



nih slučajeva, bolesti, mraka, imaginarnih bića, nepoznatih osoba, duhova, lopova, straha da se majka neće vratiti kući. Rastu strahovi od stvarnih opasnosti, i to od ozljeđivanja, pada, psa, zmija, paukova... a smanjuje se strah od ružnih ljudi i nakaza. U toj dobi rjeđa je izravna agresija, a prisutno je podsmijavanje, psovanje, hvalisanje, ruganje. Dijete u šestoj godini ljutnjom reagira najčešće zbog odbacivanja njegovih zamisli, vrijeđanja ponosa, onemogućavanja afirmacije i inicijative.

Učenje o osjećanju

Emocije imaju vrlo važnu ulogu u procesu djetetova razvoja i odrastanja u sretnu i uspješnu osobu. Učeci djecu da razumiju i izraze vlastite osjećaje, pridonosimo njihovom pozitivnom, zdravom razvoju. Kod djece koja nemaju priliku izražavati svoje osjećaje, oni ostaju zatumljeni i neizgovoreni pa može doći do socijalnih i emocionalnih poteškoća.

Emocionalno opismenjavanje i osnaživanje socio-emocionalnog zdravlja djece

Maja Mahović, odgajateljica
Vjera Ravlić, odgajateljica
Ivanka Jukić Lušić, psihologinja
Dječji vrtić 'Leptir', Sesvete

Ukratko o emocijama i emocionalnom razvoju djece u šestoj godini života

Emocije ili osjećaje možemo definirati kao:

- emocionalni doživljaj, tj. unutarnji odnos prema situaciji, spremnost na reakciju
- emocionalnu reakciju – vanjsko ponašanje uzrokovano emocionalnim doživljajem
- emocionalno izražavanje – izrazi lica koji prate emocionalni doživljaj.

Emocionalni doživljaj i emocionalno izražavanje nasljeđujemo, a emocionalnu

Poznato je da emocije imaju vrlo važnu ulogu u procesu djetetova razvoja i odrastanja. U članku možete pročitati na koji su način odgajateljice dječjeg vrtića 'Leptir' radile na emocionalnom opismenjavanju djece u vrtiću. Ovakav rad je iznimno važan jer može prevenirati razne socijalne i emocionalne poteškoće kod djece predškolske dobi.

reakciju obično učimo. Dva su puta emocionalne reakcije – kratki i dugi. Kratki put je neposredna nepromišljena reakcija, a dugi put je promišljena reakcija – posljedica socijalno-emocionalne reakcije. Korteks ili misleći mozak omogućuje nam da izrazimo svoje osjećaje, te da učimo promatrajući kako drugi ljudi na njih reagiraju. Emocionalni razvoj djece između pete i šeste godine života karakterizira učenje izražavanja emocija na društveno prihvatljiv način. Izraženi su strahovi od nesret-

Djecu je važno poučavati kako prepoznati unutarnji emocionalni doživljaj, kako ga izraziti riječima, kako povezati unutarnji doživljaj s tipičnom situacijom, kako kontrolirati osjećaj i kako emocionalnu reakciju izraziti na prihvatljiv način (pretvoriti kratki put reakcije u dugi put – promisliti pa reagirati). Važno je osvješćivati im da su i strah i ljutnja i bijes normalni osjećaji koje nije potrebno potiskivati ili prikrivati, već ih možemo izraziti na zdrav, konstruktivan način.



istražujemo i stvaramo

Kako smo kako počele

Kao odgajateljice znale smo da je važno raditi na emocionalnom opismenjavanju djece i bile smo poprilično sigurne u to što bi djeci trebalo ponuditi i osigurati u materijalnom i interaktivnom kontekstu. Unatoč tome, na početku našeg sustavnijeg i cjelovitijeg bavljenja ovom temom pitale smo se kako započeti i hoćemo li znati primijeniti svoje znanje. Ovaj put nismo se bavile nečim opipljivim – radilo se o unutarnjem svijetu djece i pitale smo se kakve će biti njihove reakcije. Što ako nam kažu nešto teško?

Svoj početni strah i nedoumice podijelile smo sa stručnom suradnicom psihologinjom. Dobile smo podršku i stručnu pomoć, te zajedno postavile zadaće i osmislile plan aktivnosti. Naša prvotna bojazan polako je prerasla u izazov.

Emocionalno opismenjavanje

Osnovna zadaća našeg rada na emocionalnom opismenjavanju djece i osnaživanju njihovog socio-emocionalnog zdravlja bila je pomoći djeci da prepoznaju, prihvate, imenuju i razlikuju svoje osjećaje i osjećaje drugih. Cilj nam je bio osnažiti njihove sposobnosti za upravljanje osjećajima na način da ih osvijeste, poštuju i izraze na primjeren način. Na taj način uče i kako ući u 'perspektivu' drugih osoba i suosjećati s njima. Kontinuirano smo stvarale socio-emocionalni i interaktivni kontekst. Naš pristup u radu s djecom, a njegovale smo ga i tijekom rada na ovom projektu, usmjeren je na stvaranje ugodnog ozračja u grupi u kojoj se dijete osjeća prihvaćenim. U grupi podržavamo i potičemo dječju spontanost i slobodu u iskazivanju vlastitih potreba i osjećaja. Potičemo suradničke odnose i druge oblike prosocijalnih ponašanja, podržavamo međusobno uvažavanje, dajemo prostora dječjoj inicijativi i pratimo dječje interese. Dajemo im priliku da izraze svoje misli, slušamo što govore i omogućujemo da do kraja kažu to što žele. Omogućujemo im da u aktivnostima sudjeluju samo ako to žele, s mogućnošću uključivanja u bilo koje vrijeme odvijanja aktivnosti. Kreirale

smo sredinu u kojoj se različitosti poštuju. Posebnu podršku pružale smo djeci koja su bila izložena stresnim događanjima (prvenstveno u obitelji) pa i doživjela traumatična iskustva i trajne gubitke.

Stvaranje emocionalno poticajnog materijalnog okruženja

Osobitu pozornost posvećivale smo stvaranju poticajnog materijalnog okruženja, okruženja koje izravno poziva djecu da izraze svoje osjećaje, jednako pozitivne kao i negativne. Prvo smo u prostoru sobe dnevnog boravka oformili 'Centar osjećaja' sljedećeg sadržaja:

- različite vrste namjenskog didaktičkog materijala iz 'Kutije pune osjećaja' koji se odnose na četiri temeljne emocije
- didaktički materijal 'Igre s izrazima lica'
- slagalica 'Lice nam govori'
- 'Magneti s licima' (magneti za slaganje dijelova lica koji prikazuju osjećaje)
- situacijske sličice (ispričaj priču po slikama)
- prigodni centar za čitanje s odgovarajućim slikovnicama
- mnogi drugi poticajni materijali: različiti likovni materijali, nestrukturirani materijali, ogledala, štapne lutke, lutke poput 'ginjolki' veličine djeteta koje se s njom može 'poistovjetiti', veći plakati/fotografije djece u različitim emocionalnim stanjima, individualni plakati djece iz odgojne grupe, kazete s odgovarajućom instrumentalnom glazbom.

Scenski paravan je bio u čestoj upotrebi. U sobi dnevnog boravka kasnije smo, u različitim vremenskim razdobljima, osmislile i zajedno s djecom 'sagradile' dvije kuće: 'Kuću straha' i 'Ljutu kuću'. 'Kuća straha' i 'Ljuta kuća' bile su toliko velike da je u svaku od njih moglo ući, boraviti, igrati se troje do četvero djece. Svaka kuća je imala nekoliko ulaza i izlaza. 'Kuća straha' bila je obložena crnim najlonom. U unutrašnjosti su se nalazile gumene životinje (zmije,

pauci...), slike duhova i vještica, a izvan kuće na zidu velika paukova mreža. 'Ljutu kuću' djeca su sama oslikala koristeći uglavnom hladne boje. Oslikavali su je slušajući glazbu – dinamičniju, pomalo agresivnu. Pri izboru glazbe vodile smo se pretpostavkom da će takva glazba u djece probuditi osjećaj ljutnje, ali da njihovo ponašanje neće biti destruktivno. Primijetile smo da su dječji pokreti kistom pri oslikavanju zaista bili nagli, čvrsti, odriješiti, a pokreti tijela u suglasju s pokretima ruku. Ponašanje djece bilo je konstruktivno, suradničko i usmjereno k cilju (osjećam ljutnju, ali je izražavam na primjeren način). U toj kući su se nalazili jastuci, boksačke vreće, papiri... 'Kuću straha' i 'Ljutu kuću' djeca su najčešće koristila za proigravanje osobnih doživljaja i iskustava.

Prve reakcije djece

Najveću pozornost djece odmah su izazvali plakati s četiri emocionalna lika i situacijske sličice. Razgledavanje plakata i situacijskih sličica djecu potiče na izražavanje i spontano proigravanje osobnih iskustava i situacija kada su i sami bili tužni, radosni, uplašeni ili ljuti.

Jedno jutro dječak D. O. prilazi plakatu koji prikazuje ljutitog dječaka i kaže: 'Znam ja da je ovaj dječak ljut. Udara rukama i nogama. I meni K. O. nekad sruši što sagradim pa sam ljut.'

/K. O. je dječak koji još uvijek povremeno teže kontrolira osjećaj ljutnje, impulzivan je, uporan u ostvarivanju svojih ciljeva, ne prihvaća neuspjeh.

D. O. je dječak koji spontano i otvoreno izražava svoje osjećaje. Osjetljiv je za potrebe i osjećaje drugih. Suraduje, probleme rješava dogovorom. Siguran je u sebe.

K. i D. O. sublizanci, sodređenim poteškoćama u ponašanju. U kritičnoj četvrtoj godini života vrlo često su bili agresivni prema drugoj djeci i međusobno, nepredvidljivih reakcija. Pozitivne promjene ponašanja i današnja bolja socijalna kompetencija tih dječaka, osobito kod D., rezultat su kontinuiranog višegodišnjeg rada na učenju regulacije emocija, ovladavanju konstruk-



tivnim načinima rješavanja sukoba i jačanju njihovih socijalnih vještina./

D. H. voli pričati o svojim osjećajima dok razgledava situacijske slike: 'Znaš, teta, kad je vani strašno grmjelo i sve je bilo crno, ja sam se jako bojao da će se cigle od kuće srušiti. U krevetu sam se tresao, tresao i sakrio ispod plahte.' Na pitanje što bi mogao učiniti pa da se manje boji, odgovorio je: 'Mogao bih se sakriti ispod kreveta i pozvati mamu.'

Dječak D. Š. koji je bio izložen stresnom događaju – iznenadnom neugodnom odvajanju i višemesečnom gubitku osobnog kontakta (osim rijetkih telefonskih razgovora) s tatom, najviše koristi velike lutke kao sredstvo za iskazivanje osjećaja. Govori: 'Bok, ja sam Ivica, a što ti radiš?' A. odgovara: 'Slažem legiće, a što ti radiš?' D. Š.: 'Ja se veselim što je utorak, tata će me večeras zvati. Bok idem ja malo skakati'. D. je i kasnije najčešće posezao za velikom lutkom (s kojom se predstavlja kao Ivica) kad je želio podijeliti neko svoje 'značajnije' iskustvo i osjećaj. Tako u rujnu ove godine 'sljubljen' s velikom lutkom nešto radi, prilazi mu J. i kaže: 'Kako si prijatelju?' i pruža ruku lutki. D. odgovara: 'Sretan sam.' Na to će J.: 'Jeli to zato što ti se tata vratilo s puta?' D.: 'Da, zato.' Okreće se na drugu stranu i odlazi zajedno sa lutkom.

/Svojim uobičajenim ponašanjem D. Š. ostavlja dojam nesigurnijeg dječaka, opreznijeg, sputanog u izražavanju svojih potreba i osjećaja./

Ovi pomaci u izražavanju emocija kod djece su nas dodatno ohrabрили na daljnje korake.

Istraživanje temeljnih osjećaja i emocionalnih situacija kroz aktivnosti u grupi

Osnovne osjećaje istraživali smo više mjeseci. Postupno smo uvodili jedan po jedan osjećaj. Osjećajima sreće i tuge bavili smo se kraće vrijeme, a najviše smo istraživali osjećaje straha i ljutnje budući da smo znale da se djeca iz naše skupine s njima najteže nose. Kog i Moons (1997.) kažu da igre vezane uz osjećaje koje se nude djeci i koje ih uče nositi se

s njima, umanjuju vjerojatnost djetetova zatamljivanja i neizgovaranja osjećaja, a povećavaju osjetljivost za ono što se doista događa u njima i s drugima. Ti su autori mišljenja da aktivnosti vezane uz osjećaje nisu tek zgodan dodatak za ljude koji bi voljeli postati senzibilniji, nego odgovor na jednu stvarnu društvenu potrebu.

Proigravajući vlastite osjećaje, djeca su imala prilike učiti nositi se s njima i povećati svoju osjetljivost za ono što se događa u njima i s drugima. U grupi smo provele veći niz različitih podržavajućih, aktivnosti. Ovdje ćemo nabrojati samo neke od aktivnosti koje su se nadovezivale jedna na drugu, najčešće na inicijativu djece, a povremeno i na poticaj odgajatelja:

- Proigravanje iskustvenih situacija, koje u djeci izazivaju različite osjećaje, uz pomoć scenskih lutaka, uz pomoć figura 'strašnih' životinja, predmeta, maski.
- Razgovori o dječjim doživljajima i iskustvima uz pomoć slikovnih materijala i priča.

Tijekom navedenih aktivnosti osobitu pozornost pridavale smo iskustvenom dijalogu kojega obilježava prihvaćanje, empatija i iskrenost. To znači da su djeca imala pravo na sve svoje osjećaje, ali ne i na sve načine njihova izražavanja (kao npr. izražavanje ljutnje udaranjem drugoga djeteta, razbacivanjem igračaka, ruganjem...). Iskaze smo prihvaćale s razumijevanjem, pružale podršku u izražavanju (na funkcionalan način) i nudile pomoć u daljnjem istraživanju osobnih emotivnih stanja.

- Različite stvaralačke igre i aktivnosti u 'Kući straha' koje su trajale danima. Zajednički smišljajući naziv kuće, djeca su joj davala različita imena i opise: 'Strašna kuća u kojoj stanuju mumije' (dječak M.); 'Najbolje je da je nazovemo kuća duhova jer je strašna.' (dječak K. O.); 'Crne kuće su opasne i u njima su opasne životinje.' (E. koji se često igrao u toj kući i s figuricama opasnih životinja); 'Tu su kosturi i strašne vještice' (dječak D. H.). Nakon kratkog boravka u toj našoj kući straha dječak K. O. odlazi u likovni

centar gdje modelira uplašenog dječaka koji se boji duhova. Na upit o tome što bi taj dječak mogao učiniti da smanji svoj strah, kaže: 'Mogao bi ga zatvoriti u priču.' Tako je nastala njegova priča o strahu, koju je on nazvao 'Virko i duhovi', a koju je uz pomoć nekoliko djevojčica pretočio u slikovnicu.

- Likovne aktivnosti – slikanje, crtanje, modeliranje. Te aktivnosti su za neku djecu bile jedan od značajnijih poticanja na iskazivanje i dijeljenje osobnih iskustava i emotivnih stanja. Tako tijekom slikanja E. izjavljuje: 'Kada me je strah tresu mi se ruke.' /I mi smo primijetile mu se ponekad tresu ruke i da izbjegava tjelesni dodir i pitale smo se što je tome uzrok./ Prihvatile smo njegovo 'otvaranje' i nastavile s iskustvenim dijalogom i podržavajućom intervencijom.

/E. je dječak čija je prilagodba na vrtić bila teža i dogotrajnija. Miran je, tih, bojažljiv, pažljiv. U igri se dogovara, surađuje. U posljednje vrijeme gotovo svakodnevno uočavamo neka ponašanja koja ukazuju na njegovu sve veću sigurnost u sebe i vlastite sposobnosti./

Izrada plakata 'Bojim se' koji je slikovito, na obrisu tijela djeteta, prikazivao vezu između osjećaja i tjelesnih reakcija što su, kroz osobno osvješćivanje, ucrtavala djeca.

- Razgovarali smo i o prirodnosti osjećaja straha, o tome kako se svi nečega bojimo. Pričali smo što možemo učiniti kad nas je strah (ako se bojimo grmljavine - možemo se sakriti ispod pokrivača, ako se bojimo duhova - možemo spavati s upaljenim svjetlom, ako se strašno bojimo - možemo pozvati mamu i tatu da budu uz nas...). Pričali smo o tome gdje nalazimo sigurnost, koji su to prostori i osobe koje nam 'liječe' strah ('Ne bojim se kad spavam sa svojim lavićem, jer je on jak i može me braniti od straha', D.H.); 'Osjećam se sigurno kad sam s mamom i kad čitamo priče', P.; 'Kad se sakrijem



alnog opismenjavanja i osnaživanja djece, kako za saniranje 'lošeg', tako i za izgrađivanje 'zdravog' mehanizma nošenja s emocijama, kako za jačanje djetetove socio-emocionalne kompetencije, tako i za prevenciju neprihvatljivih ponašanja. Promatrajući i prateći igru i ponašanja djece, slušajući njihove izjave i komentare, uočile smo:

- ispod kreveta, onda me je manje strah, L.; 'Siguran sam u svojoj kući, Z.). Nadalje, ohrabivali smo se dajući strahu smiješna imena: Straško-Vraško, Mračko, Vampirko-svemirko, Oštrozubi, Duhić...
- Izrada plakata 'Ljut sam', te različite stvaralačke igre i aktivnosti u 'Kući ljutnje' u kojoj je bilo različitih poticajnih materijala. Budući da su sadržaj kuće činili i jastuci, boksračke vreće, papiri... u toj kući djeca su uz proigravanje iskustvenih doživljaja i 'izbacivala' trenutnu ljutnju izazvanu konkretnim onemogućavanjem djetetovih akcija ili ugrožavanjem njegovih potreba. Npr. kad je K. O. srušio M. kuću sagrađenu od lego kocaka i uz to ga pokušao i udariti, D. H., koji je promatrao događaj, predložio je: 'K., bolje odi u ljutu kuću i udaraj u vreću.'
- Uprizorenje priče 'Ivica i Marica' korištenjem naših 'kuća'.
- Stvaralačke aktivnosti uz pomoć različitog neoblikovanog materijala iz kojih su nastale strašne, tužne, vesele, ljute maske i lutke. Jednu strašnu lutku djevojčica A. donosi od kuće – na njezin prijedlog izradila ju je zajedno sa svojim roditeljima. /A. je u grupi vrlo samozatajna, tiho priča./

Zdravo emotivno osnaživanje

Pokazatelji koje smo uočile tijekom našeg praktičnog bavljenja ovom temom govore u prilog korisnosti programa 'emocion-

- da su u navedenim igrama i aktivnostima aktivnije i dugotrajnije, s većim interesom i razinom uključenosti, te višekratno i češće sudjelovali dječaci u odnosu na djevojčice;
- da su nesigurnija i povučena djeca češće koristila lutke kao sredstvo za izražavanje osjećaja jer je uz posredovanje lutaka dolazilo do 'oslobađajućeg' učinka;
- da su se u 'Kući ljutnje' najčešće igrali oni dječaci koji su se u svakodnevnom životu češće ljutili i teže se nosili s vlastitom ljutnjom. Na ovaj način su mogli činiti ono što osjećaju bez ugrožavanja drugih i konstruktivno. Češće su koristili funkcionalnije načine za oslobađanje od napetosti i konstruktivnije izražavanje ljutnje;
- da danas većina djece češće i spontanije izražava ono što se događa u njima, da bolje prepoznaju svoje trenutno emocionalno stanje, da koriste veći broj riječi kad opisuju svoje emocije i pričaju o onome što osjećaju (a vole pričati o tome), te da bolje prepoznaju emocionalna stanja drugih i da su osjetljiviji za tuđe potrebe.

I što reći na kraju?

Nakon početnih strepnji osjećamo osobno zadovoljstvo i profesionalno ispunjenje. Početni rad na istraživanju svijeta osjećaja bio je kao putovanje u nepoznato. Neke putove smo otkrili, a druge želimo i nadalje istraživati.

Svijet dječjih emocija

Tea Glancer, odgajateljica
Dječji vrtić 'Dječja igra'
Zagreb

Emocije ljude čine jedinstvenim bićima živog svijeta. Cijeli niz emocionalnih doživljaja toliko je šarolik i složen da nije ni čudo koliko nam vremena treba kako bismo ih sve otkrili i upoznali. Koliko je tek truda i vremena potrebno kako bismo naučili prepoznavati emocije kod drugih ljudi, naučili kontrolirati vlastite emocionalne reakcije i primjereno ih izražavati. Svaki je dan u dječjem vrtiću ispunjen obiljem emocija.

Osim s emocionalnim reakcijama odraslih (roditelja, kolega), odgajatelji se, naravno, svakodnevno susreću i s emocionalnim reakcijama djece. Socio-emocionalni razvoj može biti preduvjet snalaženju i uspješnosti djeteta među vršnjacima, a značajan je i za napredak drugih područja razvoja. Ova spoznaja nam govori o iznimnoj važnosti rada odgajatelja na dječjem shvaćanju i prepoznavanju emocija već u predškolskoj dobi. Kad smo u svojoj mješovitoj skupini primijetile kako djeca burno reagiraju u složenijim situacijama kao što su sukobi, dogovori, kompromisi i slično, da teško pronalaze zajednička rješenja, da ne razumiju kako se prijatelji u takvim situacijama osjećaju – bio nam je to poticaj da krenemo