

INTENZITETA NEGATIVNIH ČUSTEV PRI OTROCIH V KOMBINIRANEM ODDELKU (2–4 LET)

Raziskovalna naloga

POVZETEK

Raziskava proučuje izražanje in doživljanje negativnih čustev pri otrocih, starih od 2 do 4 let, v vrtčevskem okolju. V tem zgodnjem obdobju otroci še niso razvili popolne sposobnosti uravnavanja svojih občutkov, zato pogosto izražajo frustracijo, jezo in strah impulzivno. Cilj raziskave je ugotoviti, katere situacije sprožajo ta čustva in kako nanje vplivajo odzivi strokovnih delavcev ter drugih otrok. Poudarja se, da način interakcije strokovnih delavcev, struktura dnevne rutine in čustveno vzdušje v skupini pomembno vplivajo na otrokovo sposobnost obvladovanja čustev.

Rezultati kažejo, da otroci, ki prejemajo mirne in spodbudne odzive, lažje razvijejo strategije za obvladovanje čustev, medtem ko lahko neprimerni odzivi povzročijo še intenzivnejše čustvene reakcije. Interakcije z vrstniki prav tako igrajo ključno vlogo pri učenju uravnavanja čustev, saj otroci skozi igro in reševanje konfliktov pridobivajo dragocene izkušnje. Pridobljene ugotovitve lahko prispevajo k izboljšanju vzgojnih pristopov in razvoju učinkovitih strategij za podporo otrokom pri njihovem čustvenem razvoju.

Ključne besede: negativna čustva, otrokov čustveni razvoj, vrtec, socialne interakcije, čustvena regulacija

ABSTRACT

The study examines the expression and experience of negative emotions in children aged 2 to 4 in a preschool setting. At this early stage, they have not yet fully developed the ability to regulate their emotions, often expressing frustration, anger, and fear impulsively. The research aims to identify the situations that trigger these emotions and how responses from educators and peers influence them. It highlights that educators' interaction styles, the structure of daily routines, and the emotional atmosphere within the group significantly affect children's ability to manage their emotions.

Findings indicate that children who receive calm and supportive responses are more likely to develop effective emotion regulation strategies, whereas inappropriate reactions may lead to increased emotional intensity. Peer interactions also play a crucial role in learning emotional regulation, as children gain valuable experiences through play and conflict resolution. The findings can contribute to improving educational practices and developing effective strategies to support children's emotional development.

Keywords: negative emotions, child emotional development, preschool, social interactions, emotional regulation

KAZALO VSEBINE

1	UVOD.....	6
1.1	Opredelitev raziskovalnega področja	6
1.2	Namen in cilji raziskovalne naloge	6
1.3	Raziskovalna vprašanja in omejitve pri obravnavanem problemu.....	7
1.4	Raziskovalna metoda.....	8
1.5	Izvirni prispevek k praksi in teoriji	8
2	TEORETIČNI DEL	10
2.1	Opredelitev negativnih čustev.....	10
2.1.1	Definicija in vrste negativnih čustev	11
2.1.2	Vloga negativnih čustev v otrokovem razvoju	12
2.2	Čustveni razvoj predšolskih otrok	13
2.2.1	Faze čustvenega razvoja pri otrocih, starih od 2 do 4 let	14
2.2.2	Dejavniki, ki vplivajo na čustveni razvoj	15
2.3	Intenziteta negativnih čustev pri predšolskih otrocih	16
2.3.1	Pojavnost in pogostost negativnih čustev	18
2.3.2	Vpliv temperamenta na intenziteto čustev	18
2.4	Vpliv vrtčevskega okolja na izražanje negativnih čustev	19
2.4.1	Vloga vzgojiteljev pri uravnavanju otrokovih čustev	21
2.4.2	Socialne interakcije med vrstniki	22
2.4.3	Okoljski dejavniki v vrtcu	22
2.5	Strategije za obvladovanje negativnih čustev	23
2.5.1	Tehnike čustvene regulacije pri otrocih.....	24
2.5.2	Vloga vzgojiteljev in staršev pri podpori čustvene regulacije.....	26
2.6	Pomen zgodnjega prepoznavanja in intervencije.....	26
2.6.1	Posledice neustreznega obvladovanja negativnih čustev	27
2.6.2	Prednosti zgodnje intervencije	28
3	Empirični del	30
3.1	Metodologija raziskave.....	30
3.1.1	Namen empiričnega dela	30
3.1.2	Raziskovalna vprašanja	30
3.1.3	Uporabljena metoda raziskovanja.....	31

3.1.4	Vzorec in opis sodelujočih otrok.....	31
3.1.5	Ocenjevalne lestvice in merila.....	32
3.2	Analiza podatkov	35
3.2.1	Odziv otrok ob jutranji ločitvi od staršev.....	35
3.2.2	Odziv otrok na spremembe v dnevni rutini.....	37
3.2.3	Izražanje negativnih čustev ob pomanjkanju verbalnih veščin	39
3.2.4	Odziv otrok na konflikte z vrstniki	40
3.2.5	Vpliv fizičnega počutja na čustveno stanje otrok	42
3.2.6	Vpliv okoljskih dejavnikov na izražanje negativnih čustev.....	44
3.3	Interpretacija rezultatov	46
3.3.1	Primerjava podatkov glede na spol	46
3.3.2	Primerjava podatkov glede na starost.....	48
3.3.3	Primerjava otrok s posebnimi potrebami.....	50
3.3.4	Ključne ugotovitve raziskave	51
4	ZAKLJUČEK.....	54
5	VIRI IN LITERATURA	55

KAZALO SLIK

Slika 1:	Igranje otrok.....	21
Slika 2:	Vzgojitelji prepoznajo negativna čustva	27
Slika 3:	Neustrezno obvladovanje čustev	28

KAZALO PREGLEDNIC

Preglednica 1:	Razvoj čustev in vedenja otrok	14
Preglednica 2:	Strategije za obvladovanje čustev pri otrocih.....	24
Preglednica 3:	Vzorec sodelujočih otrok septembra 2024.....	31
Preglednica 4:	Vzorec sodelujočih otrok junija 2025	32
Preglednica 5:	Ocenjevalna lestvica 1	32
Preglednica 6:	Ocenjevalna lestvica 2	33
Preglednica 7:	Ocenjevalna lestvica 3	33
Preglednica 8:	Ocenjevalna lestvica 4	34
Preglednica 9:	Ocenjevalna lestvica 5	34
Preglednica 10:	Ocenjevalna lestvica 6	34
Preglednica 11:	Odziv otrok ob jutranji ločitvi od staršev (september 2024).....	35
Preglednica 12:	Odziv otrok ob jutranji ločitvi od staršev (junij 2025)	36
Preglednica 13:	Odziv otrok na spremembe v dnevni rutini (september 2024).....	37

Preglednica 14: Odziv otrok na spremembe v dnevni rutini (junij 2025)	38
Preglednica 15: Izražanje negativnih čustev ob pomankanju verbalnih veščin (september 2024).....	39
Preglednica 16: Izražanje negativnih čustev ob pomankanju verbalnih veščin (junij 2025)....	40
Preglednica 17: Odziv otrok na konflikte z vrstniki (september 2024).....	41
Preglednica 18: Odziv otrok na konflikte z vrstniki (junij 2025).....	41
Preglednica 19: Vpliv fizičnega počutja na čustveno stanje otrok (september 2024)	42
Preglednica 20: Vpliv fizičnega počutja na čustveno stanje otrok (junij 2025).....	43
Preglednica 21: Vpliv okoljskih dejavnikov na izražanje negativnih čustev (september 2024) 44	
Preglednica 22: Vpliv okoljskih dejavnikov na izražanje negativnih čustev (junij 2025)	45

KAZALO GRAFIKONOV

Grafikon 1: Povprečni odzivi glede na spol (september 2024).....	46
Grafikon 2: Povprečni odzivi glede na spol (junij 2025)	47
Grafikon 3: Povprečni odzivi glede na starost (september 2024)	48
Grafikon 4: Povprečni odzivi glede na starost (junij 2025).....	49
Grafikon 5: Napredek otrok s posebnimi potrebami.....	50
Grafikon 6: Skupni napredek otrok.....	52

1 UVOD

1.1 Opredelitev raziskovalnega področja

Čustva so bistvena za človekov razvoj, saj imajo ključno vlogo pri oblikovanju osebnosti, socialnih veščin in obvladovanju stresa pri majhnih otrocih (Denham, 2007). Otroci, stari od 2 do 4 let, pogosto intenzivneje izražajo negativna čustva, saj njihove verbalne sposobnosti še niso popolnoma razvite, prav tako imajo omejene strategije za uravnavanje svojih občutkov (Thompson, 2001). V tem obdobju otroci pogosto ne zmorejo učinkovito izraziti svojih potreb in občutkov, kar lahko vodi v frustracijo, ki se izraža skozi vedenjske izbruhe, jok ali umik. Proces učenja obvladovanja čustev poteka postopoma, predvsem prek interakcij z vrstniki in odzivov odraslih. Strokovni delavci v vrtcu, predvsem vzgojitelji predšolskih otrok in vzgojitelji predšolskih otrok – pomočniki vzgojiteljev, igrajo pri tem ključno vlogo, saj način njihove komunikacije in odzivi na otrokovo vedenje močno vplivajo na razvoj strategij za uravnavanje čustev.

V vrtčevskem okolju otroci aktivno razvijajo socialne veščine in se učijo prilagajanja skupinskim pravilom. Konflikti so pogosti, saj njihova naraščajoča samostojnost pogosto trči ob omejitve okolja. Otroci, ki znajo prepoznavati in ustrezno izražati svoja čustva, lažje vzpostavljajo pozitivne odnose z vrstniki in učinkoviteje premagujejo vsakodnevne izzive. Nasprotno pa imajo tisti, ki se soočajo s težavami pri obvladovanju čustev, pogosteje konflikte in težje prilagajajo okolju (Denham, 2007).

Thompson (2001) poudarja, da otroci že zgodaj začnejo spoznavati strategije za uravnavanje čustev, vendar jih v stresnih situacijah še ne znajo vedno pravilno uporabiti. Odrasli, med njimi vzgojitelji in starši, so ključni pri usmerjanju in podpori otrok pri izražanju ter obvladovanju negativnih čustev.

Ta raziskava proučuje pojavnost in intenziteto negativnih čustev v kombiniranem oddelku otrok v vrtcu, starih od 2 do 4 let, ter analizira, kako različni dejavniki, kot so odzivi vzgojiteljev, odnosi med vrstniki in socialna dinamika skupine, vplivajo na izražanje in obvladovanje teh čustev. Prav tako raziskuje, kako lahko vzgojitelji otrokom pomagajo pri spoznavanju bolj zdravih načinov izražanja njihovih občutkov.

1.2 Namen in cilji raziskovalne naloge

Študija si prizadeva proučiti, kako otroci, stari od 2 do 4 let, izražajo negativna čustva v vrtčevskem okolju in katere okoliščine pogosto sprožijo te čustvene odzive. Poudarek bo na proučevanju moči teh čustev v različnih situacijah, hkrati pa tudi na vplivu odzivov vrstnikov in vzgojiteljev na otrokovo sposobnost obvladovanja svojih čustev. Poleg tega bo raziskava ocenila učinke različnih vzgojnih metod na čustveno obvladovanje otrok in ponudila jasna priporočila, ki jim bodo pomagala pri obvladovanju negativnih čustev.

Cilji te raziskave so:

- Raziskati specifične okoliščine v predšolskem okolju, kot so ločitev od staršev ob prihodu otroka v vrtec, nesoglasja s prijatelji, spremembe v dnevni rutini in občutki nelagodja, ki pogosto vodijo v negativna čustva pri otrocih, starih od 2 do 4 leta. Prav tako pa tudi oceniti, kako močno so ta čustva izražena v danih situacijah.
- Proučiti vpliv omejenih verbalnih sposobnosti na izražanje frustracije pri otrocih in opredeliti različne načine njihovega vedenja, ko svojih čustev ne morejo izraziti z besedami.
- Raziskati, kako spremembe v dnevni rutini vplivajo na izražanje negativnih čustev pri otrocih in ugotoviti, ali postanejo bolj prilagodljivi na te spremembe z napredovanjem starosti.
- Oceniti, kako fizično počutje otroka, vključno z dejavniki, kot so lakota, utrujenost ali nelagodje, vpliva na izražanje negativnih čustev ter kako ti dejavniki oblikujejo njihovo vedenje in čustveno stanje.
- Primerjati, kako se izražanje negativnih čustev razlikuje med otroki različnih starosti in spolov.

Ta raziskava si prizadeva izboljšati naše razumevanje dejavnikov, ki vplivajo na to, kako otroci izražajo in obvladujejo svoja negativna čustva ter ustvariti smernice za izboljšanje vzgojnih praks in spodbujanje čustvenega razvoja pri predšolskih otrocih.

1.3 Raziskovalna vprašanja in omejitve pri obravnavanem problemu

V okviru raziskave želimo poiskati odgovore na naslednja vprašanja:

- Kakšna čustva doživljajo otroci ob ločitvi od staršev? (Kako se kažejo negativna čustva ob prihodu v vrtec?)
- Kako spremembe v dnevni rutini vplivajo na izražanje negativnih čustev? (Ali otroci skozi čas postanejo bolj prilagodljivi?)
- Kako pomanjkanje verbalnih sposobnosti pri otrocih vpliva na izražanje frustracije? (Katere vedenjske strategije uporabljajo otroci, kadar ne morejo verbalno izraziti svojih občutkov?)
- Katere strategije otroci uporabljajo pri reševanju konfliktov? (Se vedenjski odzivi razlikujejo glede na starost in čustveno zrelost?)
- Kako fizično počutje vpliva na izražanje negativnih čustev? (Kakšen vpliv imajo lakota, utrujenost in bolezen na otrokovo vedenje?)

Raziskava bo potekala v kombiniranem oddelku 18. otrok, starih od 2 do 4 let, v enem izmed slovenskih javnih vrtcev, zato rezultatov morda ne bo mogoče posplošiti na širšo populacijo predšolskih otrok. Vsak otrok ima svoj edinstven temperament in individualne čustvene reakcije, kar bo lahko vplivalo na ugotovitve naših opazovanj.

Reakcije vzgojiteljev in staršev bodo ključne pri pomoči otrokom pri obvladovanju njihovih čustev, saj se uporabljajo različni pristopi pri delu z njimi. Otroke bomo opazovali v dveh različnih obdobjih, na začetku in ob koncu šolskega leta, da bomo lahko razumeli, kako se bodo njihovi čustveni odzivi spreminjali čez leto, vendar to ne bo zajemalo vseh dejavnikov, ki vplivajo na njihov celostni razvoj v predšolskem obdobju.

Pri interpretaciji podatkov obstaja možnost vpliva subjektivnih mnenj, saj so čustvene reakcije otrok kompleksne in nanje vplivajo številni dejavniki, kot so družinske razmere, zdravje ter dnevna nihanja razpoloženja. Naša raziskava bo sledila etičnim smernicam, osredotočila pa se bo zgolj na opazovanje otrok v naravnih, vsakodnevnih situacijah, brez neposrednih intervencij. To pomeni, da se rezultati raziskave ne bodo nanašali na vse potencialne vplive na otrokovo čustveno izražanje, saj so mnogi dejavniki zunaj našega raziskovalnega okvira.

1.4 Raziskovalna metoda

Raziskava je temeljila na opazovalni metodi, izvedeni v Vrtcu Jesenice, v kombiniranem oddelku Čebela. Ta skupina je začela šolsko leto 2024/2025 z 18. otroki - 7 dečkov in 11 deklic, 5 otrok je bilo starih od 2 do 3 leta, 13 otrok pa od 3 do 4 leta. Med slednjimi sta dva otroka s posebnimi potrebami, eden od njiju je novinec. 12 otrok je vrtec prejšnje leto že obiskovalo, 6 otrok pa je prag vrtca v tem letu prestopilo prvič. Med letom sta se iz skupine izpisali dve deklici, stari od 2 do 3 leta, kar je zmanjšalo število udeležencev v junijskem opazovanju. V oddelek so se sicer vpisali še trije otroci, stari od 2 do 3 leta, a ti v raziskavo niso bili vključeni.

Opazovanje je potekalo v dveh ločenih obdobjih: prvo obdobje je bilo septembra 2024, na začetku vrtčevskega leta, ko so se otroci še prilagajali novemu okolju, drugo obdobje pa je bilo junija 2025, proti koncu šolskega leta, ko so otroci že imeli vzpostavljene dnevne rutine in razvite različne tehnike obvladovanja čustev.

Za opazovanje je bilo uporabljenih šest ocenjevalnih lestvic, katerih namen je bil sistematično spremljanje otrokovega vedenja v različnih situacijah. Te lestvice so se osredotočale na več specifičnih področij otrokovega vedenja: prvo področje je bilo opazovanje čustvenega odziva pri jutranji ločitvi od staršev ob prihodu v vrtec. Drugo področje je vključevalo opazovanje, kako se otroci prilagajajo na dnevno rutino in kako fleksibilno se odzivajo na nepričakovane situacije. Tretje področje je analiziralo, kako otroci izražajo negativna čustva, ko so njihove verbalne sposobnosti omejene, pri čemer smo se osredotočali predvsem na vedenjske odzive. Četrto področje je spremljalo, kako otroci rešujejo konflikte z vrstniki. Peti vidik je proučil, kako fizično počutje, kot so lakota ali utrujenost, vpliva na izražanje čustev. Zadnje področje je opazovalo, kako otroci reagirajo na okoljske dejavnike, kot so hrup, svetloba in drugi prekomerni dražljaji.

Zbiranje podatkov je potekalo sistematično in organizirano. Morebitne spremembe v izražanju čustev med začetkom in koncem šolskega leta so bile zabeležene. Da bi razumeli vzorce vedenja otrok in dejavnike, ki vplivajo na izražanje ter regulacijo negativnih čustev, so bila opazovanja nato s pomočjo kvalitativnih in kvantitativnih metod analizirana.

1.5 Izvirni prispevek k praksi in teoriji

Raziskava ponuja pomemben vpogled v vlogo vzgojiteljev pri vzgoji in izobraževanju predšolskih otrok o različnih strategijah za obvladovanje čustev ter v dinamiko njihovega odnosa z vrstniki in vzgojitelji v tem procesu. S prepoznavanjem dejavnikov, ki vplivajo na izražanje negativnih čustev pri otrocih, lahko vzgojitelji učinkoviteje oblikujejo vzgojno-učni

prostor ter jih usmerjajo k bolj konstruktivnim in zdravim načinom izražanja, obvladovanja in uravnavanja svojih čustev.

Poleg tega ta študija pripomore k izboljšanju pedagoških metod, saj nudi jasna navodila strokovnim delavcem, kako prepoznati in se odzvati na negativna čustva otrok. Rezultati so koristni tudi za starše, saj jim pomagajo razumeti, kako podpreti čustveni razvoj svojih otrok doma.

Praktični rezultati raziskave podpirajo razvoj bolj prilagojenih pedagoških metod, ki upoštevajo edinstvene potrebe vsakega otroka. To lahko pripomore k ustvarjanju varnega in spodbudnega učnega okolja, kjer otroci učinkovito razvijajo svoje socialne in čustvene sposobnosti. Zato raziskava igra ključno vlogo pri oblikovanju sodobnih strategij za delo z malčki in predšolskimi otroki.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Opredelitev negativnih čustev

Negativna čustva so čustveni odzivi, ki povzročajo nelagodje, stres ali napetost. V psihologiji jih pogosto opisujemo kot odzive na negativne okoliščine, kot so frustracija, jeza, strah in žalost (Larsen et al., 2017). Čeprav se ta čustva pogosto obravnavajo kot negativna, so ključna za učenje in razvoj sposobnosti za spopadanje s težavami. Pomembno je razumeti, da negativna čustva niso nujno škodljiva; so naravni del otroškega razvoja in prispevajo k razvoju socialnih in čustvenih sposobnosti (Gross, 2015; Raver, 2004). Mlajši otroci pogosto doživljajo močna čustva, saj še nimajo popolnoma razvite sposobnosti za obvladovanje teh odzivov (Thompson & Meyer, 2021). Čustva močno vplivajo na človeško vedenje in izkušnje ter igrajo ključno vlogo pri obvladovanju socialnih interakcij in prilagajanju okolju (Ekman, 1992). Gre za notranje odzive na zunanje in notranje dražljaje, ki omogočajo prepoznavanje nevarnosti, izražanje potreb in vzpostavljanje odnosov z drugimi. Pri predšolskih otrocih so čustveni odzivi še posebej močni, saj šele razvijajo sposobnost razumevanja in obvladovanja svojih občutkov (Gross, 2015). Negativna čustva, kot so jeza, strah, žalost in frustracija, so običajna pri odraščanju, vendar lahko njihova pogostost in intenzivnost vplivata na otrokovo socialno prilagajanje, vedenje in splošno počutje (Barrett et al., 2020). Otroci se lahko jezijo, ko se počutijo nemočne pri doseganju cilja ali kadar so njihove želje omejene. Strah se pogosto pojavi ob novih izkušnjah ali situacijah, žalost pa je povezana z izgubo pomembnih oseb ali povezav (Larsen et al., 2017).

Negativna čustva pogosto obravnavamo kot čustvena stanja, ki pri posamezniku povzročajo neprijetne občutke, stres ali nelagodje (Davidson, 2000). Čeprav jih pogosto obravnavamo kot nezaželena, imajo pomembno evolucijsko in razvojno vlogo. Na primer, strah omogoča prepoznavanje nevarnosti in spodbuja beg ali izogibanje nevarnim situacijam, medtem ko frustracija spodbuja vztrajnost pri nalogah, kar pripomore k razvoju strategij obvladovanja (Izard, 2007). Pri otrocih, starih od 2 do 4 let, so negativna čustva še posebej izrazita, saj imajo omejene sposobnosti za čustveno regulacijo. V tej razvojni fazi otroci še niso popolnoma razvili izvršilnih funkcij, kot so delovni spomin, kognitivna fleksibilnost in nadzor impulzov, kar bi jim omogočilo učinkovito obvladovanje čustvenih odzivov (Thompson & Meyer, 2021). Poleg tega njihove verbalne sposobnosti niso dovolj razvite, da bi natančno izrazili svoja čustva in potrebe, kar pogosto vodi v frustracije in vedenjske izbruhe (Graziano et al., 2022).

Raziskave so tudi pokazale, da so otroci, ki doživljajo pogostejša in intenzivnejša negativna čustva, bolj nagnjeni k razvoju vedenjskih težav v kasnejših letih (Cole et al., 2019). Raziskave prav tako kažejo, da zgodnje izkušnje z negativnimi čustvi vplivajo na nadaljnji kognitivni razvoj otrok in njihovo sposobnost oblikovanja strategij za reševanje težav, kar lahko vpliva na njihovo akademsko uspešnost in socialne odnose v kasnejših fazah življenja (Raver, 2004).

Čeprav negativna čustva pogosto obravnavamo kot oviro, predstavljajo tudi priložnost za učenje in rast. Pravilno usmerjanje odraslih in ustrezna podpora v vrtčevskem okolju lahko otrokom pomagata razviti učinkovite strategije za spopadanje z frustracijo in stresnimi trenutki (MIB, 2023). Doživljanje negativnih čustev otrokom omogoča, da prepoznajo svoje meje in osebne vrednote, saj se skozi soočanje s frustracijo učijo vztrajnosti in preizkušanja

različnih metod reševanja problemov. Skozi interakcije z vrstniki se učijo tudi reševanja konfliktov, kar spodbuja razvoj empatije in sposobnosti razumevanja drugih perspektiv. Poleg tega doživljanje negativnih čustev pomaga otrokom prilagoditi se novim situacijam, saj skozi izkušnje razvijajo večjo prilagodljivost in odpornost.

V tem kontekstu je pomembno analizirati, kako otroci izražajo negativna čustva in kakšno vlogo imajo okoljski dejavniki, vzgojitelji in vrstniki pri tem procesu. Otroci, ki se že zgodaj naučijo prepoznavati in obvladovati svoja čustva, imajo kasneje boljšo samoregulacijo, boljše socialne odnose in večjo odpornost na stres (Denham, Bassett, & Zinsser, 2019). Pravilna podpora v okolju otroka lahko zmanjša pogostost in intenzivnost negativnih čustev, hkrati pa otrokom omogoči, da razvijejo učinkovite strategije za spopadanje z izzivi v socialnih interakcijah in stresnimi situacijami. Raziskave tudi kažejo, da je zgodnje obvladovanje negativnih čustev močno povezano z duševnim zdravjem v odrasli dobi, saj otroci, ki obvladujejo svoja čustva, kasneje kažejo manj simptomov anksioznosti in depresije (Compas et al., 2017).

2.1.1 Definicija in vrste negativnih čustev

Negativna čustva se nanašajo na občutke, ki pri ljudeh povzročajo nelagodje, tesnobo ali nemir. Pri majhnih otrocih, zlasti pri predšolskih otrocih, so ta čustva pogosto intenzivnejša, saj se še učijo, kako obvladovati svoje reakcije, pogosto pa ne razumejo vzrokov svojih občutkov ali njihovih posledic (Larsen et al., 2017). Povečana čustvena odzivnost pri predšolskih otrocih izhaja iz nezrelosti njihovih izvršilnih funkcij, kot so nadzor impulzov, prilagajanje vedenja in obvladovanje čustev (Rothbart, 2019). Zaradi nepopolnega razvoja njihovih možganov pogosto reagirajo instinktivno, kar lahko privede do nenadnih in močnih čustvenih izbruhov. Raziskave kažejo, da je intenzivnost negativnih čustev v tem obdobju povezana ne le z biološkimi dejavniki, temveč tudi z zgodnjimi interakcijami z odraslimi in življenjskimi izkušnjami (Calkins & Hill, 2007).

Izkušnje z negativnimi čustvi so normalen in pričakovan del otroškega razvoja. Otroci se s temi občutki soočajo predvsem v situacijah, ki jih zaznavajo kot frustrirajoče, nevarne ali zmedene. Ker še popolnoma ne razumejo kompleksnih socialnih dinamik, se lahko odzovejo impulzivno in s povečano čustveno intenzivnostjo na zahtevne situacije. Med najpogostejšimi negativnimi čustvi, ki jih doživljajo otroci, stari od dveh do štirih let, so:

- **Jeza** – otroci doživljajo jezo, kadar ne morejo doseči želenega izida ali ko se počutijo omejeni. V tej starosti se jeza pogosto kaže kot trma, kričanje ali celo agresivno vedenje. Doživljanje jeze je ključno za spodbujanje samostojnosti, saj otroci začnejo prepoznavati svoje meje in norme socialnega vedenja. Poleg tega raziskave kažejo, da otroci, ki pogosto izražajo jezo, pogosto naletijo na težave pri socialni prilagoditvi v šoli, če ne razvijejo učinkovitih strategij za obvladovanje svojih čustev (Thompson & Meyer, 2021).
- **Strah** – običajno nastane ob soočanju z novimi izkušnjami, neznanimi osebami ali ločitvijo od skrbnikov. V tem razvojno zgodnjem obdobju strah še ni racionalno procesiran in se lahko sproži tudi ob običajnih izkušnjah (Barrett et al., 2020). Pri

dvoletnikih so najpogostejši strahovi povezani z ločitvijo od staršev; pri triletnikih z neznanimi situacijami in temo, pri štiriletnikih pa se razvijejo bolj specifični strahovi, povezani z domišljijo.

- **Žalost** – povezana z izkušnjami izgube, osamljenosti ali neuspeha. Predšolski otroci žalost pogosto izražajo z jokom, umikom iz skupine ali iskanjem tolažbe pri odraslih (Gross, 2015). Žalost pri otrocih ni nujno povezana s specifičnimi izgubami, ampak lahko izhaja tudi iz občutka izključenosti ali nezmožnosti sodelovanja v dejavnostih. Nekatere raziskave kažejo, da otroci, ki pogosteje doživljajo žalost brez ustrezne podpore, v prihodnosti tvegajo razvoj depresivnih simptomov (Luby et al., 2009).
- **Frustracija** – nastane, ko otrok ne more doseči nečesa, kar si želi, ali ko mu zunanje omejitve to preprečijo. Otroci pogosto težko razumejo, zakaj nekaj ni mogoče, kar vodi v močne čustvene odzive (MIB, 2023). Frustracija je še posebej opazna v primerih, ko otrok ne razume razlogov za omejitve, kot so pravila v vrtcu ali socialne omejitve pri igri s prijatelji.

Negativna čustva pri otrocih so običajno intenzivna in kratkotrajna, saj še niso razvili sposobnosti obvladovanja svojih reakcij. Čeprav so ta čustva pogosto neprijetna, so pomembna za otrokovo učenje in prilagajanje socialnim situacijam. Primeren odziv odraslih lahko otrokom pomaga pri učenju samoregulacije in razvoju strategij za obvladovanje teh čustev. Razumevanje teh čustev in njihovih sprožilcev je ključno za zagotavljanje ustrezne podpore otrokom v okolju vrtca. Otroci, ki prejemajo pomoč pri obvladovanju svojih čustev, imajo večjo verjetnost, da bodo razvili socialne veščine, obvladali stres in uspešno sodelovali s svojimi vrstniki (Denham, Bassett, & Zinsler, 2019). Raziskave kažejo, da je čustvena regulacija v zgodnjem otroštvu tesno povezana z dolgoročnim duševnim zdravjem in uspehom v šoli (Murray et al., 2015).

2.1.2 Vloga negativnih čustev v otrokovem razvoju

Negativna čustva so pomembna za otrokovo rast, saj vplivajo na to, kako dobro se otrok prilagaja okolju in razvija socialne veščine. Čeprav jih pogosto dojemamo kot negativna, so ta čustva ključna pri učenju otroka, kako obvladovati svoja čustva in razumeti socialne interakcije (Thompson & Meyer, 2021). Poleg tega so negativna čustva ključna za razvoj samoregulacije, saj se otroci skozi soočanje s frustracijami in stresom postopoma učijo učinkovitih strategij za obvladovanje teh občutkov (Eisenberg et al., 2001).

V predšolskem obdobju otroci še nimajo razvitega sposobnosti za obvladovanje močnih čustev, kar povzroči, da pogosto reagirajo z intenzivnimi čustvenimi izbruhi ob frustracijah, socialnih situacijah ali spremembah v svoji rutini (Barrett et al., 2020). Skozi socialne izkušnje in interakcije z vrstniki in odraslimi otroci počasi začnejo prepoznavati svoja čustva in razvijati primerne načine za odzivanje nanje. Raziskave kažejo, da otroci, ki prejmejo ustrezno pomoč pri obvladovanju čustev, bolje obvladujejo svoje dejanja in hitreje usvajajo učinkovite strategije za obvladovanje stresa (Cole et al., 2004)

Raziskave so pokazale, da otroci, ki se že v zgodnjem otroštvu učijo regulirati svoja čustva, lažje premagujejo stresne situacije, gradijo boljše odnose z vrstniki in dosegajo večji akademski uspeh (Gross, 2015). Nasprotno pa otroci, ki imajo težave pri obvladovanju negativnih čustev, pogosteje doživljajo socialne težave, se težje spopadajo z frustracijami in pogosto pokažejo impulzivno vedenje (Larsen et al., 2017). Nekatere študije celo kažejo, da pomanjkanje veščin za regulacijo čustev lahko vodi v večje tveganje za razvoj anksioznosti in vedenjskih težav kasneje v življenju (Calkins & Dedmon, 2000).

Vključevanje vzgojiteljev in staršev je ključnega pomena pri tem procesu, saj lahko otrokom pomagajo najti učinkovite načine za izražanje in obvladovanje čustev z ustreznimi tehnikami. Ustvarjanje varnega in podpornega okolja, v katerem se otroci počutijo sprejete in razumljene, močno prispeva k njihovem čustvenemu in socialnemu razvoju (MIB, 2023). Starši in vzgojitelji, ki spodbujajo odprto izražanje čustev in učijo strategij samoregulacije, pomembno vplivajo na dolgoročno čustveno dobrobit otroka (Gottman et al., 1996).

2.2 Čustveni razvoj predšolskih otrok

Čustveni razvoj predšolskih otrok je pomemben proces, ki vpliva na njihovo sposobnost socialnega prilagajanja, vzpostavljanja povezav z drugimi in obvladovanja svojih čustev. Benkovič (2011) poudarja, da so otroci v tej razvojni fazi zelo dovzetni za zunanje vplive. Zato je ključnega pomena, da v tem obdobju osvojijo osnovne veščine za obvladovanje svojih čustev. V obdobju med 2. in 4. letom otroci začnejo razumeti in izražati svoja čustva, vendar še vedno težko uravnavajo ta čustva. Njihovi odzivi na težke ali neprijetne situacije so običajno impulzivni, saj jim manjka učinkovitih tehnik za spopadanje z čustvenimi izkušnjami (Fartek, 2023). Poleg tega se v tem obdobju začnejo oblikovati osnovna čustvena razumevanja, ki vplivajo na to, kako otrok kasneje doživlja in izraža čustva (Izard, 2009).

Čustveni razvoj v tem obdobju poteka v več fazah, pri čemer otroci najprej prepoznajo osnovna čustva pri sebi in drugih, nato pa se učijo, kako jih primerno izražati v socialnih situacijah. Pomen čustvenega razvoja je v spodbujanju empatije, večji prilagodljivosti v skupinskem okolju in dolgoročnem razvoju čustvene inteligence (Thompson & Meyer, 2021). Raziskave kažejo, da se otroci skozi interakcije z vrstniki učijo uravnavati svoja čustva in razvijajo socialno prilagodljivost, kar jim pomaga pri oblikovanju močnih odnosov (Denham et al., 2012).

Raziskave nakazujejo, da otroci, ki že v predšolskem obdobju razvijejo osnovne sposobnosti za regulacijo čustev, lažje obvladujejo stres, vzpostavljajo boljše odnose in dosegajo boljše akademske rezultate v prihodnosti (Larsen et al., 2017). Nasprotno pa lahko pomanjkanje podpore pri razvoju čustvenih veščin pripelje do težav, kot so socialni konflikti, povečana frustracija in nižja samopodoba (MIB, 2023). Poleg tega raziskave kažejo, da otroci, ki doživljajo čustveno zanemarjanje ali ne prejemajo primerne čustvene podpore, pogosto razvijejo manjšo čustveno odpornost in so bolj nagnjeni k vedenjskim težavam (Eisenberg et al., 2010).

Za učinkovito čustveno učenje je ključno zagotoviti varno in podporno okolje, kjer odrasli otrokom omogočajo izkušnje, potrebne za prepoznavanje, izražanje in obvladovanje čustev. Starši ali skrbniki imajo pomembno vlogo pri oblikovanju sposobnosti otrok za obvladovanje čustev. Calkins in Hill (2007) poudarjata pomen odnosa med staršem ali skrbnikom in otrokom

pri razvoju zgodnjih načinov uravnavanja čustev. Skozi te interakcije otroci usvajajo ključne tehnike za obvladovanje svojih občutkov. Starši in vzgojitelji igrajo ključno vlogo v tem procesu, saj z odzivanjem na otroška čustva prikazujejo načine za obvladovanje in izražanje čustev. Otroci, ki odraščajo v okolju, kjer se čustva odprto izražajo in obravnavajo na konstruktiven način, so običajno bolj pripravljeni na obvladovanje lastnih čustev in so bolj empatični v svojih interakcijah z drugimi (Saarni, 1999).

2.2.1 Faze čustvenega razvoja pri otrocih, starih od 2 do 4 let

Čustveni razvoj otrok je postopen proces, ki je oblikovan z različnimi biološkimi, socialnimi in okoljskimi dejavniki. Pri otrocih v starosti od 2 do 4 let se sposobnost prepoznavanja in izražanja čustev razvija počasi. Vendar so njihovi odzivi še vedno lahko precej impulzivni in močni (Thompson & Meyer, 2021). Fartek (2023) poudarja, da so otroci v teh zgodnjih letih še posebej pozorni na socialne interakcije, kjer začnejo razvijati osnovne veščine za obvladovanje svojih čustev skozi odnose z vrstniki in odraslimi.

Raziskave kažejo, da se čustveni napredek pri predšolskih otrocih odvija v različnih fazah. Na začetku čustva izražajo predvsem skozi telesne reakcije, kasneje pa začnejo razumeti in prilagajati se socialnim normam ter tehnikam za obvladovanje svojih čustev. Spodaj je povzetek ključnih faz čustvenega razvoja otrok od 2. do 4. leta starosti:

Preglednica 1: Razvoj čustev in vedenja otrok

STAROST OTROKA	KLJUČNI ČUSTVENI RAZVOJ	PRIMERI VEDENJA
2 leti	Prepoznavanje osnovnih čustev (veselje, žalost, jeza, strah), doživljanje močnih reakcij, težave pri obvladovanju čustev.	Jok, trma, telesni odzivi na frustracijo (kot je metanje predmetov), težave pri verbalizaciji svojih potrebščin.
3 leta	Izboljšanje razlikovanja med čustvi in njihovimi vzroki, prvi poskusi obvladovanja svojih čustev, začetki empatije.	Poskuša uporabiti besede za izražanje čustev, kaže več interesa za čustva vrstnikov, še vedno pogosto doživlja izbruhe jeze ali trmo.
4 leta	Povezovanje čustev z določenimi situacijami, učenje sledenja družbenim pričakovanjem, razvoj osnovnih metod samoregulacije.	Boljše razumevanje, kako situacije vplivajo na čustva, izboljšana sposobnost pomirjanja po nesoglasjih, izražanje čustev z besedami namesto impulzivnih dejanj.

Vir: Povzeto in prilagojeno po raziskavah Thompson & Meyer (2021), Benkovič (2011), MIB (2023), Kranjski vrtci (2018).

Preglednica 1 poudarja stalne napredke, ki jih otroci dosegajo pri izražanju in uravnavanju svojih čustev. Pri dveh letih otroci pogosto reagirajo brez premisleka, saj še nimajo razvite sposobnosti obvladovanja svojih čustev. Pogosti znaki frustracije vključujejo jok, izbruhe jeze in telesne reakcije, saj še ne znajo svojih čustev izraziti z besedami (Benkovič, 2011). Ko dosežejo tri leta, začnejo bolj učinkovito razlikovati med čustvi in njihovimi vzroki, poskušajo obvladovati svoja čustva ter kažejo prve znake empatije do drugih. Kljub temu še vedno pogosto doživljajo čustvene izbruhe (Thompson & Meyer, 2021).

Pri štirih letih otroci pridobijo boljše razumevanje, kako situacije vplivajo na njihova čustva, kar jim omogoča, da se bolje prilagodijo družbenim pravilom. Njihova sposobnost samoregulacije se izboljša, kar pomeni manj primerov jeze ali frustracije, in začnejo uporabljati bolj premišljene načine za izražanje svojih čustev (MIB, 2023).

2.2.2 Dejavniki, ki vplivajo na čustveni razvoj

Čustveni razvoj otrok je zapleten pojav, ki ga oblikuje veliko dejavnikov, vključno z genetskimi nagnjenji, socialnim okoljem in interakcijami z odraslimi ter vrstniki (Thompson & Meyer, 2021). Fartek (2023) navaja, da začetni čustveni odzivi otrok izhajajo iz prirojenih temperamentnih lastnosti, vendar jih močno oblikujejo izkušnje in socialne interakcije. Raziskave kažejo, da otroci, ki odraščajo v podpornih okoljih, razvijejo boljše sposobnosti za obvladovanje čustev in lažje vzpostavljajo socialne povezave (Larsen et al., 2017). Nekateri raziskovalci prav tako poudarjajo, da zgodnje izkušnje pri obvladovanju čustev vplivajo na otrokov kasnejši razvoj empatije in socialnih veščin (Cole et al., 2004).

Genetski vplivi

Genetska sestava posameznika močno vpliva na njegov čustveni razvoj. Prirojene lastnosti, kot so temperament, občutljivost na dražljaje in sposobnost uravnavanja čustev, vplivajo na to, kako otrok reagira na okolje (Rothbart, 2019). Nekateri otroci kažejo močnejše čustvene reakcije, medtem ko drugi lažje obvladujejo stresne situacije. Raziskave so pokazale, da otroci z večjo čustveno reaktivnostjo pogosto težje obvladujejo negativna čustva in se težje prilagajajo socialnim situacijam (Luby et al., 2009). Raziskave tudi kažejo, da je biološka osnova čustvenega razvoja povezana z delovanjem možganskih sistemov, kot sta amigdala in prefrontalna skorja, ki sta odgovorni za čustvene odzive in regulacijo (Davidson & Irwin, 1999).

Vpliv staršev in družinskega okolja

Starši in primarni skrbniki so ključni pri razvoju otrokovih čustvenih sposobnosti. Podporni in odzivni starši ustvarijo varno okolje, kjer se otroci učijo prepoznavanja in izražanja svojih čustev. Po drugi strani pa lahko nenavadno ali zanemarjajoče družinsko okolje povzroči težave pri obvladovanju čustev (Fartek, 2023). Poleg tega vzgojni stil pomembno vpliva na to, kako otrok obvladuje čustva — starši z avtoritativnim pristopom, ki postavljajo jasne meje, hkrati pa nudijo podporo, spodbujajo boljše čustveno prilagajanje v primerjavi z avtoritarnimi ali permissivnimi starši (Thompson & Meyer, 2021). Dokazi kažejo, da otroci, ki odraščajo v družinah, kjer je čustvena toplina in razumevanje, ponavadi izkazujejo boljše sposobnosti regulacije čustev ter manj pogosto trpijo za tesnobo in depresijo (Gottman et al., 1996).

Vpliv vrstniških interakcij

Socialne interakcije z vrstniki so ključne za pridobivanje čustvenih in socialnih veščin. Otroci v predšolskem obdobju skozi igro spoznavajo deljenje, reševanje konfliktov in prepoznavanje čustev pri drugih (Kranjski vrtci, 2018). Raziskave kažejo, da otroci, ki imajo več priložnosti za socialne interakcije, hitreje razvijejo empatijo in uporabljajo boljše strategije za obvladovanje čustev (Larsen et al., 2017). Po drugi strani pa otroci, ki pogosto doživljajo konflikte z vrstniki, težje obvladujejo jezo in frustracijo (MIB, 2023). Vrstniki ne vplivajo le na čustveni razvoj, ampak tudi na otrokovo občutek pripadnosti in samopodobo. Otroci, ki so socialno sprejeti in imajo podpirne prijatelje, pogosto izkazujejo večjo odpornost na stres in boljše sposobnosti reševanja problemov (Rubin et al., 2006).

Vpliv okolja v vrtcu

Okolje v vrtcu pomembno vpliva na čustveni razvoj otrok. Otroci v vrtcu razvijajo svoje čustvene veščine skozi vsakodnevne interakcije z vrstniki in vzgojitelji. Študija MIB (2023) poudarja, da so vzgojitelji ključni pri učenju otrok, kako obvladovati svoja čustva, glede na to, kako se odzivajo nanje. Ko vzgojitelji omogočijo otrokom, da izražajo svoja čustva in jim pomagajo pri učenju obvladovanja teh čustev, to pripomore k boljšemu čustvenemu prilagajanju v skupinskih dinamikah. Poleg čustvene podpore vzgojiteljev je pomemben tudi fizični prostor v vrtcu. Raziskave kažejo, da urejeno in stabilno okolje spodbuja otrokovo čustveno varnost, medtem ko kaotično in nepredvidljivo okolje lahko poveča čustveno nestabilnost (Mashburn et al., 2008).

2.3 Intenziteta negativnih čustev pri predšolskih otrocih

V zgodnjih otroških letih otroci pogosto izražajo negativna čustva z veliko intenzivnostjo, saj še niso popolnoma razvili sposobnosti obvladovanja teh čustev. Ta visoka stopnja čustvene reaktivnosti izhaja iz nezrelega stanja izvršilnih funkcij v možganih, ki so odgovorne za nadzor impulzov in obvladovanje vedenja (Rothbart, 2019). Raziskave kažejo, da so predšolski otroci bolj čustveno odzivni kot starejši otroci, saj se njihov živčni sistem še razvija. To pomeni, da se v stresnih situacijah lažje vznemirijo in težje umirijo (Barrett et al., 2020; Compas et al., 2017). Poročilo MIB (2023) poudarja, da otroci, stari od 2 do 4 let, najpogosteje izražajo negativna čustva, kot so jeza, frustracija in strah, pri čemer pogosto reagirajo impulzivno in fizično (Gulsrud, Jahromi & Kasari, 2020). Ta čustva pogosto izvirajo iz otrokovih težav pri učinkovitem izražanju svojih potreb in želja, kar lahko vodi v vedenjske izbruhe (Gulsrud et al., 2020).

Calkins in Dedmon (2000) sta ugotovila, da imajo otroci, ki težko obvladujejo svoja čustva, na primer izražajo agresijo in destruktivno vedenje, pogosto težave pri prilagajanju v socialnih okoljih. Stopnja negativnih čustev je lahko odvisna od različnih dejavnikov, kot so temperament, socialne interakcije, družinska dinamika in odzivi odraslih (Thompson & Meyer, 2021). Otroci, ki odraščajo v spodbudnem okolju, kjer odrasli mirno reagirajo na njihove čustvene izraze, se lažje naučijo obvladovati negativna čustva in kasneje kažejo manj intenzivne čustvene odzive (Denham, Bassett, & Wyatt, 2012; Larsen et al., 2017). Nasprotno pa otroci, ki niso deležni ustrezne čustvene podpore, pogosteje izražajo negativna čustva in z večjo intenzivnostjo (Kranjski vrtci, 2018). Poleg tega lahko nestabilno okolje vpliva na otrokov razvoj

čustvene regulacije, saj nepredvidljivost pogosto povečuje stres in negotovost (Calkins & Keane, 2021).

Eden ključnih dejavnikov, ki vpliva na moč negativnih čustev, je temperament. Otroci z bolj reaktivnim temperamentom imajo običajno močnejše čustvene odzive in daljši čas umirjanja po stresni situaciji. Po Rothbartovi teoriji (2019) otroci, ki so bolj občutljivi na dražljaje iz okolja, težje obvladujejo svojo jezo in frustracijo, kar lahko vodi do pogostejših konfliktov z vrstniki in odraslimi. Nasprotno pa otroci, ki so bolj prilagodljivi in manj impulzivni, hitreje razvijejo strategije za uravnavanje čustev ter se bolje soočajo s frustracijami. Nedavne raziskave kažejo, da je intenzivnost čustvenih odzivov povezana tudi z nevrobiološkimi dejavniki, kot je regulacija kortizola, hormona stresa, ki vpliva na otrokovo sposobnost obvladovanja stresnih situacij (Doom et al., 2022).

Poleg tega ima ključno vlogo socialno okolje, še posebej odzivi odraslih. Vzgojitelji in starši lahko otrokom pomagajo pri obvladovanju čustev z mirnim in razumevajočim pristopom (Housman, 2020). Otroci, ki prejmejo potrpežljivost in jasno komunikacijo o čustvih, postopoma razvijejo večjo odpornost na frustracije in bolj učinkovite strategije za samoregulacijo (MIB, 2023). Po drugi strani pa otroci, ki so pogosto izpostavljeni nekonsistentnim ali negativnim odzivom odraslih, kot so kaznovanje zaradi izražanja jeze ali ignoriranje žalosti, lahko naletijo na težave pri regulaciji čustev, kar vodi v dolgotrajne čustvene in vedenjske izzive (Gunnar et al., 2021).

Poleg odzivov odraslih pomembno vlogo igrajo tudi interakcije z vrstniki. Otroci, ki se pogosto družijo, se hitreje naučijo obvladovati negativna čustva. Skozi igro in konflikte pridobijo veščine za reševanje nesoglasij in razumevanje stališč drugih (Fartek, 2023). Kranjski vrtci (2018) navajajo, da otroci, ki se aktivno vključujejo v skupinske aktivnosti in imajo podporno prijateljsko mrežo, manj pogosto izražajo močne čustvene izbruhe, saj so bolj socialno prilagojeni. Poleg tega je pomembno, da otroci razvijejo sposobnost uravnavanja čustev s pomočjo odraslih, ki jih učijo tehnik obvladovanja stresa, kot so preusmerjanje pozornosti ali dihalne vaje (Toub et al., 2021).

Okoljski dejavniki, kot so organizacija dnevnega programa v vrtcu, kakovost socialnih interakcij med otroki in splošna čustvena klima v vrtcu, prav tako vplivajo na to, kako pogosto in intenzivno otroci izražajo negativna čustva. Otroci, ki so izpostavljeni neurejenim rutinam, prekomerni stimulaciji (hrup, prenatrpani prostori) ali pomanjkanju individualne pozornosti vzgojiteljev, lahko doživijo povečano stopnjo stresa in pogosteje izražajo frustracijo ali tesnobo (MIB, 2023). Raziskave kažejo, da je stabilnost okolja ključnega pomena za razvoj čustvene regulacije, saj predvidljivost in ustrezna rutina otrokom zagotavljata občutek varnosti, kar zmanjšuje pogostnost močnih čustvenih odzivov (Mashburn et al., 2008; Ramsden, Richardson & Tompson, 2020).

Zato je ključno, da odrasli, ki skrbijo za razvoj otrok, razumejo pomen ustreznega odzivanja na negativna čustva ter zagotavljanja varnega okolja, kjer se lahko otroci učijo strategij za obvladovanje svojih občutkov. Učinkovita podpora in usmerjanje pri razvoju čustvene regulacije v zgodnjih letih zmanjšata tveganje za kasnejše težave z čustveno odpornostjo in socialnim vključevanjem (Thompson & Meyer, 2021).

2.3.1 Pojavnost in pogostost negativnih čustev

Pogostost in izražanje negativnih čustev pri predšolskih otrocih sta tesno povezana z njihovim razvojnim obdobjem, saj otroci v tem obdobju še vedno razvijajo osnovne čustvene in socialne veščine. V starosti od 2 do 4 let je pogosto, da otroci izražajo jezo, frustracijo, žalost in strah, saj ne razumejo in ne obvladajo svojih čustev. Benković (2011) navaja, da otroci v tem obdobju še niso razvili dovolj kognitivnih sposobnosti, ki bi jim omogočile obvladovanje čustvenih odzivov, kar vodi do pogostejših izbruhov jeze in frustracije. Raziskave kažejo, da je jeza še posebej pogosta pri dvoletnikih, ki nimajo sposobnosti odložene nagrade, in se pogosto odzovejo z jezo, ko ne dosežejo takojšnjega zadovoljstva ali naletijo na ovire. Frustracija običajno nastane zaradi težav pri nalogah, kot so neuspešni poskusi pri igrah ali omejitve, ki jih nalagajo odrasli (Rothbart, 2019). To obdobje je za otroke zahtevno, saj se trudijo nadzorovati svoja čustva in želje, kadar takojšnji rezultati niso mogoči.

Poročilo MIB (2023) navaja, da jeza in frustracija predstavljata skoraj 40 % vseh čustvenih izbruhov pri predšolskih otrocih, žalost se pojavi v 30 % in strah v 25 %. To kaže, da sta jeza in frustracija najbolj pogosta čustva, ki jih otroci izražajo v tem obdobju. Intenzivnost negativnih čustev je največja pri dvoletnikih, vendar se zmanjša, ko otroci izboljšajo svoje socialne in kognitivne sposobnosti. Po Thompsonu in Meyerju (2021) otroci v starosti štirih let že uporabljajo osnovne strategije za obvladovanje svojih čustvenih izbruhov, kot so globoko dihanje ali iskanje pomoči pri odraslih. V tem obdobju otroci razvijejo sposobnost samopomiritve, saj začnejo razumeti osnovne pojme, kot so čas in posledice, kar jim pomaga obvladovati frustracije med učenjem in raziskovanjem sveta okoli sebe.

Poleg starostnih dejavnikov pa pomembno vplivajo tudi okoljski dejavniki, kot so spremembe v dnevni rutini, interakcije z vrstniki in vzgojni slogi (Kranjski vrtci, 2018). Otroci, ki so izpostavljeni nepredvidljivim okoliščinam, kot so pogoste spremembe v dnevnem urniku ali nejasna pravila, pogosto izražajo več negativnih čustev kot otroci, ki rastejo v stabilnem in podporno naravnem okolju. Fartek (2023) poudarja, da je doslednost in stabilnost v okolju ključnega pomena za zmanjšanje stresa in frustracije pri otrocih, saj jim omogoča lažje prilagajanje in razvoj ustreznih socialnih in čustvenih veščin. Raziskave (Thompson & Meyer, 2021) tudi kažejo, da otroci, ki odraščajo v okolju, kjer so njihovi čustveni odzivi sprejeti in podprti, bolje obvladujejo stres in negativna čustva ter kažejo bolj stabilen čustven razvoj.

Vse te sestavine kažejo, da je razvoj sposobnosti obvladovanja negativnih čustev pri otrocih tesno povezan z njihovim starostnim razvojem, socialno in kognitivno zrelostjo ter okoljem, v katerem odraščajo. Otroci, ki so izpostavljeni stresnim situacijam ali negotovim okoliščinam, bodo pogosteje izražali negativna čustva, medtem ko bodo otroci, ki rastejo v podpornih in stabilnih okoljih, bolje razvijali ustrezne mehanizme za spopadanje z čustvenimi izzivi.

2.3.2 Vpliv temperamenta na intenziteto čustev

Temperament otroka pomembno vpliva na intenzivnost negativnih čustev. Otroci z bolj reaktivnim temperamentom običajno bolj intenzivno izražajo svoja čustva, dlje časa in težje obvladujejo svoja čustva, medtem ko se otroci z umirjenim temperamentom hitreje pomirijo in učinkoviteje spopadajo z neprijetnimi situacijami (Rothbart, 2019). Intenzivnost negativnih

čustev je torej povezana z naravno čustveno reaktivnostjo, prilagodljivostjo in samoregulacijo otroka.

Po Rothbartovi teoriji temperamenta (2019) tri ključni dejavniki vplivajo na izražanje negativnih čustev:

1. **Čustvena reaktivnost** – Otroci, ki na dražljaje močneje reagirajo, pogosto hitro in intenzivno izražajo svoja čustva. Pogosteje doživljajo frustracije in potrebujejo več pomoči odraslih pri učenju tehnik pomirjanja.
2. **Samoregulacija** – Otroci, ki imajo razvite strategije umirjanja, kot so iskanje tolažbe ali preusmerjanje pozornosti, bolje obvladujejo jezo in stres. Tisti z manj razvito samoregulacijo se v stresnih trenutkih pogosto odzovejo impulzivno, z izbruhi čustev (Thompson & Meyer, 2021).
3. **Prilagodljivost** – Otroci, ki se težje prilagajajo spremembam, pogosteje izražajo jezo in frustracijo. Tisti, ki so bolj prilagodljivi, se lažje vključujejo v socialna okolja, doživljajo manj stresa in gradijo boljše odnose z vrstniki (Rothbart, 2019).

Podporni starši in vzgojitelji lahko otrokom pomagajo pri obvladovanju močnih čustvenih reakcij, ne glede na njihov temperament. Pomembno je ustvariti varno in stabilno okolje, umirjeno reagirati na čustvene izbruhe in učiti tehnike, kot so globoko dihanje, preusmerjanje pozornosti ali simbolna igra.

Učinkovito usmerjanje temperamenta in podpora pri čustveni regulaciji sta ključna za dolgoročno dobrobit otroka in socialno prilagodljivost. Otroci, ki zgodaj osvojijo te veščine, so boljše pripravljeni na obvladovanje stresa, gradijo pozitivne odnose z vrstniki in se lažje znajdejo v socialnih interakcijah (MIB, 2023).

2.4 Vpliv vrtčevskega okolja na izražanje negativnih čustev

Vrtčevsko okolje igra ključno vlogo pri tem, kako otroci izražajo in obvladujejo negativna čustva. Otroci, ki večino dneva preživijo v vrtcu, se tam srečujejo z različnimi socialnimi situacijami, organiziranimi dejavnostmi in učnimi metodami, ki močno vplivajo na njihov čustveni razvoj in vedenjske vzorce (Thompson & Meyer, 2021). Raziskave kažejo, da postavitve vrtčevskega okolja neposredno vpliva na otrokove sposobnosti za obvladovanje čustev, izražanje čustev in pridobivanje socialnih sposobnosti (Phillips et al., 2022).

Raziskave so pokazale, da otroci, ki obiskujejo vrtce s prijaznim in spodbudnim vzdušjem, manj pogosto naletijo na težave pri izražanju in obvladovanju čustev kot tisti v stresnem ali nestanovitnem okolju (Fartek, 2023). Varnostno in pomirjujoče okolje v vrtcu otrokom pomaga razviti koristne veščine za obvladovanje svojih čustev, graditi socialne povezave in občutiti pripadnost. Po drugi strani pa kaotična ali slabo organizirana okolja, pomanjkanje jasnih smernic in mešani signali s strani vzgojiteljev lahko povečajo tesnobo in občutke negotovosti pri otrocih, kar vodi v močnejše izražanje negativnih čustev. Ugotovitve kažejo, da

otroci, ki se srečujejo z nepričakovanimi spremembami ali nejasnimi pravili v vrtcu, pogosteje izražajo frustracije in težave z vedenjem (Gunnar et al., 2021).

Kot navaja MIB (2023), lahko na čustveni razvoj otroka vplivajo številni dejavniki v vrtčevskem okolju:

- **Postavitev prostora in dnevne aktivnosti:** Otroci uspevajo v stabilnem okolju, kjer poznajo pravila in dnevni urnik. Redne rutine in jasna pričakovanja otrokom zagotavljajo občutek varnosti in zanesljivosti.
- **Kakovost odnosov z vzgojitelji:** Vzgojitelji, ki izkazujejo empatijo in razumevanje, zmanjšujejo otrokovo tesnobo in pomagajo pri obvladovanju čustev. Skrben in pomirjujoč pristop vzgojiteljev otrokom pomaga razviti tehnike za obvladovanje čustev in izboljšanje socialnih povezav. Raziskave so pokazale, da vzgojitelji, ki uporabljajo tehnike čustvene pismenosti, zmanjšujejo število negativnih čustvenih izbruhov pri otrocih (Housman, 2020).
- **Interakcije z vrstniki:** Zdravi odnosi z vrstniki zmanjšujejo negativna čustva, medtem ko socialni konflikti in težave lahko povečajo njihove izraze (Kranjski vrtci, 2018). Otroci, ki imajo podpirne prijatelje, lažje izražajo svoja čustva na ustrezen način, medtem ko pogosti spori ali občutki izključenosti lahko povzročijo frustracije in negotovost. Raziskave kažejo, da otroci, ki imajo omejene možnosti za socialno interakcijo, težje razvijajo strategije za obvladovanje čustev in so bolj nagnjeni k tesnobi (Denham et al., 2022).

Poleg tega na otroško vedenje vplivajo tudi prostorske in senzorne značilnosti vrtca. Okolje, ki je preglasno, vizualno prenasičeno ali ne ponuja dovolj možnosti za umirjanje, lahko poveča otrokovo tesnobo in razdražljivost, kar se kaže kot močnejši čustveni odzivi. Benkovič (2011) je ugotovil, da otroci, ki se v vrtcu pogosto soočajo s stresnimi situacijami, kot so spori z vrstniki, pomanjkanje čustvene podpore s strani vzgojiteljev ali preveč stimulirajoče okolje, pogosto izražajo več frustracije, tesnobe in impulzivnosti. Pomembno je, da so prostori v vrtcu zasnovani tako, da spodbujajo mirno igro in interakcijo, saj zmanjšanje senzorične preobremenitve pripomore k boljšemu obvladovanju čustev pri otrocih (Whitebread et al., 2021).

Pomembno je, da vrtci ustvarijo varno in spodbudno okolje, kjer se otroci lahko naučijo, kako izražati in obvladovati svoja čustva. Dobro načrtovane dejavnosti, pomoč pri socialnih veščinah in skrbi odraslih lahko otrokom zelo pomagajo pri obvladovanju negativnih čustev in izboljšanju njihovih socialnih ter čustvenih sposobnosti. Sodelovalne dejavnosti, kot so igranje vlog in vodene razprave o čustvih, so ključne za razvoj čustvene inteligence in veščin regulacije. (Morris et al., 2022).



Slika 1: Igranje otrok

Vir: Lasten

2.4.1 Vloga vzgojiteljev pri uravnavanju otrokovih čustev

Vzgojitelji imajo ključno vlogo pri usmerjanju otrok, kako izraziti in obvladovati negativna čustva. Njihovi odgovori in komunikacija med čustvenimi izbruhi lahko močno vplivajo na otrokovo sposobnost obvladovanja čustev (Rothbart, 2019). Raziskave kažejo, da vzgojitelji otrokom pomagajo razvijati pomembne čustvene veščine, s čimer jih naučijo, kako pomiriti svoja čustva in jih ustrezno izraziti. Thompson in Meyer (2021) sta ugotovila, da vzgojitelji prispevajo k razvoju teh veščin, zlasti v okoljih, kjer otroci čutijo sprejetost in razumevanje.

Aktivno poslušanje je glavna tehnika, ki jo vzgojitelji pogosto uporabljajo. To pomeni prepoznavanje in potrjevanje otrokovega čustvovanja, kar otroku omogoči, da se počuti slišane in cenjene. Ko otroci občutijo podporo in empatijo s strani vzgojiteljev, se lažje umirijo in obvladujejo svoja čustva. Poleg tega je ključno, da vzgojitelji sami pokažejo obvladovanje čustev, saj njihovo vedenje služi kot zgled, kako naj otroci reagirajo v podobnih situacijah. S tem vzgojitelji otrokom pokažejo, kako obvladati težke situacije in se ustrezno izraziti (Calkins & Hill, 2007).

Pomemben dejavnik pri vzgojiteljih je tudi spodbujanje samoregulacije pri otrocih, tako da jih naučijo preprostih načinov za spopadanje s čustvi. Te strategije vključujejo globoko dihanje, iskanje pozornosti ali verbaliziranje čustev, kar otrokom pomaga razviti občutek nadzora nad svojimi čustvi (MIB, 2023). Na ta način otroci pridobijo potrebna orodja za spopadanje s svojimi čustvi v različnih situacijah.

Raziskava Kranjskih vrtcev (2018) ugotavlja, da otroci, ki od učiteljev prejemajo dosledne in sočutne odgovore, razvijejo večjo čustveno odpornost. Takšni otroci so bolj pripravljeni na obvladovanje težav, kot so frustracije ali stres, in pogosto kažejo boljše socialne spretnosti. Po drugi strani pa vzgojitelji, ki so neodzivni ali preveč strogi, lahko povečajo frustracije pri otrocih

in povzročijo težave pri izražanju negativnih čustev, saj otroci morda ne čutijo ustrezne podpore ali sprejetosti.

Uporaba teh strategij pri vzgojiteljih je ključna za uspešen razvoj otrok, saj jim omogoča, da se učijo obvladovati svoja čustva že v zgodnjem obdobju, kar vodi do dolgoročnih koristi za njihov čustveni in socialni razvoj.

2.4.2 Socialne interakcije med vrstniki

Vrstniki so ključnega pomena pri izražanju in obvladovanju negativnih čustev pri otrocih. V predšolskem obdobju otroci skozi interakcije z drugimi razvijajo socialne veščine, kot so sodelovanje, deljenje in reševanje konfliktov (Larsen et al., 2017). Vendar pa se v skupinah lahko pojavijo konflikti, ki vplivajo na izražanje negativnih čustev, še posebej pri otrocih, ki še niso razvili strategij za samoregulacijo. Raziskave kažejo, da otroci, ki imajo več priložnosti za igro in socializacijo, bolje obvladujejo negativna čustva (Thompson & Meyer, 2021). Pomembno je, da so socialne interakcije podprte z ustreznim vodenjem vzgojiteljev, ki otrokom pomagajo pri učenju primerne izražanja čustev in reševanja konfliktov na učinkovit način (MIB, 2023).

Negativna čustva v interakcijah z vrstniki se pogosto pojavljajo v situacijah, kot so deljenje igrač in drugih sredstev, tekmovalnost pri igri in izključevanje iz skupine. Otroci se lahko počutijo jezni ali frustrirani, ko morajo deliti nekaj, kar želijo, saj še niso povsem razvili sposobnosti razumevanja drugih. Tekmovalnost pri igri lahko povzroči razočaranje, kadar otrok doživi poraz, saj se šele učijo pomena sodelovanja in poštene igre. Otroci se lahko počutijo žalostne ali zaskrbljene, ko so izključeni iz skupine, kar vpliva na njihovo samozavest in socialno prilagajanje (Benkovič, 2011).

Vzgojitelji lahko zmanjšajo negativne odzive pri interakcijah med otroki, če spodbujajo pozitivne socialne izkušnje in učijo veščin reševanja konfliktov. Z usmerjenimi pogovori, igro vlog in modeliranjem primerne vedenja lahko otrokom pomagajo razviti potrpežljivost, empatijo in sposobnost izražanja svojih čustev na način, ki ne vodi v konflikt. Ta pristop ne le zmanjša intenzivnost negativnih čustev, ampak tudi izboljša otrokovo sposobnost prilagajanja in ustvarjanja zdravih medosebnih odnosov.

2.4.3 Okoljski dejavniki v vrtcu

Okolje vrtca ima pomemben vpliv na izražanje in obvladovanje čustev pri otrocih. Raziskava MIB (2023) kaže, da lahko dejavniki, kot so hrup, svetloba in prostorska ureditev, vplivajo na otrokovo počutje in čustvene odzive. Otroci v hrupnih in kaotičnih okoljih pogosto izražajo frustracijo in nemir, kot navaja raziskava Kranjski vrtci (2018). Hrupna okolja lahko povzročijo višje ravni stresa in povečano čustveno reaktivnost, saj otroci še niso sposobni učinkovito filtrirati nepotrebnih dražljajev. Dolgotrajna izpostavljenost hrupu lahko zmanjša sposobnost koncentracije in povzroči več čustvenih izbruhov.

Poleg hrupa na počutje otrok vplivajo tudi svetloba in barve v prostoru. Raziskave kažejo, da umirjeni toni in ustrezna osvetlitev zmanjšujejo stres ter spodbujajo občutek varnosti. Močna ali neprimerna svetloba lahko poveča nelagodje in razdraženost, kar lahko pri občutljivih otrocih sproži negativne čustvene odzive. Prostorska ureditev je prav tako pomemben dejavnik za otrokovo čustveno zdravje. Neurejeni ali prenatrpani prostori lahko povečajo občutek tesnobe in frustracije, saj otroci potrebujejo jasne strukture in dovolj prostora za gibanje in igro (Benkovič, 2011).

Za ustvarjanje bolj pozitivnega čustvenega okolja bi morali vzgojitelji in vrtci zmanjšati dejavnike, ki povečujejo negativna čustva. Z ustrezno organizacijo prostora lahko ustvarijo podporno in varno učno okolje za otroke. S prilagoditvijo prostorskih pogojev, obvladovanjem hrupa in uporabo pomirjujočih barvnih kombinacij lahko pozitivno vplivajo na otrokovo čustveno počutje ter zmanjšajo stres in nemir. To otrokom omogoči boljše pogoje za razvoj čustvene regulacije, socialnih veščin in splošnega dobrega počutja.

2.5 Strategije za obvladovanje negativnih čustev

Obvladovanje negativnih čustev je ključna veščina, ki otrokom pomaga pri socialnem prilagajanju in zmanjševanju stresa v vsakodnevem življenju. Ker otroci med 2. in 4. letom še niso popolnoma razvili sposobnosti samoregulacije, je pomembno, da v podpornih okoljih, kot so vrtec in doma, pridobijo različne tehnike za obvladovanje čustev (Fartek, 2023). V tem obdobju lahko otroci doživijo močne čustvene odzive, saj še niso povsem razumeli, kako prepoznati in izraziti svoja čustva. Brez ustrezne podpore lahko negativna čustva vodijo v dolgotrajno frustracijo in težave v vedenju.

Po raziskavi Thompson & Meyer (2021) otroci najbolj učinkovito pridobivajo veščine čustvene regulacije skozi opazovanje odraslih in interakcijo z vrstniki. Pomembno je, da odrasli ustvarijo varno okolje, v katerem se otroci lahko učijo prepoznavanja, izražanja in obvladovanja svojih čustev na konstruktiven način.

Obvladovanje negativnih čustev je lahko zahtevno, še posebej v zgodnjem otroštvu. Po mnenju Cola, Martina in Dennisa (2019) so otroci, ki se naučijo učinkovito uravnavati svoja čustva, boljše pripravljene na soočanje s konflikti in obvladovanje stresa. Njihova študija poudarja ključno vlogo socialnih in čustvenih izkušenj pri razvoju teh veščin. Avtorji ugotavljajo, da so otroci z boljšo čustveno regulacijo uspešnejši pri spopadanju s težavami, kot sta frustracija in socialni konflikti. Takšni otroci izkazujejo boljše sposobnosti reševanja problemov ter večjo odpornost na stres, kar pozitivno vpliva na njihov socialni razvoj in sposobnost vključevanja v skupine.

V spodnji preglednici so predstavljene ključne metode za obvladovanje negativnih čustev in njihova učinkovitost pri predšolskih otrocih:

Preglednica 2: Strategije za obvladovanje čustev pri otrocih

STRATEGIJE	OPIS	PRIMERI UPORABE	UČINKOVITOST
Prepoznavanje in poimenovanje čustev	Otroci prepoznajo in poimenujejo svoja čustva, kar vodi do boljšega samonadzora.	Otrok reče: "Jezem sem, ker sem izgubil igračo."	Zelo učinkovita pri otrocih, ki se znajo izražati verbalno.
Dihalne vaje in pomirjanje	Vadba globokega dihanja in vizualizacija pomaga zmanjšati čustveni stres.	Otrok globoko vdihne, prešteje do tri, nato izdihne in postopek ponovi.	Učinkovita pri otrocih, ki se hitro odzivajo in impulzivno reagirajo.
Učenje alternativnega vedenja	Otroci skozi igro odkrijejo primerno vedenje v konfliktih.	Igre, v katerih otroci vadijo izmenično igranje in deljenje igrač.	Koristna za izboljšanje socialnih veščin.
Pomoč odraslih pri reševanju konfliktov	Odrasli pomagajo otrokom rešiti spore in jih usmerijo k mirnim rešitvam.	Skrbnik posreduje, ko se dva otroka prepirata zaradi igrače, in predlaga izmenično igranje.	Zelo učinkovita pri zmanjševanju agresivnega vedenja.
Preusmerjanje pozornosti	Otrok usmeri pozornost na drugo dejavnost, da pomiri negativna čustva.	Namesto joka zaradi nezmožnosti pridobiti igračo, otrok začne igrati drugo igro.	Učinkovita pri mlajših otrocih, ki še ne obvladujejo verbalnega izražanja čustev.

Vir: Povzeto in prilagojeno po raziskavah Thompson & Meyer (2021), Rothbart (2019), MIB (2023), Fartek (2023).

Učinkovite tehnike za obvladovanje čustev otrokom pomagajo pri razvoju čustvene odpornosti in prilagajanju na različne socialne interakcije (Rothbart, 2019). Otroci, ki se naučijo veščin čustvene regulacije zgodaj, se lažje spopadajo s stresom, gradijo bolj zdrave prijateljske odnose in z večjo lahkoto obvladujejo izzive, kot so neuspehi in spori. Raziskave kažejo, da je zgodnja pomoč pri učenju obvladovanja čustev ključna za dolgoročno duševno zdravje in socialno integracijo (Thompson & Meyer, 2021). Zato je ključnega pomena, da učitelji in starši zagotovijo varno in spodbudno okolje, ki otrokom omogoča pridobivanje veščin, ki jim bodo koristile skozi vse življenje.

2.5.1 Tehnike čustvene regulacije pri otrocih

Čustvena regulacija je sposobnost posameznika, da upravlja intenzivnost svojih čustev in način, kako jih izraža. Ta veščina je pomembna za obvladovanje stresnih trenutkov in ohranjanje dobrega duševnega zdravja. Pri predšolskih otrocih, ki se te veščine še učijo, je ključnega pomena, da odrasli, kot so starši in vzgojitelji, zagotavljajo ustrezno podporo in spodbudo za njihov razvoj (Thompson & Meyer, 2021). Raziskave, vključno z raziskavo Calkinsa

in Hilla (2007), poudarjajo, da otroci čustveno regulacijo razvijajo skozi interakcije z odraslimi, ki jim služijo kot vzor za ustrezno ravnanje z občutki.

Pomemben del razvoja čustvene regulacije pri otrocih vključuje različne strategije, ki jim pomagajo nadzorovati njihove čustvene odzive. MIB (2023) navaja, da so tehnike, kot je samopomirjanje, pogoste v domačem okolju in v vrtcih. Te vključujejo preproste akcije, kot so globoko dihanje, stiskanje plišaste igrače ali zapiranje oči, ki otrokom pomagajo umiriti se, ko so pod stresom. Takšne tehnike zmanjšujejo čustveno napetost, kar omogoča otrokom, da se hitreje pomirijo in izboljšajo svoje sposobnosti samoregulacije. Raziskava Calkinsa in Keana (2021) kaže, da otroci, ki obvladajo te osnovne tehnike, bolje obvladujejo stres in čustvene izpade, kar vodi do boljših socialnih interakcij in odnosov.

Preusmerjanje pozornosti je še ena koristna tehnika, ki jo pogosto uporabljamo pri otrocih. Z odraslimi otroci spoznajo, kako lahko preusmerijo svojo pozornost z neprijetnih občutkov na prijetne ali pomirjujoče dejavnosti, kot so gledanje priljubljenega risanega filma ali igra z igračo. Benkovič (2011) ugotavlja, da ta pristop pomaga otrokom preprečiti stopnjevanje negativnih občutkov in najti načine za obvladovanje frustracij in stresa.

Simbolna igra je tudi pomembna strategija, ki otrokom omogoča, da skozi igro izražajo svoja čustva in hkrati predelujejo težke izkušnje. Z igranjem vlog otroci razvijajo socialne veščine, kot so reševanje konfliktov, prepoznavanje in izražanje čustev ter soočanje z vsakodnevnimi izzivi (Graziano et al., 2022). Ta vrsta igre otrokom nudi varen in strukturiran prostor za vadbo čustvene regulacije.

Poleg tega so pomembni tudi pogovori o čustvih. Raziskave (Gottman et al., 1996; Fartek, 2023) kažejo, da otroci, ki imajo možnost pogovarjati se o svojih občutkih z odraslimi, razvijejo boljšo samoregulacijo in socialne spretnosti. To je še posebej pomembno v predšolskem obdobju, saj ti pogovori otrokom pomagajo, da se učinkovito odzivajo na različna čustvena stanja, kar vodi do večje čustvene ravnotežja.

Po Rothbartu (2019) otroci, ki se v predšolskem obdobju naučijo osnovnih metod čustvene regulacije, kasneje lažje obvladujejo stres in vzpostavljajo zdrave odnose s sovrstniki. Pomembno je, da odrasli otrokom nudijo usmerjeno pomoč pri razvoju teh veščin, saj to močno prispeva k oblikovanju njihove čustvene stabilnosti in sposobnosti učinkovitega spopadanja z izzivi v življenju.

Raziskave Denhama in sodelavcev (2019) potrjujejo, da zgodnja vključitev tehnik čustvene regulacije v življenje predšolskih otrok pozitivno vpliva na njihov razvoj in dolgoročno čustveno zdravje. Podobno raziskave Calkinsa in Dedmona (2000) kažejo, da otroci, ki prejmejo ustrezno pomoč pri obvladovanju svojih čustev, pogosto nimajo težav z obvladovanjem impulzov in agresivnega vedenja. To pomeni, da je razvoj teh veščin ključen za preprečevanje težav v kasnejših fazah otroštva in adolescence.

Usmerjena pomoč odraslih pri učenju teh tehnik čustvene regulacije je ključna za razvoj otroške čustvene stabilnosti, izboljšanje njihove sposobnosti za učinkovito spopadanje s stresom in vzpostavljanje zdravih odnosov v socialnem okolju.

2.5.2 Vloga vzgojiteljev in staršev pri podpori čustvene regulacije

Starši in vzgojitelji imajo ključno vlogo pri učenju otrok, kako učinkovito obvladovati svoja čustva. Njihovi odzivi na otroške čustvene izbruhe vplivajo na to, kako se bodo otroci naučili obvladovati in izražati svoja čustva v socialnih interakcijah (Kranjski vrtci, 2018). Po Thompsonu in Meyerju (2021) otroci, ki odraščajo v okolju, kjer odrasli pozitivno usmerjajo njihova čustva, razvijejo boljšo čustveno odpornost in manj vedenjskih težav. Empatični odzivi na otrokova čustva so ena najučinkovitejših metod, saj otroci lažje obvladujejo svoja čustva, če se počutijo razumljene in sprejete. Ko odrasli pokažejo, da prepoznajo in cenijo otrokova čustva, mu pomagajo hitreje pomiriti in razviti občutek varnosti.

Pomembno je tudi, da odrasli učijo otroke, kako prepoznati in poimenovati svoja čustva. Preprosta vprašanja, kot je "Kako se počutiš?", pomagajo otrokom razviti čustveno pismenost, kar omogoča boljše razumevanje in primernejše izražanje čustev. Uveljavljanje jasnih in doslednih meja je ključnega pomena za razvoj čustvene regulacije, saj otroci potrebujejo predvidljivo okolje, ki jim daje občutek varnosti. Otroci, ki vedo, kaj se od njih pričakuje, se lažje prilagajajo različnim situacijam in razvijajo večjo odpornost na stres.

Modeliranje vedenja je pomemben način, kako odrasli pomagajo otrokom pri učenju obvladovanja svojih čustev. Otroci se največ naučijo z opazovanjem odraslih, zato je pomembno, da vzgojitelji in starši sami uporabljajo tehnike čustvene regulacije, kot so mirna komunikacija, reševanje konfliktov s pogovorom in obvladovanje lastnih frustracij (MIB, 2023). Po Fartek (2023) otroci, ki imajo podporo vzgojiteljev in staršev, lažje razvijejo strategije samoregulacije in se lažje vključujejo v skupinske dejavnosti. Z dosledno podporo odraslih otroci pridobijo veščine za čustveno stabilnost, socialne veščine in dolgoročno odpornost na stresne situacije.

2.6 Pomen zgodnjega prepoznavanja in intervencije

Zgodnje prepoznavanje negativnih čustev in pravočasna intervencija sta ključna za zdrav čustveni razvoj otrok. Raziskave kažejo, da otroci, ki se naučijo ustreznih strategij za obvladovanje čustev v zgodnjem otroštvu, kasneje kažejo manj vedenjskih težav in boljše socialne sposobnosti (Denham, Bassett & Zinsser, 2019). Otroci, ki ne razvijejo učinkovitih mehanizmov za obvladovanje negativnih čustev, so nagnjeni k impulzivnim odzivom, čustvenim izbruhom in težavam pri vzpostavljanju socialnih povezav. Zato je pomembno, da odrasli čim prej opazijo znake težav pri regulaciji čustev in otrokom zagotovijo potrebno pomoč.

Starši in vzgojitelji igrajo ključno vlogo pri prepoznavanju otrok, ki se pogosto soočajo z intenzivnimi negativnimi čustvi, saj jim lahko pomagajo razviti prilagodljive strategije za regulacijo teh čustev. Pomembno je opazovati otrokovo vedenje in spremljati pogostost ter intenzivnost njegovih čustvenih izbruhov. Otroci, ki pogosto izražajo jezo, tesnobo ali frustracijo v intenzivnih in dolgotrajnih epizodah, lahko kažejo znake težav pri regulaciji čustev. Graziano et al. (2022) navajajo, da otroci, ki v zgodnjem otroštvu prejemajo čustveno podporo in se učijo strategij obvladovanja, lažje vključujejo v vrstniške skupine in se kasneje srečujejo z

manjšimi težavami v šoli. Pravočasno prepoznavanje težav in usmerjeno delo z otrokom lahko pripomoreta k zmanjšanju vedenjskih težav in izboljšanju njegovega socialnega prilagajanja.



Slika 2: Vzgojitelji prepoznajo negativna čustva

Vir: Lasten

Poleg tega je omogočanje otrokom uporabe specifičnih metod pomoči nujno, saj se skozi te tehnike učijo sproščanja, prepoznavanja in izražanja svojih čustev (Thompson & Meyer, 2021). Otroci, ki že zgodaj razumejo, kako prepoznati svoja čustva in jih ustrezno izraziti, lažje obvladujejo stresne situacije in razvijajo močnejše socialne odnose. Tehnike, kot so dihalne vaje, simbolna igra in voden pogovor o čustvih, so učinkovite strategije, ki otrokom pomagajo pridobiti večji nadzor nad svojimi čustvenimi odzivi.

Brez pravočasne intervencije lahko pri otrocih nastanejo dolgoročne težave, kot so anksioznost, težave pri socializaciji in impulzivno vedenje (MIB, 2023). Otroci, ki ne prejemajo ustrezne pomoči pri učenju obvladovanja čustev, lahko kasneje naletijo na več vedenjskih težav, težje vzpostavljajo prijateljstva in se soočajo z čustveno nestabilnostjo. Zato je ključno, da odrasli že v predšolskem obdobju aktivno spremljajo čustveni razvoj otrok, prepoznajo morebitne težave in jim zagotovijo podporo za uspešen čustveni in socialni razvoj.

2.6.1 Posledice neustreznega obvladovanja negativnih čustev

Neustrezno obvladovanje negativnih čustev lahko pomembno vpliva na otrokov socialni in kognitivni razvoj. Otroci, ki nimajo razvite sposobnosti za uravnavanje čustev, so pogosto pod večjim stresom, težje si pridobijo prijatelje in imajo več težav z vedenjem (Rothbart, 2019). Če otrok ne razvije učinkovitih načinov za izražanje in obvladovanje čustev, se lahko njegova negativna čustva stopnjujejo, kar vodi v dolgoročne težave. Povečana agresivnost se lahko

pojavi, saj otrok težko obvladuje jezo in reagira nepremišljeno v stresnih situacijah. Takšni otroci se lahko hitro frustrirajo, to pa pokažejo z izbruhi, nesodelovanjem pri skupinskih nalogah ali težavami pri upoštevanju pravil.

Poleg težav z obvladovanjem jeze se lahko pojavijo tudi socialne težave. Otroci, ki ne znajo ustrezno izražati svojih občutkov, pogosto doživljajo nesporazume s sovrstniki. Pomanjkanje sposobnosti za uravnavanje čustev lahko vodi do umika iz socialnih aktivnosti ali pogostejših konfliktov. Otroci, ki nimajo veščin za reševanje konfliktov, težje sprejemajo spremembe ali se soočajo z neuspehi, kar lahko vpliva na njihovo samozavest in socialno sprejetost (Denham, Bassett & Zinsser, 2019).

Raziskava MIB (2023) kaže, da otroci, ki se že v zgodnjem obdobju naučijo pravilno izražati negativna čustva, lažje razvijejo socialne in akademske veščine ter pokažejo večjo čustveno odpornost v odraslosti. Razvijanje strategij za obvladovanje čustev v zgodnjem obdobju pripomore k boljšim odnosom, večji samozavesti in boljšemu obvladovanju stresa v prihodnosti. Brez ustrezne podpore pa so otroci bolj izpostavljeni tveganjem za anksioznost, izolacijo in dolgotrajne težave z vedenjem, ki jih lahko spremljajo tudi v šolskih letih in kasneje.



Slika 3: Neustrezno obvladovanje čustev

Vir: Lasten

2.6.2 Prednosti zgodnje intervencije

Zgodnja strategija za obvladovanje negativnih čustev lahko bistveno izboljša otrokov splošni blagostanje in socialne sposobnosti na dolgi rok. Raziskava Graziano et al. (2022) kaže, da otroci, ki v predšolskem obdobju prejemajo čustveno podporo in se učijo veščin samoregulacije, vzpostavijo boljše prijateljske odnose in pokažejo večjo psihološko stabilnost. Ko se otroci naučijo obvladovati svoja čustva že zgodaj, se lažje vključijo v skupinske dejavnosti, bolje razumejo občutke drugih in kažejo več empatije v svojih interakcijah. To vodi v bolj

kakovostne socialne izkušnje, saj so ti otroci bolj pripravljeni sodelovati, reševati spore in izražati svoje potrebe na način, ki spodbuja pozitivne odnose.

Poleg tega zgodnje strategije prispevajo k zmanjšanju vedenjskih težav, saj otroci, ki se naučijo ustrezno izražati svoja čustva, lažje obvladujejo frustracije in impulzivne reakcije. Otroci, ki razvijejo tehnike za pomiritev in obvladovanje svojih čustev, redkeje kažejo izbruhe jeze, agresivno vedenje ali socialni umik. Lažje sprejemajo avtoriteto, spoštujejo pravila in se bolje vključujejo v organizirane aktivnosti v predšolskem okolju.

Zgodnja podpora ima tudi ključen vpliv na otrokov samozavesti in čustveno odpornost. Otroci, ki prejemajo ustrezno čustveno podporo, se lažje prilagajajo spremembam in stresnim situacijam, saj prepoznajo svoja čustva in se naučijo, kako jih obvladati (Thompson & Meyer, 2021). Takšni otroci se z večjo samozavestjo soočajo z novimi izzivi, saj vedo, kako obvladovati frustracije in neuspehe.

Vzgojitelji in starši lahko otrokom pomagajo izboljšati sposobnost obvladovanja čustev z uporabo strukturiranih programov čustvene vzgoje. Aktivnosti, kot so igre vlog, čustvene kartice in skupinske vaje, otrokom omogočajo, da se na varen način naučijo izražanja in razumevanja svojih občutkov. S pomočjo odraslih otroci pridobijo pomembne veščine za obvladovanje čustev, kar pozitivno vpliva na njihov socialni razvoj in dolgoročno duševno zdravje (MIB, 2023).

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 Metodologija raziskave

Raziskava uporablja kombinacijo kvalitativnih in kvantitativnih metod za celovit vpogled v to, kako otroci, stari od 2 do 4 leta, izražajo negativna čustva v vrtčevskem okolju. Cilj raziskave je proučiti, kako otroci doživljajo in izražajo negativna čustva ter kako različni dejavniki, kot so okolje, starost, socialne interakcije in fizično počutje, vplivajo na intenzivnost teh čustev. Ta pristop si prizadeva zbrati podatke, ki bodo prispevali k boljšemu razumevanju čustvenega razvoja otrok in pomagali vzgojiteljem ter staršem pri podpori otrok pri obvladovanju njihovih čustev.

3.1.1 Namen empiričnega dela

Empirični del raziskave se osredotoča na to, kako otroci, stari od 2 do 4 leta, izražajo negativna čustva v vrtčevskem okolju in kateri dejavniki vplivajo na intenzivnost teh čustev. Raziskava analizira različne situacije, v katerih se pojavijo negativna čustva, ter proučuje odzive otrok in njihovih vrstnikov. Pomembna pozornost je namenjena spremljanju sprememb v izražanju teh čustev skozi šolsko leto, saj so bili otroci opazovani v dveh obdobjih – septembra 2024 in junija 2025.

Raziskava ima pomembno vrednost na dveh ravneh. Teoretično poglobi razumevanje čustvenega razvoja otrok in dejavnikov, ki oblikujejo njihovo vedenje. Praktično pa nudi smernice vzgojiteljem in staršem, da otrokom pomagajo pri uravnavanju čustev in razvijanju strategij za boljše obvladovanje stresnih situacij.

3.1.2 Raziskovalna vprašanja

Empirični del raziskave odgovarja na ključna vprašanja o tem, kako otroci izražajo negativna čustva:

- Kakšna čustva doživljajo otroci ob ločitvi od staršev? (Kako se kažejo negativna čustva ob prihodu v vrtec?)
- Kako spremembe v dnevni rutini vplivajo na izražanje negativnih čustev? (Ali otroci skozi čas postanejo bolj prilagodljivi?)
- Kako pomanjkanje verbalnih sposobnosti vpliva na izražanje frustracije? (Katere vedenjske strategije uporabljajo otroci, kadar ne morejo verbalno izraziti svojih občutkov?)
- Katere strategije otroci uporabljajo pri reševanju konfliktov? (Se vedenjski odzivi razlikujejo glede na starost in čustveno zrelost?)
- Kako fizično počutje vpliva na izražanje negativnih čustev? (Kakšen vpliv imajo lakota, utrujenost in bolezen na otrokovo vedenje?)

- Kako okoljski dejavniki vplivajo na izražanje negativnih čustev? (Kako otroci reagirajo na hrup, svetlobo in povečano število dražljajev v okolju?)

Ta vprašanja omogočajo podroben vpogled v dejavnike, ki vplivajo na čustveno stanje otrok in predstavljajo osnovo za analizo zbranih podatkov.

3.1.3 Uporabljena metoda raziskovanja

Raziskava združuje kvalitativno in kvantitativno opazovanje, pri čemer smo skrbno beležili izraze negativnih čustev pri otrocih v različnih situacijah. Opazovalna metoda omogoča spremljanje otrok v njihovem vsakdanjem okolju, kar zagotavlja avtentične in relevantne podatke. Ta pristop omogoča natančno opazovanje, kako otroci izražajo svoja čustva pri vsakodnevnih interakcijah in dejavnostih.

Za analizo so bile uporabljene ocenjevalne lestvice, ki so temeljile na prejšnjih raziskavah o izražanju čustev pri predšolskih otrocih. Te lestvice omogočajo kvantitativno merjenje intenzivnosti čustev, obenem pa vključujejo tudi kvalitativne opombe, ki poglobijo razumevanje posameznih primerov. Lestvice so bile prilagojene specifičnostim tega raziskovalnega konteksta, kar omogoča natančno spremljanje in interpretacijo čustvenih odzivov otrok.

Opazovanje je potekalo v dveh obdobjih:

- september 2024 – začetno prilagajanje na vrtčevsko okolje in
- junij 2025 – deset mesecev kasneje, ko so otroci že razvili določene strategije za obvladovanje čustev.

Primerjava podatkov zbranih v teh dveh obdobjih omogoča vpogled v razvoj otrokove sposobnosti uravnavanja čustev skozi šolsko leto 2024/2025. Omogoča tudi analizo sprememb v vedenju otrok in oceno njihovega napredka pri obvladovanju čustev skozi čas.

3.1.4 Vzorec in opis sodelujočih otrok

Raziskava je bila izvedena v vrtčevski kombinirani skupini, kjer je bilo v septembru 2024 vpisanih 18 otrok, starih od 2 do 4 leta (7. dečkov, 11 deklic). 5 otrok je bilo starih od 2 do 3 leta, 13 otrok pa od 3 do 4 leta. Med slednjimi sta dva otroka s posebnimi potrebami, eden od njiju je novinec. 12 otrok je vrtec prejšnje leto že obiskovalo, 6 otrok pa je prag vrtca v tem letu prestopilo prvič. Med letom sta se iz skupine izpisali dve deklici, stari od 2 do 3 leta, kar je zmanjšalo število udeležencev v junijskem opazovanju na 16. V oddelek so se sicer vpisali še trije otroci, stari od 2 do 3 leta, a ti v raziskavo niso bili vključeni.

Preglednica 3: Vzorec sodelujočih otrok septembra 2024

	2-3 LET	3-4 LET	SKUPAJ
Dečki	2	5	7

Deklice	3	8	11
SKUPAJ	5	13	18

Preglednica 4: Vzorec sodelujočih otrok junija 2025

	2-3 LET	3-4 LET	SKUPAJ
Dečki	2	5	7
Deklice	1	8	9
SKUPAJ	3	13	16

Otroci so bili opazovani pri vsakodnevnih dejavnostih, kot so jutranji prihod v vrtec, prehodi med dejavnostmi, interakcije z vrstniki, prehranjevanje in počitek. Posebna pozornost je bila namenjena otrokom, ki so imeli težave pri izražanju negativnih čustev.

3.1.5 Ocenjevalne lestvice in merila

Za podrobno analizo izražanja negativnih čustev pri otrocih smo uporabili šest ocenjevalnih lestvic, ki so omogočale kvantitativno in kvalitativno analizo različnih vidikov otrokovega čustvenega izražanja. Lestvice so bile oblikovane na podlagi predhodnih raziskav in so vključevale različne stopnje odzivov otrok na specifične situacije.

Vsaka lestvica je vsebovala več stopenj odzivov – od močno negativnega do pozitivnega. Na podlagi teh lestvic smo lahko ocenili, kako otroci doživljajo določene situacije in kakšne strategije uporabljajo za spopadanje z vsakodnevnimi izzivi.

1. Ocenjevalna lestvica za odziv otrok ob jutranji ločitvi od staršev

Namen: Oceniti, kako otroci doživljajo ločitev od staršev pri jutranjem prihodu v vrtec.

Preglednica 5: Ocenjevalna lestvica 1

Otrok	Močno negativen odziv	Zmerno negativen odziv	Rahlo negativen odziv	Nevtralen odziv	Pozitiven odziv
Opis kategorije	Jok, kričanje, oklepanje staršev, zavračanje vstopa v vrtec. Zahteva dolgotrajno pomirjanje s strani vzgojitelja.	Solze, tiho ihtenje, potreba po tolažbi, oklepanje pri vstopu. Po nekaj minutah se umiri.	Kratkotrajno negotovanje, izražanje nelagodja, hitro sprejemanje situacije	Brez opaznega stresa, miren prihod v vrtec.	Vesel vstop v igralnico, radovednost, iskanje vrstnikov.

2. Ocenjevalna lestvica za odziv otrok na spremembe v dnevni rutini

Namen: Oceniti, kako otroci reagirajo na nepričakovane spremembe v dnevni rutini, kot so zamude pri obrokih, sprememba dejavnosti ali odhod v drugo igralnico.

Preglednica 6: Ocenjevalna lestvica 2

Otrok	Močno negativen odziv	Zmerno negativen odziv	Rahlo negativen odziv	Nevtralen odziv	Pozitiven odziv
Opis kategorije	Jok, izbruhi jeze, zavračanje sodelovanja, agresivno vedenje.	Izrazito nezadovoljstvo, pritoževanje, trma, vendar brez agresije.	Kratkotrajno negodovanje, izražanje nelagodja, hitro sprejemanje spremembe.	Brez opaznega odziva na spremembo, mirno sprejemanje situacije.	Fleksibilnost, aktivno sodelovanje, pozitiven odnos do spremembe.

3. Ocenjevalna lestvica za izražanje negativnih čustev ob pomanjkanju verbalnih veščin

Namen: Oceniti, kako otroci izražajo frustracije, kadar ne znajo verbalno izraziti svojih čustev ali potreb.

Preglednica 7: Ocenjevalna lestvica 3

Otrok	Fizično izražanje	Jok ali kričanje	Neverbalna komunikacija	Enostavno poimenovanje čustev	Sestavljeni stavki za izražanje čustev
Opis kategorije	Udarjanje, grizenje, metanje igrač, agresija do vrstnikov ali vzgojiteljev.	Močan jok, vpitje, histerični odzivi ob frustraciji.	Obrazna mimika, umik, kazanje s prsti, a brez verbalnega izražanja.	Uporaba besed ("jezen", "žalosten"), vendar omejeno izražanje vzroka.	Pojasnjevanje ("jezen sem, ker mi je vzel igračo"), mirno izražanje nezadovoljstva.

4. Ocenjevalna lestvica za odziv otrok na konflikte z vrstniki

Namen: Oceniti, kako otroci rešujejo konflikte – ali uporabljajo nasilne metode ali verbalne strategije.

Preglednica 8: Ocenjevalna lestvica 4

Otrok	Hitro agresiven odziv	Umik iz situacije	Iskanje pomoči odraslega	Poskus verbalnega reševanja	Samostojno in mirno reševanje konflikta
Opis kategorije	Udarec, potiskanje, kričanje, metanje predmetov.	Pasivno izogibanje konfliktu, umik brez poskusa reševanja.	Iskanje vzgojitelja ali odrasle osebe za rešitev konflikta.	Uporaba besed za izražanje svojih potreb ali težav, vendar s pomočjo odraslih.	Samostojno mirno reševanje konflikta s pogajanjem in kompromisi.

5. Ocenjevalna lestvica za vpliv fizičnega počutja (lakota, utrujenost, nelagodje) na čustveno stanje

Namen: Oceniti, kako fizično stanje (lakota, utrujenost, nelagodje) vpliva na otrokovo vedenje in izražanje negativnih čustev.

Preglednica 9: Ocenjevalna lestvica 5

Otrok	Močno negativen odziv	Zmerno negativen odziv	Rahlo negativen odziv	Nevtralen odziv	Pozitiven odziv
Opis kategorije	Histeričen jok, popolna zavrnitev sodelovanja, agresivno vedenje.	Izrazita razdražljivost, težave pri upoštevanju pravil, upiranje sodelovanju.	Povečana občutljivost, hitra izguba zanimanja, potreba po dodatni tolažbi.	Brez vidnih znakov nelagodja ali spremembe vedenja.	Otrok ostane sproščen in prilagodljiv, ne glede na manjše nelagodje.

6. Ocenjevalna lestvica za vpliv okoljskih dejavnikov (hrup, svetloba, preveliko število dražljajev) na izražanje negativnih čustev

Namen: Oceniti, kako različni okoljski dejavniki, kot so prekomeren hrup, svetlobni pogoji in število dražljajev, vplivajo na izražanje negativnih čustev pri otrocih.

Preglednica 10: Ocenjevalna lestvica 6

Otrok	Močno negativen odziv	Zmerno negativen odziv	Rahlo negativen odziv	Nevtralen odziv	Pozitiven odziv
-------	-----------------------	------------------------	-----------------------	-----------------	-----------------

Opis kategorije	Izrazita preobremenjenost, močan jok, kričanje, metanje predmetov, impulzivno vedenje. Otrok se ne zmore umiriti brez pomoči odraslih.	Vidna vznemirjenost, nelagodje, držanje za ušesa, iskanje tišjega prostora, nemirno vedenje. Potrebuje čas za prilagoditev.	Blago nelagodje, trenutna izguba koncentracije, rahlo nemirno vedenje, a se po nekaj minutah prilagodi.	Brez vidnih znakov stresa, otrok ostane umirjen in zbran tudi ob povečanih dražljajih.	Otrok se dobro odziva na senzorne dražljaje, izkazuje zanimanje, radovednost in se aktivno vključuje v okolje.
-----------------	--	---	---	--	--

3.2 Analiza podatkov

3.2.1 Odziv otrok ob jutranji ločitvi od staršev

Za predšolske otroke je trenutek, ko se zjutraj poslovijo od staršev, pomemben del dneva. Pomeni prehod iz pomirjujoče in varne domače atmosfere v socialno okolje vrtca. Ta sprememba lahko povzroči občutke skrbi, strahu in napetosti, ki se kažejo v različnih vedenjih. Cilj te študije je analizirati, kako so se otroci odzvali na jutranje slovo ob začetku šolskega leta in kako so se ti odzivi spremenili do konca leta.

Septembrsko opazovanje:

Preglednica 11: Odziv otrok ob jutranji ločitvi od staršev (september 2024)

Otrok	Spol	Starost	Močno negativen odziv	Zmerno negativen odziv	Rahlo negativen odziv	Nevtralen odziv	Pozitiven odziv
Otrok 1	Deček	2-3 leta		✓			
Otrok 2	Deček	2-3 leta	✓				
Otrok 3	Deklica	2-3 leta	✓				
Otrok 4	Deklica	2-3 leta	✓				
Otrok 5	Deklica	2-3 leta			✓		
Otrok 6	Deklica	3-4 leta					✓
Otrok 7	Deklica	3-4 leta					✓
Otrok 8	Deček	3-4 leta		✓			
Otrok 9	Deček	3-4 leta				✓	
Otrok 10	Deklica	3-4 leta				✓	
Otrok 11	Deček	3-4 leta				✓	
Otrok 12	Deklica	3-4 leta				✓	
Otrok 13	Deček	3-4 leta (OPP)		✓			
Otrok 14	Deklica	3-4 leta				✓	
Otrok 15	Deklica	3-4 leta					✓
Otrok 16	Deklica	3-4 leta			✓		

Otrok 17	Deklica	3-4 leta				✓	
Otrok 18	Deček	3-4 leta (OPP)	✓				

- Mlajši otroci, stari od 2 do 3 let, so običajno kazali večjo pogostost zelo negativnih reakcij. Njihovo stisko je pogosto spremljalo močno jokanje, trdno oprijemanje staršev in odpor do vstopa v igralnico. Nekateri otroci so poskušali fizično preprečiti spremembo z držanjem za vrata ali zavračanjem slačenja in sezuvanja.
- Pri tistih, ki so kazali zmerno negativne reakcije, je bilo očitno žalostno počutje, vendar so se otroci pogosto umirili po krajšem času s pomočjo strokovnih delavcev. Njihovo vedenje je vključevalo tiho jokanje, bežne poglede proti vratom ali iskanje fizičnega udobja pri vzgojiteljih.
- Starejši otroci, stari od 3 do 4 let, so pokazali malo negativne reakcije ali pa so ostali nevtralni, saj so bili bolj navajeni na vrtec. Nekateri so se ob vstopu nekoliko zadržali, a so hitro začeli igrati z razpoložljivimi sredstvi/dejavnostmi.
- Otroka s posebnimi potrebami sta kazala hude stresne reakcije. Eden si je pogosto poiskal kotichek (knjižni kotichek), kjer se je pomiril in se izogibal interakcijam z drugimi otroki, medtem ko je drug potreboval več časa za pomiritev in dodatno podporo strokovnih delavcev.

Junjsko opazovanje:

Preglednica 12: Odziv otrok ob jutranji ločitvi od staršev (junij 2025)

Otrok	Spol	Starost	Močno negativen odziv	Zmerno negativen odziv	Rahlo negativen odziv	Nevtralen odziv	Pozitiven odziv
Otrok 1	Deček	2-3 leta			✓		
Otrok 2	Deček	2-3 leta			✓		
Otrok 3	Dečlica	2-3 leta					
Otrok 4	Dečlica	2-3 leta					
Otrok 5	Deklica	2-3 leta				✓	
Otrok 6	Deklica	3-4 leta					✓
Otrok 7	Deklica	3-4 leta					✓
Otrok 8	Deček	3-4 leta			✓		
Otrok 9	Deček	3-4 leta				✓	
Otrok 10	Deklica	3-4 leta				✓	
Otrok 11	Deček	3-4 leta					✓
Otrok 12	Deklica	3-4 leta				✓	
Otrok 13	Deček	3-4 leta (OPP)			✓		
Otrok 14	Deklica	3-4 leta				✓	
Otrok 15	Deklica	3-4 leta					✓
Otrok 16	Deklica	3-4 leta				✓	
Otrok 17	Deklica	3-4 leta					✓
Otrok 18	Deček	3-4 leta (OPP)		✓			

- Ko so otroci prišli v vrtec, so se njihovi odzivi na splošno izboljšali. Močno negativni odzivi so se znatno zmanjšali, otroci pa so postali bolj samozavestni ob vstopu v igralnico.

- Mlajši otroci, stari od 2 do 3 leta, so občasno kazali negotovost, vendar so solze hitro izginile, še posebej, če so naleteli na znane igrače, predmete, strokovne delavce in prijatelje, s katerimi so vzpostavili povezavo.
- Pri starejših otrocih, starih od 3 do 4 leta, je bilo opaziti več pozitivnih interakcij. Nekateri so celo samostojno odhiteli v igralnico, takoj poiskali prijatelje in začeli s skupinskimi dejavnostmi.
- Pri otrokoma s posebnimi potrebami je bil opazen napredek, vendar sta še vedno potrebovala prilagojen pristop. Eden izmed njiju je začel sprejemati jutranjo rutino, čeprav je kazal rahlo nelagodje, medtem ko je drugi postal bolj stabilen, vendar je včasih potreboval tudi individualno pomiritev.

3.2.2 Odziv otrok na spremembe v dnevni rutini

Ko se dnevne rutine spremenijo, otroci v predšolski dobi pogosto doživljajo zmedo in stres, saj v tem obdobju zelo potrebujejo doslednost v svojem okolju. Cilj te analize je raziskati, kako so otroci reagirali na te spremembe ob začetku šolskega leta in kako so se njihovi odgovori razvijali do konca leta.

Septembrsko opazovanje:

Preglednica 13: Odziv otrok na spremembe v dnevni rutini (september 2024)

Otrok	Spol	Starost	Močno negativen odziv	Zmerno negativen odziv	Rahlo negativen odziv	Nevtralen odziv	Positiven odziv
Otrok 1	Deček	2-3 leta		✓			
Otrok 2	Deček	2-3 leta	✓				
Otrok 3	Deklica	2-3 leta	✓				
Otrok 4	Deklica	2-3 leta		✓			
Otrok 5	Deklica	2-3 leta			✓		
Otrok 6	Deklica	3-4 leta					✓
Otrok 7	Deklica	3-4 leta					✓
Otrok 8	Deček	3-4 leta			✓		
Otrok 9	Deček	3-4 leta				✓	
Otrok 10	Deklica	3-4 leta		✓			
Otrok 11	Deček	3-4 leta				✓	
Otrok 12	Deklica	3-4 leta				✓	
Otrok 13	Deček	3-4 leta (OPP)	✓				
Otrok 14	Deklica	3-4 leta					✓
Otrok 15	Deklica	3-4 leta					✓
Otrok 16	Deklica	3-4 leta			✓		
Otrok 17	Deklica	3-4 leta			✓		
Otrok 18	Deček	3-4 leta (OPP)	✓				

- Negativne reakcije so bile opazno pogostejše pri mlajših otrocih, starih od 2 do 3 leta, ki so izražali stisko z jokom, jeznimi izbruhi in zavračanjem sodelovanja ob nenavadnih

spremembah, kot so zamude pri obrokih, odhodi v druge prostore ali spremembe dejavnosti.

- Zmerne negativne reakcije so se kazale v jasnem nezadovoljstvu in pritoževanju, vendar brez agresije. Nekateri otroci so kazali trmoglavost, ki je po kratkem času izzvenela.
- Starejši otroci, zlasti tisti, stari od 3 do 4 leta, so večinoma pokazali rahlo nezadovoljstvo ali so ostali nevtralni do sprememb, se hitro prilagodili brez večjih težav.
- Otroka s posebnimi potrebami sta doživljala precejšnjo zaskrbljenost in tesnobo ob spremembah; eden je pogosto zavrnil sodelovanje, medtem ko je drug potreboval več pomoči od njegove spremljevalke.

Junjsko opazovanje:

Preglednica 14: Odziv otrok na spremembe v dnevni rutini (junij 2025)

Otrok	Spol	Starost	Močno negativen odziv	Zmerno negativen odziv	Rahlo negativen odziv	Nevtralen odziv	Pozitiven odziv
Otrok 1	Deček	2-3 leta			✓		
Otrok 2	Deček	2-3 leta		✓			
Otrok 3	Dečlica	2-3 leta					
Otrok 4	Dečlica	2-3 leta					
Otrok 5	Dečlica	2-3 leta				✓	
Otrok 6	Dečlica	3-4 leta					✓
Otrok 7	Dečlica	3-4 leta					✓
Otrok 8	Deček	3-4 leta				✓	
Otrok 9	Deček	3-4 leta				✓	
Otrok 10	Dečlica	3-4 leta			✓		
Otrok 11	Deček	3-4 leta					✓
Otrok 12	Dečlica	3-4 leta					✓
Otrok 13	Deček	3-4 leta (OPP)		✓			
Otrok 14	Dečlica	3-4 leta					✓
Otrok 15	Dečlica	3-4 leta					✓
Otrok 16	Dečlica	3-4 leta				✓	
Otrok 17	Dečlica	3-4 leta					✓
Otrok 18	Deček	3-4 leta (OPP)		✓			

- Prilagodljivost otrok se je znatno izboljšala. Veliko jih je začelo sprejemati spremembe brez negativnosti ali celo s pozitivnim odnosom, še posebej, če so bile spremembe ustrezno predstavljene.
- Število otrok, ki so imeli močne negativne reakcije, se je zmanjšalo. Tisti, ki so septembra 2024 izražali intenzivne čustvene odzive, so se sedaj lažje prilagodili.
- Čeprav sta otroka s posebnimi potrebami še vedno kazala nekaj tesnobe, sta se učinkovito prilagodila na spremembe s pomočjo strokovnih delavcev in spremljevalke. Eden izmed njiju je začel uporabljati preproste verbalne metode za izražanje nelagodja, kar je zmanjšalo intenzivnost njegovih reakcij.

3.2.3 Izražanje negativnih čustev ob pomanjkanju verbalnih veščin

Ko imajo predšolski otroci omejene verbalne sposobnosti, pogosto težko izrazijo svoje potrebe, kar vodi v različne vedenjske odzive, od fizičnih izbruhov do neverbalnih znakov. Cilj te analize je preučiti, kako so otroci izražali negativna čustva ob začetku šolskega leta, ko še niso imeli dobro razvitih verbalnih sredstev za izražanje svojih potreb, ter kako so se ti odzivi spremenili do konca šolskega leta.

Septembrsko opazovanje:

Preglednica 15: Izražanje negativnih čustev ob pomankanju verbalnih veščin (september 2024)

Otrok	Spol	Starost	Fizično izražanje	Jok ali kričanje	Neverbalna komunikacija	Enostavno poimenovanje čustev	Sestavljeni stavki za izražanje čustev
Otrok 1	Deček	2-3 leta	✓				
Otrok 2	Deček	2-3 leta	✓				
Otrok 3	Deklica	2-3 leta		✓			
Otrok 4	Deklica	2-3 leta		✓			
Otrok 5	Deklica	2-3 leta			✓		
Otrok 6	Deklica	3-4 leta				✓	
Otrok 7	Deklica	3-4 leta				✓	
Otrok 8	Deček	3-4 leta		✓			
Otrok 9	Deček	3-4 leta			✓		
Otrok 10	Deklica	3-4 leta			✓		
Otrok 11	Deček	3-4 leta				✓	
Otrok 12	Deklica	3-4 leta				✓	
Otrok 13	Deček	3-4 leta (OPP)	✓				
Otrok 14	Deklica	3-4 leta					✓
Otrok 15	Deklica	3-4 leta					✓
Otrok 16	Deklica	3-4 leta			✓		
Otrok 17	Deklica	3-4 leta			✓		
Otrok 18	Deček	3-4 leta (OPP)	✓				

- Mlajši otroci, stari od 2 do 3 leta, so pogosto izražali frustracije s fizičnimi dejanji, kot so udarci, metanje predmetov in agresija do prijateljev ali odraslih, saj so imeli težave pri verbalnem izražanju svojih občutkov.
- Starejši otroci, stari od 3 do 4 leta, so se poslužili neverbalne komunikacije, kot je kazanje s prstom, uporaba obraznih izrazov ali umikanje v tišji prostor (kotiček za umirjanje), saj so začeli razvijati načine za obvladovanje frustracij, čeprav so še vedno imeli težave pri jasnem izražanju svojih občutkov.
- Večina otrok je lahko poimenovala svoja čustva z osnovnimi besedami, kot so "jezen" ali "žalosten", vendar niso uporabljali zapletenih stavkov za razlago, zakaj se tako počutijo.
- Za mnoge je bilo jokanje in kričanje glavni način izražanja nezadovoljstva, še posebej pri tistih, ki so se še učili, kako pravilno izraziti svoja čustva. To velja tudi za oba otroka s posebnimi potrebami.

Junjsko opazovanje:

Preglednica 16: Izražanje negativnih čustev ob pomankanju verbalnih veščin (junij 2025)

Otrok	Spol	Starost	Fizično izražanje	Jok ali kričanje	Neverbalna komunikacija	Enostavno poimenovanje čustev	Sestavljeni stavki za izražanje čustev
Otrok 1	Deček	2-3 leta			✓		
Otrok 2	Deček	2-3 leta		✓			
Otrok 3	Deklica	2-3 leta					
Otrok 4	Deklica	2-3 leta					
Otrok 5	Deklica	2-3 leta			✓		
Otrok 6	Deklica	3-4 leta					✓
Otrok 7	Deklica	3-4 leta					✓
Otrok 8	Deček	3-4 leta				✓	
Otrok 9	Deček	3-4 leta			✓		
Otrok 10	Deklica	3-4 leta			✓		
Otrok 11	Deček	3-4 leta					✓
Otrok 12	Deklica	3-4 leta					✓
Otrok 13	Deček	3-4 leta (OPP)			✓		
Otrok 14	Deklica	3-4 leta					✓
Otrok 15	Deklica	3-4 leta					✓
Otrok 16	Deklica	3-4 leta			✓		
Otrok 17	Deklica	3-4 leta				✓	
Otrok 18	Deček	3-4 leta (OPP)	✓				

- Fizični izbruhi so se znatno zmanjšali. Otroci, ki so v septembru 2024 izražali frustracijo s fizičnimi dejanji, so do junija 2025 razvili alternative, kot so iskanje pomoči odraslih ali neverbalno izražanje svojih potreb.
- Opazen je bil porast uporabe osnovne besede za izražanje čustev. Njihov besedni zaklad se je razširil, mnogi pa so znali prepoznati in poimenovati svoja čustva.
- Nekateri otroci so začeli uporabljati sestavljene stavke za izražanje svojih čustev, na primer: "Jezem sem, ker mi je vzel igračo."
- Pri neverbalni komunikaciji sta otroka s posebnimi potrebami napredovala. Eden izmed njiju je začel kazati več neverbalnih signalov za svoje potrebe, drugi pa je začel uporabljati osnovne besede za izražanje frustracije.

3.2.4 Odziv otrok na konflikte z vrstniki

Spori med vrstniki so običajen del socialnega razvoja v predšolskem obdobju. Ko otroci razvijajo svoje socialne sposobnosti in spretnosti za reševanje konfliktov, se njihovi odzivi na tovrstne situacije spreminjajo. Ta analiza preučuje, kako so otroci reševali spore na začetku šolskega leta in kako so se njihovi pristopi razvili do junija 2025.

Septembrsko opazovanje:

Preglednica 17: Odziv otrok na konflikte z vrstniki (september 2024)

Otrok	Spol	Starost	Hitro agresiven odziv	Umik iz situacije	Iskanje pomoči odraslega	Poskus verbalnega reševanja	Samostojno in mirno reševanje konflikta
Otrok 1	Deček	2-3 leta	✓				
Otrok 2	Deček	2-3 leta	✓				
Otrok 3	Deklica	2-3 leta	✓				
Otrok 4	Deklica	2-3 leta			✓		
Otrok 5	Deklica	2-3 leta		✓			
Otrok 6	Deklica	3-4 leta					✓
Otrok 7	Deklica	3-4 leta				✓	
Otrok 8	Deček	3-4 leta			✓		
Otrok 9	Deček	3-4 leta		✓			
Otrok 10	Deklica	3-4 leta			✓		
Otrok 11	Deček	3-4 leta				✓	
Otrok 12	Deklica	3-4 leta				✓	
Otrok 13	Deček	3-4 leta (OPP)	✓				
Otrok 14	Deklica	3-4 leta					✓
Otrok 15	Deklica	3-4 leta					✓
Otrok 16	Deklica	3-4 leta	✓				
Otrok 17	Deklica	3-4 leta			✓		
Otrok 18	Deček	3-4 leta (OPP)	✓				

- Mlajši otroci (2–3 leta) in otroka s posebnimi potrebami so pogosto kazali hitre agresivne odzive, kot so udarjanje, kričanje, potiskanje in metanje predmetov, saj še niso obvladali mirnih strategij za reševanje konfliktov.
- Pri nekaterih otrocih, ki so se želeli izogniti konfliktom, je bilo bolj značilno, da so se umaknili iz situacije, ne da bi poskušali rešiti težavo. Ti otroci so pogosto izbrali igro na samotnem mestu.
- Starejši otroci (3–4 leta) so pogosto iskali pomoč odraslih, se ob sporih obrnili na vzgojitelje in prosili za posredovanje.
- Poskus verbalnega reševanja konfliktov je bil redek, saj so otroci pogosto izražali svojo jezo ali frustracijo na neverbalne načine, saj še niso imeli razvite strategije za reševanje nesporazumov.
- Samostojno in mirno reševanje konfliktov je bilo prisotno le pri manjšem številu otrok, ki so že razvili močnejše socialne spretnosti in so konflikte reševali s pogajanjem ali iskanjem kompromisa.

Junijsko opazovanje:

Preglednica 18: Odziv otrok na konflikte z vrstniki (junij 2025)

Otrok	Spol	Starost	Hitro agresiven odziv	Umik iz situacije	Iskanje pomoči odraslega	Poskus verbalnega reševanja	Samostojno in mirno reševanje konflikta
Otrok 1	Deček	2-3 leta	✓				
Otrok 2	Deček	2-3 leta		✓			

Otrok 3	Deklica	2-3 leta					
Otrok 4	Deklica	2-3 leta					
Otrok 5	Deklica	2-3 leta			✓		
Otrok 6	Deklica	3-4 leta					✓
Otrok 7	Deklica	3-4 leta					✓
Otrok 8	Deček	3-4 leta				✓	
Otrok 9	Deček	3-4 leta			✓		
Otrok 10	Deklica	3-4 leta			✓		
Otrok 11	Deček	3-4 leta					✓
Otrok 12	Deklica	3-4 leta					✓
Otrok 13	Deček	3-4 leta (OPP)		✓			
Otrok 14	Deklica	3-4 leta					✓
Otrok 15	Deklica	3-4 leta					✓
Otrok 16	Deklica	3-4 leta	✓				
Otrok 17	Deklica	3-4 leta				✓	
Otrok 18	Deček	3-4 leta (OPP)	✓				

- Število agresivnih odzivov se je zmanjšalo. Manj otrok je v konfliktih kazalo jezo na fizičen način, saj so razvili bolj učinkovite strategije za reševanje sporov.
- Povečalo se je število otrok, ki so konflikte reševali verbalno. Starejši otroci so izboljšali svoje komunikacijske sposobnosti in skušali spor rešiti s pogovorom.
- Zmanjšalo se je število otrok, ki so iskali pomoč odraslih. Medtem ko so se septembra 2024 otroci pogosto zatekali k vzgojiteljem, da bi rešili konflikt, so do junija 2025 mnogi razvili sposobnost samostojnega reševanja nesoglasij.
- Otroka s posebnimi potrebami sta še vedno potrebovala pomoč pri reševanju konfliktov, vendar sta oba kazala večjo pripravljenost za sodelovanje in poslušanje vrstnikov.

3.2.5 Vpliv fizičnega počutja na čustveno stanje otrok

Fizično počutje, kot so lakota, utrujenost in nelagodje, lahko močno vpliva na otrokovo vedenje in izražanje čustev. Ko otroci ne morejo verbalno izraziti svojega nelagodja, pogosto reagirajo z razdražljivostjo, umikom ali izbruhi jeze. Ta analiza preučuje, kako so otroci reagirali na fizične neprijetnosti na začetku šolskega leta in kako so se njihovi odzivi razvijali čez leto.

Septembrsko opazovanje:

Preglednica 19: Vpliv fizičnega počutja na čustveno stanje otrok (september 2024)

Otrok	Spol	Starost	Močno negativen odziv	Zmerno negativen odziv	Rahlo negativen odziv	Nevtralen odziv	Pozitiven odziv
Otrok 1	Deček	2-3 leta	✓				
Otrok 2	Deček	2-3 leta		✓			
Otrok 3	Deklica	2-3 leta	✓				
Otrok 4	Deklica	2-3 leta	✓				
Otrok 5	Deklica	2-3 leta			✓		

Otrok 6	Deklica	3-4 leta				✓	
Otrok 7	Deklica	3-4 leta					✓
Otrok 8	Deček	3-4 leta		✓			
Otrok 9	Deček	3-4 leta				✓	
Otrok 10	Deklica	3-4 leta				✓	
Otrok 11	Deček	3-4 leta				✓	
Otrok 12	Deklica	3-4 leta				✓	
Otrok 13	Deček	3-4 leta (OPP)	✓				
Otrok 14	Deklica	3-4 leta					✓
Otrok 15	Deklica	3-4 leta				✓	
Otrok 16	Deklica	3-4 leta				✓	
Otrok 17	Deklica	3-4 leta				✓	
Otrok 18	Deček	3-4 leta (OPP)	✓				

- Mlajši otroci (2–3 leta) so pogosto kazali močne negativne odzive, kot so glasen jok, popolna zavrnitev sodelovanja in agresivno vedenje, zlasti ob lakoti ali utrujenosti. Ti otroci so pogosto izgubljali nadzor nad svojimi čustvi in potrebovali več časa, da so se umirili.
- Zmerni negativni odzivi so vključevali razdražljivost, težave pri upoštevanju pravil in odpor do sodelovanja pri dejavnostih. Otroci so hitro izgubili zanimanje in postali preobčutljivi na dražljaje iz okolja.
- Starejši otroci (3–4 leta) so kazali rahlo negativne odzive ali ostali nevtralni, saj so se že bolje prilagodili nelagodju, vendar so kljub temu kazali povečano občutljivost in potrebo po dodatni tolažbi.
- Otroka s posebnimi potrebami sta bila še posebej občutljivejša na lakoto in utrujenost, kar je povzročilo intenzivne vedenjske odzive, kot so impulzivnost, jok in povečana občutljivost na hrup ali fizični stik z drugimi otroki.

Junijsko opazovanje:

Preglednica 20: Vpliv fizičnega počutja na čustveno stanje otrok (junij 2025)

Otrok	Spol	Starost	Močno negativni odziv	Zmerno negativni odziv	Rahlo negativni odziv	Nevtralen odziv	Positiven odziv
Otrok 1	Deček	2-3 leta		✓			
Otrok 2	Deček	2-3 leta		✓			
Otrok 3	Deklica	2-3 leta					
Otrok 4	Deklica	2-3 leta					
Otrok 5	Deklica	2-3 leta				✓	
Otrok 6	Deklica	3-4 leta					✓
Otrok 7	Deklica	3-4 leta					✓
Otrok 8	Deček	3-4 leta				✓	
Otrok 9	Deček	3-4 leta				✓	
Otrok 10	Deklica	3-4 leta				✓	
Otrok 11	Deček	3-4 leta					✓
Otrok 12	Deklica	3-4 leta					✓
Otrok 13	Deček	3-4 leta (OPP)		✓			

Otrok 14	Deklica	3-4 leta					✓
Otrok 15	Deklica	3-4 leta					✓
Otrok 16	Deklica	3-4 leta				✓	
Otrok 17	Deklica	3-4 leta					✓
Otrok 18	Deček	3-4 leta (OPP)	✓				

- Otroci so postali bolj odporni na manjše nelagodje. Manj jih je močno negativno reagiralo na občutek lakote ali utrujenosti.
- Več otrok je začelo izražati nelagodje verbalno. Starejši otroci so začeli uporabljati preproste fraze, kot so "Lačen sem" ali "Utrujen sem," kar je omogočilo hitrejše odzivanje vzgojiteljev.
- Manj otrok je izgubilo zanimanje za dejavnosti zaradi fizičnega počutja. Razvili so večjo sposobnost vztrajanja pri dejavnostih, tudi kadar niso bili popolnoma spočiti.
- Otroka s posebnimi potrebami sta še vedno kazala močne negativne odzive na nelagodje, vendar sta se hitreje umirila, ko sta prejela ustrezno podporo in dodatno strukturo.

3.2.6 Vpliv okoljskih dejavnikov na izražanje negativnih čustev

Okoljski dejavniki, kot so hrup, intenzivna svetloba in prekomerna stimulacija, lahko močno vplivajo na otrokovo čustveno stanje in vedenje. Otroci v predšolskem obdobju se na različne senzorične dražljaje odzivajo različno – nekateri so bolj občutljivi in hitro postanejo razdraženi, medtem ko drugi ostajajo nevtralni ali celo pozitivno reagirajo na spodbude iz okolja. Cilj te analize je preučiti, kako so otroci reagirali na okoljske dejavnike na začetku šolskega leta in kako so se njihovi odzivi spremenili do konca leta.

Septembrsko opazovanje:

Preglednica 21: Vpliv okoljskih dejavnikov na izražanje negativnih čustev (september 2024)

Otrok	Spol	Starost	Močno negativen odziv	Zmerno negativen odziv	Rahlo negativen odziv	Nevtralen odziv	Pozitiven odziv
Otrok 1	Deček	2-3 leta		✓			
Otrok 2	Deček	2-3 leta			✓		
Otrok 3	Deklica	2-3 leta	✓				
Otrok 4	Deklica	2-3 leta		✓			
Otrok 5	Deklica	2-3 leta			✓		
Otrok 6	Deklica	3-4 leta			✓		
Otrok 7	Deklica	3-4 leta				✓	
Otrok 8	Deček	3-4 leta		✓			
Otrok 9	Deček	3-4 leta		✓			
Otrok 10	Deklica	3-4 leta			✓		
Otrok 11	Deček	3-4 leta				✓	
Otrok 12	Deklica	3-4 leta				✓	
Otrok 13	Deček	3-4 leta (OPP)	✓				
Otrok 14	Deklica	3-4 leta				✓	

Otrok 15	Deklica	3-4 leta				✓	
Otrok 16	Deklica	3-4 leta			✓		
Otrok 17	Deklica	3-4 leta		✓			
Otrok 18	Deček	3-4 leta (OPP)	✓				

- Močno negativni odzivi, kot so preobremenjenost, glasen jok, kričanje in impulzivno vedenje, so bili pogosti pri mlajših otrocih (2–3 leta), zlasti ob prevelikem hrupu ali nenadnih senzoričnih dražljajih. Nekateri otroci so si pokrivali ušesa ali se umaknili v tišji prostor, ko so slišali močne zvoke.
- Zmerni negativni odzivi so vključevali vidno nelagodje, nemir in iskanje mirnejšega prostora. Otroci so pogosto kazali znake stresa, vendar so se po kratkem času prilagodili.
- Rahlo negativni odzivi ali nevtralnost so se pojavljali pri starejših otrocih (3–4 leta), ki so večinoma ostali osredotočeni, vendar so občasno za krajši čas umaknili ali pokazali manjšo izgubo koncentracije.
- Otroka s posebnimi potrebami sta bila še posebej občutljivejša na senzorne dražljaje. Eden izmed njih se je pogosto umikal iz hrupnih prostorov in potreboval dodatno podporo za umiritev, drugi pa je kazal močno nelagodje ob nenadnih zvokih ali hranjenju.

Junjsko opazovanje:

Preglednica 22: Vpliv okoljskih dejavnikov na izražanje negativnih čustev (junij 2025)

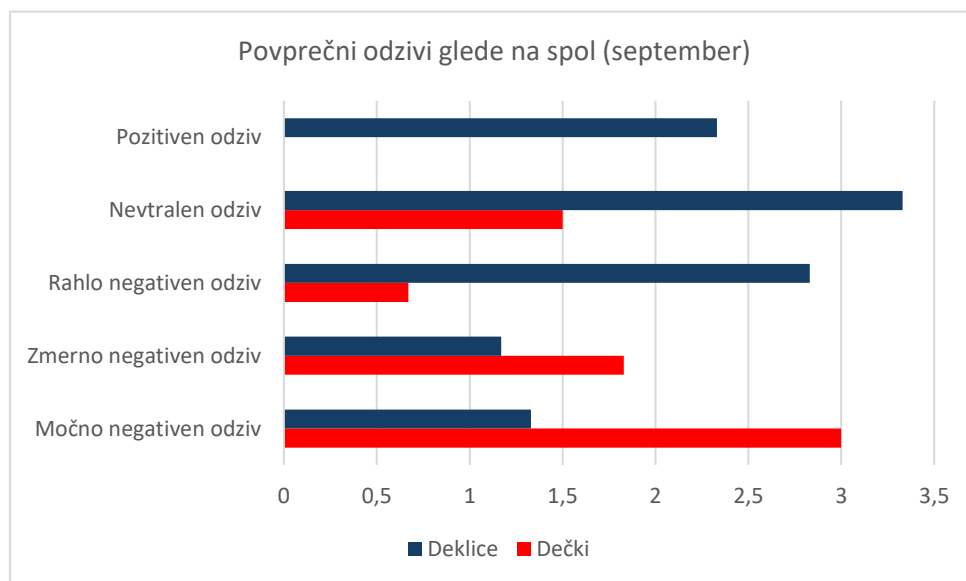
Otrok	Spol	Starost	Močno negativni odziv	Zmerno negativni odziv	Rahlo negativni odziv	Nevtralen odziv	Positiven odziv
Otrok 1	Deček	2-3 leta		✓			
Otrok 2	Deček	2-3 leta			✓		
Otrok 3	Deklica	2-3 leta					
Otrok 4	Deklica	2-3 leta					
Otrok 5	Deklica	2-3 leta				✓	
Otrok 6	Deklica	3-4 leta				✓	
Otrok 7	Deklica	3-4 leta					✓
Otrok 8	Deček	3-4 leta			✓		
Otrok 9	Deček	3-4 leta			✓		
Otrok 10	Deklica	3-4 leta				✓	
Otrok 11	Deček	3-4 leta					✓
Otrok 12	Deklica	3-4 leta					✓
Otrok 13	Deček	3-4 leta (OPP)		✓			
Otrok 14	Deklica	3-4 leta				✓	
Otrok 15	Deklica	3-4 leta				✓	
Otrok 16	Deklica	3-4 leta			✓		
Otrok 17	Deklica	3-4 leta			✓		
Otrok 18	Deček	3-4 leta (OPP)	✓				

- Otroci so postali bolj prilagodljivi na senzorne dražljaje. Veliko jih je lažje prenašalo hrupne in dinamične situacije ter ostalo vključeno v dejavnosti.
- Število otrok, ki so kazali močne negativne odzive, se je zmanjšalo. Čeprav so nekateri še vedno potrebovali prilagoditev, so se večinoma hitreje pomirili.
- Več otrok je razvilo strategije za obvladovanje senzorne preobremenjenosti. Nekateri so se ob povečani stimulaciji umaknili v mirnejši kotiček igralnice ali iskali pomirjujoče predmete.
- Otroka s posebnimi potrebami sta še vedno kazala občutljivost na hrup, vendar sta razvila strategije za obvladovanje, kot na primer iskanje tišjega prostora ali uporaba pomirjujočih predmetov.

3.3 Interpretacija rezultatov

3.3.1 Primerjava podatkov glede na spol

Grafikon 1 prikazuje povprečne čustvene odzive otrok v septembru 2024 glede na spol.



Grafikon 1: Povprečni odzivi glede na spol (september 2024)

Analiza, kako so predšolski otroci v septembru 2024 izražali svoja čustva, je pokazala, da so dečki izražali pogostejša in intenzivnejša negativna čustva v primerjavi z deklicami. Njihova povprečna ocena za negativne čustvene odzive je bila 3,00, kar kaže na nagnjenost k močnemu joku, zavračanju sodelovanja ali celo agresivnim dejanjem v stresnih situacijah, kot so ločitev od staršev zjutraj, spremembe v dnevni rutini ali nepričakovani dogodki, ki so zahtevali hitro prilagajanje.

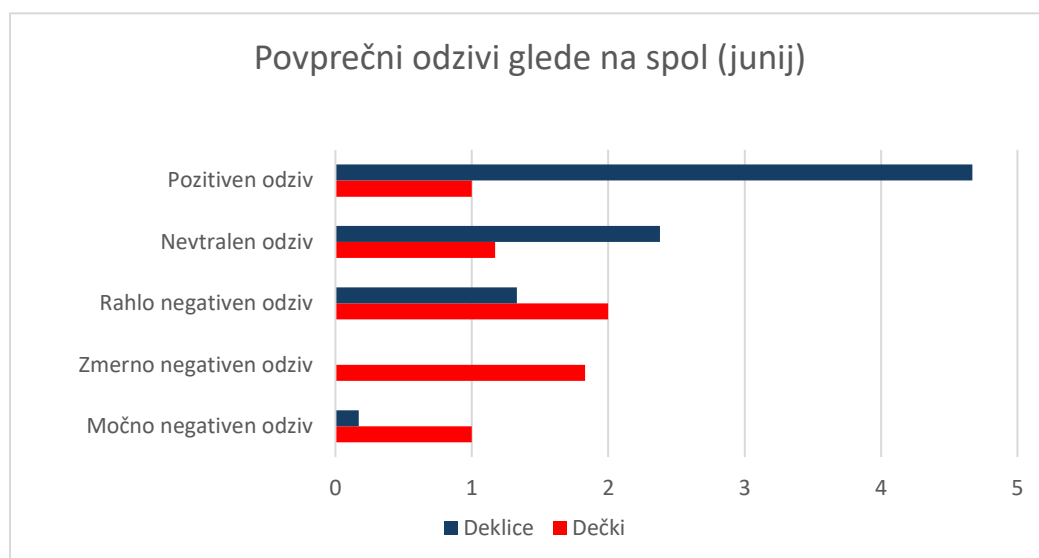
V primerjavi z dečki pa so deklice imele manj resne in bolj raznolike negativne čustvene odzive. Njihova povprečna ocena za močne negativne reakcije je bila 1,33, kar pomeni, da so bile manj

nagnjene k močnim čustvenim izbruhom. Pogosteje so prikazovale nekoliko negativne reakcije (2,83) in nevtralne odgovore (3,33), kar nakazuje, da so se lažje prilagodile novim situacijam in se hitreje umirile.

Poleg tega so deklice dosegle višjo povprečno oceno za pozitivne čustvene odgovore (2,33), kar nakazuje, da so se lažje vključile v aktivnosti po začetnem oklevanju. To nakazuje na njihovo večjo pripravljenost za sodelovanje in sposobnost obvladovanja čustev, kar omogoča lažje prehode med različnimi občutki.

Skupaj ugotovljeno kaže, da so dečki v fazi prilagajanja bolj nagnjeni k izražanju intenzivnih čustvenih izbruhov, medtem ko so deklice običajno stres obvladovale na bolj miren način. To je lahko povezano z naravnimi razvojnimi razlikami v čustvenem nadzoru in socialnih sposobnostih med spoloma v zgodnjih fazah razvoja.

Grafikon 2 prikazuje povprečne čustvene odzive otrok v juniju 2025 glede na spol.



Grafikon 2: Povprečni odzivi glede na spol (junij 2025)

Ko primerjamo septembrske podatke z junijskimi, je jasno, da so se otroci skozi leto prilagodili na vrtec in izboljšali svoje sposobnosti obvladovanja stresa. Pri dečkih je prišlo do pomembnega zmanjšanja močnih negativnih reakcij, s 3,00 v septembru na 1,00 v juniju, kar kaže na manj intenzivnih čustvenih izrazov in izboljšane sposobnosti samomirjenja. Kljub temu so dečki še vedno pokazali zmerno negativne reakcije (1,83), kar pomeni, da so še vedno imeli težnje po izražanju frustracij v stresnih trenutkih, čeprav so bili ti manj izraziti kot na začetku šolskega leta.

Zanimivo je, da so dečki pokazali povečanje nekoliko negativnih odzivov (2,00), kar nakazuje, da so začeli izražati svoja čustva na manj intenziven način, kot so kratke pritožbe, rahlo nezadovoljstvo ali začasno umikanje. To potrjuje idejo, da otroci postopoma začnejo izražati nelagodje na mirnejši način.

Deklice so doživele še večje izboljšave. Njihovi močni negativni odzivi so skoraj izveneli

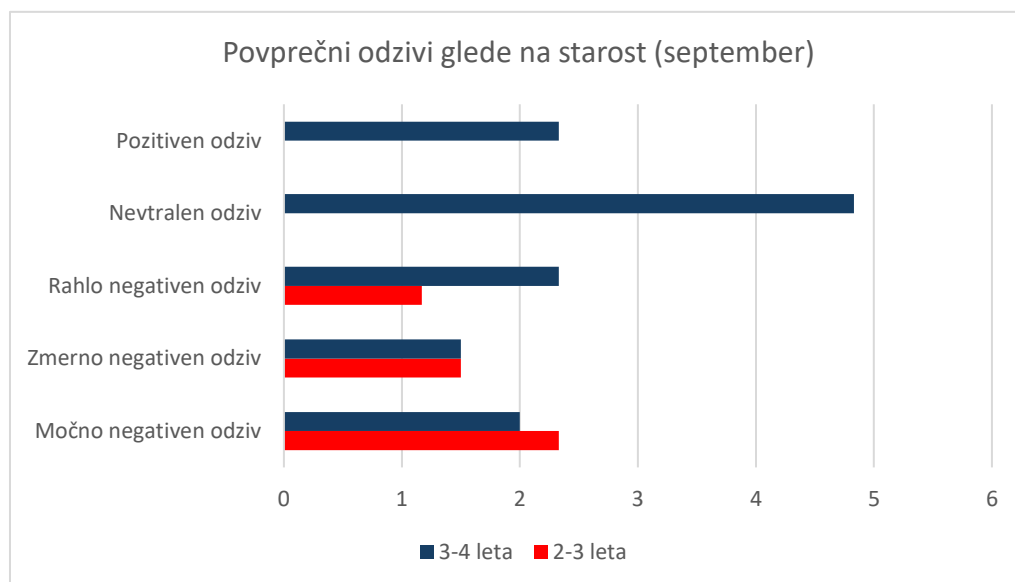
(0,17), kar nakazuje, da so postale boljše v prepoznavanju in obvladovanju svojih čustev, kar omogoča hitrejšo umirjanje. Pravzaprav niso pokazale skoraj nobenih zmerno negativnih odzivov (0,00), kar nakazuje na visoko prilagodljivost in zmanjšano občutljivost na spremembe v njihovem okolju.

Najbolj opazen napredek so deklice dosegle pri pozitivnih odzivih, ki so narasli na 4,67, kar pomeni, da so bile na koncu leta znatno bolj pripravljene sodelovati, povezovati se s sovrstniki in vzgojitelji ter aktivno sodelovati v različnih aktivnostih.

Rezultati kažejo, da so bile deklice skozi leto hitrejše in učinkovitejše pri razvijanju strategij za obvladovanje svojih čustev v primerjavi z dečki, ki so pokazali postopno izboljšanje. Čeprav so dečki še vedno izražali frustracije v določenih okoliščinah, so bili ti odzivi manj intenzivni kot na začetku šolskega leta. To poudarja pomen stalnega in spodbudnega okolja, ki otrokom omogoča, da postopoma gradijo svoje sposobnosti čustvenega uravnavanja in socialnih veščin.

3.3.2 Primerjava podatkov glede na starost

Grafikon 3 prikazuje povprečne čustvene odzive otrok v septembru glede na starost.



Grafikon 3: Povprečni odzivi glede na starost (september 2024)

Analiza razkriva, da so otroci, stari od 2 do 3 leta, bolj podvrženi stresnim situacijam in imajo močnejše reakcije kot starejši otroci. To potrjuje visoka povprečna ocena za močne negativne odzive (2,33), kar kaže, da so ti otroci pogosto težje obvladovali svoja čustva, to pa so izražali predvsem z jokom, zavračanjem sodelovanja in močnimi čustvenimi izbruhi.

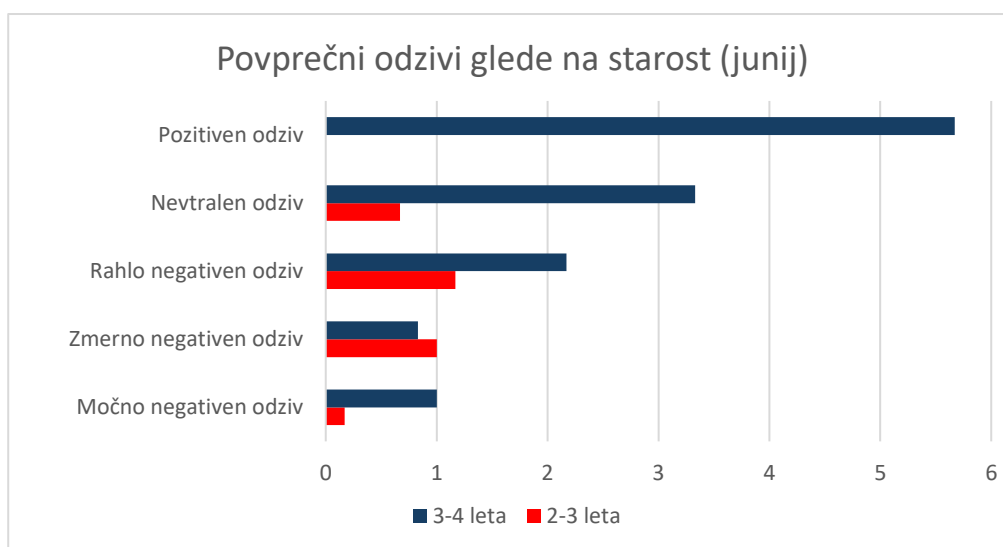
Opaziti je, da mlajši otroci niso prikazali nobenih nevtralnih ali pozitivnih reakcij, kar pomeni, da so redko ohranjali mirnost v nepričakovanih situacijah in so potrebovali več časa za prilagoditev na spremembe v okolju vrtca. Njihova omejena sposobnost reguliranja čustev v tej starosti je povsem pričakovana, saj se še učijo, kako se pomiriti in obvladati frustracije. Po drugi strani pa so otroci, stari od 3 do 4 leta, pokazali večjo prilagodljivost. Njihova povprečna ocena za močne negativne reakcije je bila nižja (2,00), kar pomeni, da so med stresnimi

situacijami prikazali manj intenzivnih čustvenih izbruhov. Namesto tega so pogosto prikazali nekoliko negativne odzive (2,33), kar nakazuje, da so svoje nelagodje izražali na manj intenziven način, kot so kratke pritožbe ali začasno umikanje.

Največja razlika med mlajšimi in starejšimi otroki je bila opažena pri nevtralnih in pozitivnih odzivih. Starejši otroci so imeli visoko povprečno oceno za nevtralne odzive (4,83), kar pomeni, da so se pogosto umirili, sprejeli spremembe in nadaljevali z aktivnostmi brez večjih čustvenih odzivov. Njihovi pozitivni odzivi so bili tudi precej višji (2,33), kar nakazuje, da so bili bolj pripravljeni za sodelovanje, hitreje so se povezali s sovrstniki in bili bolj vključeni v skupinske aktivnosti.

Te ugotovitve potrjujejo, da otroci z odraščanjem postopoma izpopolnjujejo svoje strategije za obvladovanje stresa. Starejši otroci imajo koristi od izboljšanih verbalnih veščin, boljšega razumevanja rutin in prejšnjih izkušenj v vrtcu, kar pripomore k njihovim bolj naprednim prilagoditvenim mehanizmom. Mlajši otroci pa še potrebujejo dodatno pomoč in podporo pri obvladovanju svojih čustev.

Grafikon 4 prikazuje povprečne čustvene odzive otrok v juniju 2025 glede na starost.



Grafikon 4: Povprečni odzivi glede na starost (junij 2025)

Rezultati junijske analize kažejo pomemben napredek v sposobnosti otrok za prilagoditev na okolje v vrtcu in obvladovanje svojih čustev v primerjavi z mesecem septembrom. Pri mlajših otrocih (2-3 leta) je bilo število močnih negativnih reakcij (0,17) precej nizko, kar poudarja, kako so se otroci v drugem delu leta uspešno prilagodili vsakodnevnim izzivom in redko izkazali močne čustvene izbruhe. Vendar pa so mlajši otroci še vedno prikazali zmerno negativne (1,00) in nekoliko negativne odzive (1,17), kar pomeni, da so v določenih situacijah izražali nelagodje, vendar na mnogo bolj blag način kot na začetku leta. Nevtralni odzivi (0,67) kažejo, da so nekateri otroci začeli razvijati strategije, ki so jim omogočile, da so sprejeli spremembe bolj mirno in se prilagodili novim okoliščinam, čeprav še niso dosegli popolnega občutka udobja v vseh situacijah.

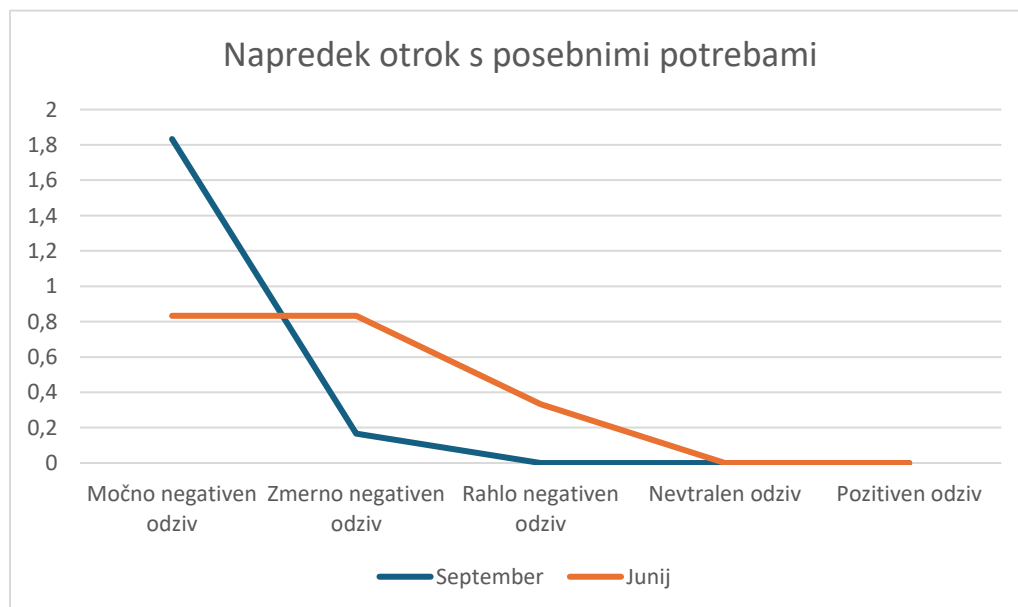
V nasprotju s tem so starejši otroci (3-4 leta) pokazali znatne napredke. Do junija 2025 se je njihovo število pozitivnih odzivov povečalo na 5,67, kar pomeni, da so se v vrtcu počutili udobno, da so izboljšali prijateljske odnose in bolj energično sodelovali v dejavnostih. Poleg tega je povečano število nevtralnih odzivov (3,33) nakazovalo, da so ti otroci pogosto naleteli na nove izzive brez večjih težav, kar odraža večje zaupanje in stabilnost v njihovem ravnanju.

Pogostost močnih negativnih odzivov med starejšimi otroki (1,00) je bila nekoliko višja od tiste pri mlajših (0,17), kar je morda povezano z večjimi pričakovanji in večjimi socialnimi izzivi, s katerimi so se srečevali. Kljub temu pa so bili njihovi zmerni negativni odzivi (0,83) nizki, kar kaže, da so se v večini primerov uspešno spopadli s stresnimi situacijami.

Na splošno vzorci kažejo, da s staranjem in pridobivanjem izkušenj otroci izboljšajo svojo sposobnost prilagajanja novim situacijam ter obvladovanja čustev. Starejši otroci so pokazali pomemben napredek pri izražanju pozitivnih čustev, medtem ko so mlajši, kljub nekaterim napredkom, še vedno doživljali občasno negotovost v določenih situacijah. To poudarja, da sta časovni razpon, podpirajoče okolje in pomoč strokovnih delavcev ključni za razvoj čustvene regulacije in sposobnosti vključevanja v skupinske dejavnosti.

3.3.3 Primerjava otrok s posebnimi potrebami

Grafikon 5 prikazuje napredek dveh otrok s posebnimi potrebami, pri čemer smo preučili njune odzive v septembru 2024 in juniju 2025, da bi ocenili, kako sta se prilagodila na okolje in vsakodnevne rutine v vrtcu.



Grafikon 5: Napredek otrok s posebnimi potrebami

Analiza odzivov dveh otrok s posebnimi potrebami kaže, da sta do konca vrtčevskega leta izrazito napredovala pri prilagajanju na okolje in obvladovanju stresa. V septembru 2024 sta pogosto izražala močne negativne odzive (1,833), kar pomeni, da sta se na spremembe v okolju odzivala z močnimi čustvenimi izbruhi, kot so jok, upiranje in zavračanje sodelovanja.

Do junija 2025 se je ta vrednost zmanjšala na 0,833, kar kaže na manj pogosto izražanje intenzivnih negativnih čustev in boljše sprejemanje vsakodnevnih vrtčevskih rutin.

Zanimivo je, da so se zmerni negativni odzivi povečali (z 0,167 na 0,833), kar pomeni, da sta otroka skozi leto začela izražati svoja čustva v manj intenzivni obliki. Namesto močnih izbruhov sta pogosteje kazala znake frustracije na blažji način, kot so negodovanje, kratkotrajno nezadovoljstvo ali potreba po dodatni podpori vzgojiteljev. To kaže, da sta se naučila delno obvladovati svoja čustva, vendar še vedno potrebujeta prilagojen pristop in dodatno pomoč.

Pojav rahlo negativnih odzivov (0,333) v juniju 2025, ki jih v septembru 2024 ni bilo, kaže, da sta otroka začela izražati nelagodje na bolj nadzorovan način. Namesto močnih in zmernih čustvenih izbruhov sta v določenih situacijah kazala znake blage napetosti, ki se je razmeroma hitro umirila.

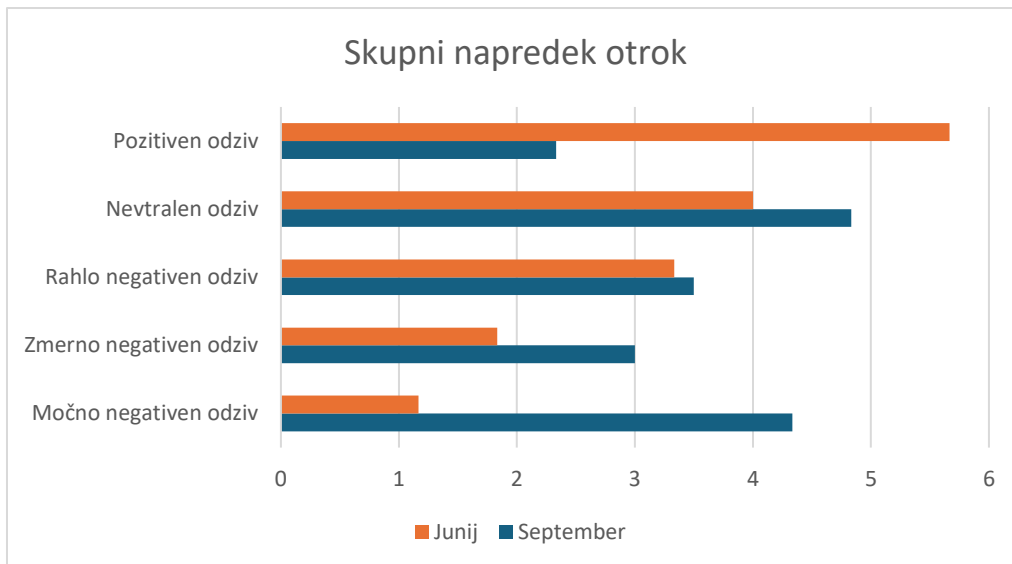
Kljub tem izboljšavam v analiziranem obdobju ni bilo zaznanih nevtralnih ali pozitivnih odzivov, kar pomeni, da sta otroka še vedno imela težave pri prilagajanju in izražanju pozitivnih čustev v vrtčevskem okolju. To potrjuje, da še vedno potrebujeta dodatno podporo, stabilno rutino in individualiziran pristop, da bi lahko še naprej razvijala strategije za boljše soočanje s stresnimi situacijami.

Čeprav se pozitivni odzivi še niso pojavili, zmanjšanje močno negativnih odzivov in pojav blažjih oblik izražanja frustracije kažejo na postopno izboljšanje njune sposobnosti obvladovanja čustev in prilagajanja na vrtčevsko okolje. Ta napredek poudarja pomen dolgoročnega in doslednega dela z otroki s posebnimi potrebami, kjer sta potrpežljivost in razumevanje ključna dejavnika pri razvoju njihovih socialnih in čustvenih veščin.

3.3.4 Ključne ugotovitve raziskave

Raziskava je pokazala pomembne spremembe v izražanju čustev pri otrocih v obdobju od septembra 2024 do junija 2025. Najopaznejša sprememba je bila zmanjšanje močno negativnih odzivov in hkrati povečanje pozitivnih odzivov, kar nakazuje na uspešno prilagoditev otrok na vrtčevsko okolje in razvoj strategij za obvladovanje čustev. Skozi čas so otroci pridobivali izkušnje, postajali bolj samozavestni pri izražanju svojih potreb in lažje sprejemali spremembe v svoji vsakodnevni rutini.

V nadaljevanju prikazujemo povprečni napredek otrok, ki temelji na primerjavi različnih vrst odzivov med obema opazovanima obdobjema.



Grafikon 6: Skupni napredek otrok

Podatki iz tabele jasno kažejo, da so se močno negativni odzivi izrazito zmanjšali, saj so vrednosti padle z 4,333 v septembru 2024 na 1,167 v juniju 2025. To pomeni, da so otroci postopoma razvili boljše strategije za obvladovanje stresa in neprijetnih situacij, kar jim je omogočilo manj intenzivne reakcije na spremembe.

Obenem se je skoraj podvojilo število pozitivnih odzivov, ki so narasli z 2,333 na 5,667, kar nakazuje, da so otroci skozi leto postajali vedno bolj odprti za sodelovanje, bolj samozavestni pri vključevanju v dejavnosti in lažje navezovali stike z vrstniki ter vzgojitelji.

Povečanje nevtralnih odzivov (z 4,833 na 4,000) kaže, da so otroci skozi leto vedno manj doživljali izrazito negativne reakcije ob spremembah, vendar to še ne pomeni, da so bile vse prilagoditve zanje enostavne. Nekateri otroci so še vedno pokazali rahlo nelagodje, saj so rahlo negativni odzivi ostali približno enaki. To pomeni, da so se v določenih situacijah še vedno soočali z izzivi, vendar so jih obvladovali na bolj zmeren in prilagodljiv način kot v začetku leta.

Poleg izboljšanja čustvene stabilnosti se je pri otrocih pokazala tudi večja prilagodljivost v socialnih interakcijah. V začetnem obdobju so se nekateri otroci pogosto odzivali s frustracijo, umikom ali celo zavračanjem sodelovanja, vendar so skozi leto postopoma pridobili več potrpežljivosti, boljše razumevanje skupinskih pravil ter sposobnost kompromisov. Zmanjšanje močno negativnih odzivov in povečanje pozitivnih kaže, da so otroci lažje razreševali manjše konflikte, bolje izražali svoja čustva in se uspešneje vključevali v skupinske dejavnosti. Kljub splošnemu napredku je raziskava pokazala, da nekateri otroci še vedno potrebujejo dodatno podporo pri prilagajanju. Pri delu z njimi je bilo opaziti, da so rahlo negativni odzivi ostali na podobni ravni, kar pomeni, da so se v določenih situacijah še vedno soočali z nelagodjem in stresom. Ti otroci pogosto potrebujejo več usmerjanja in dodatnih prilagoditev, da se lahko v celoti vključijo v skupinsko dinamiko in razvijejo učinkovitejše strategije za obvladovanje svojih čustev.

Pomembno vlogo pri tem imamo vzgojitelji, ki lahko s svojim prilagojenim pristopom pomagamo otrokom razviti boljše strategije soočanja s stresom in olajšamo njihovo

vključevanje v skupino. Stabilno in podporno okolje ter jasna rutina igrajo ključno vlogo pri spodbujanju otrokovega čustvenega in socialnega razvoja, zato je pomembno, da se individualne potrebe vsakega otroka upoštevajo in povsem prilagodi vzgojni pristop.

4 ZAKLJUČEK

Čustvena regulacija je ključna sposobnost, ki jo otroci razvijajo v zgodnjih letih, pri čemer negativna čustva pomembno prispevajo k njihovem prilagajanju na okolje. Ugotovitve raziskave kažejo, da otroci, stari od 2 do 4 let, pogosto izražajo negativna čustva z visoko intenzivnostjo, saj se njihova sposobnost samoregulacije še vedno oblikuje. Takšni izrazi negativnih čustev se občasno pojavljajo v situacijah, ko se otrok sooča z različnimi frustracijami, stresom ali nenavadnimi spremembami v okolju, na katere še ni sposoben ustrezno reagirati.

Raziskava razkriva več pomembnih dejavnikov, ki vplivajo na to, kako predšolski otroci izražajo in obvladujejo negativna čustva. Ključno vlogo imajo vzgojitelji, katerih odzivi na otrokova čustva močno vplivajo na otrokovo sposobnost samoregulacije. Ko otroci že zgodaj usvojijo tehnike za regulacijo čustev, postanejo pogosto bolj čustveno odporni, razvijejo boljše socialne spretnosti in se kasneje lažje spopadajo s stresom. Pomanjkanje ustrezne čustvene podpore lahko vodi do dolgoročnih vedenjskih težav in težav pri socialnem prilagajanju, kar poudarja potrebo po pravočasni intervenciji in učinkovitih strategijah za podporo otrokovemu čustvenemu razvoju.

Poleg tega raziskava poudarja pomen otrokovega vsakodnevnega okolja. Ko otroci doživljajo nepredvidljive spremembe, prekomeren hrup ali slabe socialne interakcije, so bolj nagnjeni k frustraciji in vznemirjenju, kar povečuje intenzivnost njihovih negativnih čustvenih odzivov. Vzgojitelji lahko pripomoremo k čustveni stabilnosti z zagotavljanjem varnega in strukturiranega okolja ter spodbujanjem otrok k izražanju svojih občutkov. Predvidljive rutine, jasna pravila in pomoč pri učenju socialnih veščin so ključni elementi, ki otrokom pomagajo razviti učinkovite strategije za obvladovanje čustev.

Raziskava prav tako kaže, da zgodnje prepoznavanje težav pri regulaciji čustev omogoča pravočasne ukrepe, ki lahko preprečijo dolgoročne negativne posledice. Predšolski otroci, ki se naučijo osnovnih strategij za obvladovanje čustev, lažje prebrodijo stresne situacije, bolje sodelujejo z vrstniki in dosegajo boljše akademske rezultate v kasnejših letih. Zato je pomembno, da starši in vzgojitelji otrokom pomagamo prepoznati, izraziti in obvladovati svoja čustva ter jim pri tem nudimo potrebno podporo in usmerjanje.

Zagotavljanje ustrezne čustvene podpore v zgodnjem otroštvu je ključno za nadaljnji razvoj otroka. Čeprav so negativna čustva pogosto dojemana negativno, imajo pomembno vlogo pri učenju prilagajanja in razvijanju odpornosti na stres. Z negovalnim okoljem, ustreznimi vzgojnimi pristopi in zgodnjimi intervencijami lahko otrokom pomagamo razviti ključne spretnosti, ki bodo koristile njihovem socialnemu in čustvenemu razvoju ter jim pomagale pri soočanju z izzivi odraščanja.

5 VIRI IN LITERATURA

1. Barrett, K. C., Fox, N. A., Morgan, G. A., Fidler, D. J., & Daunhauer, L. A. (2020). *Handbook of self-regulatory processes in development: New directions and international perspectives*. Psychology Press.
2. Benkovič, B. (2011). *Socialni in čustveni razvoj predšolskega otroka*. MiB.
<https://books.mib.si/sl/publikacije/knjige-za-vrtce/socialni-custveni-razvoj-predsolskega-otroka/>
3. Calkins, S. D., & Dedmon, S. E. (2000). Physiological and behavioral regulation in two-year-old children with aggressive/destructive behavior problems. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 28(2), 103-118. <https://core.ac.uk/download/pdf/149230093.pdf>
4. Calkins, S. D., & Hill, A. (2007). Caregiver influences on emerging emotion regulation: Biological and environmental transactions in early development. *Child Development*, 78(1), 375-393.
5. Calkins, S. D., & Keane, S. P. (2021). Developmental origins of early self-regulation: The role of parent and child factors. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 62(4), 371-390.
6. Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317-333.
7. Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2019). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 90(5), 1402-1424.
8. Compas, B. E., Jaser, S. S., Dunbar, J. P., Watson, K. H., Bettis, A. H., Gruhn, M. A., & Williams, E. K. (2017). Coping and emotion regulation from childhood to early adulthood: Points of convergence and divergence. *Child Development*, 88(2), 493-518.
<https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1111/ajpy.12043>
9. Davidson, R. J. (2000). Affective style, psychopathology, and resilience: Brain mechanisms and plasticity. *American Psychologist*, 55(11), 1196-1214.
<https://psycnet.apa.org/record/2000-14050-002>
10. Davidson, R. J., & Irwin, W. (1999). The functional neuroanatomy of emotion and affective style. *Trends in Cognitive Sciences*, 3(1), 11-21.
https://www.psychiatry.wisc.edu/courses/Nitschke/seminar/davidson_tics_1999.pdf
11. Denham, S. A. (2007). *Emotion regulation: Now you see it, now you don't*. Denham Lab.
<https://denhamlab.gmu.edu/Publications%20PDFs/Denham%202010.pdf>
12. Denham, S. A., Bassett, H. H., & Wyatt, T. (2012). The socialization of emotional competence. In J. Grusec & P. Hastings (Eds.), *Handbook of Socialization: Theory and Research* (2nd ed., pp. 590-613). Guilford Press.
https://archive.org/details/handbookofsocial0000unse_g2n9/page/n4/mode/1up
13. Denham, S. A., Bassett, H. H., & Zinsser, K. M. (2019). Early childhood teachers as socializers of emotion. *Early Childhood Research Quarterly*, 47, 64-75.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10643-012-0504-2>
14. Doom, J. R., Hostinar, C. E., VanZomeren-Dohm, A. A., & Gunnar, M. R. (2022). Cortisol reactivity and emotional regulation in preschool children: The role of early adversity. *Developmental Psychobiology*, 64(2), e22245.
<https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/144279/dev21602.pdf?sequence=2>

15. Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2001). The role of emotionality and regulation in children's social competence and adjustment. *Child Development*, 72(4), 1112-1134.
16. Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 495-525.
17. Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion*, 6(3), 169-200. <https://psycnet.apa.org/record/1993-00392-001>
18. Fartek, A. (2023). *Razvijanje čustvenih kompetenc predšolskih otrok*. Zavod RS za šolstvo. <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-V7GL5AVM/a98c96bb-4afe-4098-8b80-c7d261de6f73/PDF>
19. Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and empirical findings. *Journal of Family Psychology*, 10(3), 243-268.
20. Graziano, P. A., Reavis, R. D., Keane, S. P., & Calkins, S. D. (2022). Self-regulation and emotion regulation in early childhood. *Child Development Perspectives*, 16. <https://core.ac.uk/download/pdf/149239283.pdf>
21. Gross, J. J. (2015). *Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations*. Guilford Press.
22. Gulsrud, A. C., Jahromi, L. B., & Kasari, C. (2020). The importance of regulating emotion in early childhood: Implications for intervention. *Early Childhood Research Quarterly*, 52(1), 50-60.
23. Gunnar, M. R., Kryzer, E., Van Ryzin, M., & Phillips, D. A. (2021). The role of predictable routines in children's emotional development. *Developmental Science*, 24(3), e13045.
24. Housman, D. K. (2020). The importance of emotional intelligence in early childhood. *Early Childhood Education Journal*, 48(1), 1-10. <https://ijccep.springeropen.com/articles/10.1186/s40723-017-0038-6>
25. Izard, C. E. (2007). Basic emotions, natural kinds, emotion schemas, and a new paradigm. *Perspectives on Psychological Science*, 2(3), 260-280.
26. Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annual Review of Psychology*, 60, 1-25.
27. Kranjski vrtci. (2018). *Čustveni razvoj predšolskega otroka*. <https://www.kranjski-vrtci.si/wp-content/uploads/2018/10/%C4%8CUSTVENI-RAZVOJ-PRED%C5%A0OLSKEGA-OTROKA.pdf>
28. Larsen, R. J., Buss, D. M., Wismeijer, A., & Song, J. (2017). *Personality psychology: Domains of knowledge about human nature*. McGraw-Hill Education.
29. Luby, J. L., Belden, A. C., Sullivan, J. P., Hayen, R., McCadney, A., & Spitznagel, E. (2009). Shame and guilt in preschool depression: Evidence for elevations in self-conscious emotions in depression as early as age 3. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50(9), 1156-1166.
30. Mashburn, A. J., Pianta, R. C., Hamre, B. K., Downer, J. T., Barbarin, O. A., Bryant, D., & Howes, C. (2008). Measures of classroom quality in prekindergarten and children's development of academic, language, and social skills. *Child Development*, 79(3), 732-749.
31. MiB. (2023). *Socialni in čustveni razvoj predšolskega otroka*. MiB. <https://books.mib.si/sl/publikacije/knjige-za-vrtce/VVZ2023/>
32. Murray, D. W., Rosanbalm, K., Christopoulos, C., & Hamoudi, A. (2015). Self-regulation and toxic stress: Foundations for understanding self-regulation from an applied

developmental perspective. *OPRE Report, 2015-21*.

https://acf.gov/sites/default/files/documents/report_1_foundations_paper_final_012715_submitted_508_0.pdf

33. Raver, C. C. (2004). Placing emotional self-regulation in sociocultural and socioeconomic contexts. *Child Development, 75*(2), 346-353.
34. Rothbart, M. K. (2019). Temperament, emotion regulation, and social behavior in early childhood. *Developmental Psychology, 55*(6), 1201-1212.
35. Ramsden, S. R., Richardson, H., & Tompson, R. A. (2020). Stability and change in emotion regulation across early childhood. *Child Development Perspectives, 14*(3), 145-152.
36. Rubin, K. H., Bukowski, W. M., & Parker, J. G. (2006). Peer interactions, relationships, and groups. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of Child Psychology* (6th ed., Vol. 3, pp. 571-645). Wiley.
https://www.researchgate.net/publication/228017617_Handbook_of_Child_Psychology
37. Saarni, C. (1999). *The Development of Emotional Competence*. Guilford Press.
38. Thompson, R. A. (2001). Development in the first years of life. *The Future of Children, 11*(1), 21-33.
https://local.psy.miami.edu/faculty/dmessenger/c_c/rsrscs/rdgs/emot/thompson2001.Overview.pdf
39. Thompson, R. A. (2001). Emotion regulation and emotional development. In N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of Child Psychology: Vol. 3. Social, Emotional, and Personality Development* (pp. 229-290). Wiley.
40. Thompson, R. A., & Meyer, S. (2021). Socialization of emotion and emotion regulation in the family. In J. A. Grusec & P. D. Hastings (Eds.), *Handbook of Socialization* (2nd ed., pp. 247-270). Guilford Press.
41. Toub, T. S., Rajan, V., Farkas, G., & Landry, S. H. (2021). Emotion regulation in early childhood education: Supporting preschoolers' self-regulation skills. *Early Education and Development, 32*(5), 651-668.
42. Whitebread, D., Neale, D., Jensen, H., & Solis, S. L. (2021). The influence of preschool learning environments on emotional and social development. *Journal of Educational Psychology, 113*(4), 785-798.
43. Phillips, D., Austin, L., & Whitebook, M. (2022). The impact of early childhood education environments on social-emotional development. *Early Childhood Research Quarterly, 58*(2), 100-112.
44. Morris, A. S., Silk, J. S., & Steinberg, L. (2022). The role of guided interactions in social-emotional learning for preschool children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 63*(5), 580-596.