



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, boksачke 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 povučenija 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



u istraživanje svijeta dječjih emocija. Željele smo potaknuti djecu da imenuju, prepoznaju i opišu vlastite i tuđe emocije. Željele smo također postići da djeca imaju kontrolu nad vlastitim osjećajima, te istraživati različite mogućnosti i načine njihova izražavanja, npr. kroz glazbu, pokret... Započele smo s upoznavanjem osnovnih dječjih emocija: straha, ljutnje, tuge i radosti. Za upoznavanje i prorađivanje svakog osjećaja odvojile smo posebno vrijeme, puštajući da nas vodi inicijativa djece.

U krugu prijateljstva djeca su međusobno razgovarala o tome što ih plaši, rastužuje, ljuti ili čini sretnima. **Izjave** smo obje-dinili na plakativima u sobi. S vremenom su djeca koja su znala čitati iznova čitala izjave svojih prijatelja, komentirala ih i, postavljajući pitanja nama odgovajateljicama ili vršnjacima u skupini, pokazala dodatno zanimanje za njih. Ovo su neke od izjava djece naše skupine:

Što me plaši

Karlo: 'Medvjed.'

Ivan: 'Kad spavam i sanjam nešto ružno!'

Roko: 'Vretenac i lav.'

Što me ljuti

Marko: 'Kad me netko udari.'

Lucija: 'Kad se zabijem u stup i kad mi se brat smije.'

Patrik: 'Kad Dominik igra kompjutor i kad izgubi. To me jako ljuti.'

Što me rastužuje

Lucija: 'Kad slušam tužne pjesme.'

Lucija: 'Kad vidim siromašne ljude da hodaju goli i bos.'

Fran: 'Kad mi brat uzme novce iz moje kasice.'

Što me čini sretnim

Karlo: 'Kad izađem van i kad je sunce.'

Lucija: 'Kad idem u toplice.'

Lucija: 'Kad me tata vodi na Šalatu na klizanje.'

Fran: 'Lego kocke, kad idem s mamom i tatom na skijanje i more, kad dolazim

u vrtić, kad mi prijatelji ne izgube lego kocke. Ma ja sam skoro uvijek sretan!'

Čitali smo i prepričavali priče u kojima se pojavljuju emocije o kojima smo razgovarali. Zatim su djeca izmislila svoje vlastite priče o osjećajima i izradila **slikovnice**. U krugu prijateljstva djevojčica Lucija je predložila da djeca zajedno napišu priču o ježu. Budući da je Karlo u to vrijeme bio zaokupljen životom u moru, dodao je kako bi to mogao biti morski jež. Djeca su se izmjenjivala u osmišljavanju tijekom priče.

- Cilj: uvježbavanje rješavanja emocionalno zahtjevnih problemskih situacija.

Potreban materijal: hamer papir, ljepilo, pribor za likovnu tehniku koju djeca odaberu, plastifikator.

Tijekom izrade slikovnica u skupini su se javljale i neke neplanirane situacije. Kad se u slikovnici govorilo o tužnom Ježiću Čičkiću, trebalo je osmisliti način kako bi se vidjelo da je ježić tužan. Djeca su odlučila da će to prikazati tako što će mu se 'bodlje objesiti'. U slikovnici 'Alen i duh', djeca strah, tj. duha kojeg se boje, uz pomoć policajca zatvaraju u zatvor. Ljutitu Ivanu u slikovnici 'Loš dan za djevojčicu Ivanu' razveseljavaju tako što joj prijatelj Nikola pomaže ponovno izgraditi kućicu koju joj je porušio. U izradu ovih slikovnica djeca su uložila puno truda i ustrajnosti pa su svoj uspjeh podijelila s roditeljima na završnoj svečanosti čitajući im priče koje su odabrali.

Potom smo tražili načine izražavanja emocija u raznim časopisima, izrezivali slike i lijepili ih na plakate koji su ilustrirali pojedine emocije.

- Cilj: prepoznavanje i imenovanje emocija na temelju vizualne poruke.
- Potreban materijal: razni časopisi, ljepilo, škare, kolaž.*

Djeca su ponekad prizore komentirala na svoj osobni način. Za djevojčicu koja

na slici plače, Roko je rekao: 'Osjeća se jako ružno.' To je dječak koji je grupi pristupao na grub način, ne prateći tijekom ranije započete igre nego unoseći svoje elemente (često grube i agresivne), što je ostalu djecu zbunjivalo. Tražio je da razgovor ponavljamo nekoliko puta inzistirajući da mu postavljamo pitanja o prizorima na izrezanim slikama (Kako se osjeća? Što misliš zašto? Osjećaš li se ti ponekad tako i kad?...). Međutim, htjele smo i da djeca uočavaju načine izražavanja vlastitih emocija koji su odraz svakodnevnog života članova naše skupine. Odlučile smo izraditi **kućice izražavanja emocija**. S djecom smo kaširale kutije od mlijeka. Svaka kutija predstavljala je jedan osjećaj. Djeca koja su znala pisati, označila su kutije. Potom im je predstavljena određena situacija iz skupine, a oni su naveli kako su se u toj situaciji osjećali. Zatim su vlastitu emociju izrazili mimikom i gestom, tj. tjelesnim izričajem. Situacije smo fotografirali, a fotografije plastificirali. Djeca su slagala fotografije emocija u obilježenu kutiju. Fotografije su djeci omogućile pažljivije i detaljnije promatranje prijatelja i njihovih tjelesnih poruka, što im je pomoglo 'koderati' određen osjećaj prijatelja u skupini. Na ovaj način djeca su se i međusobno bolje upoznala. Primijetile smo komentare djece poput: 'Vidi Marka kako plače. To znači da je tužan.'

- Cilj: klasifikacija emocija prema tjelesnom izrazu (mimika, gesta, govor tijela).

Potreban materijal: kutije od mlijeka, fotografije izraza osjećaja djece, plastifikator.

Tijekom projekta na kartonu smo izradili **društvenu igru o emocijama**. To je primjer uobičajene igre s poljima na kojoj postoji start i cilj. Neka su polja obilježena slikom i pripadajućim tekstom (npr. slika cvijeta i popratni tekst: 'Pronašao si cvijet i sad si sretan. Pomakni se dva polja unaprijed!'), a bilo je i 'praznih' polja bez 'zadataka'. Ovu aktivnost najčešće su birali dječaci.



istražujemo i stvaramo



Prepoznavanje i imenovanje emocija na temelju vizualne poruke

- Cilj: osvješćivanje riječi kojima imenujemo određene osjećaje.

Potreban materijal: karton, kolaž, folija za plastificiranje, figurice, kockica.

Osjećaje smo doživljavali i kroz **glazbu**. Snimile smo na kazetu glazbu koja je ilustrirala svaki od četiri nav edena osjećaja. Djeca su glazbu slušala, razgovarala kakva je (strašna, vesela, ljutita ili tužna) i plesala ili se kretala u ritmu koji je taj osjećaj u njima izazvao. Birale smo uglavnom klasičnu glazbu. Koristile smo isječke iz djela Beethovena ('Mjesečeva sonata'), Vivaldija ('Četiri godišnja doba'), Chopina ('Nocturne, op. 9 No.2'), Prokofieva ('Monteques and Capulets')... te dijelove glazbe iz filmova 'Gospodar prstenova', 'Gladijator' i 'Piano'.

- Cilj: prepoznavanje osjećaja u glazbi.
Potreban materijal: raznovrsna glazba; oznake za osjećaje, baloni s oznakama za osjećaje.

I ovaj je put bilo zanimljivo otkrivati dječje reakcije. Naime, ljutita i strašna glazba mogu zvučati slično pa su neka djeca za istu glazbu rekla da je strašna, a druga da je ljutita. Na zidove smo zalijepili oznake za četiri osjećaja pa su djeca mogla trčati do oznake (ako nisu željela plesati i glumiti) nakon što bi čula glazbu i raspoloženje u njoj. I ova je aktivnost omogućila određenoj djeci da se istaknu u grupi. Tako je Ivan, dječak koji je inače vrlo

samozatajan, tijekom tumačenja glazbe iskusio ulogu vođe. Naime, uživao je tijekom slušanja glazbe glasno je tumačeći. Nakon što bi on objasnio kakva je glazba, znalo se dogoditi da druga djeca promijene svoje mišljenje. Potom su uslijedile **aktivnosti slikanja**. Djeca su likovnim izrazom ilustrirala kako su se osjećala kad su bila sretna, tužna, prestrašena i ljutita. Crteži koji su uslijedili ukazivali su na činjenicu koliko detalja djeca na licima sada mogu uočiti. Iznenadile smo se ovim bogatstvom i njihovom percepcijom.

- Cilj: osvješćivanje izraza lica s obzirom na određene emocije.

Potreban materijal: slike lica različitih izraza, fotografije, ogledalo, pribor za likovnu tehniku po izboru djeteta

Tijekom slikanja moglo se vidjeti kako djeca svoje emocije prenose na likovni rad. Npr. Leo je naslikao sretno lice i objasnio: 'Jedva čeka snijeg i zato je sretan'; dok je i njemu samome zima najdraže godišnje doba upravo zbog snijega. Petar je naslikao ljutito lice i objasnio: 'On je ljut jer ima klempave uši', a Karlo: 'Dobio je ninja kornjaču od brata i sretan je.' Djeci je osobito zanimljiv bio **plakat 'Kako se danas osjećam'** na kojem su svakodnevno malim oznakama individualno poručivali cijeloj skupini kako se osjećaju.

- Cilj: prepoznavanje, imenovanje i osvješćivanje vlastitih emocionalnih

stanja uz uvažavanje osjećaja drugih u skupini.

Potreban materijal: plakat, kartice s imenima djece, oznake za emocije (strah me je, tužan sam, veseo sam, bojim se), naziv dana u tjednu.

Na početku smo poticale djecu na stavljanje znakova, a potom je stavljanje oznaka na plakat *Kako se danas osjećam* postalo svojevrсни ritual skupine. Primijetile smo kako djeca imaju potrebu verbaliziranja razloga zašto su npr. sretni ili ljutiti (Leo: 'Teta, nisi me pitala zašto sam ljut'; ili Fran: 'Teta, pitaj me zašto sam sretan.'). Također se znalo dogoditi da određena situacija u skupini izazove toliko jake emocije da je dijete mijenjalo znak koji je tijekom dana stavilo. Osobito nam je važno što su djeca počela prihvaćati i uvažavati osjećaje svojih prijatelja.

Istraživanje emocija s djecom u vrtiću kompleksno je i zahtjevno. Ovaj prikaz provedenih aktivnosti u našoj skupini obuhvaća samo dio naših nastojanja posvećenih istraživanju i osvješćivanju emocija. Međutim, upravo je tim nastojanjima postignut rezultat koji možda nije 'opipljiv', ali se može osjetiti u emocionalnom ozračju naše skupine – djeca su govorila o svojim osjećajima i iznosila razloge svojih radosti, tuga, ljutnji i strahova. Što su više poznavali sebe, mogli su bolje upoznati i svoje prijatelje, tako da je na kraju ostvaren još jedan 'neočekivani cilj' koji je cijeli projekt objedinio i dao mu konačni smisao. Bilo je to jačanje grupne povezanosti i osjećaja pripadanja. Vjerujemo kako su takva iznenađenja najljepši dio odgajateljskog posla, te poticaj za unapređenje kvalitete i učinkovitosti rada.

Literatura:

1. Masheder, M.: *Surađujmo!, Sitograf, Osijek, 1995.*
2. Starc B., Čudina – Obradović M., Pleša A., Profaca B., Letica M: *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi, Golden marketing, Zagreb, 2005.*
3. Kog M.; Moons J., Depondt L: *Kutija puna osjećaja, Golden marketing, Zagreb, 2006.*