

DV Radost, Crikvenica

## MISLIMO SRCEM

**O**pešna istraživanja provedena na roditeljima i učiteljima pokazuju svjetski trend - sadašnji naraštaji djece imaju više emocionalnih problema od ranijih naraštaja: djeca su osamljenija i depresiranija, podložnija ljutnji i neposluhu, nervoznija i sklonija zabrinutosti, impulsivnija i agresivnija.

Ako za to uopće postoji lijek, čini mi se da se mora sastojati u načinu na koji mlade naraštaje pripremamo za život. Jedno od rješenja je nova vizija onoga što škole (dodajemo: i vrtići) mogu učiniti kako bi stvorile cjelovitog učenika (dodajemo: razvoj cijelovite ličnosti djeteta), u učionici (dodajemo: sobi dnevnog boravka) povezujući um i srce.

D. Goleman, 1997.

### ZAŠTO JE VAŽNA EMOCIONALNA STABILNOST?

Emocionalna stabilnost preduvjet je za razvoj svih drugih vještina u životu. Susrećemo mnoge ljude koji nisu u stanju ovladati vlastitim životom, mnoge koje prenose vlastite frustracije na svoju djecu, mnogu djecu koja iskazuju različite probleme u ponašanju i sl. Ponukani tim saznanjima krenuli smo u istraživanje područja znanog kao **Emocionalna inteligencija**, ovdje vam želimo predstaviti naš način rada na ovom području.

Promatrajući svako dijete kao osobu, ali i kao «proizvod okoline», nametnula nam se potreba dnevnog komuniciranja sa svakim djetetom ponaosob, slušanja njegovih poteba, težnji, problema i strahova kroz cjelokupan dnevni ritam dana. Djecu smo željeli pripremiti za stvaran život koji nije lišen problema i frustracija. Mijenjanjem načina na koji živimo u vrtićkoj grupi, stvarajući atmosferu ljubavi i zajedništva, omogućili smo djeci i odgajateljima sudjelovanje u procesu u kojem svi dobivaju.

### TEORIJSKA POSTAVKA

U stvaranju programa krenuli smo od teorijskih postavki moderne psihologije koja već nekoliko godina koristi pojam **emocionalna inteligencija**. Pojam znači:

- znanje o tome kako se osjećam i kako se ostali osjećaju te što ću s tim osjećajima učiniti
- znanje o tome što znači osjećati se dobro ili loše i kako postići da se osjećamo bolje
- svijest o vlastitim emocijama, osjećajnost i vještine suočavanja sa stresom koje nam omogućuju maksimaliziranje naših sposobnosti.

Kad to izrazimo pojmovima odgojno-obrazovnih ciljeva i zadataka, to znači sljedeće:

- razvoj pozitivne slike o sebi
- razvoj samopoštovanja

- prepoznavanje, izražavanje i shvaćanje emocija i emocionalnih stanja
- razvoj empatije i suosjećanja
- razvoj sposobnosti donošenja odluka u ravnoteži između racionalnog i emocionalnog uma
- poticanje sposobnosti samomotivacije, pozitivnih stavova, samoodlučivanja
- razvoj kontrole impulsa i vladanja sa stresnim i konfliktnim situacijama
- razvoj društvenog ponašanja, ljubaznosti i poštovanja prema sebi i drugima.

Projekt emocionalne inteligencije sadrži, osim sposobnosti koje osoba već ima, i niz gore navedenih vještina koje učimo cijeloga života. Činjenica da se emocionalna inteligencija može stalno mijenjati, poboljšavati i nadograđivati u cilju kvalitetnijeg i sretnijeg života bila nam je osnovna točka za stvaranje projekta i nekoliko programa koji su saživjeli u našim dobro mješovitim skupinama.

### PROJEKT EMOCIONALNA INTELIGENCIJA

Projekt **Emocionalna inteligencija** provodi se kao sastavni dio Preventivnog programa za suzbijanje ovisnosti, i to na nekoliko razina:

1. edukacija odgajatelja putem predavanja i iskustvenih radionica
2. unošenje novih oblika rada u grupu s djecom (programi na razini skupina)
3. promjene odnosa odgajatelj-dijete i
4. poboljšanje suradnje s roditeljima.

Baviti se emocionalnom inteligencijom djeteta za nas ne znači planirati aktivnosti za neke posebne situacije, već ih sustavno i stalno ugrađivati u svakodnevni dnevni ritam uključujući svu djecu. Time pokušavamo zadovoljiti potrebe razvoja djeteta kao cjelovite ličnosti, s jednakom pažnjom prema intelektualnom i emocionalnom razvoju.

Tijekom rada u skupinama uvidjeli smo da je svaki razvoj neke pozitivne vještine cjelodnevni proces pa tako i rad na razvijanju emocionalne inteligencije djeteta.

U programu koji vam predstavljamo odlučili smo se na juturnjim razgovorima intenzivnije se baviti navedenom problematikom. Napominjemo da razvoj nečeg tako važnog ne smije biti segmentiran na samo taj uski dio dana, ovo je samo naš način da odredimo "posebno vrijeme za ...".

## JUTARNJA OKUPLJANJA – KRUG PRIJATELJSTVA

Najintenzivnije i najdivnije trenutke zajedništva osjećali smo u juturnjem terminu okupljanja jer djeca, sjedeći u krugu, slušaju drugu djecu i sudjeluju u njihovim pričama kao suigrači, savjetnici i prijatelji. Djeca se izvrsno snalaze u ulozu izlagača i slušatelja pa smo i mi, odgajatelji, ponekad zatečeni njihovom spremnošću da iznesu svoje osjećaje pred grupom. Da promotre probleme, analiziraju ih i dopuste drugoj djeci u grupi da ih savjetuju. Njihova spremnost da otvore srce poput cvijeta, da zavire u nj, da slušaju njegove poruke i odgovore pokazala nam je fascinantnu činjenicu-odgovori su tu, u nama, samo ih trebamo prepoznati i naučiti ih slušati iz svojih izvora, od prirode i od djece s kojom se družimo veliki dio našeg dana. Djeca su naši veliki učitelji, učenje je proces primanja i davanja, a cilj takvog učenja je priprema djeteta za životne izazove, pomoć u suočavanju s preprekama na tom putu te razvoj stabilnosti kao predujveta normalnog života.

Svakodnevno juturnje okupljanje iskoristili smo za juturnje razgovore. To je naš mali ritual koji jako veseli djecu i ona ga sama svako jutro iniciraju. Razgovori teku ovako:

- **ZAJEDNIČKI POZDRAV.** Pozdravljamo se riječima, dodirom, poljupcem, osmijehom ili slično. Probajte s npr. "give me five", eskimskim poljupcem, ljubljenjem prstića, pozdravom s nogicama ili izmislite neke svoje pozdrave.

- **RAZGOVOR PREMA ŽELJAMA GRUPE.** Djeca svaki dan imaju mogućnost ispričati grupi nešto što smatraju važnim. To su ponekad događaji iz njihovog okruženja, nekad radosni a nekad tužni. Ponekad oni uključuju konflikte u obitelji, pitanja seksualnosti, religijska pitanja, pitanja smrti, sve ono što djeca žele i trebaju raspraviti ali se mi odrasli često s time ne znamo nositi. Svi ti razgovori su životna učenja o rješavanju problema ili sukoba s okolinom ili sa samim sobom. Djeca uvijek sama postavljaju temu razgovora i sama, poštujući pravilo o prihvaćanju različitosti mišljenja, pokušavaju naći rješenje. Uloga odgajatelja je uloga voditelja, a nikako osobe koja sve zna i nudi «prava» rješenja.

Uz pomoć juturnjih razgovora uvidjeli smo da djeca vrlo lako uče metode kreativnog mišljenja, aktivnog slušanja, zauzimanja pozicije drugoga; vole utješiti prijatelja, dati pozitivnu povratnu informaciju, pravedna su i etična. Na početku ovakvog rada nisu se sva djeca osjećala dovoljno sigurno da nam se priključe, neka su ostajala van kruga, neka su s nama bila samo fizički, neka djeca nisu voljela tjelesno dodirivanje – nismo ih prisiljavali ni na kakav prisilan kontakt ili aktivnost. Tako smo se učili različitosti i prihvaćanju svačijeg ritma društvenog života – svako je dijete iz grupe imalo svoje mjesto i onio je uvijek čekalo na njih. Sada, pri kraju godine, više nema djeteta koje ne sudjeluje u našem krugu prijateljstva i svi smo vrlo sretni zbog tog zajedničkog uspjeha.

- **VOĐENA FANTAZIJA.** Uz pomoć vođene fantazije djeca uranjaju u svoju vlastitu nutritru uz vodstvo odgajatelja a cilj je ove aktivnosti razvijati pozitivnu sliku o sebi i svojim mogućnostima. Ponekad je iskoristimo i za opuštanje djece. Posebno ih je lijepo provoditi u razdoblju prije poslijepodnevnog spavanja jer je tako ponakad možemo povezati s temom juturnjeg razgovora.

- **IGRE, PJEVANJE PJESMICA, ČITANJE PRIČA.** Svašta se igramo, pjevamo, čitamo priče iz svjetske baštine koje u sebi nose životno važne poruke o uvažavanju svakog bića i okruženja u kojem živimo.

## SVAKODNEVNE IGRE

Naravno, naše aktivnosti ne prestaju nakon juturnjih razgovora. Ostali dio dana igramo razne igre i aktivnosti koje pomažu djetetu da osvijestil:

- **svoje «JA»** svoje mogućnosti i ograničenja kroz promatranje svog tijela, crtanje samoga sebe, zamišljanje «da sam ...», «što bi bio kad bi bio ...», promatranje fotografija, igara u centru za dramske i obiteljske igre, uspoređivanje s drugima, grupiranje ječe prema različitim značajkama, kroz igre – «što sve može moje tijelo», izrada priče o svakom djetetu u kojoj ono samo slikovno i tekstualno govori o sebi, svojoj obitelji, strahovima i veseljima...

- **svoje emocije** što radim kada sam ljut/sretan – prikaz različitih emocija, kako izgledam kad sam ljut/sretan, što me veseli ili rastužuje, *odglumimo osjećaj*, pogođi kako se osjećam, promatranje fotografija – kako sam se osjećao ...

- **važnost pomaganja i davanja** kako mogu nekoga usrećiti – *recimo nešto lijepo svakome oko nas*, kako ja danas mogu pomoći prijatelju, roditelju ili nekom drugom – *izrada lanca prijateljstva* na kojem je u svakoj karici navedeno naše dobro djelo, kako meni mogu pomoći i kako se tada osjećam – čitanje priča i dramatizacije tekstova koji u podlozi imaju empatiju, brižnost i odgovorno ponašanje

• pravila života u grupi, zajednička pravila prijateljstva, odgovorno ponašanje prema prijateljima i stvarima oko sebe, briga o mladim prijateljima u grupi - *moj veliki prijatelj* (izuzetno važno u adaptaciji nove djece), razvoj povjerenja u druge, poštivanje privatnosti svakog od nas - *moja kutija ili policia* u kojoj su moje stvari

• načine rješavanja problema učimo aktivno slušanje, oluju u mozgu, definiranje problema kao "neprijatelja" - *vizualiziranje problema, imenovanje, crtanje problema* i načina kako se možemo boriti protiv njega, vizualizacije rješenja problema - što smo ili što bi trebali postati da ga možemo pobijediti, odlaganje reakcije - *stani i razmisli* (zamrzni se), mijenjanje uloga u konfliktu - ti si sada ja, ja sam ti (dramatizacije realnih događaja u grupi), moj problem kroz priču koju svi zajedno stvaramo ili crtamo, na kraju djeteta odabire rješenje uz pomoć grupe i obavještava grupu kakvim se rješenjem pokazalo, čitanje priča koje imaju u zapletu konfliktnu situaciju - bez da se pročita kraj koji djeca sama nadopunjuju

Rezultati dvogodišnjeg ovakvog rada očitovali su se u sljedećem:

• znatno se smanjio broj ekscenčnih događanja u grupi, a kad se pojave grupa zna nenasilno riješiti probleme

• djeca su otvorenija prema odraslima jer su naučila uvažavati druge i biti uvažavana, dapače - ona sada s punim pravom zahtijevaju da budu uvažena i saslušana

• u odnosu prema biljnom i životinjskom svijetu mnogo su pažljivija, ekološka svijest im je razvijenija te duboko osjećajno doživljavaju svaku povredu prirodne sredine

• uvažavanju tuđe potrebe i nemogućnosti i uživljavaju se u njih nudeći počesto i odgajatelju prijedloge za njihovo rješavanje

• grupa kao tim nastupa mnogo ujednačenije nego ranije jer su djeca naučila oslanjati se jedno na drugo i biti puno nesebičnija nego prije.

Tek nakon dvogodišnjeg rada možemo sagledati koliko se je Projekt *Emocionalna inteligencija* odrazio na grupu, jer smo kroz to razdoblje, učeći jedan od drugoga, postajali istinska ljudska bića u procesu učenja i preobrazbe i da smo, zadobivši dječju ljubav, pokušali i sami dati onu inicijalnu iskru koja pali i održava stalnom vatru ljubavi u dječjim srcima. Ne zanosimo se iluzijama da će tim malim/velikim bićima na putu odrastanja biti dovoljna samo ova mala iskra za čitav život, ali svaki plamen pali se prvom iskrom, kao što svako putovanje započinje malim korakom.

Sonja Pribela-Hodap, *prof. psihologije*  
Dajana Jerčinović, *odgajatelj*  
Danijela Car,  
*odgajatelj*

Pozivamo sve odgajatelje da sami krenu u istraživanje ovog izuzetno važnog područja. Kao što vidite, mi vam nismo nabrajali i navodili naše igre, priče, pjesme ili dramatizacije koje su sastavni dio našeg programa već vam želimo predstaviti knjige i priručnike na hrvatskom u kojima ćete naći nepresušno virelo ideja za rad sa djecom:

## LITERATURA :

1. Goleman, Daniel (1997) : *Emocionalna inteligencija*, Zagreb: Mozaik knjiga
2. www.cqi.org, *Eq in Education* (ožujak 2000.)
3. Itković, Zora (1997): *Emocionalna inteligencija - kreativne radionice za rad odgojitelja*, Zadar: Filozofski fakultet
4. Jerčinović, Dajana (1999): *Jutarnji razgovori u bibriskom dječjem vrtiću* u Učeniici koji mogu i žele više 4, (ur. M.Giron), (str.275-278), Rijeka: Primorsko-goranska županija
5. Krmpotić, Vesna (1999) : *Vrline ljubavi*, Beograd
6. Salovey , Peter i Sluyter, David J.(1999): *Emocionalni razvoj i emocionalna inteligencija - pedagoške implikacije*, Zagreb : Educa
7. Shapiro, Lawrence E. (1998) : *Kako razviti emocionalnu inteligenciju djeteta*, Zagreb : Mozaik knjiga

## LITERATURA ZA PRAKTIČAN RAD:

1. Ajduković M. i Pečnik N.(1995) : *Nenasilno rješavanje problema*, Zagreb : Alinea
2. Ayalon, O. (1995): *Spasimo djecu*, Zagreb: Školska knjiga
3. Bognar, L. i dr. (1994): *Budimo prijatelji*, Zagreb: Slon
4. Bunčić, K. i dr. (1994) : *Igram do sebe*, Zagreb: Alinea
5. Grupa američkih autora (1997): *Novi prijatelji*, Zagreb: Mali profesor
6. Janković, J.(1994): *Sukob ili suradnja*, Zagreb: Alinea
7. Katz, L. (1999) : *Poticanje razvoja socijalne kompetencije djece*, Zagreb : Educa
8. Milanović, M. (1997): *Pomozimo im rasti*, Zagreb: Ministarstvo prosvjete i športa
9. Ouclander V. (1998): *Prozor u svijet vašeg djeteta*, Zagreb: Školska knjiga
10. Sočo B. (1999): *Dijete, odgajatelj, slikovnica*, Zagreb: Alinea
11. Težak D. i Čudina - Obradović M. (1993): *Priče o dobru, priče o zlu*, Zagreb: Školska knjiga