



EMOCIONALNA PISMENOST

Razvijanje socio-emocionalnih vještina
u školi i vrtiću

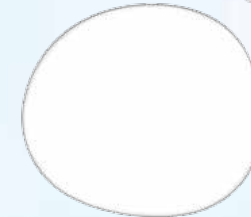


EMOCIONALNO OPISMENJAVANJE U ŠKOLAMA I VRTIĆIMA

Prof. Vesna Hercigonja Novković
Poliklinika Kocijan Hercigonja, potpredsjednica HITUDIM

Iako se o **emocionalnoj inteligenciji** i njenom značaju na akademski, socijalni i osobni uspjeh u svijetu mnogo govori, u Hrvatskoj ne postoji kontinuirana edukacija djelatnika škola i vrtića o načinima kako poticati i razvijati socijalno - emocionalne vještine kod djece.

JOŠ MANJE...postoji edukacija stručnjaka o važnosti razvijanja emocionalne pismenosti upravo kod njih samih, osoba koje se u svom svakodnevnom životu bave direktno djecom.



Što je zapravo emocionalna inteligencija i zašto nam je ona potrebna?

Termin emocionalne pismenosti se često puta poistovjećuje s pojmom **emocionalne inteligencije**, odnosno s vještinom korištenja emocionalne inteligencije.

Predstavlja **sposobnost pravilnog prepoznavanja, razumijevanja i izražavanja emocija**.

Baš kao što je jezična pismenost osnova za čitanje i pisanje, tako je emocionalna pismenost **osnova za shvaćanje i komuniciranje emocija**



Emocije su sastavni dio našeg života

Prisutne su u svakom trenutku, svakoj odluci, svakoj akciji i reakciji pojedinca. One utječu na naše misli, naše postupke, naše odnose s drugima. Mnogi problemi današnjeg društva leže u nedovoljno razvijenoj sposobnosti razumijevanja i izražavanja emocija.



EMOCIONALNA PISMENOST JE ABC I 123 EMOCIJA!

123
ABC

4

Povijesni pregled

Termin emocionalna inteligencija **prvi se puta spominje u znanstvenom radu** Arliea Hochschilda, 1983. godine. Isto tako, termin emocionalne inteligencija **prvi puta se pojavljuje u naslovu doktorske dizertacije** Waynea Paynea, 1986. godine.

Dva znanstvenika, Peter **Salovey** i John **Mayer** izdali su 1990. godine **znanstveni rad o emocionalnoj inteligenciji**, što je bio pokušaj mjerenja razlike između ljudskih sposobnosti u području emocija.

1996. godine Daniel Goleman izdao je **knjigu "Emocionalna inteligencija"** i time popularizirao sam termin.



"Emocionalna inteligencija je sposobnost prepoznavanja vlastitih i tuđih osjećaja, sposobnost motivacije samoga sebe, sposobnost nošenja s emocijama i u sebi i u odnosu s drugima."

Daniel Goleman

5 područja emocionalne inteligencije:

1. Svijest o sebi

- Razumijevanje vlastitih emocija
- Upravljanje vlastitim emocionalnim stanjima

2. Kontrola nad emocijama

- Strategije za upravljanjem nad emocionalnim reakcijama
- Bez obzira na stresnost situacije

3. Motivacija

- Lakše postizanje cilja, ustrajnost

4. Empatija

- Sposobnost prepoznavanja tuđih emocija
- Sposobnost odgovaranja na tuđe emocije

5. Odnosi s drugima / suradljivost

- Dobro razumijevanje svojih i tuđih emocija pomaže u stvaranju i očuvanju odnosa te u rješavanju konflikata



Mayer-Salovey model

1. Sposobnost identifikacije emocija

- Kako se osjećam? Kako se druga osoba osjeća?

2. Korištenje emocija za usmjeravanje misli

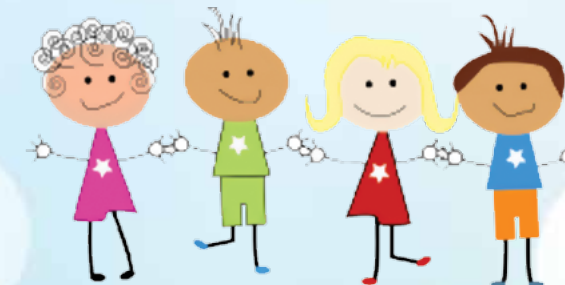
- Da li mi ta emocija pomaže ili odmaže? Motivira li me ili me blokira?

3. Razumijevanje emocije

- Zašto se tako osjećam? Zašto se druga osoba tako osjeća? Što je uzrok?

4. Reguliranje i upravljanje emocijama

- Da li moje odluke i postupci uključuju i emociju i logiku? Hoće li mi ova emocija pomoći da postignem cilj?



5

Zašto je emocionalnoj inteligenciji mjesto u školi?

Istraživanja upućuju na to da je inteligencija povezana s osobnim uspjehom u 25% slučajeva!!!!



Što **roditelji** žele od škole?

- individualizirani pristup njihovom djetetu
- bolji nadzor stručne službe nad učenicima
- rad u manjim skupinama
- manje nasilja u školi
- veći naglasak na odgoj

ŽELE EMOCIONALNO PISMENU ŠKOLU!!!



Što **nastavnici** žele od škole?

- pozitivan i topao odnos s učenicima
- motivirane učenike
- dobru suradnju s roditeljima
- smirenu i podržavajuću radnu sredinu
- dobar odnos s radnim kolektivom
- mogućnost supervizije i osjećaj samopoštovanja

ŽELE EMOCIONALNO PISMENU ŠKOLU!!!



Djeca svakodnevno sa sobom nose različite emocije. One utječu na njihovo akademsko i socijalno funkcioniranje.

Ona ne znaju kako se nositi s tim emocijama, već im mi moramo pomoći i naučiti ih kako se nositi s njima.



Kako ih naučiti da se nose s ljutnjom?

Je li moguće ljutnju izraziti na pozitivan način?

Kako ih naučiti da se nose sa strahom?

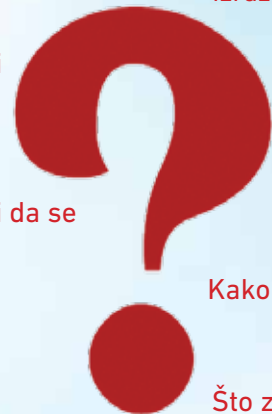
Može li se taj strah okrenuti u motivaciju?

Kako ih naučiti da se nose s tugom?

Kako ih naučiti da i dalje vjeruju?

Jesmo li mi emocionalno nepismeni?

Što zapravo učimo našu djecu?



Komponente razvoja emocionalne pismenosti kod djece :

1. uloga emocija u učenju i stvaranju
2. vještine "dekodiranja" emocija
3. korištenje "dekodiranih" emocija za rješavanje problema

Nažalost, često puta djecu učimo da su neki osjećaji loši, da ne smiju pokazati da im je stalo, da ne smiju pokazati nesigurnost, ljutnju, strah, neka se nasmiju kad im je neugodno i sl.

Kad su emocije u suprotnosti s razumom, tada ih često isključujemo iz procesa donošenja odluke. Zanimljivo je da emocije smatramo varljivima. Nakon nekog vremena više ih nismo u stanju ni prepoznati!

2 NAJVAŽNIJE ČINJENICE ZA ŠKOLE JESU:

1. emocionalna inteligencija prediktor uspjeha u životu
2. emocionalna inteligencija može se razviti



Uloga emocija u učenju i stvaranju dovodi nas do pitanja što djecu pokreće? Na što "grizu"? Tu je vrlo važna uloga stresa, odnosno "Fight or flight" mehanizam (Ili se bori ili bježi). Osnovne ljudske emocije (univerzalne za sve kulture) jesu: strah, ljutnja, tuga, iznenađenje, gađenje i užitak. Postoje istraživanja koja govore o utjecaju emocija na pamćenje.

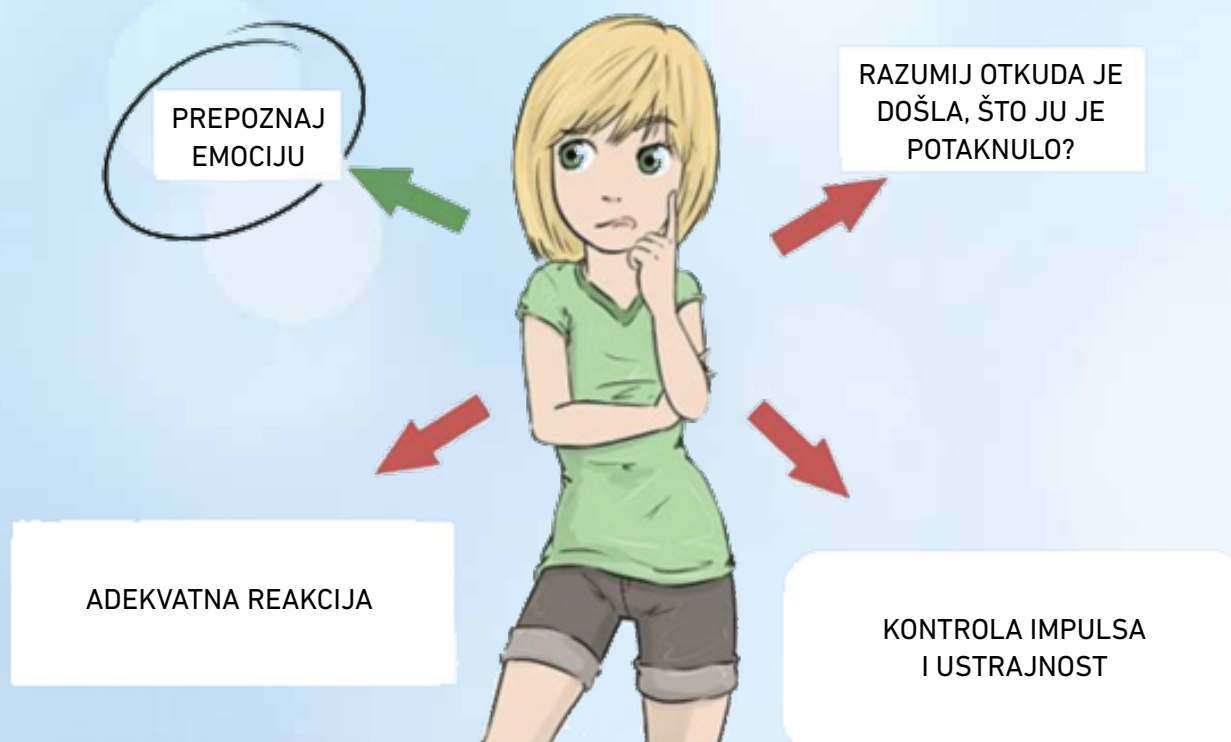
Vještine dekodiranja emocija:

- sposobnost identificiranja i razumijevanja vlastitih emocija
- kako emocije utječu na ostvarivanje ciljeva (pozitivne emocije pomažu ostvarivanju cilja, negativne emocije onemogućuju ostvarivanje cilja)
- empatija – prepoznavanje tuđih emocija, zahtijeva vještinu prepoznavanja verbalnih i neverbalnih signala

SOCIJALNO-EMOCIONALNE KOMPETENCIJE KOD ŠKOLSKOG DJETETA



Prof.dr.sc. Dubravka Kocijan – Hercigonja
Poliklinika Kocijan Hercigonja, predsjednica HITUDIM



Korištenje “dekodiranih” emocija za rješavanje problema je najkompleksnija komponenta emocionalne inteligencije.

Potrebno je prethodno savladati prve dvije komponente, pri čemu su vrlo važne kontrola impulsa i ustrajnost. To posebice može doći do izražaja kod sposobnosti rada u maloj grupi, povjerenja te stavljanja grupnog cilja ispred osobnog.

Uloga učitelja i škole je da budu model!!!

Imamo li vremena u našim školama za razvijanje emocionalne pismenosti?

“Odgovor je da mi jednostavno
**NEMAMO VREMENA ZA RAZVIJANJE
EMOCIONALNE PISMENOST!!!**”

Iako postoje brojne definicije socio-emocionalnih kompetencija, sve one ukazuju da obuhvaćaju **naš odnos prema sebi i vlastitim osjećajima te naš odnos prema drugima, njihovim osjećajima i potrebama**. One govore **kako pojedinac koristi vještine u socijalnom okruženju kroz sposobnost izgradnje odnosa s okolinom, sposobnost suradnje kroz usklađivanje vlastitih ciljeva, kao i sposobnost upravljanja sukobima i njihovo rješavanje**. Razvoj socio-emocionalnih kompetencija započinje od samog rođenja, primarno kroz odnose u obitelji koja je odgovorna za usvajanje socio-emocionalnih i kognitivnih vještina te za razvijanje stavova i uvjerenja.

Roditelji u najranijoj dobi svojim stavovima, stilom ponašanja te odnosima prema djetetu, ali i kroz cjelokupnu obiteljsku dinamiku utječu na stvaranje slike o svijetu kao i o odnosima koji se nagrađuju, odnosno zabranjuju i kažnjavaju. Posebno je važno naglasiti da kroz roditeljske odnose i utjecaje **dijete će svijet oko sebe doživljavati kao pozitivan ili opasan**. Dijete promatra svijet i stvara sliku o svijetu kroz oči i stavove roditelja te je kasnije prenosi i u sve druge odnose. Ukoliko roditelji prihvaćaju djetetove postupke, koriste poticajne metode, jasni su u svojim stavovima i pozitivni u izražavanju emocija, dijete će ponijeti u svijet

i unijeti u odnose s drugom djecom pozitivno naučene stavove i odnose. Ukoliko obitelj rješava probleme bez konflikata, odnosno kroz razumijevanje i jasne stavove, dijete će takve stavove prenijeti u svoj svijet vršnjaka. Dijete koje se razvija u pozitivnom obiteljskom okruženju s jasnim granicama razvit će pozitivan odnos prema vršnjacima. Obitelj koja je pozitivno socijalno integrirana razvit će i pozitivne socijalne interakcije kod svog djeteta. **Dakle, rani obrasci ponašanja stečeni u obitelji prenose se tijekom razvoja i kasnije u životu i na sve druge interpersonalne odnose**.

Pet osnovnih karakteristika koje proizlaze iz pozitivnih socio-emocionalnih kompetencija su:

- samosvijest,
- upravljanje sobom,
- svjesnost
- socijalne vještine
- odgovorno donošenje odluka.

Dijete već dolazi u školu s karakterističnim oblicima ponašanja, vjerovanjima koje prenosi u svoje novo školsko okruženje.

Dakle, **funkcioniranje djeteta u školi ovisno je ne samo o karakteristikama razvojne faze i biološkim faktorima,**



već i o predškolskom razvoju, vjerovanjima, slici o sebi te odnosima koje je imalo u obitelji i s vršnjacima prije polaska u školu. Bitan faktor uz navedene je i funkcioniranje školske sredine. Dijete s pozitivnom slikom o sebi i pozitivnim iskustvima vezanim uz obiteljske odnose i odnose s vršnjacima u predškolskoj sredini isto će prenijeti i u školsku sredinu te imati očekivanja od vršnjaka i od učitelja da postupaju na njegov poznat i očekivan način. Dijete s nesigurnom slikom o sebi, strahovima, kritikama i brojnim neriješenim problemima dolazi u školu s negativnim očekivanjima.

Učitelj je vrlo bitna osoba u djetetom životu ne samo radi njegovog utjecaja na razvijanje znanja, već radi utjecaja na uspostavljanje odnosa s vršnjacima, načinu rješavanja problema, razvijanju povjerenja, bliskosti, odnosno, jednostavno rečeno, stvaranju pozitivnih socijalnih i emocionalnih odnosa koji su bitan čimbenik za stvaranje djetetove slike o sebi. Vrlo često čujemo od roditelja da polaskom u školu učitelj svojim stavovima i načinom funkcioniranja postaje vrlo važna osoba u djetetovom životu. Radi toga je vrlo bitan odnos učitelj-roditelj. Kroz kvalitetan odnos i razumijevanje i od strane roditelja i učitelja dijete se neće naći u sukobu lojalnosti, što je jedan od bitnih preduvjeta za pravilan mentalni razvoj. Važno je naglasiti da se eventualna razmimoilaženja u stavovima i očekivanjima između roditelja i učitelja ne smiju reflektirati niti odvijati pred djetetom. Učitelj je vrlo bitna osoba u razvijanju vršnjačkih odnosa kao i razvijanju odnosa djetete-odrasli, a koji nisu članovi obitelji.

Važno je nadalje naglasiti da škola stavlja pred dijete brojne zadatke koji se kroz školski period trebaju završiti, a odnose se na razvoj samopouzdanja, pronalaženje socijalnog prihvaćanja, kao i pronalaženje za svako dijete odgovarajućih uloga. Kroz školski period dijete preispituje vrijednosti koje je donijelo od kuće, analizira stavove obitelji te ispituje vlastite limite i razvija autonomiju. Bez usklađenosti obitelji i škole dijete će u tom, za njega vrlo značajnom, periodu doživjeti brojna traumatska iskustva. Kroz školski period dijete stiče znanja i vještine, ali razvija i rivalitet s vršnjacima. Posebno je značajan čimbenik u višim razredima osnovne škole prihvaćanje promjena vlastitog tijela. Kroz školski period djeca akumuliraju iskustva, opserviraju vlastito ponašanje, donose stavove i vjerovanja u sebe i u odnosu na druge.

Vršnjaci su vrlo bitni radi razvijanja odnosa, pomaganja, suradnje, prijateljstva.

Osnovne vještine koje su neophodne za razvoj socio-emocionalnih kompetencija su vještina slušanja, traženje pomoći, uvažavanje drugih, slijeđenje uputa, traženje priznanja i pomoći kao i pružanje pomoći, što je moguće jedino kroz usklađenost odnosa važnih odraslih osoba u djetetovom životu.

Sažeto se može reći da u izgradnji socio-emocionalnih kompetencija najvažniju ulogu igra izgradnja pozitivnih odnosa s okolinom od rođenja pa nadalje, što je moguće realizirati jedino kroz stvaranje podržavajuće okoline, kroz socio-emocionalno učenje, a ponekad je potreban i direktni rad s djetetom, odnosno s važnim osobama iz djetetovog okruženja.

Karakteristike socio-kompetentne djece su tolerancija, pozitivno socijalno ponašanje. Djeca postižu bolji akademski razvoj, manje su impulzivna i nemaju osjećaj obilježenosti i usamljenosti.

Unapređenje socijalnih kompetencija moguće je kroz jačanje samopouzdanja, što uključuje i značajne pozitivne povratne informacije. Važan čimbenik su i brojna učenja, radionice o nenasilnom rješavanju

sukoba, razvijanje empatije, poticanje suradnje. Sve navedeno su prediktori mentalnog zdravlja djece i kasnije odraslih osoba.

Da bi mogli realizirati nabrojeno, potrebna je dobra organizacija škole te odgovoran nastavni kadar uz kontinuiranu edukaciju i pomoć. Edukacija roditelja vrlo je bitan čimbenik, posebice na planu suradnje roditelja i škole kao i drugih potrebnih institucija.



Vrlo je važno zapamtiti da svatko ima „bolje“ i „lošije“ dane. Također je važno znati da različite osobe pobuđuju različite emocije u svima nama. Zašto s nekom djecom „lakše“ uspostavljamo kontakt, a s nekom „teže“?

Što je uzrok tome?

Najčešće uzrok leži unutar nas samih, naših prethodnih iskustava, te nema izravne veze sa samim djetetom. Upoznati sebe ključan je dio emocionalne pismenosti.



RADIONICE

Dina Koren, prof.soc.ped.,

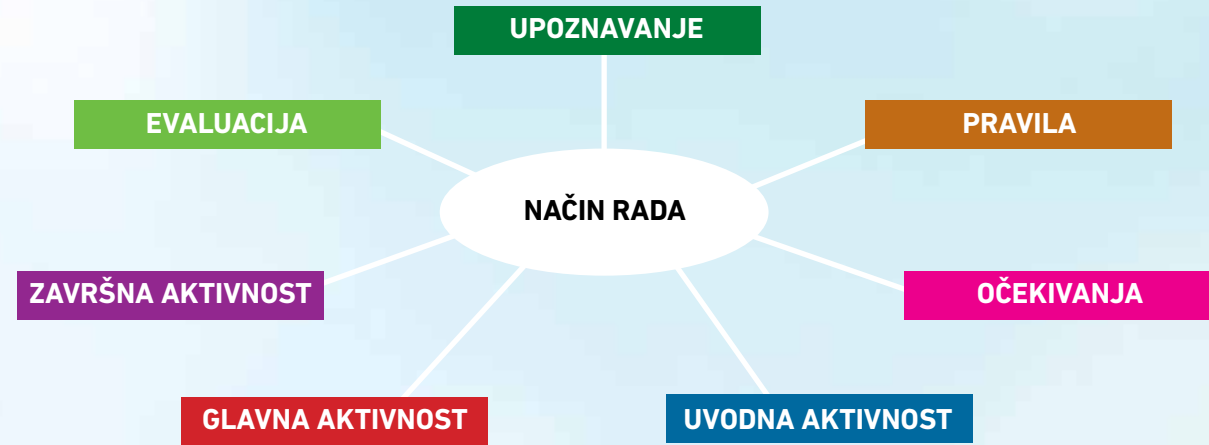
Poliklinika Kocijan Hercigonja, tajnica HITUDIM

• Grupni rad je jedan od oblika suradničkog učenja u kojem se članovi grupe bave zajedničkim problemom, istražuju zajedničku temu, dograđuju vlastite spoznaje, stvaraju nove ideje i isprobavaju naučene sadržaje „sada i ovdje“. Temelji se na iskustvenom učenju te interaktivnosti tj. aktivnom sudjelovanju svih članova.

• Podrazumijeva sjedenje u krug, 4-6 članova (rad u malim grupama) te 10-15 (rad u velikoj grupi). Kako bi

se potaknula interakcija članova potrebno je osigurati sigurnu strukturiranu okolinu ispunjenu povjerenjem i međusobnom povezanošću članova.

• Kroz različite oblike rada poput: diskusije, informiranja, igranja uloga, ekspresivnih tehnika, igara, djeci i mladima se prenose edukativno socijalizacijski



1. Upoznavanje članova grupe

Provodi se na prvoj radionici u prvoj/uvodnoj aktivnosti. Poželjno je u nekom zabavnom obliku/igri.

2. Utvrđivanje pravila

Bitno ih je utvrditi na prvom susretu kako bi se omogućio uspješan rad. Donesena pravila potrebno je donijeti zajedno s članovima grupe u afirmativnom obliku.

3. Utvrđivanje očekivanja

Utvrđivanje očekivanja nam služe kao smjernice u daljnjem radu i organiziranju rada, procjeni u kojoj mjeri se želje sudionika podudaraju sa stvarnim sadržajem radionice. Utvrđuju se na početnom susretu kako bi se na završnom susretu provjerilo u kojoj su mjeri očekivanja ispunjena.

4. Uvodna aktivnost

Sam naziv govori da je riječ o aktivnosti koja se provodi na početku susreta, koja bi trebala biti ugodna i

opuštajuća te na neki način tematski povezana s temom susreta te također aktivnost koja potiče na razmišljanje o današnjoj temi.

5. Glavna/tematska aktivnost

„Glavni dio“ u kojem se tema obrađuje nekom našom proizvoljnom tehnikom.

6. Završna aktivnost

Aktivnost koja priprema članove grupe za odlazak, dovršava otvorene procese, opuštajućeg je karaktera i sumira cjelokupnu radionicu.

7. Evaluacija rada

Provodi se na način koji je najprihvatljiviji za voditelja i grupu (pismeno, usmeno, likovno...). To je povratna informacija o zadovoljstvu sudionika radom, obrađenim temama, dobivenim znanjima i korisnim sadržajima. Dobro je da odgovori na pitanja koja nam pomažu u budućem planiranju rada u vidu potrebnih poboljšanja.

”Ja u tuđim cipelama – kreativno interaktivna radionica”



Nakon uvodnog upoznavanja/predstavljanja, slijedi predstavljanje teme koja će biti obrađena tijekom radionice.

DISKUSIJA

Emocije ili čuvstva su doživljaji izazvani nekom vanjskom ili unutarnjom situacijom, karakteristični prvenstveno po tome što su većinom ugodni ili neugodni. Emocije se razlikuju po intenzitetu (jako ili slabo), hedonističkom tonu (ugodno ili neugodno) i poticaju ka aktivnosti («aktivirajuće» ili «inhibirajuće»).

1. Vježba:

Osvještavanje i označavanje emocija na tijelu „ČOVJEČULJAK“ (prilog).

Članovima grupe potrebno je dati objašnjenje da se vježba radi kako bi nam pomogla u razumijevanju vlastitih emocionalnih reakcija, osvijestila na kojem djelu tijela i koje emocije osjećamo i kako možemo pokušati upravljati vlastitim emocionalnim stanjem. Tijekom rada potrebno je dati informaciju o postojanju četiri osnovne emocije: sreća, tuga, ljutnja, strah.

Rad se vodi postavljajući pitanja: „Njih najlakše izražavamo i prepoznamo kod drugih osoba.“ „Kako Vi izražavate emocije?“ „Da li ih prepoznajete?“ „Postoji puno više emocija koje su kombinacija četiri osnovne (mješavinu ljubavi, mržnje, tuge).“

Kao uvod u drugu vježbu potrebno je prokomentirati s grupom način na koji možemo imati kontrola nad emocijama, koje su strategije za upravljanjem nad emocionalnim reakcijama, bez obzira na stresnost situacije.

DISKUSIJA

Sve emocije imaju svrhu. No poruke koje odašilju ljudi svojim emocijama u današnjem društvu su suptilnije i teže ih je protumačiti. Ta težina tumačenja nekih emocija je zapravo uzrok velikog broja nesuglasica – istraživanja su pokazala da najveći broj tučnjava ili svađa u školi između djece nastaje zato što su «nasilnici» krivo protumačili izraz lica neke osobe. Za prevenciju nepoželjnog agresivnog ponašanja, dakle, jedna od temeljnih pretpostavki je da se dobro razumiju izrazi emocija kod drugih ljudi.

2. Vježba:

„PROBLEMSKE SITUACIJE“, rad u grupi, vježbanje situacija koje provociraju ljutnju

Primjeri situacija:

1. Jedan sudionik glumi roditelja, drugi učitelja. Roditelj učitelju upućuje neopravdanu primjedbu na njegov rad.
2. Na školskom igralištu jedno dijete uzme drugome torbu, baci na pod, gazi po njoj i smije se.

3. Učiteljica/Odgajateljica zatraži od djeteta da zatvori vrata. Dijete glasno odgovara „Neću“.
4. Na putu do škole starije dijete pokušava uzeti novac mlađem za užinu.

Rad se vodi postavljajući pitanja: „Koje su Vaše reakcije?“, „Što osjećate?“, „Koji je Vaš unutarnji govor?“

„UNUTRAŠNJI GOVOR“

„Ne moram dopustiti da me to izazove.“

„Ne moram se svadati oko toga.“

„Ja to mogu svladati.“

„Mogu ostati miran/na.“



Ostajemo mirni pomoću uputa koje dajemo sami sebi ili si govorimo da se ne ljutimo. Recite sami sebi da ste ljuti i bit ćete. Recite da imate kontrolu i velika je vjerojatnost da ćete se tako osjećati i ponašati. Potrebno je prokomentirati na glas koje od tehnika kontrole emocija koriste članovi grupe, kako bi se međusobno „čuli“.

DISKUSIJA

Vrlo je važno poznavati svoje emocije, način i razlog njihova nastajanja, kako bismo ih mogli kontrolirati. Ako emocije postanu previše intenzivne, one mogu kočiti ljude, onemogućavati ih u obavljanju nekih aktivnosti. No, isto tako nedostatak emocija može rezultirati neaktivnošću – prevelika ravnodušnost onemogućava također ljude pri obavljanju njihovih aktivnosti.

3. Vježba: „EMPATIJA“

– osoba stane u određeni položaj, pri tome osjećajući se nekako, druga treba prepoznati i imenovati osjećaj. Osvijestiti što osjećaj kod druge osobe pobuđuje u njoj i koja ponašanja odabire.

4. Vježba:

„VIDJETI STVARI IZ TUĐE PERSPEKTIVE“ (prilog)

DISKUSIJA

Sposobnost prepoznavanja tuđih emocija, što dovodi do pozitivnijih socijalnih odnosa, dovodi do bolje socijalne klime u okruženju, dovodi do veće produktivnost u školi ili okruženju, pomaže nam u rješavanju konflikata. Preduvjet za kvalitetnu sposobnost empatije su dobre komunikacijske vještine.

5. Vježba:

„A-NE VIDIM, B-NE ČUJE, C-NE GOVORI“

članovi grupe se podjele na način da se rad odvija u „trojkama“, tako da jedan član za vrijeme vježbe ne smije govoriti, drugi član ne smije gledati i tijekom cijele vježbe treba držati oči zatvorene (može se koristiti povez), dok treća osoba ne smije čuti (ruke na ušima, ili slušalice). Potrebno je da članovi grupe pokušaju dogovoriti izlet na koji bi išli, kamo idu?, kako idu?, koliko dugo će se zadržati na izletu?, što će tamo raditi?. Potrebno je da prilikom rada koriste sve ostale i one komunikacijske kanale koje koji su im dostupni. Po završetku vježbe potrebno je prokomentirati kako se tko osjećao u radu?, što im je olakšavalo dogovor? Što je otežavalo dogovor?



DISKUSIJA

Potrebno je u grupi povesti razgovor o odnosima s drugima i našoj sposobnosti suradnje s drugima, odnosno govorimo o kooperativnosti. Naglasak u diskusiji staviti da dobro razumijevanje svojih i tuđih emocija pomaže u stvaranju i očuvanju odnosa.

6. Vježba: „KVADRATI“ - rad u grupama (prilog)

Potrebno je kvadrate (svih 5) izrezati po linijama te djelove pomiješano rasporediti u pet kuverti. Jedna grupa sastoji se od pet članova gdje svaki član dobije jednu kuvertu koju otvaraju na zajednički znak. Tijekom rada potrebno je u tišini, bez verbalne komunikacije, složiti svih pet kvadrata.

Vježbu je potrebno prokomentirati u vidu. „Kako smo surađivali?“, „Što nam je bilo lako, što ne?“, „Koji naši procesi su nas kočili da bi se aktivirali ili što nas je možda pasiviziralo u radu?“

Povezati sa svakodnevnim životom i uobičajenim način suradnje s drugima.

Kao završnu aktivnost bitno je provesti aktivnost koja će kod članova grupe izazvati ugodne emocije kako bi svi sudionici unutar sebe aktivirali želju za daljnjim radom na sebi i vjerom u promjenu.

7. Vježba: „KREATIVNOST“ (prilog)

JE LI VAŽNIJE DA BUDEMO U PRAVU ILI IZGRADIMO DOBAR ODNOS S UČENICIMA/DJECOM?



KOJE OBLIKE DISCIPLINIRANJA PRIMJENJUJEMO?

- PRIGOVARANJE
- KRITIZIRANJE
- PREDBACIVANJE
- UCJENJIVANJE
- ZABRANJIVANJE
- PRIJETNJE
- STVARANJE OSJEĆAJA KRIVNJE KOD DJETETA
- IRONIZIRANJE NJEGOVIH POSTUPAKA
- PAMETOVANJE

PITANJA KOJA SI TREBAMO POSTAVITI?

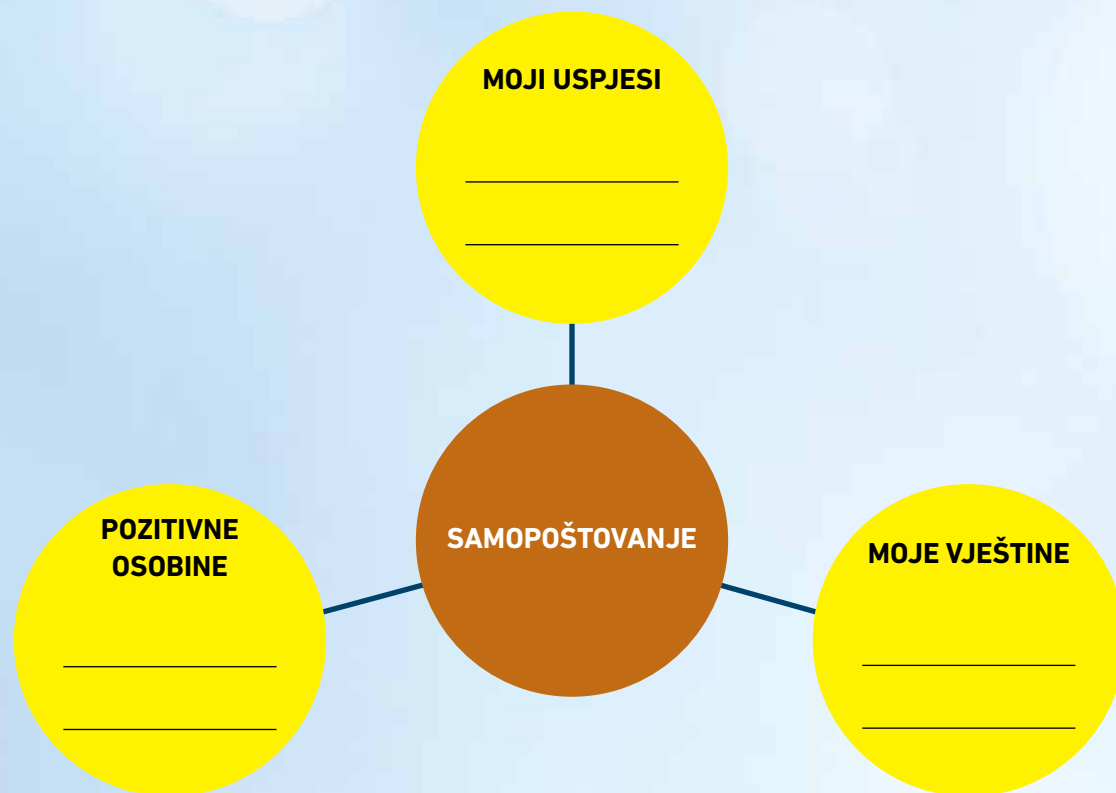


VJEŽBA: SAMOPOŠTOVANJE

Samopoštovanje je svijest o vlastitoj vrijednosti, našim jakim stranama i slabostima, pozitivnim i negativnim osobinama. Prihvatanje sebe onakvima kakvi jesmo.

Za početak ćemo pokušati osvijestiti neke naše pozitivne osobine, vještine i uspjehe. To mogu biti

vještine crtanja, pjevanja, plivanja i slično. Od osobina istaknite one na koje ste posebno ponosni npr. komunikativnost, otvorenost, ljubaznost... Kao uspjeh spomenite npr. ispravljena ocjena iz nekog predmeta, uspješno organiziranje slobodnog vremena i slično. Neka popis bude što veći.



Svijest o osobnim vrijednostima oblikuje našu sliku o sebi. Mišljenje o nama samima utječe na naše ponašanje, stavove i odnose s drugim ljudima. Ako

mislimo o sebi kao o uspješnim i zadovoljnim osobama veća je mogućnost da ćemo takvi i biti.

RADIONICA: Svijest o sebi ili UHVATITE SE U EMOCIJI

Martina Gajski, mag.psych
Poliklinika Kocijan Hercigonja, član HITUDIM



Postoje mnoga istraživanja o pozitivnom utjecaju modeliranja gline kao sredstvu komunikacije među polaznicima radionica, pri čemu je ona glavno sredstvo dozivanja raznih asocijacija vezanih uz emocionalno obojene događaje.



Svijest o sebi jest sposobnost introspekcije i mogućnosti prepoznavanja vlastitih postupaka, misli i osjećaja odvojeno od naše okoline i drugih osoba.

Pitanje koje se postavlja jest **koliko smo** u nekom trenutku **svjesni** utjecaja određene emocije na naš život, odnosno, je li nas **povela vlastita emocija** u donošenju odluka, **koliko je doprinijela pojedinoj reakciji**, je li upravo ona uzrok našeg **posljedičnog djelovanja** te **koliko smo** u tim situacijama **uspjeli dozvati "zdravi razum"**?

Poznato je da kreativnost također predstavlja jedan od kanala „ventiliranja“ naših emocija i da ih pozitivno kanalizira.

Koncept radionice - radionicu polazi 10 do 15 polaznika koji sjednu u krug radi lakše komunikacije. Svatko od polaznika dobije komad gline koji dobro razvalja kako bi ona bila spremna za modeliranje. Čitavo vrijeme polaznici prate uputu voditelja.





Kad vidimo da je neko dijete tužno, umjetnost nam može biti sredstvo komunikacije i pomoć da dijete tu emociju izbaci iz sebe.

Tuga i ljutnja snažni su osjećaji koji itekako mogu utjecati na dinamiku u socijalnim interakcijama u školi i vrtiću.

Za početak, zadatak je osvjestiti kako se trenutno osjećamo.



Pitamo se kad pogledamo "u sebe" što trenutno vidimo? Ostajući u toj emociji koje nam asocijacije padaju na pamet? Što je prvo što nam padne na pamet s obzirom na emociju u kojoj jesmo?

Plan je izrada vlastitih asocijacija od gline, npr. ako osjećam dosadu i u stanju sam apatije napraviti ću ravnu plohu bez nekih zanimljivosti na njoj jer to je stanje koje me trenutno opisuje.

U grupi desetak dobrovoljaca podijele priču o svojim radovima, za početak kako bi se dinamika grupe podigla i zaintrigirala za daljnje zadatke, odnosno uvela u glavnu radionicu s glinom.

CILJ: Ponekad nam u „ventiliranju“ naših emocija pomaže i kreativnost, što je primjenjivo i na škole i na vrtiće, za primjer korištenje crteža, gline, izrezivanja papira i sl.



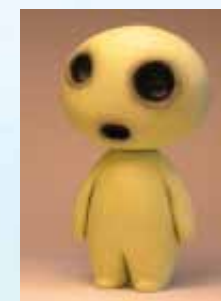
Zadatak sljedeće vježbe je da po vlastitom izboru polaznik odabere emociju tuge ili ljutnje. Važno je zamisliti događaj koji je zadnji put kod nas izazvao tugu ili ljutnju.

Kako bi tu emociju asocijativno izrazili kroz glinu, potrebna je kreativnost.

Nakon što se vlastiti radovi naprave, potrebno se zamijeniti s osobom do sebe za rad. Zadatak je da ta druga osoba pokuša dobiti rad tematski presložiti kako bi izgledao veselije ili manje agresivno te se potom sadržaj vraća originalnom polazniku. U paru se komentiraju radovi uz izmjenu pitanja vođenu od strane voditelja.

CILJ: zajednički pronaći način rješavanja 'negativnih' emocija jer zadatak stručnjaka nije kažnjavati, diskriminirati, ignorirati, već pronaći na inovativan i kreativan način rješenje kako pomoći djetetu u problemu.

Primjer: kod djeteta u vrtiću koje je nacrtalo sebe kako je tužno, pokraj njegovog crteža nacrtati sunce i pitati ga tko bi u njegovom životu moglo biti sunce koje ga čini sretnim. Na taj način dijete se potiče da osvjesti 'negativne' emocije i razmišlja o mogućim načinima pretvaranja istih u pozitivne emocije.

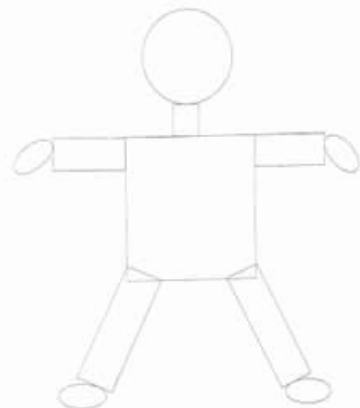


U školi može poslužiti kod emocionalno teško dostupne djece koja su indirektno otvorena za suradnju. Ukoliko je neko dijete posebno kreativno, a problematično, može mu se pomoći uz kreativnost.

GLAVNA RADIONICA - RAZVIJANJE EMPATIJE

- prisjetiti se nečeg lijepog
- sudionici su vođeni pitanjima o događaju, nastoje prizvati pozitivne emocije, emocije sreće
- zadatak je izraditi nešto u veselom raspoloženju, nešto lijepo, dati si truda
- potom se zamijeniti za rad s osobom do sebe
- zadatak te osobe jest uništiti ono što je nama bilo drago, budilo lijepe uspomene, sreću
- koliko je polaznicima trebalo da to urade? Koliko je međusobno poznanstvo o tome ovisilo? Kako su se osjećali kad su trebali uništiti nečiju sreću, uspomenu na nešto lijepo?
- komentiranje, diskusija
- kako su se osjećali polaznici čiji rad je uništen? Je li im bilo gore što je njihov rad uništen ili to što su oni morali uništiti tuđi rad?
- pronaći način kako ponovno sastaviti rad kako bismo ga vratili originalnom stvaratelju djela
- cilj radionice je ponovno uvid u vlastite emocije, utjecaj na druge, koliko zapravo nekoga možemo povrijediti svojim postupkom, kako se stvar može popraviti, kako pronaći zajedničko rješenje, može li se iz srušenog napraviti novo, još bolje?
- sve je zapravo jedna velika metafora za rad na emocijama
- ponekad je potrebno dotaknuti ono najgore kako bi se isto proradilo, promijenilo, pokrenulo, nastavilo, poboljšalo



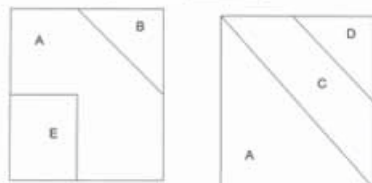
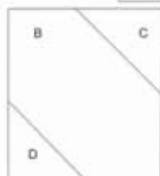
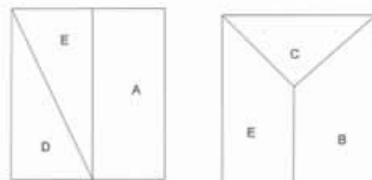


Ozleđeni su nešto što osjeđođ u svom tijelu.

Oboj njema dijelje i označi svoje osjeđaje...

glava - zrak
srce - emocije
kosti - drvenje
koži - osjeđaji
nos - miris
uši - slušanje
oči - vidjenje
ruke - rad

POKUŠAJTE SE SMIŠLITI ŠTO VIŠE RAZLOGA ZBOG KOJIH LJUDI NE MOGU „VIDJETI“ STVARI IZ TUĐIH OČIPELA*



nedovršeni crteži





HITUDIM

HRVATSKA INTERDISCIPLINARNA TERAPIJSKA
UDRUGA ZA DJECU I MLADEŽ

Predsjednik: Prof. dr. sc. Dubravka Kocijan-Hercigonja

Dopredsjednik: Vesna Hercigonja-Novković, prof.

Tajnik: Dina Koren, prof.soc.ped.

Adresa: Lipovečka 17, HR - 10000 Zagreb

Telefon: +385 (0)1 364 6817

Fax: +385 (0)1 369 0694

E-mail: info@hitudim.hr

<http://www.hitudim.hr>

*Knjižica je štampana uz financijsku
potporu Grada Zagreba*



Zagreb, 2015.