba, droge, nasilje, ločitve, ... Papalia s sodelavci (2009, 358) pa omenja fiziološke spremembe, ki imajo lahko psihološke posledice. Ukvarjanje z

videzom mladostnika zelo zaposluje in lahko vodi tudi do težav s hranjenjem, še posebej, če s svojo podobo niso zadovoljni.

Sunderland navaja, da v puberteti povečano izločanje testosterona in estrogena dodatno oslabi sistem za ločitveno stisko (2009, 62). Mladostnik želi vstopiti v svet in ga zaznamovati. Želi biti sprejet, koristen, želi pripadati in biti hoten. A ga na vsakem koraku čakajo dvomi vase, negotovosti, stalno spreminjanje čutenja, mišljenja in telesa in velika nihanja v doživljanju sebe, drugih in sveta. Doživlja, da ni nič stalnega, kar vzbuja obup, brezvoljnost, poklapanost, jezo in prestrašenost. Vsak dan ga postavi pred neštete odločitve, za katere doživlja, da bodo usodno zaznamovale njegovo življenje, zato vsaka drobna odločitev zanj pomeni tveganje in prav zato se dostikrat raje sploh ne odloča, ampak sledi trenutnim impulzom, saj mu je pretežko zdržati v občutju negotovosti in sprejemanja odločitev. Proces zrelega odločanja se ne začne pri velikih odločitvah, le-teh mladostnik še ne more sprejemati brez opore staršev, saj še ne zmore še miselno predvidevati in čustveno predelati in preoblikovati posledic svojih odločitev (prav tam).

Na področju psiholoških potreb moramo razumeti dva pojavi: večjo izraženost že obstoječih potreb in porajanje novih. Nekaterne potrebe se v mladostništvu močneje izrazijo. Njihovo zadovoljevanje postane mladostniku pomembnejše, kot je bilo v otroštvu. V ospredje pa pridejo tudi marsikatere popolnoma nove potrebe, ki jih mladostnik v otroštvu sploh ni poznal. Oglejmo si nekaj najpomembnejših potreb mladostnika in mladostnice, kot jih opisuje Vičič (2002, 3):

- potreba po pripadnosti in enačenju z neko skupino, predvsem s skupino vrstnikov
- potreba po samostojnosti, doseganju lastnih ciljev brez pomoči drugih, biti nekaj posebnega, unikatnega
- potreba po sprejetosti in čustveni podpori (od vrstniške skupine, staršev, partnerja, ...)
- potreba po potrjevanju lastnih vrednot, stališč, mnenj
- potreba po spolnosti

Vičič (prav tam, 1-2) našteva tudi razvojne naloge, s katerimi se mora soočiti mladostnik:

- ustvariti drugačne in zrelejše odnose z vrstniki
- oblikovati žensko ali moško vlogo
- sprejemati in učinkovito uporabljati lastno telo
- doseči in oblikovati čustvene neodvisnosti od staršev
- oblikovati lastno hierarhijo vrednot in etičnih načel
- pripravljati se na poklic in odgovorno vlogo v družbi
- pripravljati se na zakon in družinsko življenje

Erzar (2003, 137) pa našteva ključna področja razvoja: spolnost, identiteta, avtonomija ter navezanost in izguba ter ločevanje. Spolnost, identiteto in avtonomijo - navezanost bomo natančneje predstavili:

1) Spolnost

Adolescenca je ključno obdobje v razvoju identitete, še posebno na področju spolne identitete in spolnosti. Ključno je, da posameznik v tem obdobju dobi kontrolo nad spolnim razvojem svojega telesa, da razume in sprejme nova občutja, pritiske, želje, telesna stanja in sposobnosti, ter da jih preko odraslega razumevanja in ustrezne regulacije emocij vgradi v svoj psihični svet kot temeljne kriterije odločanja, vrednotenja in razpoznavanja relacij, sebe in sveta okoli sebe. Spolnost pomeni sprejemanje svoje vloge kot moški in ženska, nova občutja, doživetja in novo zunanjo podobo. Pomeni pa tudi sposobnost za nadzor nad svojim telesom in telesnostjo, da telesni stiki ne preglasijo krhke identitete. Adolescent se znajde na križišču, kjer se odloča ali bo postal odrasel moški ali ženska in ali bo lahko telo vključil v odnose s seboj, drugimi in svetom ali ne. Telo je v tem obdobju ključni nosilec identitete, prostor v katerem se odloči, ali se bo oseba po adolescenci še naprej psihično razvijala. Razkol med telesom in čutveno identiteto v tem obdobju povzroči nesposobnost integracije na ravni mišljenja in čutenja in tudi telesnega razvoja. Telo je v tem obdobju zelo ranljivo, saj se zelo spreminja in zato vpliva na dožemanje samega sebe. Če to telo postane predmet zlorabe ali če je fizični stik edina oblika stika med mladostnikom in odraslimi, potem je mladostnik oropan nadzora nad seboj, psihičnega ravnovesja in kriterija za zavedanje sebe, svojih potreb, meja in varnosti. Kot pri novorojenčkih, je v tem obdobju telo zopet prostor osebnega zorenja in zahteva svojski čustveni in miselni odziv staršev.

Mladostnik bo svoj spolni razvoj lahko integriral v svoje doživljanje sveta le v primeru, da bo zmožen večjo odzivnost telesa sprejeti kot možnost za razlikovanje med različnimi odnosi: med odnosom zaljubljenosti, prijateljstva, varnosti, bližine in oddaljenosti. Šele po tem se bo v njegovem čustvenem svetu začrtala razmejitev med odnosi, kjer je prisotno spoštovanje sebe in drugega in odnosi, kjer tega spoštovanja ni (prav tam, 137-140).

2) Identiteta

Na mladostništvo gledamo kot na obdobje v razvoju posameznika, kjer se iz otroka razvija odrasli. To pomeni, da je tu oblikovanje lastne identitete osrednji in najpomembnejši proces tega obdobja. Posameznik si identiteto oblikuje sicer celo življenje, vendar je proces tu najbolj intenziven in morda tudi najusodnejši. Identiteto najlažje definiramo s tipičnim vprašanjem, ki si ga postavlja vsak posameznik - predvsem v obdobju mladostništva: Kdo sem? Na to vprašanje si odgovarjamo s pomočjo podvprašanj, ki se nanašajo na različna področja življenja:

- članstvo v različnih skupinah (Komu pripadam?)
- poklicna usmerjenost (Kaj delam? Kaj znam? Kaj želim ustvariti?)
- ideološko-vrednostna naravnost (Kaj mi je pomembno, vredno? Hierarhija vrednot. V kaj verjamem?)
- sprejemanje različnih socialnih vlog: sošolec, brat, sin, igralec, partner (Kaj sem komu? Kaj želim narediti za drugega?)
- spolna usmerjenost (Kdo me spolno privlači?) (Vičič 2002, 3)

Izgradnja identitete pomeni izoblikovanje osebnega odnosa do vseh značilnosti, potez in sposobnosti, ki osebnost sestavljajo. Ta struktura se v adolescenci spremeni in postavi pod vprašaj osnovna izhodišča posameznikovega pogleda nase in na svet, ter osnove dojetja sebe in bližnjih. Zato adolescenca predstavlja najbogatejši čas za izgradnjo identitete. Oče in mati sta glavna stebra adolescentove identitete: oče podpira razvoj iniciativnosti, radovednosti, opremi za raziskovanje sveta, mati pa da občutek pripadnosti, povezanosti, uči lojalnosti in zaveze (Erzar 2003, 140 – 142).

3) Avtonomija - navezanost

Erzar (2003, 148) meni, da avtonomija pomeni preoblikovanje sposobnosti odločanja, ki je bila značilna za otroška leta, in vključuje oblikovanje lastnega mnenja, sposobnost abstrakcije, integracije misli in čutenja na višji ravni. In prav sposobnost razmišljanja o čustvih je ključna sposobnost, ki naj bi jo mladostnik osvojil do zaključka adolescence. Zato je v tem obdobju zelo pomembno sodelovanje staršev, kjer vsak od njiju nastopa kot samostojna oseba in prinaša svoje poglede, o katerih se lahko pogovarjajo, pogajajo, razmišljajo in dograjujejo. Pri procesu razvijanja avtonomije je ključno, da je mladostnik vključen v procese sprejemanja odločitev. Raziskave, ki jih navaja, so pokazale, da so bili mladostniki, ki so v družinah sodelovali pri sprejemanju odločitev (primernih njihovi starosti), dosti bolj avtonomni, sposobni razmišljati o čutenjih in se odgovorno odločati kot mladostniki, kjer so jih starši le seznanili s sprejetimi odločitvami, kjer med starši ni bilo videti napetosti v usklajevanju, barvitosti mnenj in različnih načinov dojemanja, razmišljanja in čutenja. Iz te barvitosti namreč mladostnik črpa samozavest, trdnost in zaupanje vase, ki mu ga lahko da le lastna odgovornost, ki temelji na argumentih in razumevanju sebe, drugih in sveta.

V odnosu do družine želi biti mladostnik samostojen, neodvisen ter enakovreden družinski član. Še vedno je družina zelo pomemben dejavnik njegovega življenja, vendar si vse bolj postavlja meje svoje intimnosti in trga nekatere čustvene veze z družino. Od drugod prinaša nove načine življenja, mišljenja ter nove vrednote. To vzpostavlja drugačna razmerja med starši in mladostnikom. Pomembno je, da starši (pa tudi druge odrasle osebe: učitelji, trenerji) to opazijo in da mu postopoma dopuščajo vse večjo samostojnost, to pomeni, pravico do lastnih prepričanj in drugačnega vrednostnega sistema, ter da sprejmejo navezanost na ljudi izven ožjega družinskega kroga. Zaradi vse boljših mentalnih sposobnosti mladostniki postajajo vse bolj kritični do sveta okrog sebe. Tako starši v njegovih očeh niso več trdni in popolni - imajo napake. Opažajo tako njihove dobre in slabe strani. Predvsem pa opažajo neskladje med moralnimi načeli in vrednotami, ki jih starši "propagirajo" in njihovim dejanskim vedenjem. Podobno opazijo tudi pri učiteljih, trenerjih, političnih voditeljih. Tudi od tod izvira veliko družinskih in šolskih sporov – pa tudi vsem znano "uporništvu" v mladih letih (Vičič 2002, 3).

Kljub temu je za adolescenta pomembno, da najde svoje mesto v družini (Erzar 2003, 152), saj mu le-ta na prvem mestu lahko zagotovi varne temelje za razvoj avtonomije. Varna navezanost je namreč pogoj za pogumni odhod v svet.

2.3.2. Emocionalno starševstvo v odnosu do adolescenta in naloge družine z adolescentom

Naloga družine ob prehodu otroka v adolescenco je v prvi vrsti povečati fleksibilnost sistema, sprejeti mora namreč adolescentove potrebe in želje po neodvisnosti, kar pomeni, da bo odnos staršev do otroka premaknil v smer, ki bo dovoljevala, da adolescent odhaja iz družine in se vanjo vrača. Ker adolescent še nima razsodnosti in zrelosti za samostojnost in je izrazito čustveno ranljiv, nujno potrebuje zrele in ljubeče starše, ki mu bodo pomagali razviti in utrditi identiteto. Adolescent, ki izraža napetost med odvisnostjo in avtonomijo, je ključni izziv družini, da se sooči s svojo novo situacijo in izgradi novo identiteto (Erzar 2003, 136). Ker pa vsako preoblikovanje odnosov ogrozi predhodne navezave, lahko naloge adolescence povzročijo močne občutke izgube pri vseh družinskih članih. Če starši te izgube ne zmorejo predelati in razumeti, lahko odreagirajo s pretirano kontrolo ali popolno opustitvijo vsakršne kontrole. Rast v družini tako pomeni, da se prejšnje vezi toliko zrahljajo, da vanje lahko vstopijo nove adolescentove sposobnosti samostojnega mišljenja, čutenja, razumevanja sveta in da te nove sposobnosti ne ogrozijo globine vezi med starši in mladostnikom. Za mladostnika je nujno, da ga starši sprejmejo kot odraslega, s svojim mišljenjem, čutenjem in razmišljanjem. Glavna naloga družine z mladostnikom je torej, da stopi v korak s časom (prav tam, 149-150).

Mladostnik govori z gestami, kričanjem, zmerjanjem, solzami in drugimi oblikami nevarnega, motečega ali samodestruktivnega vedenja. S tem na izkustven način kaže, kako se počuti. Starši lahko preko lastnega razumevanja čutenj in preko odnosa in globine čustvenega stika omogočijo mladostniku, da se spet nauči govoriti, a tokrat na globlji ravni (Erzar 2003, 155-156). Starši se bodo morali soočiti z lastnimi nepredelanimi vsebinami, da bodo lahko naredili prostor za razvoj mladostnika in »stopili v korak s časom« (prav tam, 151). Siegel (1999) meni, da je za mladostnika, ki začne izgrajevati svojo lastno identiteto, najbolj pomembno, da sta njegova starša uspela

priti do svoje identitete, ki je ločena od izvirnih družin. Pravi celo, da če starša odpreta vrata v čustveni svet lastne adolescence, odpreta vrata v svet svojemu adolescentu. Namreč, bolj kot bodo starši zmožni sprejeti spremembo kot dobrodošlo in to pokazati, bolj bo mladostnik vesel svojega odraščanja, bolj bo radoveden in kreativen pri iskanju avtonomnosti, bolj se bo varno razgledoval po svetu, si izoblikoval vrednote in samozavest, ki mu bo omogočila varno pot v svet.

Na preizkušnji je vsa družina, ali bo sprejela izziv adolescence, povečane zmogljivosti razmišljanja, kritičnosti, oblikovanja lastnega stališča, potreb, želja in razmišljanja (Erzar 2003, 141).

Mladostništvo je močno zaznamovano z razvojem na spolnem področju. Mladostnikova spolnost je razpeta med fizično zrelost in čustveno nezrelost, zato je toliko bolj pomembno, kako se na spolnost odzivajo mladostnikovi starši, saj le oni lahko dajo temu področju ustrezno čustveno podlago, mesto v intimi odnosa. Mladostniki bodo zato prestregli vsako sled, namig, besedo ali opazko v zvezi s spolnostjo, iz teh besed se bodo vanj vtisnila čustva, s katerimi bodo ta sporočila obarvana. Od staršev to obdobje zahteva, da mu spolnost v polnosti ovrednotijo, postavijo ustrezne meje, kjer lahko izmenjujejo informacije in poglede na spolnost, in jo predvsem povežejo z odnosi. Naloga staršev v tem obdobju je, da mladostniku omogočijo, da telesne občutke in stanja prevede v sporočila o čustvenem stanju, o potrebah po varnosti, pripadnosti, bližini, čustveni globini, razumevanju samega sebe in drugih, po dožemanju, sprejemanju in zaznavanju sveta (Erzar 2003, 137-139).

Naloga staršev ni mladostniku predati ideal moškosti in ženskosti, temveč z mladostnikom deliti svoja občutja in dejanske izkušnje, ki so jih imeli kot moški in ženske. Hči želi od mame izvedeti, kako je zares biti ženska, kako je soočati se s svojimi občutji, čutenji in telesnostjo. Prav tako si fantje od očeta želijo vpogleda v moško spolnost in ranljivost, ker se bodo tako lažje spopadali s stereotipi lažne moškosti (Erzar 2003, 142).

Razvoj doživljanja, razumevanja in sposobnosti regulacije emocij je odvisen od leve in desnohemisfernih strategij, ki morajo v tem obdobju začeti sodelovati, delovati

usklajeno. Učenje teh strategij poteka preko psihobiološke usklajenosti med staršem in otrokom (Erzar 2003, 164). V jasno zamejenem prostoru bo mladostnik lahko preizkušal svoj čustveni svet, postavljajl izzive, iskal nove rešitve problemov, kresal misli in oblikoval svoj pogled na svet ter spoznaval svojo notranjost. Več čutenj, ko bo lahko vključil v svoje razmišljanje, in bolj kot bo lahko razmišljal o svojih čustvih, več kontrole bo imel nad lastnim življenjem in lažje bo videl svoje odgovornosti. Proces odločanja dobi v tem obdobju novo perspektivo, osebno odgovornost in lastno presojo (prav tam, 154).

O moči psihobiološke povezanosti med starši in mladostniki pričajo tudi raziskave (Belsky in dr. 2007, 1310-1312; Tither 2008, 1409), ki so dokazale, da sta očetovstvo in materinstvo povezana s časom pojava pubertete pri deklicah in povezavo med konfliktnim družinskim okoljem ter močno kontrolo mame in pojavom zgodnje menstruacije. Dekleta, ki so imela ljubeč odnos s starši (še posebno z očetom) so kasneje dobile prvo menstruacijo kot dekleta, ki so imela s starši odtujene, hladne odnose in dekleta mam samohranilk. Pri dekletih, ki odraščajo brez biološkega očeta, se puberteta – prvi menstrualni cikel, prične prej kot pri njihovih vrstnicah.

Za razvijajočega se mladostnika je torej zelo pomembna vpetost v družinsko okolje in s tem tudi družinski obredi ali rituali, ki omogočijo razvoj notranje strukture in odgovornosti (Erzar 2003, 153). Razvoj abstraktnega mišljenja mladostniku onemogoči dosedanje enostavno sklepanje in razumevanje sveta, zato se v novem miselnem svetu težko znajde. Ker nova čutenja in vprašanja še niso integrirana, težko razmeji med seboj in okolico. Obredi pa omogočajo združitev notranjega čustvenega ritma, ki je pri mladostniku kaotičen in neizdelan, z zunanjim ritmom, pravili in navodili, ki mu nudijo varnost za iskanje lastne kreativnosti. Zato je zelo pomembno, da mladostnik ohranja obredje iz otroških let, da poišče okolje, ki mu nudi predvidljivo in trajno obredje, in da znotraj tega najde svoje mesto (prav tam, 153).

Vloga staršev je trojna, pravi Erzar (2003, 155-156): mladostniku pomagati dojeti logične posledice dejanj: pomagati mladostniku pri prepoznavanju čustev, ki ga silijo v določena vedenja, mišljenje in delovanje; ko ga naučijo sodelovanja ,mu pomagajo oblikovati trden okvir vrednot, meja in ciljev, ki bo mladostnika spremljal vse življenje.

Shapiro in Missy (1995, 4) sta mnenja, da je stalna prisotnost odraslega, ki mladostniku nudi oporo in pozitivne vrednote, najboljši recept za srečno in uspešno hojo skozi adolescenco.

Garaigordobil (2004, 67) je mnenja, da je intenziteta težav odvisna od podpore, ki jo ima adolescent v okolju, od staršev, prijateljev, sovrstnikov. Adolescenti z več opore bodo bolje opremljeni za soočanje z izzivi tega obdobja. Spodbujanje emocionalnega razvoja je adolescentu v veliko korist, saj spodbuja komunikacijo o temah, ki povzročajo tesnobo. Pogovori o teh temah pozitivno vplivajo na emocionalno ravnovesje mladostnika.

2.3.3. Soočanje s stresom v adolescenci

Fleksibilnost in plastičnost pri soočanju s stresom je dokončni znak varne navezanosti, ki se izraža kot fleksibilnost v regulaciji emocionalnega stresa preko samoregulacije in regulacije v odnosih z drugimi (Erzar 2006, 51).

V prejšnjih poglavjih smo že omenili dejavnike, ki v adolescenci povečajo dovzetnost in povzročajo stres. Glede na znano dejstvo, da v adolescenci ne gre za spremembo osebnosti, ampak le za nadaljevanje razvoja že zgrajenih temeljev osebnosti (Garaigordobil 2004, 67) lahko sklepamo, da bodo strategije odzivanja na stres podobne tistim, ki so se izoblikovale v najzgodnejših letih. To ugotavlja tudi Erzar (2006, 104-105). Načini regulacije afektov v adolescenci so podobni strategijam v otroštvu, le da so zdaj dostopne zavesti, v otroštvu pa so bile organsko odzivanje na svet.

V splošnem, dodaja Erzar (prav tam, 104-105), je problematično vedenje mladostnika vedno način iskanja stika s starši, saj je njegov sistem navezanosti stalno vznburjen in zanj to pomeni stalen stres. Problematično vedenje je torej iskanje odziva staršev, klic po regulaciji. Lahko torej sklepamo, da vsako destruktivno odzivanje na stres in težave v adolescenci kažejo na klic po pomoči pri regulaciji čutenj. Starši pa lahko tudi s trenutno vzgojo vplivajo na nadaljnji razvoj sposobnosti regulacije emocij v adolescenci. Psihološka kontrola starša lahko zelo ovira ali zmanjša sposobnost regulacije emocij pri mladostniku (McEwen in Flouri 2008, 212).

Pomembno pa je tudi okolje izven primarne družine. Dokazali so, da spodbudno okolje, obogateno z zanimivimi stvarmi, v adolescenci lahko odpravi posledice nekaterih škodljivih posledic zgodnjega stresa. Socialno vedenje se je izboljšalo, raven stresnih kemičnih snovi v možganih se je precej znižala, mladostniki so bili manj anksiozni (Fletcher in dr. 2008, 3367-3374).

Garaigordobil (2004, 67) ugotavlja, da je intenziteta težav pri adolescentih odvisna od podpore, ki jo imajo v okolju, od staršev, prijateljev, sovrstnikov. Te ugotovitve potrjuje tudi študija Polusny in sodelavcev (2011, 220-229), v kateri so ugotovili, da je pri mladostnikih, ki so doživeli travmatične izkušnje, razvoj simptomov in potek posttravmatske stresne motnje močno odvisen od odzivanja in razumevanja staršev mladostnikovih reakcij ter reakcij staršev na stresni dogodek.

Adolescenti z več opore bodo zagotovo bolj opremljeni za soočanje z izzivi tega obdobja. Vendar pa morajo biti adolescenti pred tem opremljeni s sposobnostmi za iskanje in vzpostavljanje stika ter iskanje in prejemanje pomoči.

2.3.4. Odnosi z vrstniki v adolescenci

Na mladostništvo lahko gledamo kot na proces osamosvajanja. Zato se mladostnik vse bolj ločuje od staršev in se vse bolj vključuje v skupine vrstnikov. Ta dva procesa tečeta hkrati, vzporedno. Ločevanje od staršev je tako psihično (manjša čustvena navezanost), socialno (manj skupnih aktivnosti) in materialno (veča se verjetnost, da se sam preživlja). Podobno lahko razdelimo tudi vključevanje. Proti koncu mladostništva se bo mladostnik postopoma ločeval tudi od vrstnikov in se navezal na izbranega življenjskega sopotnika in kasneje še na svoje otroke. Tako bo dosegel popolno samostojnost. Zato nekateri pravijo, da so nam vrstniške skupine v pomoč pri osamosvajanju in odraščanju. Vrstniška skupina postane mladostniku referenčna skupina. To pomeni, da je nanjo močno čustveno navezan, da v njej zadovoljuje veliko svojih potreb ter se z njo identificira, enači. V zgodnjem mladostništvu prevladujejo istospolne skupine, kasneje pa mešane po spolu. Z vključitvijo in preživljanjem časa v takšni skupini pridobiva ogromno novih izkušenj. Predvsem izkušenj glede odnosov med ljudmi, npr. kako plodno sodelovati, učinkovito voditi druge, kako se prilagajati potrebam drugih, kako se pogajati, zavzemati za svoje interese itd. V skupinah

vrstnikov tako preizkuša veliko novih vlog (prijatelj, sodelavec, nasprotnik, vodja, ljubimec, opazovalec) in jih počasi vedno bolj samozavestno prevzema. Ta pojav imenujemo "eksperimentiranje". Vrstniške skupine na mladostnika ne gledajo kot na otroka, pa tudi zahtev po pretirani odraslosti in odgovornosti ne postavljajo. To je za mladostnika v tem obdobju zelo pomembno in zato v njih dobiva občutek varnosti in bližine. V njih ima mladostnik status enakovrednega – pomanjkanje tega ga pri starših in v šoli velikokrat moti. Če imamo v mislih, da postaja odrasla oseba, je to povsem razumljivo. V skupinah pridobiva ogromno novih vrednot, stališč in prepričanj. Začenja se tudi obnašati po nekih novih normah. Tako mu skupina "pomaga" pri izgradnji lastne identitete in samopodobe (Vičič 2002, 2).

Za sposobnost vzpostavljanja zadovoljujočih odnosov je pri posamezniku ključna socialna inteligenca. Socialna inteligenca je veliko več kot preproste socialne tehnike (kako vzpostaviti stik, kako govoriti o svojih občutjih, reči ne, kako za kaj prositi). Socialna spretnost je sposobnost čutiti stisko drugega, doživljanja široke palete čustev in uravnavanja le-teh, naravna radovednost do druge osebe, sposobnost potolažiti, pomiriti drugo osebo v stiski, sposobnost pogajanja, reševanja nesoglasij, sposobnost delovanja v timu, prepoznavanje in branje množice pretanjenih sporočil, odzivov, reakcij, odločitev, ki se v odnosu odvijajo v delčkih sekunde. Vse te višje funkcije se lahko razvijejo le, če se v možganih razvijejo določene povezave in lahko nastajajo kompleksne kemične reakcije (povezave med spodnjimi in zgornjimi možgani morajo biti usklajene), poleg tega pa se mora znati posameznik tudi primerno telesno odzvati. Raziskava, ki jo je izvedel Garaigordobil (2004, 66-80), je pokazala, da je sodbujanje emocionalnega razvoja pri adolescentih spodbudilo tudi socialni razvoj, odnosi s sovrstniki so se izboljšali, izboljšala se je predstava o sovrstnikih, ki je postala bolj pozitivna, adolescenti so imeli boljše sposobnosti sprejemanja različnih kulturnih skupin in manj predsodkov. Zaradi večje sposobnosti regulacije emocij se je zmanjšala tesnoba (trenutna in trajna) udeležencev. Haviland in sodelavci (1994, 503-518) so ugotovili, da so mladostniki s pogojno strukturo jaza sposobni identificirati zelo nizko raven negativnih emocij in lastnih negativnih osebnostnih lastnosti. Mladostniki z dobro razvito strukturo jaza pa so sposobni identificirati tako negativne kot tudi pozitivne emocije ter lastne pozitivne in negativne osebnostne lastnosti. Ugotovili so, da se tisti z bolj zrelo strukturo jaza veliko bolj zavedajo kompleksnosti odnosov in lastnih notranjih doživljanj, in da izražajo več entuziazma in naklonjenosti do drugih.

Razvoj regulacije emocij in socialne inteligence je možen le na podlagi izkušenj z medčloveškimi stiki, pri otroku so to stiki s starši (Sunderland 2009, 219). Na način vzpostavljanja odnosov z vrstniki vplivajo pretekle izkušnje, ki jih je adolescent pridobil v odnosu s starši kot otrok. Otroku se namreč osnov vzpostavljanja odnosov nauči ob starših/ skrbnikih. V praksi se kaže, da imajo otroci, ki niso bili deležni negujočega stika, kasneje v adolescenci težave v odnosih s sovrstniki, otroci, ki so bili deležni zdrave podpore in dovolj ključnih emocionalnih izkušenj, pa so imeli dobre odnose z vrstniki (Greenspan in Lewis 1999, 6-7). Raziskava Hadleyja in sodelavcev (2011, 319) je pokazala, da so se najstniki mam, ki so poročale o več simptomih duševnih bolezni, pogosteje spuščali v rizične aktivnosti, povezane s spolnostjo. Erzar pravi (2006, 102), da mladostnik ob starših izgrajuje svoj svet, ki ga potem ob vrstnikih preverja in dopolnjuje. Omenja naslednje značilnosti vrstniške navezanosti v adolescenci:

- iskanje bližine
- sposobnost tvegati več v skupini, kot bi tvegala sam
- vračanje v skupino vrstnikov, ko si v nevarnosti
- odpor ter protest proti neprostoVOLJnim separacijam

Sunderland (2009, 184) omenja genski sistem za ljubezen in človeško toplino. Izkušnje, ki jih ob starših dobi otrok, ključno vplivajo na to, kako se bo pri otroku razvijal ta genski sistem, ključen za vzpostavljanje osrečujočih odnosov. Med drugim se v stiku z ljubljenimi osebami v možganih sprožajo opiodi in oksitoni, le-ti pa so odločilni za dobro počutje in globoka stanja zadovoljstva. Skupaj z drugimi kemičnimi snovmi so temelj čustvenega zdravja. Občutno se zmanjšajo negativni občutki, občutki osamljenosti in ločenosti, negativnost in jeza. Temu pravijo opiodni sistem, ki je prisoten pri vseh sesalcih (prav tam, 188). Nelson in Panksepp (1998, 437-452) sta v raziskavah ugotovila, da sesalci več časa preživijo s tistimi, ob katerih se jim v možganih sproža več opiodov in oksitona. Ljudi, ki v naših možganih sprožajo te kemične procese, ponavadi tudi izjemno cenimo. Otroku se počuti varno le ob starševski brezpogojni ljubezni, ko čuti, da ga starš sprejema, kadar je vesel in kadar doživlja grozna močna občutja. Kadar ima otrok občutek, da lahko starševsko ljubezen hitro izgubi, ali da je čustvena vez s starši krhka ali negotova, bo kasneje težje vzpostavljala

ljubeče odnose. Lahko se pojavijo naslednje težave: ujetje v ljubezensko razmerje, ki povzroča bolečino in tesnobo; ni sposoben imeti dolgotrajnih intimnih odnosov; z ljubljeno osebo se lahko zelo hitro zbliža a se tudi zelo hitro umakne; ni sposoben ljubiti nežno ali čuti strah pred intimnostjo; ljubezen je lahko obsedena in nenasitna; ljubezen pomeša z oblastjo in nadzorom (Sunderland 2009, 184).

Kljub temu, da imajo starši ključno vlogo pri emocionalnem razvoju mladostnika, ne smemo zanemariti vloge interakcij z vrstniki, ki prav tako igrajo pozitivno vlogo pri emocionalnem razvoju.

2.3.5. Zadovoljstvo z življenjem v adolescenci

Sunderland (2009, 10-11) navaja dejstvo, da v Združenem kraljestvu približno štirideset tisoč otrok jemlje sredstva proti depresiji in za to krivi nekatere uveljavljene in sprejete načine vzgoje (vzgoja z ustrahovanjem, neodzivanje na čustvene potrebe, ...), ki pri otroku razvijajo dovzetnost za anksioznost, depresije in napade besa. Samomori so najpogostejša nasilna smrt v Sloveniji in eden od treh glavnih vzrokov smrti mladih do 25. leta v svetu. Do leta 2020 bo po ocenah WHO zaradi samomora umrlo letno približno poldrugi milijon ljudi (Statistični urad RS 2009). Med osebami, umrlimi v letu 2010, je bil samomor najpogostejši vzrok smrti v starostni skupini 15–19 let, 2 izgubi življenja od 6 v starosti od 10 do 14 let je povzročil samomor (to je 33%). Med v letu 2010 umrlimi osebami iz te starostne skupine (bilo jih je 27), je bilo takih, ki so umrle zaradi samomora, 10 (37,3 %). Med osebami v starostnih skupinah 10–14 let, 20–24 let in 25–29 let, umrlimi v letu 2010, je bil samomor drugi najpogostejši vzrok smrti (Statistični urad RS 2011).

Zelo veliko raziskav potrjuje, da na kakovost življenja odločilno vpliva ali so v otroštvu v možganih nastali učinkoviti sistemi za obvladovanje stresa. Ljudje, ki jim stres uspe obvladovati, znajo jasno razmišljati tudi kadar so pod pritiskom, obvladajo čustva in so se sposobni pomiriti, tudi ko se začnejo kopičiti težave, brez zatekanja v samodestruktivne oblike soočanja s stresom (alkohol, zdravila, izbruhi anksioznosti, jeze, ...). V življenju ne iščejo le kratkoročnih užitek (hrana, spolnost, materialne dobrine)

ampak imajo razvito sposobnost za dolgoročno zadovoljstvo. Težke življenjske izkušnje jih ne pošकुdujejo, pač pa povečujejo modrost (Sunderland 2009, 31-32).

V možganih imamo osnovni genski sistem za radost. Kako se bo razvil, je odvisno od interakcije genov s socialnimi izkušnjami. Brez čustvene povezave ni mogoče priti do »soka radosti«, kot ga poimenuje Sunderland (2009, 91- 92). Možno je doživeti užitek, ne pa prave radosti. Radost je namreč tudi telesno stanje in ta mora priti iz posameznikovih največjih globin. Ob tem se mora po možganih pretakati »sok radosti«, sistem za telesno vzburjenje (avtonomno živčevje) pa mora aktivirati veliko adrenalina. Kombinacija dopamina in opioidov v možganih mora biti optimalno aktivirana. Ponavljajoče aktiviranje teh snovi pri otroku omogoči razvoj mnogih človeških darov – spontanost, razigranost, zagnanost, pogum za uresničevanje sanj, sposobnost, da bo očaran od lepot sveta, vzdržljivost ob spoprijemanju s stresom. Zaradi take podlage bo otrok veliko verjetneje v življenju znal ohranjati ali hitro najti upanje, optimizem in odnos do življenja, ker bo verjel, da zmore.

Na zadovoljstvo z življenjem torej močno vpliva sposobnost vzpostavljanja zadovoljujočih odnosov. Občutek, da smo sami s svojo stisko in bolečino, aktivira centre za bolečino v možganih (Sunderland 2009, 205). V stiku z ljubljenimi osebami se v možganih sprožajo opiodi in oksitocini (opioidni sistem), le ti pa so odločilni za dobro počutje in globoka stanja zadovoljstva; zaradi njih imamo občutek, da je svet v najlepšem redu (prav tam, 188). Osebe, ki imajo okoli sebe ljudi, s katerimi se čutijo povezane in so sposobne pokazati svojo ranljivost, bodo v stiski hitreje poiskale pomoč in podporo, s pomočjo drugega bodo sposobne regulirati svoja čutenja. Stiska bo tako minila hitreje in njene posledice bodo manjše. Garaigordobil (2004, 67) ugotavlja, da je intenziteta težav pri adolescentih odvisna od podpore, ki jo imajo v okolju, od staršev, prijateljev, sovrstnikov. Adolescenti z več opore bodo bolje opremljeni za soočanje z izzivi tega obdobja. Vendar pa morajo biti adolescenti pred tem opremljeni s sposobnostmi za iskanje in vzpostavljanje stika ter za iskanje in prejetje pomoči.

3. RAZISKOVALNI PROBLEM

Strokovnjaki danes vedno pogosteje omenjajo, da je funkcionalno emocionalno odzivanje, sposobnost emocionalne regulacije najpomembnejši dejavnik, ki vpliva na zdrav razvoj otroka ter kasneje na kvaliteto življenja posameznika (Erzar 2006, 107; Sunderland 2009, 188; Greenspan, Wieder in Simons 2003, 101; Abe in Izard 1999, 527). Kljub temu pa izraza emocionalno starševstvo skorajda ni moč zaslediti v strokovni literaturi. V nalogi smo se zato lotili natančne razlage fenomena emocionalnega starševstva, kar je na področju obravnavanja in raziskovanja družine in starševstva novost. V jedru naloge so predstavljena različna teoretična izhodišča, ki poudarjajo pomen emocionalnega in socialnega razvoja za vsestranski razvoj otroka in navajajo, da je za to potrebna emocionalna odzivnost starša na otroka. V nalogi je predstavljen tudi nov vprašalnik za ugotavljanje emocionalnega starševstva. Vprašalnika, ki bi meril to specifično lastnost namreč v literaturi ni najti.

Novejše raziskave možganov kažejo, da so otroški možgani v prvih letih življenja zelo občutljivi in da so prva leta življenja ključna za razvoj kompetenc za soočanje z življenjskimi izzivi, poročajo tudi o pomenu emocionalne regulacije in funkcionalnega emocionalnega odzivanja, ni pa moč zaslediti raziskav, ki bi iskale direktno povezanost med emocionalnim starševstvom ter emocionalnim razvojem otroka. V nalogi zato odkrivamo, kakšen pomen daje emocionalnemu odzivanju na otroka in otrokove potrebe ter odzivanju na potrebe adolescenta strokovna literatura, v raziskavi pa ugotavljamo, ali obstaja povezanost med emocionalnim starševstvom, kot ga doživlja adolescent, z načini soočanja s stresom, zadovoljstvom z življenjem ter z odnosi z vrstniki v adolescenci.

4. RAZISKOVALNI CILJI IN HIPOTEZE

Cilji magistrske naloge je ugotoviti ali je emocionalno starševstvo povezano z odzivanjem na stres v adolescenci ter ali je povezano z zadovoljstvom adolescenta z življenjem na splošno in odnosom z vrstniki. Garaigordobil (2004, 67) je mnenja, da je intenziteta težav odvisna od podpore, ki jo ima adolescent v okolju, od staršev, prijateljev, sovrstnikov. Adolescenti z več opore bodo bolj opremljeni za soočanje z izzivi tega obdobja. Spodbujanje emocionalnega razvoja je adolescentu v veliko korist, saj spodbuja komunikacijo o temah, ki povzročajo tesnobo. Pogovori o teh temah pozitivno vplivajo na emocionalno ravnovesje mladostnika. Predvidevali smo, da se adolescenti, ki so deležni več emocionalnega starševstva, bolj funkcionalno odzivajo na probleme in stres, da so z življenjem bolj zadovoljni in da so bolj zadovoljni tudi z odnosom z vrstniki.

V nalogi smo si zastavili naslednje hipoteze:

- Hipoteza 1: Mladostniki, ki svojim staršem pripisujejo višjo stopnjo emocionalnega starševstva, se poslužujejo bolj funkcionalnih mehanizmov za soočanje s težavami in stresom.
- Hipoteza 2: Mladostniki, ki svojim staršem pripisujejo višjo stopnjo emocionalnega starševstva, so bolj zadovoljni s svojim življenjem.
- Hipoteza 3: Mladostniki, ki svojim staršem pripisujejo višjo stopnjo emocionalnega starševstva, imajo boljše odnose z vrstniki.
- Hipoteza 4: Med deklicami in dečki obstaja razlika v doživljanju emocionalnega starševstva.

5. METODA

5.1. Udeleženci

V raziskavi je sodelovalo 148 udeležencev, od tega 75 fantov (50,7 % vzorca) in 73 deklet (49,3 % vzorca). Udeleženci so bili dijaki različnih osnovnih in srednjih šol (OŠ Hinka Smrekarja, OŠ Milana Šušteršiča, Umetniška gimnazija Ljubljana, Srednja šola za elektrotehniko in računalništvo Ljubljana, Biotehniška gimnazija Naklo, Srednja vzgojiteljska šola Ljubljana, vključeni pa so bili tudi mladostniki, ki so zahajali v Četrtno mladinske centre Javnega zavoda Mladi zmaji v Ljubljani. Povprečna starost udeležencev je bila 15,4 let, najmlajši udeleženec je bil star 13 let, najstarejši pa 19 let. Vsi udeleženci so imeli osnovnošolsko izobrazbo in status dijaka. 99 udeležencev (66,9% vzorca) je bivalo v gospodinjstvu z obema staršema ter brati ali/in sestrami, 24 (16,2% vzorca) le s starši, 11 udeležencev (7,4% vzorca) je bivalo v gospodinjstvu z mamo in brati in/ali sestrami, 7 udeležencev (4,7%) le z mamo, dva udeleženci (1,4%) sta bivala z očetom in 2 (1,4%) z mamo in očimom. 4 udeleženci niso imeli stika z očeti oziroma očeta niso poznali, zato je število udeležencev, ki so izpolnjevali vprašalnik Emocionalno starševstvo za očete 144.

5.2. Uporabljeni inštrumenti

Emocionalno starševstvo smo merili z inštrumentom *Emocionalno starševstvo za mamo (ESM)* in *Emocionalno starševstvo za očeta (ESO)*. Sestavljen je iz 18 trditvev. Le te se nanašajo na emocionalno starševstvo mame in očeta. Pri sestavi inštrumenta smo izhajali iz predpostavke, da je emocionalno starševstvo tisto starševstvo, ki spodbuja emocionalni razvoj otroka. Pri tem smo upoštevali trditve Eisenberg, Cumberland in Spinrad (1998, 241-273), ki predvidevajo, da starši vplivajo na emocionalni razvoja otroka preko pogovora o čutenjih, reakcij na otrokova čutenja ter preko čustvene izraznosti v družini. Preko pogovora o čutenjih se otrok posredno uči razumevanja ter verbalizacije čutenj, reakcije staršev na otrokova čutenja lahko vlivajo na razvoj

strategij ravnanja s čutenji pri otroku, pogostost, intenzivnost in trajanje negativne ali pozitivne čustvene izraznosti v družini pa lahko vpliva na oblikovanje otrokove predstavnosti o emocionalnem (Dunsmore in Halberstadt 1997, 45-68). Dodali smo še varnost čustvenega samorazkrivanja. Strokovnjaki namreč odkrivajo, da otrok svoja čustva izrazi le, če ob starših čuti varen prostor, kjer bodo ta čustva sprejeta, razumljena in regulirana (Sunderland 2009, 54; Robinson in dr. 2009, 429; Greenspan in Lewis 1999, 335). V okolju, kjer je čustva dovoljno izražati, bo otrok ponotranjil občutek, da je čustva dovoljeno izražati in obratno, v okolju, kjer vlada vzdušje, da čutenj ni dovoljeno izražati bo otrok ponotranji, da je potrebno čustva skrbno nadzorovati in le ta ne smejo biti izražena (Suveg 2008, 875-876). Poddimensije vprašalnika tako zajemajo naslednje vsebine:

- 1) ESO/ESM - Pogovor o čustvih: se nanaša na pogovor starša z otrokom o prijetnih in neprijetnih čustvih, čustveno podporo, ki jo je deležen otrok s strani starša, pomoč pri razumevanju razlogov za otrokova čustva, pomoč pri ravnanju s čustvi s strani starša ter občutek, koliko starš razume čustva otroka.
- 2) ESO/ESM - Čustvena izraznost: se nanaša na značilnost starša, koliko le ta obvladuje svoja čustva jeze, strahu, žalosti, veselja, koliko se za čustva zanima in na oddajanje čustvene topline ali hladnosti.
- 3) ESO/ESM - Odzivi na otrokova čustva: se nanašajo na značilnost starša v odnosu do otroka in zajemajo možnost, da se potrok ob staršu čustveno umiri, potolaži, starševo zanimanje za čustveno stanje otroka in starševo spodbujanje otroka, da govori o svojih čustvih.
- 4) ESO/ESM - Varnost čustvenega samorazkrivanja pa se nanaša na občutek otroka, koliko je izražanje čustev ob starših varno, koliko lahko otrok staršu zaupa občutke žalosti, strahu, jeze in veselja ter kako otrok ocenjuje zmožnost starša, da sprejme njegova čustva.

Udeleženci so s pomočjo pet stopenjske lestvice označili, kako močno se s trditvami strinjajo oz. ne strinjajo. ESO in ESM meri emocionalno starševstvo iz zornega kota otroka. Pri testu je bilo možno doseči najmanj 25 točk in največ 125 točk. Večji kot je seštevek točk, bolj se predvideva, da se starši poslužujejo emocionalnega starševstva.

V naši raziskavi je koeficient zanesljivosti pri testu za mame Cronbachova alfa 0,82 in pri testu za očete Cronbachova alfa 0,91, kar kaže na dobro zanesljivost. Poddimenzije pa so na testu zanesljivosti dosegle naslednje rezultate:

1) ESO

Pogovor o čustvih - Cronbachova alfa 0,82

Čustvena izraznost - Cronbachova alfa 0,53

Odzivi na otrokova čustva - Cronbachova alfa 0,86

Varnost čustvenega samorazkrivanja - Cronbachova alfa 0,68

2) ESM

Pogovor o čustvih - Cronbachova alfa 0,91

Čustvena izraznost - Cronbachova alfa 0,77

Odzivi na otrokova čustva - Cronbachova alfa 0,90

Varnost čustvenega samorazkrivanja - Cronbachova alfa 0,74

Načine soočanja s težavami ter odzivanja na stres v adolescenci smo ocenjevali z vprašalnikom *Adolescent Coping Orientation For Problem Experiences* (A-COPE), katerega avtorja sta Joan Patterson and Hamilton McCubbin (Patterson in McCubbin 1983, 537-583). Vprašalnik je bil narejen z namenom odkriti vedenja, katerih se adolescenti poslužujejo pri soočanju s težavami. Vprašalnik so iz angleščine vsak zase prevedle tri osebe, nato pa prevedene postavke med seboj primerjale. Prevedeni vprašalnik je pregledal tudi zakonski in družinski terapevt. Tiste trditve, ki so se razlikovale, smo pomensko uskladili v najbolj ustrezne glede na izvirne postavke. Slovenski prevod je anglistka prevedla nazaj v angleščino, da se je preverilo, da je bila izvirnost vprašalnika ohranjena. A-COPE je inštrument sestavljen iz 54 trditev, ki so razdeljene v 12 poddimenzij:

- 1) Izražanje/ občutkov
- 2) Iskanje preusmeritev
- 3) Razvoj samovrednotenja in optimizma

- 4) Sposobnost ustvarjanja socialne podpore
- 5) Reševanje družinskih problemov
- 6) Izogibanje problemom
- 7) Iskanje duhovne podpore
- 8) Posvečanje prijateljskim odnosom
- 9) Iskanje strokovne pomoči
- 10) Ukvarjanje z zahtevnimi aktivnostmi
- 11) Soočanje s težavami s pomočjo humorja
- 12) Sproščanje

Vprašani so lahko odgovarjali, kako pogosto se poslužujejo določenega vedenja, kadar se spoprijemajo s problemom, s pomočjo pet stopenjske lestvice (od nikoli do večino časa). Pri testu je bilo možno doseči najmanj 54 točk in največ 270 točk.

Podlestvica A-COPE ima kar dobro notranjo konsistentnost (alfa od 0,50 do 0,75). V naši raziskavi je za ta vprašalnik prišla Cronbachova alfa 0,82, kar kaže na visoko zanesljivost.

Zadovoljstvo z življenjem smo merili z inštrumentom *Satisfaction With Life Scale (SWLS)*, v slovenskem prevodu *Zadovoljstvo z življenjem*, katerega avtorji so Diener, Emmons, Larsen in Griffin (1985, 71-75). Vprašalnik so iz angleščine vsaka zase prevedle tri osebe, nato pa prevedene postavke med seboj primerjale. Tiste prevode, ki so se razlikovali, smo pomensko uskladili v najbolj ustrezne glede na izvirne postavke. Slovenski prevod je anglistka prevedla nazaj v angleščino, da se je preverilo, da je bila izvirnost vprašalnika ohranjena. SWLS je sestavljen iz petih trditvev, vprašani pa so s pomočjo sedem stopenjske lestvice odgovarjali, kako močno se s trditvijo strinjajo oziroma ne strinjajo. Lestvica ocenjuje posameznikovo lastno kognitivno presojo o splošnem zadovoljstvu z lastnim življenjem. Vprašalnik je kratek in enodimenzionalen.

Pri testu je bilo možno doseči najmanj 5 točk in največ 35 točk. Večji kot je seštevek točk, bolj je posameznik zadovoljen s svojim življenjem.

Vprašalnik ima visoko notranjo konsistenco s koeficientom alfa 0,87. Avtorji poročajo tudi o visokem koeficientu test-retest zanesljivosti (v časovnem intervalu dveh mesecev) in sicer 0,82. V naši raziskavi je za ta vprašalnik prišla Cronbachova alfa 0,83, kar kaže na visoko zanesljivost.

Avtorja vprašalnika IPA sta Armsden in Greenberg (1987, 427-454). IPA - *Inventory of peer attachment*, v slovenskem prevodu *OV – Odnos z vrstniki*, je bil razvit z namenom ocenjevanja mladostnikovega dojetja pozitivnih in negativnih, čustveno/kognitivnih razsežnosti odnosov s prijatelji. Ocenjuje, koliko ti odnosi služijo kot vir psihološke varnosti. Teoretični okvir je teorija navezanosti, ki jo je prvotno oblikoval Bowlby. Ocenjevane so tri široke dimenzije: stopnja medsebojnega zaupanja, kakovost komunikacije in obseg jeze in odtujenosti. Vzorec vprašalnika je bil preizkušen na mladostnikih od 16. do 20. leta starosti, vendar pa je vprašalnik mogoče uspešno uporabiti tudi v študijah z mladostniki, starimi od 12. leta dalje. Instrument je samoocenjevalni. Udeleženci ocenjujejo trditve s pomočjo petstopenjske Likertove lestvice. Instrument je sestavljen iz 25 trditev in treh poddimenzij. Skupno je možno doseči 125 točk.

-OV Zaupanje

-OV Komunikacija

-OV Odtujenost (prav tam).

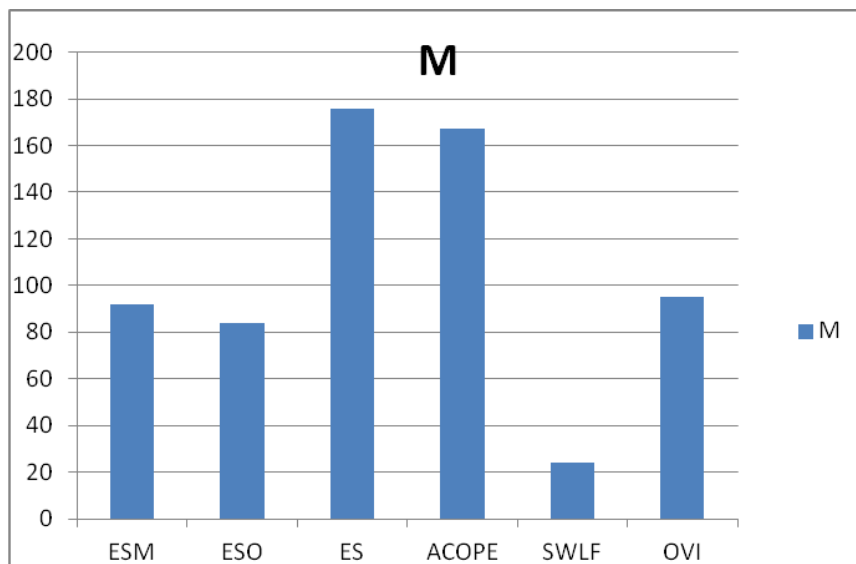
V naši raziskavi je za ta vprašalnik prišla Cronbachova alfa 0,88, kar kaže na dobro zanesljivost.

6. REZULTATI

Tabela 1

Povprečne vrednosti, najmanjše ter največje doseženo število točk in standardna deviacija pri posameznih vprašalnikih in poddimenzijah vprašalnika emocionalno starševstvo (ES).

Vprašalniki	N	Min	Max	M	SD
Emocionalno materinstvo	148	38	125	92	18
Emocionalno očetovstvo	144	41	120	84	16
Emocionalno staševstvo	144	104	240	176	29
ES – Pogovor o čustvih	144	12	60	39	10
ES – Čustvena izraznost	144	28	60	46	7
ES – Odzivi na otrokova čustva	144	24	70	49	11
ES – Varnost čustvenega samorazkrivanja	144	18	59	41	8
ACOPE	148	91	267	167	24
Zadovoljstvo z življenjem	148	7	35	24	6
Zadovoljstvo z odnosom z vrstniki	148	60	121	95	14



Slika 1. Povprečne vrednosti pri posameznih vprašalnikih, prikazane v grafu.

6.1. Emocionalno starševstvo v povezavi s soočanjem s težavami v adolescenci

V nalogi smo zastavili hipotezo, da se mladostniki, ki svojim staršem pripisujejo višjo stopnjo emocionalnega starševstva, poslužujejo bolj funkcionalnih mehanizmov za soočanje s težavami in stresom. Pri izračunu smo uporabili Spearmanov korelacijski koeficient, ker pogoji za Pearsonovega niso bili izpolnjeni. Rezultati raziskave so potrdili hipotezo.

Tabela 2

Stopnje povezanosti med vprašalniki Emocionalno materinstvo (ESM), Emocionalno očetovstvo (ESO) ter Emocionalno starševstvo (ES) in vprašalnikom Načini soočanja s težavami v adolescenci (ACOPE) ter poddimenzijami tega vprašalnika

ACOPE - načini soočanja s težavami	ESM – emocionalno materinstvo	ESO – emocionalno očetovstvo	ES – emocionalno starševstvo
1. Izražanje občutkov	0,29**	0,32**	0,37**
2. Iskanje preusmeritev	0,10	0,16	0,16
3. Razvoj samovrednotenja in optimizma	0,15	0,29**	0,24**
4. Sposobnost utvarjanja socialne podpore	0,32**	0,24**	0,33**
5. Reševanje družproblemov	0,60**	0,55**	0,68**
6. Izogibanje problemom	-0,38**	-0,32**	-0,41
7. Iskanje duhovne podpore	0,22*	0,18*	0,23**
8. Posvečanje prijateljskim odnosom	0,09	0,03	0,08
9. Iskanje strokovne pomoči	-0,01	-0,00	-0,02
10. Ukvarjanje z zahtevnimi aktivnostmi	0,18*	0,33**	0,26**

11. Soočanje s težavami s pomočjo humorja	-0,04	0,11	0,01
12. Sproščanje	0,09	-0,00	0,05

* statistična pomembnost na ravni 0,05

** statistična pomembnost na ravni 0,01

Visoka povezanost se je pokazala med emocionalnim starševstvom (ES) in vedenji, ki vodijo k reševanju družinskih problemov (Spearmanov korelacijski koeficient je 0,68, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01), zmerna povezanost pa med emocionalnim starševstvom in adolescentovo sposobnostjo izražanja občutkov (Spearmanov korelacijski koeficient je 0,37, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01) in sposobnostjo ustvarjanja socialne podpore (Spearmanov korelacijski koeficient je 0,33, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01). Negativna korelacija se je pokazala med emocionalnim starševstvom in strategijami, ki vodijo k izogibanju problemom (Spearmanov korelacijski koeficient je -0,41, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01). Največja povezanost se je pokazala med emocionalnim materinstvom in naslednjimi strategijami soočanja s težavami v adolescenci: izražanje občutkov (Spearmanov korelacijski koeficient je 0,29, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01), sposobnost ustvarjanja socialne podpore (Spearmanov korelacijski koeficient je 0,32, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01), reševanje družinskih problemov (Spearmanov korelacijski koeficient je 0,60, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01) ter negativna povezanost z vedenji, ki vodijo v izogibanje problemom (Spearmanov korelacijski koeficient je -0,38, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01). Med emocionalnim očetovstvom in strategijami soočanja s težavami v adolescenci pa so najvišje naslednje povezave: emocionalno očetovstvo in izražanje občutkov (Spearmanov korelacijski koeficient je 0,32, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01), emocionalno očetovstvo in reševanje družinskih problemov (Spearmanov korelacijski koeficient je 0,55, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01), emocionalno očetovstvo in razvoj samovrednotenja in optimizma (Spearmanov korelacijski koeficient je 0,29, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01) ter emocionalno očetovstvo in ukvarjanje z zahtevnimi aktivnostmi (Spearmanov korelacijski koeficient je 0,33, korelacija je

statistično pomembna na nivoju 0,01). Negativna povezanost se je pokazala med emocionalnim očetovstvom in vedenji, ki vodijo v izogibanje problemom (Spearmanov korelacijski koeficient je -0,32, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01).

V raziskavi smo primerjali tudi povezanost posameznih poddimenzij vprašalnika Emocionalno materinstvo ter Emocionalno očetovstvo in poddimenzij vprašalnika Soočanje s težavami. Največja, visoka povezanost, se je pokazala med strategijo soočanja s težavami s pomočjo vedenj, ki vodijo k reševanju družinskih problemov in pogovorom o čustvih z mamo (Spearmanov korelacijski koeficient je 0,63, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01) ter materino odzivnostjo na otrokova čustva (Spearmanov korelacijski koeficient je 0,61, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01). Zmerna povezanost se je pokazala med sposobnostjo adolescenta pri ustvarjanju socialne podpore in pogovorom o čustvih z mamo (Spearmanov korelacijski koeficient je 0,41, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01) ter odzivi mame na čustva (Spearmanov korelacijski koeficient je 0,36, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01). Med strategijo soočanja z vedenji, ki vodijo v izogibanje problemom ter pogovorom o čustvih (Spearmanov korelacijski koeficient je -0,31, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01) ter materinimi odzivi na čustva (Spearmanov korelacijski koeficient je -0,33, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01) se je pokazala zmerna negativna povezanost.

Tabela 3

Stopnje povezanosti med poddimenzijami vprašalnika Emocionalno materinstvo (ESM) in poddimenzijami vprašalnika Načini soočanja s težavami v adolescenci (ACOPE)

ACOPE – načini soočanja s težavami	ESM – pogovor o čustvih	ESM – čustvena izraznost	ESM – odzivi na otrokova čustva	ESM – varnost čustvenega samo - razkrivanja
1. Izražanje občutkov	0,27**	0,17*	0,26**	-0,14
2. Iskanje preusmeritev	0,14	0,25**	0,13	0,04

3. Razvoj samovrednotenja in optimizma	0,12	0,22**	0,18*	0,02
4. Sposobnost utvarjanja socialne podpore	0,41**	0,27**	0,36**	0,09
5. Reševanje družinskih problemov	0,63**	0,27**	0,61**	-0,216**
6. Izogibanje problemom	-0,31**	-0,07	-0,33**	0,26**
7. Iskanje duhovne podpore	0,25**	-0,01	0,23**	-0,15
8. Posvečanje prijateljskim odnosom	0,10	0,19*	0,11	0,02
9. Iskanje strokovne pomoči	0,08	0,05	-0,01	-0,01
10. Ukvarjanje z zahtevnimi aktivnostmi	0,25**	0,16	0,20*	-0,01
11. Soočanje s težavami s pomočjo humorja	-0,04	0,18*	-0,02	0,13
12. Sproščanje	0,06	0,13	0,09	0,13

* statistična pomembnost na ravni 0,05

** statistična pomembnost na ravni 0,01

Pri povezavah med strategijami soočanja s težavami in emocionalnim očetovstvom so se kot najpomembnejše pokazale naslednje: največja, visoka povezanost, se je pokazala med strategijo soočanja s težavami s pomočjo vedenj, ki vodijo k reševanju družinskih problemov in pogovorom o čustvih z očetom (Spearmanov korelacijski koeficient je 0,53, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01) ter očetovo odzivnostjo na otrokova čustva (Spearmanov korelacijski koeficient je 0,51, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01), zmerne povezanost se je pokazala med strategijo soočanja s težavami z ukvarjanjem z zahtevnimi aktivnostmi ter pogovorom o čustvih z očetom

(Spearmanov korelacijski koeficient je 0,34, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01) in očetovimi odzivi na čustva (Spearmanov korelacijski koeficient je 0,32, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01), prav tako se je zmerne povezanost pokazala med sposobnostjo adolescenta pri ustvarjanju socialne podpore in odzivi očeta na čustva (Spearmanov korelacijski koeficient je 0,32, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01). Med strategijo soočanja z vedenji, ki vodijo v izogibanje problemom ter pogovorom o čustvih z očetom se je pokazala zmerne negativna povezanost (Spearmanov korelacijski koeficient je -0,31, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01).

Tabela 4

Stopnje povezanosti med poddimenzijami vprašalnika Emocionalno očetovstvo (ESO) in poddimenzijami vprašalnika Načini soočanja s težavami v adolescenci (ACOPE) in poddimenzijami tega vprašalnika

ACOPE – načini soočanja s težavami	ESO – pogovor o čustvih	ESO – čustvena izraznost	ESO – odzivi na otrokova čustva	ESO – varnost čustvenega samo - razkrivanja
1. Izražanje občutkov	0,27**	0,02	0,26**	-0,17*
2. Iskanje preusmeritev	0,18*	0,09	0,14	-0,04
3. Razvoj samovrednotenja in optimizma	0,29**	0,14	0,24**	-0,00
4. Sposobnost utvarjanja socialne podpore	0,23**	0,11	0,32**	0,19*
5. Reševanje družinskih problemov	0,53**	0,10	0,51**	-0,11
6. Izogibanje problemom	-0,32**	0,07	-0,24**	0,17

7. Iskanje duhovne podpore	0,22**	-0,01	0,20*	-0,05
8. Posvečanje prijateljskim odnosom	-0,02	0,17*	0,03	0,08
9. Iskanje strokovne pomoči	0,04	-0,01	0,03	-0,03
10. Ukvarjanje z zahtevnimi aktivnostmi	0,34**	0,11	0,32**	0,02
11. Soočanje s težavami s pomočjo humorja	0,07	0,18	0,10	0,01
12. Sproščanje	-0,02	0,06	0,04	0,20*

* statistična pomembnost na ravni 0,05

** statistična pomembnost na ravni 0,01

6.2. Povezanost med emocionalnim starševstvom in zadovoljstvom z življenjem

Potrdimo lahko tudi hipotezo, da so mladostniki, ki svojim staršem pripisujejo višjo stopnjo emocionalnega starševstva, bolj zadovoljni s svojim življenjem. Spearmanov korelacijski koeficient za povezavo med emocionalnim starševstvom in zadovoljstvom z življenjem je 0,60, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01, kar kaže na visoko povezanost. Med emocionalnim materinstvom in zadovoljstvom z življenjem je Spearmanov korelacijski koeficient 0,50, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01, kar prav tako kaže na visoko povezanost. Spearmanov korelacijski koeficient za povezavo med emocionalnim očetovstvom in zadovoljstvom z življenjem je 0,53, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01, kar kaže na visoko povezanost.

Tabela 5

Stopnje povezanosti med vprašalnikom Emocionalno materinstvo (ESM), Emocionalno očetovstvo (ESO) ter Emocionalno starševstvo (ES) in vprašalnikom Zadovoljstvo z življenjem (SWLS)

SWLS – Zadovoljstvo z življenjem	ESM	ESO	ES
SWLS	0,50**	0,53**	0,60**

* statistična pomembnost na ravni 0,05

** statistična pomembnost na ravni 0,01

Najvišja, zmerna povezanost, se je pokazala med zadovoljstvom z življenjem in materino odzivnostjo na čustva (Spearmanov korelacijski koeficient je 0,46, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01), pogovorom o čustvih z mamo (Spearmanov korelacijski koeficient je 0,41, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01) ter čustveno izraznostjo mame (Spearmanov korelacijski koeficient je 0,32, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01).

Tabela 6

Stopnje povezanosti med poddimenzijami vprašalnika Emocionalno materinstvo (ESM) in vprašalnikom Zadovoljstvo z življenjem (SWLS)

SWLS – Zadovoljstvo z življenjem	ESM – pogovor o čustvih	ESM – čustvena izraznost	ESM – odzivi na otrokova čustva	ESM – varnost čustvenega samo - razkrivanja
SWLS	0,41**	0,32**	0,46**	-0,27**

* statistična pomembnost na ravni 0,05

** statistična pomembnost na ravni 0,01

Najvišja, zmerna povezanost, se je pokazala med zadovoljstvom z življenjem in očetovo odzivnostjo na čustva (Spearmanov korelacijski koeficient je 0,38, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01) ter pogovorom o čustvih z očetom (Spearmanov korelacijski koeficient je 0,42, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01).

Tabela 7

Stopnje povezanosti med poddimenzijami vprašalnika Emocionalno očetovstvo (ESO) in vprašalnikom Zadovoljstvo z življenjem (SWLS)

SWLS – Zadovoljstvo z življenjem	ESO – pogovor o čustvih	ESO – čustvena izraznost	ESO – odzivi na otrokova čustva	ESO – varnost čustvenega samo - razkrivanja
SWLS	0,42**	0,17*	0,38**	-0,27**

* statistična pomembnost na ravni 0,05

** statistična pomembnost na ravni 0,01

6.3. Povezanost med emocionalnim starševstvom in odnosi z vrstniki

Tretjo hipotezo, da so mladostniki, ki svojim staršem pripisujejo višjo stopnjo emocionalnega starševstva, bolj pozitivno ocenili odnose z vrstniki, lahko potrdimo. Spearmanov korelacijski koeficient povezanosti med emocionalnim starševstvom in zaznavanjem odnosov z vrstniki je 0,23, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01, kar kaže na nizko stopnjo povezanosti. Med emocionalnim materinstvom in zaznavanjem odnosov z vrstniki je Spearmanov korelacijski koeficient 0,25, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01, kar kaže na nizko stopnjo povezanosti, Spearmanov korelacijski koeficient emocionalnega očetovstva z zaznavanjem odnosov z vrstniki pa je 0,15, korelacija ni statistično pomembna.

Največja, sicer nizka povezanost, se je pokazala med emocionalnim materinstvom in zaupanjem mladostnika vrstnikom (Spearmanov korelacijski koeficient je 0,28,

korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01) ter med emocionalnim očetovstvom in mladostnikovim pozitivnim dojetanjem komunikacije z vrstniki (Spearmanov korelacijski koeficient je 0,21, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,05).

Tabela 8

Stopnje povezanosti med vprašalnikom Emocionalno materinstvo (ESM), Emocionalno očetovstvo (ESO) ter Emocionalno starševstvo (ES) in vprašalnikom Odnosi z vrstniki (OVI)

OVI – Zadovoljstvo z odnosom z vrstniki	ESM	ESO	ES
Zaupanje	0,28**	0,14	0,25**
Komunikacija	0,21*	0,21*	0,23**
Odtujenost	0,13	0,01	0,08
OVI skupaj	0,25**	0,15	0,23**

* statistična pomembnost na ravni 0,05

** statistična pomembnost na ravni 0,01

Med poddimenzijami vprašalnika Emocionalno očetovstvo in Odnosi z vrstniki smo odkrili statistično pomembne povezave. Kot najvišja, toda majhna, se je pokazala povezanost med pozitivnim dojetanjem komunikacije z vrstniki in očetovimi odzivi na čustva (Spearmanov korelacijski koeficient je 0,27, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01).

Tabela9

Stopnje povezanosti med poddimenzijami vprašalnika Emocionalno očetovstvo (ESO) in poddimenzijami vprašalnika Odnosi z vrstniki (OVI)

OVI - Zadovoljstvo z odnosom z vrstniki	ESO – pogovor o čustvih	ESO – čustvena izraznost	ESO – odzivi na otrokova čustva	ESO – varnost čustvenega samo - razkrivanja
1. Zaupanje	0,08	0,19*	0,15	0,10
2. Komunikacija	0,15	0,18*	0,27**	0,17*
3. Odtujenost	-0,10	0,01	-0,06	-0,19*

* statistična pomembnost na ravni 0,05

** statistična pomembnost na ravni 0,01

Pri emocionalnem materinstvu so se kot najvišje, sicer majhne do zmerne povezave, pokazale korelacije med občutkom zaupanja vrstnikom in odzivi mame na čustva (Spearmanov korelacijski koeficient je 0,29, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01) ter pogovori o čustvih z mamo (Spearmanov korelacijski koeficient je 0,25, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01) in čustveno izraznostjo mame (Spearmanov korelacijski koeficient je 0,25, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01). Majhna povezanost se je pokazala tudi med pozitivnim dojemanjem komunikacijez vrstniki in pogovori o čustvih z mamo (Spearmanov korelacijski koeficient je 0,26, korelacija je statistično pomembna na nivoju 0,01).

Tabela 10

Stopnje povezanosti med poddimenzijami vprašalnika Emocionalno materinstvo (ESM) in poddimenzijami vprašalnika Odnosi z vrstniki (OVI)

OVI - Zadovoljstvo z odnosom z vrstniki	ESM – pogovor o čustvih	ESM – čustvena izraznost	ESM – odzivi na otrokova čustva	ESM – varnost čustvenega samo -
---	-------------------------	--------------------------	---------------------------------	---------------------------------

				razkrivanja
1. Zaupanje	0,25**	0,25**	0,29**	0,09
2. Komunikacija	0,26**	0,15	0,24**	0,17*
3. Odtujenost	-0,04	0,06	0,03	-0,25**

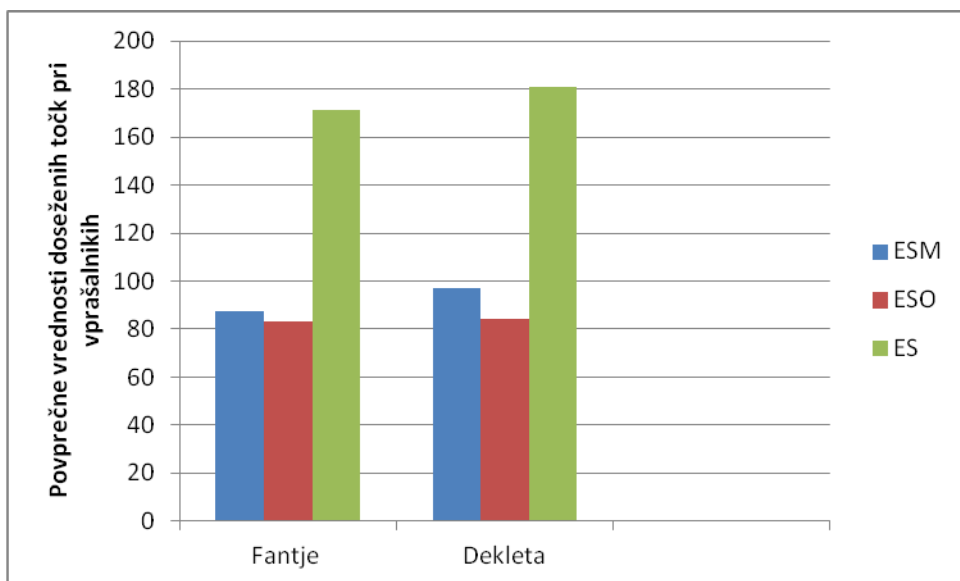
* statistična pomembnost na ravni 0,05

** statistična pomembnost na ravni 0,01

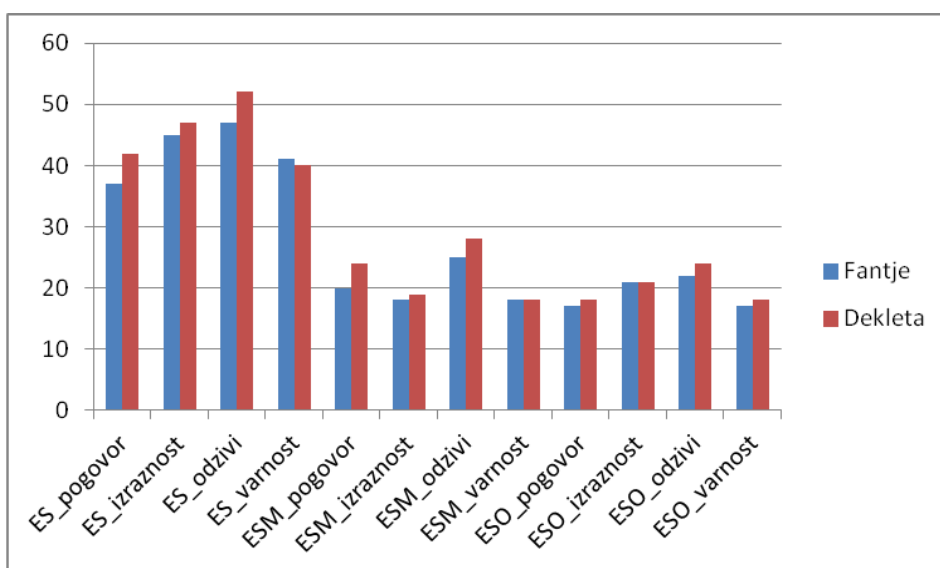
6.4. Razlika v doživljanju emocionalnega starševstva med deklicami in dečki

Rezultati so pokazali, da med deklicami in dečki obstaja razlika v doživljanju emocionalnega starševstva, torej smo potrdili tudi to hipotezo. Udeleženci so pri vprašalniku emocionalnega starševstva za mamo dosegli povprečno 92 točk ($M=92$), za očeta pa 84 točk ($M=84$) od 125 možnih. Prisotnost emocionalnega starševstva pri očetih je bila torej ocenjena nižje (manj prisotna kot emocionalno materinstvo). Dekleta so menila, da je emocionalno starševstvo na splošno bolj prisotno (za mame – $M = 97$ in za očete – $M= 84$) kot so to ocenili fantje (za mame – $M= 87$ in za očete – $M= 83$).

Rezultati so pokazali, da med deklicami in dečki obstaja statistično pomembna razlika s tveganjem manjšim od 0,05 v doživljanju emocionalnega starševstva ($t= -2,064$, $df=142$), prav tako obstaja statistično pomembna razlika s tveganjem manjšim od 0,01 v doživljanju emocionalnega materinstva ($t= -3,279$, $df=146$).



Slika 2. Prikaz in primerjava povprečnih vrednosti doseženih točk pri vprašalnikih Emocionalno materinstvo (ESM), Emocionalno očetovstvo (ESO) in Emocionalno starševstvo (ES) za fante in dekleta.



Slika 3. Prikaz in primerjava povprečnih vrednosti doseženih točk pri poddimenzijah vprašalnikov Emocionalno materinstvo (ESM), Emocionalno očetovstvo (ESO) in Emocionalno starševstvo (ES) za fante in dekleta.

7. RAZPRAVA

7.1. Emocionalno starševstvo v povezavi s soočanjem s težavami v adolescenci

Rezultati raziskave so pokazali, da je prisotnost emocionalnega starševstva statistično pomembno povezana z funkcionalnimi načini soočanja s težavami v adolescenci. Mladostniki, ki menijo, da je emocionalno starševstvo bolj prisotno, se pogosteje poslužujejo vedenj, ki vodijo k reševanju družinskih problemov, kažejo večje sposobnosti izražanja občutkov in ustvarjanja socialne podpore, ter se manj poslužujejo vedenj, ki vodijo k izogibanju problemom. Omenjena vedenja so najbolj povezana z pripravljenostjo očeta in mame na pogovor o čustvih ter z odzivnostjo očeta in mame na čustva adolescenta. O tem je poročalo več raziskovalcev: Kandel (1990, 183-196), ki je v svoji raziskavi ugotavljal, da so mladostniki, ki so poročali o bližini v odnosih s starši, redkeje posegali po cigaretah, marihuani ali drugih drogah, Wood in sodelavci (2004, 19-30), ki v svoji raziskavi navajajo, da je pomanjkanje podpore s strani staršev povezano z vedenjskimi težavami in zlorabo različnih substanc v adolescenci, Simons in Robertson (1989, 279) pa sta dokazala, da je zavrnitev s strani staršev povezana z agresivnim vedenjem, poveča možnost za mladostnikovo povezovanje z deviantnimi sovrstniki ter poveča tveganje za zlorabo droge. Dokazali so tudi, da sta skrbno starševstvo in komunikacija pomembna varovalna dejavnika pri preprečevanju tveganega spolnega vedenja, povezanega z virusom HIV, zanositvijo in pogosto menjavo partnerjev (Udell, Donenberg in Emerson 2011, 785-789; Luster in Small 1994, 622-632; Hadley in dr. 2011, 319).

Sunderland (2009, 11) je zapisala:

»Ker se boste na otroka odzivali na določene načine, bodo v njegovih možganih nastale povezave, ki mu bodo omogočile učinkovito obvladovati čustva, razmišljati racionalno, kadar bo pod pritiskom, in se pomiriti brez zatekanja v izbruhe jeze, napade anksioznosti ali, pozneje v življenju, v alkohol, kajenje in zdravila.«

Če vzgoja staršev upošteva otrokove čustvene potrebe, bo v otrokovih možganih spodbujala nastajanje življenjsko pomembnih povezav, ki bodo kasneje omogočale učinkovito spopadanje s stresom, vzpostavljanje zadovoljajočih odnosov, učinkovito obvladovanje jeze, sposobnost za prijaznost in sočutnost, voljo in motivacijo za uresničevanje ambicij in sanj ter sposobnost za ljubiti intimno ter najti globoki notranji mir (Sunderland 2009, 22). Rečemo lahko, da raziskava govori v prid ostalim raziskavam in teoriji, ki poudarjajo pomembnost vedenja staršev, kot so čustveno povezovanje z otrokom in odzivanje na emocionalne potrebe, podpiranje razvoja otrokove emocionalne kompetence, sposobnosti prepoznavanja, komuniciranja in reguliranja emocij, vzpostavljanje varne klime za izražanje široke palete čutenj, empatično postavljanje pravil in strukture (tako emocionalno starševstvo razlagajo Suveg in dr. 2008, 875; Erzar 2003, 115-116; Gostečnik 2002, 114; Sunderland 2009, 166; Greenspan in Lewis 1999, 148-149) zasocialno-emocionalni razvoj otroka ter psihološko funkcioniranje posameznika. Socialno-emocionalno funkcioniranje pa je povezano z načini odzivanja na stres (Sunderland 2009, 188; Greenspan in Lewis 1999, 173; Sunderland 2009, 31-32). V raziskavi se je torej potrdilo, da obstaja povezava med emocionalnim starševstvom in socialno-emocionalnim funkcioniranjem adolescenta in s tem povezava z odzivanjem na stres.

V raziskavi smo ugotovili, da obstaja visoka povezanost med emocionalnim starševstvom in vedenji pri adolescentu, ki vodijo k reševanju družinskih problemov. Mladostniki, ki čutijo, da se njihovi starši bolj poslužujejo emocionalnega starševstva, se reševanja problemov bolj pogosto lotijo na način, ki prispeva k družinski homeostazi. To se sklada z nadaljnimi ugotovitvami, ki so pokazale, da se mladostniki, katerim se zdi emocionalno materinstvo in očetovstvo bolj prisotno, bolj nagnjeni k izražanju občutkov in imajo večjo sposobnost ustvarjanja socialne podpore. Če izhajamo iz rezultatov, naj bi bila z vedenji mladostnika, ki vodijo do reševanja družinskih problemov, najbolj povezana vedenja mame in očeta, kot je pogovor o čustvih in odzivnost na čutenja adolescenta.

Ugotovitve se skladajo tudi z novejšimi nevropsihološkimi raziskavami, ki pričajo o pomenu razvoja in povezljivosti amigdale, ki ima velik vpliv na razvoj sposobnosti regulacije afekta. Starševska zgodnja nega namreč omogoča dovolj intenziven razvoj

receptorjev za glukokortikoide (izloča nadledvična žleza kot del odgovora na stres v hipokampusu), in tako je otrok bolj opremljen za regulacijo stresa (Erzar 2006, 122).

Raziskava je pokazala, da dekleta menijo, da je emocionalno starševstvo bolj prisotno, kot to menijo fantje. Razlika je večja pri oceni emocionalnega materinstva, kjer dekleta v večji meri kot fantje menijo, da so mame bolj čustveno izrazne, se bolj odzivajo na njihova čustva ter se več pogovarjajo z njimi o čustvih, varnost čustvenega samorazkrivanja ob mamah pa so dekleta in fantje ocenili precej podobno, torej jo občutijo enako močno. Pri ocenah emocionalnega očetovstva pa so razlike v ocenah deklet in fantov manjše, a dekleta kljub temu v večji meri kot fantje menijo, da se z očetmi več in lažje pogovarjajo o čustvih ter da se očetje bolj odzivajo na njihova čustva in čutijo več varnosti za čustveno samorazkrivanje. Očetovo čustveno izraznost pa dekleta in fantje ocenjujejo zelo podobno. Zakaj dekleta občutijo več emocionalnega starševstva kot fantje, ne vemo zagotovo, lahko predvidevamo, da so dekleta zaradi drugačne fiziološke ter kemično-nevrološke konstitucije in zaradi vpliva kulturnih dejavnikov morda bolj odzivna na emocionalna vedenja staršev, morda pa so tudi bolj deležna emocionalnega starševstva in skrbi kot fantje, a tega v naši raziskavi nismo ugotavljali.

Vedenja, kot so pogovor o čustvih, odzivi, reakcije na otrokova čustva ter čustvena izraznosti v družini, ki jih Eisenberg, Cumberland in Spinrad (1998, 241-273) pripisujejo emocionalnemu starševstvu, vplivajo na razvoj otrokove emocionalne kompetence (med katere spada tudi sposobnost regulacije emocij) in so povezana z bolj funkcionalnim odzivanjem na stres. To je potrdila tudi raziskava Denhama, Zollerja, in Couchouda (1994, 928-936), kjer so ugotovili, da komunikacija, ki pojasnjuje in razlaga čutenja, čustvena izraznost v družini in odzivnost staršev na otrokova čutenja napovedujejo razumevanje in način regulacije čutenj pri mladostnikih, ter s tem torej načine odzivanja na stres. Razlog za to je, kot predvidevajo Eisenberg in dr. (1999, 513), da se otroci, ki doživljajo negativne odzive na njihove negativne emocije, kasneje redko zavedajo svojih emocij in postane njihovo vedenje nekontrolirano v situacijah, ko se soočajo z negativnimi emocijami. Pozitivne reakcije staršev na negativna čutenja otroka pa vplivajo na občutek čustvene varnosti otroka in občutke, povezane s socialnimi interakcijami na splošno, kar pa vpliva na to, kakšno bo njihovo vedenje in čutenja ob soočanju s težavami.

7.2. Emocionalno starševstvo v povezavi z zadovoljstvom z življenjem

Naša raziskava priča tudi o tem, da so mladostniki, kjer je v družini bolj prisotno emocionalno starševstvo, bolj zadovoljni s svojim življenjem. Kot najpomembnejša vedenja, povezana z zadovoljstvom z življenjem adolescenta, so se pokazala materina in očetova odzivnost na čustva mladostnika, možnost pogovora o čustvih z mamo in očetom ter čustvena izraznost mame. Potrdile so se ugotovitve strokovnjakov (Sunderland 2009, 31-32; Greenspan in Lewis 1999, 173; Abe in Izard 1999, 525; Garaigordobil 2004, 66-80; Robinson in dr. 2009, 421), ki pravijo, da je sposobnost regulacije emocij, emocionalna zrelost zelo pomemben dejavnik, ki vpliva na zadovoljstvo in kvaliteto življenja posameznika. Čustvena zrelost ali čustvena inteligentnost, Suveg in dr. (2006, 875) ji pravijo tudi emocionalna kompetenca, je namreč zelo povezana s pozitivnim doživljanjem sebe in okolice, sposobnostjo navezovanja globljih medčloveških odnosov, sproščenostjo v stikih in komunikaciji z drugimi, z ustreznim zaznavanjem situacij, s pestrim in ustvarjalnim mišljenjem in z obvladovanjem stresa (Goleman, 1997, 63). Razvoj vseh teh sposobnosti pa je močno povezan z odnosom s starši.

7.3. Emocionalno starševstvo v povezavi z odnosom z vrstniki

Med emocionalnim starševstvom in zaznavanjem odnosov z vrstniki smo odkrili nizko povezanost. Kot najpomembnejša se je pokazala povezava med mladostnikovim zadovoljstvom s komunikacijo z vrstniki in očetovimi odzivi na mladostnikova čustva. V odnosu z mamo pa so se kot največje pokazale povezave med mladostnikovim zaupanjem vrstnikom ter odzivi mame na čustva adolescenta, možnostjo pogovora o čustvih in čustveno izraznostjo mame in med zadovoljstvom adolescentov s komunikacijo z vrstniki, pogovorom o čustvih z mamo ter odzivnostjo mame na čustva.

V raziskavi nam ni uspelo povsem potrditi, kar se kaže v praksi, da imajo otroci, ki niso bili deležni negujočega stika, kasneje v adolescenci težave v odnosih s sovrstniki, otroci, ki so bili deležni zdrave podpore in dovolj ključnih emocionalnih izkušenj, pa so imeli dobre odnose z vrstniki (Greenspan in Lewis 1999, 6-7). Kljub temu pa lahko

omenimo povezave, ki so se pokazale kot največje, in sicer zadovoljstvo adolescenta s komunikacijo z vrstniki in očetovo ter materino odzivnostjo na adolescentova čustva in priložnostjo za pogovor o čustvih z mamo. Adolescent naj bi na podlagi sposobnosti razumevanja lastnih emocij začel razumevati emocije drugih, razvijati sočutje, česar pa se uči preko staršev. Regulacija afekta se v tem obdobju dogradi in to se zgodi, ko mladostnik čuti, da bodo starši znali zmanjšati stres, s katerim mladostnik živi, hkrati pa se mladostnik uči regulacije stresa ob sovrstnikih: preko drugih spoznava sebe in se na videz oddalji od staršev, toda otrok ob starših izgrajuje svoj svet in ga ob vrstnikih preverja. Kolikor bolj se mladostnik lahko brusi ob starših, preverja sebe, svoje razumevanje in ravnanje z afekti, toliko bolj samozavesten bo pred vrstniki (Erzar 2006, 102-103). Ob tem pa je smiselno zapisati tudi ugotovitev, da bo imel otrok emocionalno neodzivnih staršev priložnost razvijati svojo emocionalno odzivnost tudi v odnosu z drugimi, ki bodo emocionalno bolj odzivni. Zato so vsi kasnejši odnosi, ki jih otrok vzpostavlja, ključnega pomena za njegov razvoj in samo kolikor se ti odnosi lahko razlikujejo od domačih, toliko se bo lahko razširil spekter njegovih odzivov (prav tam, 101).

7.4. Aplikacija dobljenih rezultatov v prakso

Rezultati so pokazali, da je emocionalno starševstvo povezano z nekaterimi funkcionalnimi načini soočanja s težavami v adolescenci ter z zadovoljstvom z življenjem v adolescenci. Te ugotovitve lahko pomembno prispevajo k praksi dela z mladostniki, starši in družinami. Če upoštevamo še novejšo nevro-psihološke in nevro-fiziološke raziskave, ki omogočajo boljše poznavanje delovanja možganov otroka in adolescenta, lahko rečemo, da so nujne spremembe določenih paradig, ki še danes narekujejo načine in tehnike vzgoje: univerzalni vzgojni ukrepi/navodila; vzgoja, ki izhaja le iz percepcije odraslega in ne resničnih potreb otroka; vzgoja z ustrahovanjem in fizično kaznijo; osredotočanje na vedenje in ne na emocije otroka; vzgoja brez fleksibilnosti, sprejemanja kompromisov, sodelovanja z otrokom.

V prvi vrsti bi bilo potrebno v prakso dela s starši vnesti več vsebin, ki bi informirale o emocionalnih potrebah otroka, o pomenu emocionalnega odzivanja na otroka in o pomenu čustvene regulacije. Ob tem pa bi bilo smiselno staršem ponuditi več podpornih

dejavnosti, usmerjenih na njihovo lastno prepoznavanje čutenj ter učenje mehanizmov regulacije le-teh. Starši so namreč sposobni odzivanja na otrokove emocionalne potrebe le, kadar so zmožni prepoznavati in se odzivati na lastne emocionalne potrebe, ter regulacije lastnih čutenj. Večjo paleto čutenj, ki jih bo starš prepoznal pri sebi, večjo paleto čutenj bo lahko prepoznal pri otroku, bolj kot bo odziven na lastne emocionalne potrebe, bolj bo odziven na otrokove. S tem starš otroku ustvarja tudi varen prostor za izražanje večje palete čutenj. Rekli bi lahko, da kolikor starš sebi daje prostora za emocionalni razvoj, toliko ga lahko daje tudi otroku. V okolju, kjer je čustva dovoljeno izražati, bo otrok ponotranjil občutek, da je čustva dovoljeno izražati, in obratno, v okolju, kjer vlada inhibicija izražanja čutenj, otrok ponotranji, da je potrebno čustva skrbno nadzorovati in ne izražati.

Če izhajamo iz dejstva, da je med staršem in otrokom nujna emocionalna povezanost in da je vsak tak odnos unikatni, edinstveni, zaradi vsega, kar starš in otrok prinašata v odnos, potem lahko rečemo, da univerzalni, splošni vzgojni ukrepi ne morejo obstajati. Bolj pomembno bi bilo torej informiranje in pomoč pri emocionalnem povezovanju/uglaševanju na otroka. Starši, ki se poslužujejo emocionalnega starševstva, so na otroka uglašeni in ga ne obravnavajo kot nekoga, ki ga je potrebno ukrojit po lastnih merilih ne glede na vse, temveč kot osebo, ki je edinstvena in neponovljiva z vsemi svojimi lastnostmi, čutenji, potrebami, željami. Usmerjenost zgolj vedenje in vzgajanje le glede na lastna merila, zanemari otrokove potrebe. Lahko si predstavljamo situacijo, ko starši peljejo v restavracijo triletnega otroka, ki primerno svoji stopnji razvoja, ne zmore biti pri miru dlje časa. Možgani ga silijo k gibanju in zato poskuša to potrebo zadovoljiti na vse mogoče načine. Če starši ne začutijo otrokove potrebe in stiske, ga ne zmorejo pomiriti in primerno zadovoljiti potrebe, usmerijo se na vedenje, ki je skozi oči odraslega neprimerno in otroka označijo za »porednega«, temu pa sledi še kazen. Posvečanje pozornosti le vedenju in ne emocijam in potrebam otroka povzroči, da si vsako težavno vedenje otroka starš razlaga kot »poredno« vedenje, ki ga je potrebno popraviti. Med popravljanjem pa starš spregleda otrokovo čustveno stanje. Otroku ni sposoben čustvene regulacije, lastnih občutij in čutenj ne prepozna, izraža pa jih na način, ki je primeren stopnji razvoja – največkrat z vedenjem ali somatizacijo. Otroku doživlja občutja in emocije bolj katastrofalno kot odrasli, saj nima notranjih mehanizmov, da bi se pomiril in nima kognitivne kapacitete, da bi o tem lahko ramišljajal

in iskal rešitve. Emocije, občutja preplavijo ves otrokov svet, zato nujno potrebuje pomoč od zunaj.

Vzgoja z ustrahovanjem in fizično kaznijo sicer prinaša hitre, a ne dolgoročne rezultate in cena za to je velika. Predstavljamo si lahko, kaj vse doživi otrok, ki ob soočanju z neobvladljivimi občutki ali emocijami z burnim vedenjem prosi za pomoč starša, namesto pomoči pa je deležen grožnje, ustrahovanja s kaznijo ali celo udarca. Ko otrok najbolj potrebuje odnos, se le-ta prekine. Posledica je lahko nevarna navezanost, občutki nemoči, nevarnosti, preobčutljiva os hipotalamus-hipofiza-nadledvični žlezi, nezmožnost povezati čutenje, mišljenje in vedenje, nezaupanje drugim, odzivanje v odnosih z mehanizmi ustrahovanja ali kot žrtev. Ob tem pa otrok tudi ne ponotranji norm in meja. Neprimeren odziv na močna čustvena stanja lahko otroku da informacijo, da so burni in boleči občutki nesprejemljivi, da bo kaznovan, če jih bo doživljal in da je sprejemljiv le, če ima blage občutke. Nauči se tudi, da ne sme prositi za pomoč. Neprestane kritike in ukazi povzročijo spremembo sistema za jezo in strah, le-ta postane preveč aktiven. Otroka pa naučijo tudi lekcije podrejanja/moči, vsega o odnosih, ki temeljijo na moči in nadzoru, bolj malo pa o odnosih, ki temeljijo na toplini, prijaznosti in sodelovanju. Informacija o intimnih odnosih, ki jo dobi otrok, je da je najbolj intimna vez tista, kjer ima v določenih situacijah ali ves čas ena oseba premoč in izvaja svoje zahteve na silo, brez sodelovanja, kompromisov, komuniciranja, upoštevanja različnih vidikov in potreb drugega. Kadar se sistem za strah pretirano odzove že na najmanjši stres, lahko otrok odraste v boječo osebo brez socialne samozavesti. Lahko pa se zgodi, da postane pretirano aktiven sistem za jezo in v odrasli dobi ne bo sposoben kontrolirati, obvladovati svoje jeze.

Emocionalno starševstvo je zelo pomembno tudi v času, ko je otrok v obdobju adolescence. To obdobje prinaša pred mladostnika polno izzivov. Pojavi se razkorak med fizično zrelostjo in čustveno nezrelostjo. Adolescent zato potrebuje odzivnega starša, ki mu v tem obdobju lahko pomaga razvijati čustveni svet, da se bo le-ta lažje soočal z izzivi tega obdobja preoblikovanja iz otroka v odraslo osebo. Mladostnik se mora naučiti povezati čutenja, vedenja in mišljenje, prepoznavati logične posledice svojih dejanj, utrditi, nadgraditi in po potrebi (pre)oblikovati mehanizme čustvene regulacije, oblikovati mora trden okvir vrednot, meja in ciljev. Vse to je mogoče le ob staršu, ki čuti, kaj doživlja adolescent, ki je sposoben biti v stiku z lastnimi čutenji iz

tega obdobja in čutenji, ki jih kot starš doživlja ob izzivih tega obdobja. Odziven starš omogoča trden steber za raziskovanje, omogoča prostor za pogovor, skupno iskanje in raziskovanje, razvoj odgovornosti, sodelovanje in zelo pomembno, možnosti odločanja. V tem obdobju je pomembno empatično postavljanje meja, pravil in strukture, saj to daje adolescentu nadvse pomemben občutek varnosti v kaotičnem svetu, ki ga obdaja. Podobno kot otrok, tudi adolescent pogosto ne najde besed za svoja občutja in jih izraža z vedenjem ali na različne načine preko telesa, ki je v tem obdobju izrazito občutljivo. Zato je pomembno, tako pri majhnemu otroku kot tudi pri adolescentu, posvečati pozornost čutenjem in ne le vedenju. Adolescent potrebuje pomoč pri spoznavanju lastnih notranjih nagibov, ki so ga vodili do dejanj, pri spoznavanju lastnih emocij, občutij, potrebuje pomoč pri odkrivanju drugačnih možnosti ravnanj. Sama kazen tega prostora ne daje. Emocionalno starševstvo daje jasno sporočilo, da so sprejemljive vse emocije, občutja, določena dejanja pa ne in to sporoča na spoštljiv in empatičen način, ki otrokove osebnosti ne rani, temveč omogoča njen vsestranski razvoj.

7.5. Kritičen razmislek

V raziskavi smo merili emocionalno starševstvo, kot ga doživlja adolescent. Takšen način merjenja ne zagotavlja objektivne ocene emocionalnosti starša. Zagotovitev kriterija objektivnosti je težavna tudi iz razloga, ker različni dejavniki vplivajo na doživljanje adolescenta in na adolescentovo stanje v trenutku reševanja testa (trenutno počutje adolescenta, neprijetna občutja do starša zaradi spora, emocionalna nezrelost, ...), zato lahko rečemo, da ni bilo mogoče zagotoviti zares enakih okoliščin vsem udeležencem raziskave. V nadaljevanju bi bilo smiselno oceniti emocionalno starševstvo, kot ga ocenjuje starš v odnosu do adolescenta, in te rezultate primerjati. S tem bi bila objektivnost višja.

Ker je test precej dolg, saj vsebuje pet vprašalnikov, je potrebna tudi dobra koncentracija adolescenta. Ker je večina udeležencev teste reševala v času pouka, pa so bili ob tem še časovno omejeni, kar je še dodatno otežilo zagotovitev pogojev za zbranost in skoncentriranost udeležencev. Pri nadaljnjem raziskovanju bi bilo nujno potrebno zagotoviti neomejeno količino časa za reševanje vprašalnikov. Opaziti je bilo tudi, da imajo mlajši adolescenti težave pri prepoznavanju lastnih mehanizmov

spoprijemanja s stresom, saj to zahteva že določeno mero metakognitivnih sposobnosti in emocionalne zrelosti, ki pa je pri adolescentih različno razvita.

Zavedamo se tudi pomankljivosti same korelacijske raziskovalne strategije, ki ne dopušča vpogleda v naravo med spremenljivkami, zato ne moremo narediti zaključkov glede vpliva. Na načine odzivanja na probleme in na zadovoljstvo z življenjem in odnosi z vrstniki v adolescenci vpliva še mnogo drugih dejavnikov.

8. SKLEP

Strokovnjaki danes vedno pogosteje omenjajo, da je funkcionalno emocionalno odzivanje, sposobnost emocionalne regulacije, najpomembnejši dejavnik, ki vpliva na zdrav razvoj otroka ter kasneje na kvaliteto življenja posameznika (Erzar 2006, 107; Sunderland 2009, 188; Greenspan, Wieder in Simons 2003, 101; Abe in Izard 1999, 527). Novejše raziskave možganov kažejo, da so otroški možgani v prvih letih življenja zelo občutljivi in da so prva leta življenja ključna za razvoj kompetenc za soočanje z življenjskimi izzivi, poročajo tudi o pomenu emocionalne regulacije in funkcionalnega emocionalnega odzivanja, ob tem pa ni moč zaslediti raziskav, ki bi iskale povezanost med emocionalnim starševstvom ter emocionalnim razvojem otroka in redka je literatura, ki omenja emocionalno starševstvo. Raziskava, ki smo jo izvedli, je pokazala, da je emocionalno starševstvo povezano z načini soočanja s problemi v adolescenci in z zadovoljstvom z življenjem v obdobju adolescence. Pokazalo se je, da se mladostniki, ki menijo, da je emocionalno starševstvo bolj prisotno, bolj funkcionalno soočajo s problemi in so bolj zadovoljni z življenjem na splošno. Rečemo lahko, da naša raziskava govori v prid ostalim raziskavam in teoriji, ki poudarjajo pomembnost vedenja staršev, kot so čustveno povezovanje z otrokom in odzivanje na emocionalne potrebe, podpiranje razvoja otrokove emocionalne kompetence, sposobnosti prepoznavanja, komuniciranja in reguliranja emocij, vzpostavljanje varne klime za izražanje široke palete čutenj, empatično postavljanje pravil in strukture (tako emocionalno starševstvo razlagajo Suveg in dr. 2008, 875; Erzar 2003, 115-116; Gostečnik 2002, 114; Sunderland 2009, 166; Greenspan in Lewis 1999, 148-149) za socialno-emocionalni razvoj otroka ter psihološko funkcioniranje posameznika. Socialno-emocionalno funkcioniranje pa je povezano z načini odzivanja na stres (Sunderland 2009, 188; Greenspan in Lewis 1999, 173; Sunderland 2009, 31-32).

Raziskava nakazuje pomembnost posvečanja pozornosti čutenjem in ne le vedenju, tako pri majhnemu otroku kot tudi pri adolescentu. Adolescent kot kaže potrebuje pomoč pri spoznavanju lastnih notranjih nagibov, ki so ga vodili do dejanj, pri spoznavanju lastnih emocij, občutij, potrebuje pomoč pri odkrivanju drugačnih možnosti ravnanj.

V raziskavi smo merili emocionalno starševstvo le z vidika doživljanja adolescenta in zavedamo se teh in drugih omejitev raziskave. V nadaljevanju bi bila zato smiselna longitudinalna raziskava in vključitev medgeneracijske komponente: primerjave ocen adolescenta za starša, starša v odnosu do adolescenta, ter starša za svojega starša, za čas njegove adolescence.

9. POVZETEK

V poplavi nasvetov in napotkov za vzgojo otroka danes redko zasledimo informacijo, da je prav globoko čustveno odzivanje na otroka najbolj naraven način starševstva. Strokovnjaki ugotavljajo, da je otrok zelo ranljiv in dovzeten za vse informacije, ki jih je deležen v prvih letih življenja. Vedno pogosteje se omenja, da je funkcionalno emocionalno odzivanje, sposobnost emocionalne regulacije, najpomembnejši dejavnik, ki vpliva na zdrav razvoj otroka ter kasneje na kvaliteto življenja posameznika. V magistrski nalogi smo želeli preveriti, ali obstaja povezava med emocionalnim starševstvom in načini soočanja s težavami v adolescenci, zadovoljstvom z življenjem in zadovoljstvom z odnosom z vrstniki v adolescenci.

V nalogi je predstavljen fenomen emocionalnega starševstva, pomen emocionalnega odzivanja na otroka in otrokove potrebe. Teoretični del naloge se osredotoča na prikaz poteka in pomen emocionalnega razvoja otroka, podaja teoretično osnovo emocionalnega starševstva ter razlaga pojem adolescence ter naloge družine z mladostnikom. V raziskovalnem delu pa je predstavljena raziskava, v kateri je sodelovalo 148 adolescentov. Rezultati so pokazali, da je emocionalno starševstvo povezano z nekaterimi funkcionalnimi načini soočanja s težavami v adolescenci ter z zadovoljstvom z življenjem v adolescenci. Te ugotovitve lahko pomembno prispevajo k praksi dela z mladostniki, starši, družinami in pozivajo k spremembam nekaterih uveljavljenih vzgojnih paradigem.

Ključne besede: emocionalno starševstvo, emocionalni razvoj, emocionalna inteligenca, čustva, regulacija čutenj, adolescenca, potrebe, stres, zadovoljstvo.

SUMMARY

In today's flood of information and guidance for raising a child we can rarely come across information that deep emotional response to a child is the most natural way of parenting. Experts note that a child is very vulnerable and responsive for all information that he gets within first years of life. More and more often it is being mentioned that functional emotional response, emotional regulation capacity is the most important factor that affects the child's healthy development and later quality of life. In this master thesis we wanted to examine whether there is a link between emotional parenting and adolescent coping orientation for problem experiences, adolescents' life satisfaction and adolescents' satisfaction with relationships with peers.

The thesis presents the phenomenon of emotional parenting, the importance of emotional response to the child and his needs. Theoretical part explains the path of emotional development and meaning of emotional development of a child, provides a theoretical basis of emotional parenting and explains the concept of adolescence and assignments that family with adolescent has to deal with. The research study which included 148 adolescents is presented. Results showed that emotional parenting is linked to certain functional ways of coping with problems in adolescence and with life satisfaction in adolescence. These findings may contribute significantly to the practice of working with adolescents, parents, families and challenge to changes of some well-established educational paradigms.

Key words: emotional parenting, emotional development, emotional intelligence, emotions, emotion regulation, adolescence, needs, stress, satisfaction.

10. REFERENCE

Armsden, Gay in Mark Greenberg. 1987. The Inventory of Parent and Peer Attachment: Relationships to well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence* 16:427-454.

Abe Jo Ann in Carroll Izard. 1999. The developmental functions of emotions: an analysis in terms of differential emotions theory. *Cognition and emotion* 13:523-549
Amabile, Teresa, Sigal Barsade, Jennifer Mueller in Barry Staw. 2005. Affect and creativity at work. *Administrative Science Quarterly* 50:367-403.

Belsky, Jay. 2007. Family Rearing Antecedents of Pubertal Timing. *Child Development* 78:1302-1321.

Bergant, Milica in Vinko Skalar. 1968. *Moj otrok na krivi poti*. Ljubljana:Cankarjeva založba.

Bugental, Blunt. 2003. The hormonal costs of subtle forms of infant maltreatment. *Hormons and Behaviour* 43:237-244.

Bowlby, John. 1969. *Attachment: Attachment and loss Vol. 1*. London: The Hogarth Press

Bremner, Douglas. 2004. Does stress damage the Brain? Understanding trauma – related disorders from a mind-body perspective. *Directions in psychiatry* 24:167-176.

Bremner, Douglas. 2005. Effects of traumatic stress on brain structure and function: relevance to early responses to trauma. *Journal Trauma dissociation* 6:51-68.

Bullock, James in Pennington Darren. 1988. The relationship between parental perceptions of the family environment and children's perceived competence. *Child Study Journal* 18: 17-31.

Cicchetti, Dante, Brian Ackerman in Carroll Izard. 1995. Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and psychopathology* 7:1-10.

Cozolino Louis. 2002. *The neuroscience of psychotherapy*. New York: Norton. Navaja Katarina Erzar, 2006, Ljubezen umije spomin, 122. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski državni inštitut.

Crittenden Patricia in Dillala Lisabeth. 1988. Compulsive compliance: The development of an inhibitory coping strategy in infancy. *Journal of abnormal child psychology* 16:585-599.

Cugmas, z. 1999. *Očka jaz sem najboljši; razvoj otrokove zaznave lastne šolske uspešnosti*. Ljubljana: Center za psihodiagnostična sredstva.

Dell, Kristina. 2004. Inside the adolescent brain. *Time* (New York), 5. oktober 2004, 60-61.

Denham Susanne, Daniel Zoller in Elizabeth Couchoud. 1994. Socialization of preschoolers' emotion understanding. *Developmental psychology* 30:928-936.

Denham Susanne, Copeland Jennifer, Strandberg Katherine, Auerbach Sharon in Blair Kimberly. 1997. Parental contributions to preschoolers' emotional competence: Direct and indirect affects. *Motivation and emotion* 21:65-86.

Diener, Ed, Robert Emmons, Randy Larsen in Sharon Griffin. 1985. The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment* 49:71-75.

Dunn, Judy. 1988. *The beginnings of social understanding*. Cambridge: Harvard university press.

Dunn, Judy in Slomkowski Cheryl. 1992. Conflict and the development of social understanding. V: Carolyn Shantz in Willard Hartup, ur. *Conflict in childhood and adolescent development*, 70-92. New York: Cambridge University press.

Dunsmore, Julie in Halberstadt Amy. 1997. How does family emotional expressiveness affect children's schemas? *New directions for child development* 77:45-68.

Eisenberg, Nancy, Amande Cumberland in Tracy Spinrad. 1998. Parental socialization of emotion. *Psychological inquiry* 9:241-273.

Eisenberg, Nancy, Richard Fabes, Stephanie Shepard, Ivanna Guthrie, Bridget Murphy in Mark Reiser. 1999. Parental reactions to children's negative emotions: longitudinal relations to quality of children's social functioning. *Child development* 70:513-534.

Epstein, Robert. 2007. The myth of the teen brain. *Scientific American special issue on child development* 17:57-63.

Erzar, Katarina. 2003. *Skrita moč družine*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.

Erzar, Katarina. 2006. *Ljubezen umije spomin*. Ljubljana Celje: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut, Celjska Mohorjeva družba.

Erzar, Katarina in Andreja Poljanec. 2009. *Rahločutnost do otrok: Stik z otrokom v prvem letu življenja*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.

Erzar, Tomaž. 2007. *Duševne motnje: Psihopatologija v zakonski in družinski terapiji*. Celje: Celjska mohorjeva družba.

Ewans, William. 2003. A multimethodological analysis of cumulative risk and allostatic load among rural children. *Developmental Psychology* 39: 924-933.

Fletcher, Sara, Monica Rea, Stefania Maccari in Giovanni Laviola. 2008. Environmental enrichment during adolescence reverses the effects of prenatal stress on

play behaviour and HPA axis reactivity in rats. *European journal of neuroscience* 18:3367-3374.

Field Tiffany. 1994. The effects of mother's physical and emotional unavailability on emotion regulation. *Monographs of the Society for research child development* 59:208-227.

Garaigordobil, Maite. 2004. Effects of a psychological intervention on factors of emotional development during adolescence. *Journal of Psychological Assessment* 20:66-80.

Goldstein Michael in Patric Heaven . 2000. Perceptions of the family, delinquency, and emotional adjustment among youth. *Personality and individual differences* 29:1169-1178.

Goleman, Daniel. 1997. *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.

Gostečnik, Christian. 1998. *Ne grenite svojih otrok*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.

Gostečnik, Christian. 1999. *Srečal sem svojo družino*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.

Gostečnik, Christian. 2002. *Sodobna psihoanaliza*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.

Gostečnik, Christian. 2008. *Relacijska paradigma in travma*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.

Gostečnik, Christian. 2010. *Neprodirna skrivnost intime*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.

Greenspan, Stanley in Stuart Shanker. 2004. *The first idea. How symbols, language and intelligence evolved from our primate ancestors to modern humans*. Cambridge: Da capo press edition.

Greenspan, Stanley in Nancy Breslau Lewis. 1999. *Building healthy minds. The six experiences that create intelligence and emotional growth in babies and young children*. Cambridge, Massachusetts: Perseus books.

Greenspan, Stanley, Serena Wieder in Robin Simons. 2003. *Dijete s posebnim potrebama: Poticanje intelektualnog i emocionalnog razvoja*. Lekenik: Ostvarenje.

Hadley, Wendy, Hunter Heather, Tolou Marina, Lescano Celia, Thompson Ariel, Donenberg Geri, DiClemente Ralph in Brown Larry. 2011. Monitoring Challenges: A Closer Look at Parental Monitoring. *Maternal Psychopathology, and Adolescent Sexual Risk*.5:319-323.

Haviland, Jannette, Robin Davidson, Charles Ruetsch, Janet Gebelt in Cynthia Lancelot. 1994. The place of emotion in identity. *Journal of research on adolescence* 4:503-518.

Hertsgaard, Louise. 1995. Adrenocortical responses to the strange situation in infants with disorganized/disorientated attachment relationships. *Child development* 66:1100-1106.

Kandel, Denise. 1990. Parenting styles, drug use, and children's adjustment in families of young adults. *Journal of marriage and the family* 52:183-196.

LeDoux, Joseph. 1998. *The emotional brain*. New York: Touchstone. Navaja Katarina Erzar, 2006, Ljubezen umije spomin, 110. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski držinski inštitut.

Luster, Tom in Stephen Small. 1994. Factors associated with sexual risk-taking behaviors among adolescents. *Journal of marriage and family* 56:622-632.

Mayer, John, Peter Salovey in David Caruso. 2004. Emotional intelligence: Theory, findings and implications. *Psychological inquiry* 15:197-215.

Mascolo, Michael in Sharon Griffin. 1998. Alternative trajectories in the development of anger-related appraisals V: *What develops in emotional development?* New York: Plenum Press.

McEwen, Ciara in Eirini Flouri. 2008. Fathers' parenting, adverse life events and adolescents' emotional and eating disorder symptoms: the role of emotion regulation. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 18:206–216.

Mennin, Douglas, Gordon Heimberg, Cynthia Turk in David Fresco. 2005. Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy* 43:1281-1310.

Mitchell, Stephen. 1988. The intrapsychic and the interpersonal: Different theories, different domains, or historical artifacts. *Psychoanalytic Inquiry* 8:472-496.

Nelson, Eric in Jaak Panksepp. 1998. Brain substrates of infant-mother attachment: contributions of opioids, oxytocin and norepinephrine. *Neuroscience and biobehavioral reviews* 22:437-452

Osnovna šola Poldeta Stražišarja. 2008. Domača stran. 19. avgusta. http://www.poldestrazisar.si/egradiva/naravoslovje/8razred/spolovila/puberteta_in_adolescencal.html (pridobljeno 20. septembra 2011).

Palmer, Linda. 2007. *Baby matters: What your doctor may not tell you about caring for your baby*. San Diego: Baby Reference. Navaja Katarina Erzar in Andreja Poljanec, 2009, Rahločnost do otrok: Stik z otrokom v prvem letu življenja, 78-79. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski državni inštitut.

Panksepp Jaak. 1998. *Affective neuroscience*. Oxford: Oxford University press, 276.
Navaja Margot Sunderland, 2008, *Znanost o vzgoji: Praktični nasveti o spanju, joku, igri in ustvarjanju čustvenega ravnovesja za vse življenje*, 208. Radovljica: Didakta

Papalia, Diane, Sally Wendkos Olds in Ruth Feldman. 2009. *Human Development: Eleventh Edition*. New York: McGraw-Hill International Edition.

Praper, Peter. 1995. *Tako majhen, pa že nervozen; predsodki in resnice o nevrozi pri otroku*. Ljubljana: Educa

Patterson, Joan in Hamilton McCubbin. 1983. Adolescent – coping orientation for problem experiences (A-COPE). V: Hamilton McCubbin, Joan Patterson in Marilyn McCubbin, ur. *Family assessment: Resilience, coping and adaptation – Inventories for research and practice*, 537-583. Madison: University of Wisconsin System.

Polusny, Melissa, Barry Ries, Laura Meis, David DeGarmo, Catherine Deaton, Paul Thuras in Christopher Erbes. 2011. Effects of Parents' Experiential Avoidance and PTSD on Adolescent Disaster-Related Posttraumatic Stress Symptomatology. *Journal of Family Psychology* 25:220-229.

Roberts, William in Janet Strayer. 1987. Parents' Responses to the Emotional Distress of Their Children: Relations With Children's Competence. *Developmental Psychology* 23:415-422.

Robinson, Lara, Amanda Sheffield Morris, Sherryl Scott Heller, Michael Scheeringa, Neil Boris in Anna Smyke. 2009. Relations Between Emotion Regulation, Parenting, and Psychopathology in Young Maltreated Children in Out of Home Care. *Journal of Child and Family Studies* 18:421–434

Sabbagh, Leslie. 2007. The teen brain, hard at work. *Scientific American: special issue on child development* 17:54-59.

Sanda, Ilyne in Christine Siegel. 2008. *The everything parent's guide to children with anxiety: professional advice to help your child feel confident, happy and secure*. USA:FW Publications company.

Sanchez, Mar. 2001. Early adverse experience as a developmental risk factor for later psychopathology. *Development and Psychopathology* 13:419-449.

Schechtman, Edna, Liora Avnon, Eynat Zubery in Pablo Jeczmiem. 2006. Emotional processing in eating disorders: specific impairment or general distress – related deficiency. *Depress Anxiety* 23: 331-339.

Schore, Allan. 2003. *Affect dysregulation & disorders of the self*. New York : W. W. Norton. Navaja Tomaž Erzar, 2007, Duševne motnje: Psihopatologija v zakonski in družinski terapiji, 117. Celje: Celjska mohorjeva družba.

Shapiro, Joseph in Daniel Missy. 1995. Teenage wasteland? *U.S. News & World Report* 16:1-6.

Siegel, Daniel. 1999. *The developing mind : how relationships and the brain interact to shape who we are*. New York; London: The Guilford Press. Navaja Katarina Erzar, 2006, Ljubezen umije spomin, 26-27; 100. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski državni inštitut.

Siegel, Daniel. 1999. *The developing mind : how relationships and the brain interact to shape who we are*. New York; London: The Guilford Press. Navaja Katarina Erzar, 2003, Skrita moč družine, 151-152. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski državni inštitut.

Siegel, Daniel. 2003. An interpersonal neurobiology of psychotherapy: The developing mind and the resolution of trauma. V: Marion Solomon in Daniel Siegel, ur. *Healing trauma; attachment, mind, body and brain*, 1-56. New York: W.W. Norton &Company.

Simons, Ronald in Joan Robertson. 1989. The impact of parenting factors, deviant peers and coping style upon adolescent drug use. *Family relations* 38:273-281.

Statistični urad Republike Slovenije. 2009. Domača stran. 8. September 2009. http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=2583 (pridobljeno 7. novembra 2011).

Statistični urad Republike Slovenije. 2011. Domača stran. 8. September 2011. http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?ID=4162 (pridobljeno 7. novembra 2011).

Sunderland, Margot. 2008. *Znanost o vzgoji: Praktični nasveti o spanju, joku, igri in ustvarjanju čustvenega ravnovesja za vse življenje*. Radovljica: Didakta.

Suveg, Cynthia, Erica Sood, Andrea Barmish, Shilpee Tiwari, Jennifer Hudson in Philip Kendal. 2008. "I'd rather not talk about it": Emotion parenting in families of children with an anxiety disorder. *Journal of Family Psychology* 22:875-884.

Teicher, Martin, Susan Andersen in Ann Polcari. 2003. The neurobiological consequences of early stress and childhood maltreatment. *Neuroscience and Biobehavioral reviews* 27:33-44.

Thomson, Ross. 1994. Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development* 59:25-52.

Tither, Jacqueline. 2008. Naslov: Impact of fathers on daughters' age at menarche: A genetically and environmentally controlled sibling study. *Developmental psychology* 44:1409-1420.

Udell, Wadiya, Geri Donenberg in Erin Emerson. 2011. Parents matter in HIV-risk among probation youth. *Journal of family psychology* 25:785-789.

Van der Kolk, Bessel. 1989. The compulsion to repeat the trauma: Re-enactment, revictimization and masochism. *Psychiatric clinics of North America* 12:389-411.

Vičič, Aleš. 2002. Psihološke karakteristike mladostnikov. *Trener ZKTS* 3:79-86.

Wood, Mark., Jennifer Read, Roger Mitchell in Nancy Brand. 2004. Do parents still matter?: Parent and peer influences on alcohol involvement among recent high school graduates. *Psychology of Addictive Behaviors* 18:19-30.

Zaporozhets, Vladimirovich, Alexander. 2002. Toward the Question of the Genesis, Function, and Structure of Emotional Processes in the Child. *Journal of Russian and East European Psychology* 40:45–66.

Zubieta, Jon-Kar. 2003. Regulation of human affective responses by anterior cingulate and limbic and u-opioid neurotransmission. *General psychiatry* 60:1037-1172.

IZJAVA O AVTORSTVU

Spodaj podpisana Katarina Žugman, z vpisno številko 50090087, rojen/a 21.9.1979, v kraju Ljubljana, sem avtorica magistrskega dela z naslovom Emocionalno starševstvo v povezavi s soočanjem s težavami v adolescenci, zadovoljstvom z življenjem in odnosi z vrstniki v adolescenci.

V Ljubljani

28.6.2012

Katarina Žugman