

Trogodišnje dijete počinje doživljavati uspjeh i neuspjeh, tako da u ovoj dobi prepoznamo početke samovrednovanja.

Mnoga djeca imaju izražena ponašanja kojima smanjuju napetost, npr. žmirkanje očima, sisanje palca, kopanje nosa, griženje noktiju. Dijete može imati teškoće i u odnosu s drugima. **Emocionalnu nesigurnost** izražava cendranjem, plačem, ljubomorom, zahtjevima; čas je sramežljivo, a čas nametljivo.

Dječji osjećaji središnje su iskustvo u njihovu životu. Osjećaji i osjećajna povezanost osnova su njihovih odnosa, cjeloukupnog razvoja i osjećanja sebe. Učenje i emocionalni razvoj najintenzivniji su do 6. godine. Za preduvjet učenja bitno je emocionalno uživanje jer je za razvoj mozga važna emocionalna stimulacija i toplo osjećajno ozračje.

Kad govorimo o **emocionalnoj inteligenciji**, obično mislimo na osjetljivost, sposobnost nošenja i upravljanja s vlastitim i tuđim osjećajima.

Cilj emocionalnog sazrijevanja

- doživljavanje i izražavanje emocija, fleksibilno, prema situacijama i potrebama, poticanje stalnog procesa osjećaja, ovisno o situacijama, a ne fiksiranost, statičnost. Dominantnost samo jednog osjećaja, učestali sukobljeni osjećaji, nedostatak emocionalnosti ili njezina izražavanja kao i stalna preokupiranost ili pretjerana emocionalna uzbuđenost znače problema

U predškolskoj dobi osvještujemo prije svega **osnovne emocije (radost, tugu, ljutnju, strah)**, a prema potrebi proširujemo ih na ostale osjećaje (ponos, sram, krivnja, zabrinutost).

Aktivnosti kojima možemo potaknuti emocionalno sazrijevanje:

- čitanje problemskih slikovnica: glavni likovi ovih priča su životinje kroz koje djeca lakše prihvate nošenje s emocijama. Djeci je teško nositi se izravno s emocijama, osobito dok ih još ne poznaju, stoga im je puno lakše proživljavati ih kroz likove životinja i s njima se poistovijetiti ("Tako sam i ja bio sretan kada mi je bio rođendan")
- poticanje empatije i prosocijalnog ponašanja: tražiti od djeteta da se uživi u emocionalnu situaciju drugoga (sjećaš se kako je tebi bilo kada je...)
- objašnjavati govorom tuđe i vlastite emocije (proigravanje uloga, dramatizacija, simbolička igra, imitacija, didaktička sredstva)

- omogućivati djetetu da izražava i prepozna svoje emocije na prihvatljiv način: verbalno, likovno, gestom

Slikovnica "Raznobojno čudovište" Anne Llenas potiče na razgovor o svim osjećajima te uz pomoć izuzetno karizmatičnog glavnog lika, potiče empatiju, socijalne vještine i samopouzdanje.

Potičemo Vas da odaberete slikovnicu koja problematizira sličnu situaciju u kojoj se nalazi Vaše dijete. Čitajte ju svome djetetu te zajedno razgovarajte o pročitanom, napravite dramatizaciju, igrajte se zajedno. Zapamtite, djeca uče oponašajući odrasle. Zato je važno da budemo dobar uzor djeci u komunikaciji i izražavanju emocija. U nastavku donosimo prijedlog slikovnica koje mogu kod Vašeg djeteta potaknuti prepoznavanje i izražavanje određene emocije.

Sreća

Primjereno je započeti razgovor s emocijom radosti. Nakon početne glume, izrade crteža i proigravanja stvarne situacije treba razgovarati s djecom što ih sve čini radosnima. Što onda rade? Kako prepoznaju da su mama ili tata sretni? Što njihove prijatelje čini sretnima? Što rade ako hoće nekoga učiniti sretnim?

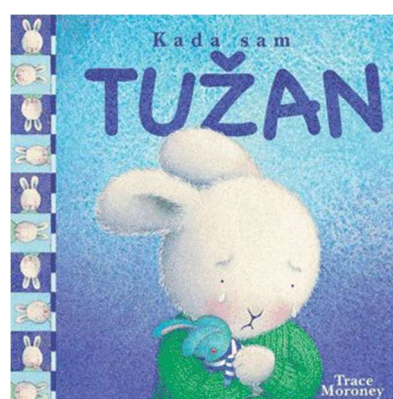
Nije dobar znak ako malo dijete nije spontano radosno ili ako ne pokazuje radost. Primjeri slikovnica koje govore o emociji sreće.



Tuga

Emocija tuge (ona je djeci bliska zbog vanjskih pokazatelja – suza). Djeca najprije uče razliku između ugodnoga i neugodnog, a zatim iz neugodnog diferenciraju tugu, ljutnju i tek na kraju strah.

Slikovnica pomaže i odraslima osvijestiti emocije koje se pojavljuju kod djece u situacijama odvojenosti od njima najbližih osoba. **Ježić je tužan jer nije pobijedio u igri** pomaže u nošenju s osjećajem tuge kada u nečemu nismo uspjeti, kada nismo pobijedili, a to nam je jako važno. **Prašćić je tužan i ljubomoran na brata** pomaže djeci u situacijama kada roditelji pažnju poklanjaju bratu ili sestri te daje uvid roditeljima zbog čega se u nekim trenucima djeca mogu osjećati tužno te kako se osjećaju kada ih se uspoređuje s bratom ili sestrom. Primjeri slikovnica koje govore o emociji tuge.



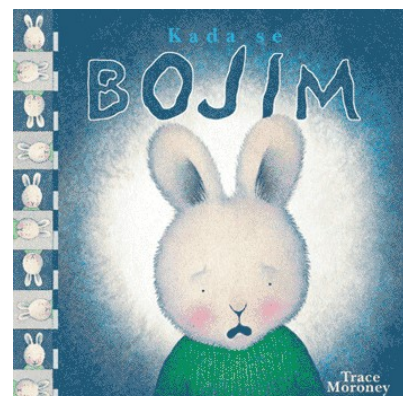
Strah

Slikovnice na temu straha podsjećaju roditelje da je važno uvažiti dječje strahove koliko god se oni iz perspektive odraslih činili nerealnim jer za dijete su realni.

Za prepoznavanje i izražavanje emocije straha prikladno je najprije malo se igrati sa strahovima da bi se djeca oslobodila i imala kontrolu nad njima.

Kada očekujete prinozu u obitelji može vam koristiti slikovnica: **ovčicu je strah jer će dobiti brata**. Slikovnica **psića je strah odlaska doktoru** problematizira česti strah djece od liječnika.

Slikovnica **slonicu je strah vikanja i kazni** potiče roditelje na promišljanje o korištenju kazni i vikanja kao odgojnih metoda te im daje uvid kako se djeca u tom trenutku osjećaju. Poznato je da kazne i vikanje na djecu stvaraju kod njih osjećaj straha i anksioznosti što može dovesti do manjka samopouzdanja. Prikazan je **pozitivan primjer iskrene komunikacije**. Djeca u tom primjeru uče da je u redu pogriješiti, ali da se potrebno iskreno ispričati te da ih roditelji uvijek vole bez obzira na sve. Primjeri slikovnica koje govore o strahu.

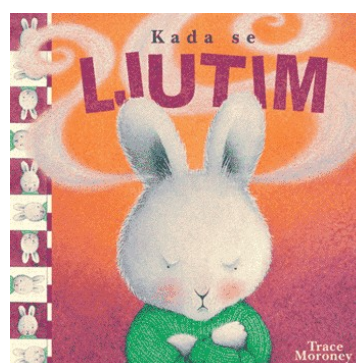


Ljutnja

Ljutnja je intenzivna emocija koju je važno prepoznati i izraziti na prihvatljiv način. U situacijama koje izazivaju ljutnju nuditi djetetu rješenja koja uključuju kratko odlaganje zadovoljenja želja i potreba ili zamjenu za željenu stvar, igračku ili sl..

Djetetu se može objasniti da može biti ljutito, ali da nema pravo ozljeđivati druge. Kad bude jasno znalo što osjeća, znat će to i verbalno s nekim podijeliti, a ne se neprihvatljivo ponašati.

Navedene slikovnice govore **kako izraziti ljutnju** da se ne nanosi bol drugima, a niti samom sebi. **Kad je ljuta, vjeverica ne sluša** šalje poruku da se drugi iskreno brinu o nama dajući nam savjete te je dobro o tim savjetima promisliti.



Za vas smo pronašli još slikovnica koje govore o emocijama krivnje, srama, poniženja i razočaranja.

Poniženje, razočaranje, krivnja i posramljenost osjećaji su s kojima se svi ponekad susrećemo. Vrlo važno je objasniti djeci ove emocije te im pomoći razumjeti ih i naučiti kako se s njima nositi.. Ponekada je djetetu teško objasniti neku emociju na način da ju ono razumije. Ove divne slikovnice odličan su izbor za to. Jednostavna i razumljiva priča te divne ilustracije definitivno su divan saveznik i pomoć svakom roditelju.



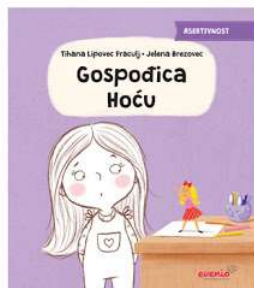
Razvoj socioemocionalnih kompetencija kod djece također zna biti zahtjevan posao. U tome vam mogu pomoći 4 prekrasne slikovnice koje govore o odgovornosti, asertivnosti, samoregulaciji emocija i samopouzdanju.

Ana i gospodin Strahojed – priča o samopouzdanju, vjeri u svoja znanja, vještine i vrijednosti.



Gospodin Iz i gospođica Po – priča o razvoju samostalnosti kao preduvjeta za razvoj svijesnosti o vlastitim Zadaćama i izvršenja istih.

Gospođica Hoću – priča o razvoju vještine iskrenog izražavanja vlastitog mišljenja, osjećaja i stavova, na način koji ne povrjeđuje druge.

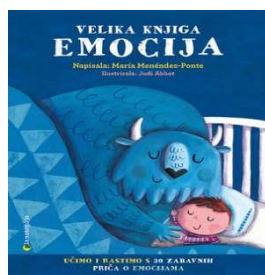


Mirko Bjesomirko – priča o samoregulaciji emocija tj. sposobnosti upravljanja vlastitog ponašanja

Odlična slikovnica za stariju djecu definitivno je i **Emociometar inspektora Kroka**. Kroz razne priče koje istražuje inspektor Krok, slavni detektiv, stručnjak za emocije, djeca uče prepoznati emociju i njihov intenzitet. Odlična slikovnica sadrži deset emocija: radost, tuga, ljutnja, strah, zavist, ljubomoru, iznenađenje, sram, gađenje i ljubav. Djeci je odlično prikazano kakve se promjene prilikom neke emocije događaju na našem licu i u tijelu, a na kraju slikovnice nalaze se i recepti i smjernice za upravljanje emocijama.



Velika knjiga emocija sadrži 30 prekrasnih priča o emocijama uz koje će vaša djeca učiti i rasti. Još jedna kvalitetna slikovnica o tome kako prepoznati i kontrolirati emocije, a pripremili su ju stručnjaci španjolskog centra La Nau Espacial, specijaliziranog za obrazovanje djece i obitelji o emocijama.



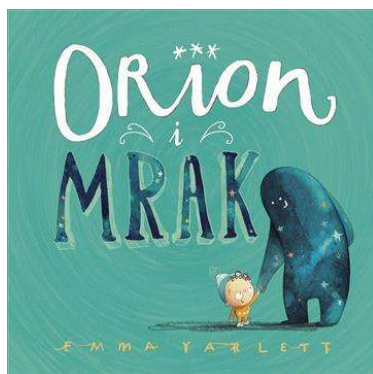
Knjiga o strahu – velika knjiga o strahu za malene plašljivce. Što je to strah, što se događa u mozgu kada se bojimo, postoje li ljudi koji se nikada ne boje... ovakve i još mnogo drugih informacija možete pronaći u ovoj novoj odličnoj slikovnici.



Vuk koji je ovladao svojim osjećajima – vuka svi jako volimo, a u ovoj slikovnici simpatični vuk muči se sa svojim osjećajima. Njegovi prijatelji ponovo mu pomažu pokušavajući ga naučiti ovladati svojim osjećajima.



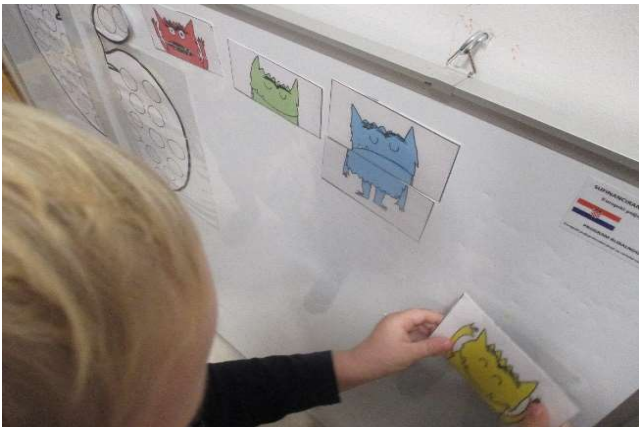
Orion i mrak – simpatična slikovnica u kojoj ćete upoznati dječaka Oriona koji se boji svega i svačega – a najviše mraka. Jedne večeri njegov najveći strah dođe u njegovo sobu i povede ga u pustolovinu u kojoj će Orion otkriti da njegov najveći strah zapravo i nije tako strašan. Iako ovo nije tipična slikovnica o osjećajima meni se jako svidjela jer govori o velikom dječjem strahu.



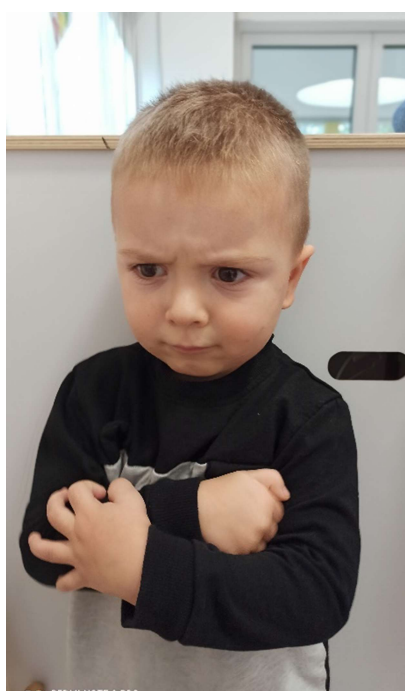
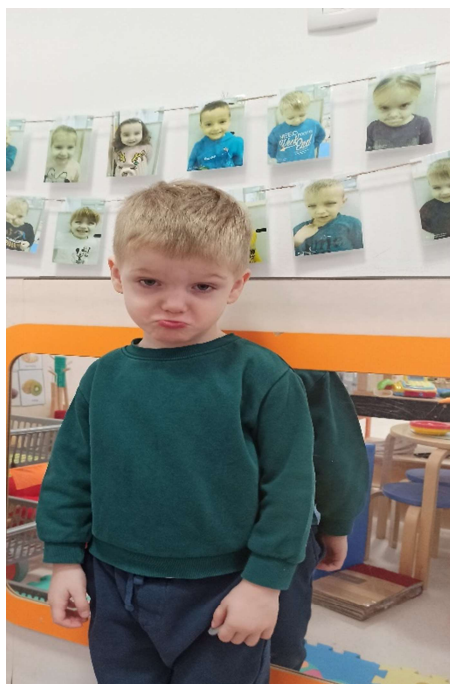
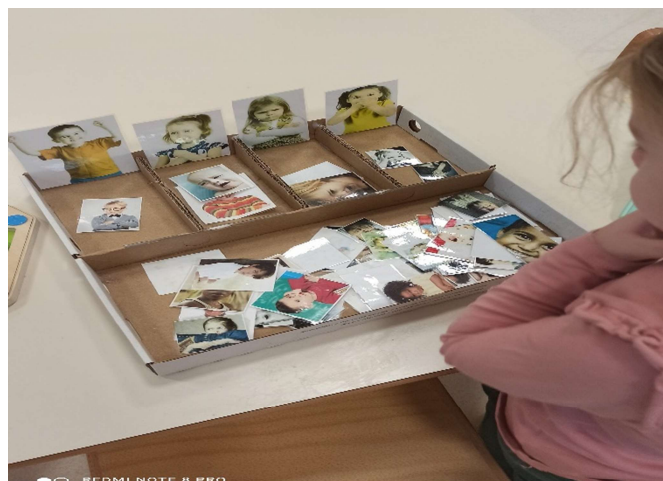
Dječak koji je poplavio svijet – lijepa priča o Tihomilu, tihom i milom dječaku i njegovim osjećajima. A najviše osjećaju tuge. Jer tuga obuzme i traje. No, naučimo li djecu da podijele svoju tugu, potraže utjehu i podršku, i ta će tuga proći prije i lakše. Jako mi se svidjela ova slikovnica, način na koji je tuga dječaka Tihomila prikazana i rješenje koje nam slikovnica nudi (recenzija vam stiže uskoro).



Na kraju Vam prikazujemo aktivnosti koje smo provodili u našoj skupini „Žabice“ na temu emocije.







Članak napisale Jelena Gulić i Anita Lolić, odgojno-obrazovna skupina „Žabice“.

Korištena literatura:

„Kako razviti emocionalnu inteligenciju djeteta“, Dr. Lawrence, E. Shapiro

„Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi“, B. Starc, M. Čudina- Obradović, A. Pleša, B. Profaca, M. Letica

Web izvor: [Bogat serijal o emocijama: Terapeutske slikovnice za djecu, ali i roditelje | Brickzine](#)