

Stručni rad

# **POTICANJE POZITIVNIH EMOCIJA "PRIMJER DOBRE PRAKSE"**

Petra Ivanušič

OŠ Šmartno pri Litiji, PŠ Štangarske Poljane, Slovenija

**Sažetak**

Emocije - čitav niz onih lijepih i manje lijepih, "nevidljivih stvari" koji oboje naš dan u različite boje koje nas podsjećaju na sebe i svijet oko nas u našem subjektivnom pogledu. Pozitivne i negativne emocije – postoji izbor. U nastavku rada predstavljen je primjer promocije pozitivnih emocija kod učenika 1. i 2. razreda u kombiniranom odjelu u podružničkoj školi. Iako smo svjesni da su pozitivne emocije ključne za razvoj i dobrobit djece, primjećujem da previše djece prati negativne emocije i posljedično negativne radnje. Članak je osmišljen sa željom da pomogne učenicima prepoznati negativne emocije, preusmjeriti negativne radnje u pozitivne i tako utjecati na bolju emocionalnu dobrobit djece i posljedično steći pozitivnu klimu u učionici.

**Ključne riječi:** emocije, poticanje pozitivnih emocija, učenici 1. i 2. razreda, primjer dobre prakse

## 1. UVOD

Emocije su ključne za djetetov holistički razvoj. Dijete mora odrasti u okruženju ispunjenom ljubavlju i sigurnošću u kojem se osjeća prihvaćenim. Obrazovanje kod kuće i u školi vrlo je važno za razvoj dječjih emocija. Dijete izražava svoje emocije kroz trenutne situacije ili kroz cjelodnevno raspoloženje. Ako je dijete pretežno raspoloženo, a vršnjaci ga prihvaćaju, to je najvjerojatnije rezultat dobrog odgoja. Ako je djetetovo opće raspoloženje vrlo neprikladno za vršnjake i oni ga obeshrabruju, vjerojatno s njim ne odrasta ništa. Uzroci mogu biti u specifičnostima djetetovog temperamenta, neprikladnom odgoju i nedostatku ljubavi. Na razvoj emocija utječe i okolina, jer je čovjek društveno biće. Razvija se u društvenom i povijesnom okruženju od rođenja. Neposredno okruženje djeteta je obitelj; na obitelj utječu širi i promjenjivi utjecaji susjedstva, zajednice i društva. Ne treba zanemariti ni činjenicu da dobrobit također utječe na zdravlje naše djece. Što se dijete više može nositi sa stresom, to će se više brinuti za njegovo zdravlje.

## 2. EMOCIJE

Ljudi su uvijek bili zainteresirani za emocije i njihovo značenje i istražili kako utječu na pojedinca.

Rječnik slovenskog književnog jezika (2014) definira emociju kao mentalni proces ili stanje koje proizlazi iz odnosa čovjeka i okoline. Emocije su inače vrlo složeni procesi koji se sastoje od sljedećih odgovora: kognitivni, fiziološki, ekspresivni i bihevioralni [7].

Razlikujemo pozitivne i negativne emocije. Pozitivno može uključivati radost, sreću, ljubav, iznenađenje i nadu, dok negativno može uključivati ljutnju, mržnju, strah, tugu, zavist i gađenje. Pozitivne emocije izražavaju se kada smo zadovoljni sobom i možda u prisustvu drugih osoba, a negativne se pokazuju kada se osjećamo nelagodno.

Čak i kod djece u školi možemo više puta lako prepoznati pozitivne ili negativne emocije. Djeca u grupi često uživaju, oduševljena su. Obično je ta izražajnost karakteristična za čitavu skupinu, a iznimke se rijetko događaju. U školi također uočavamo reakciju djece na negativne emocije. Ako im netko oduzme omiljenu igračku ili igru, tužni su, neki ljuti, ali postoje i iznimke kada djeca svoj bijes izražavaju na vrlo neprirodan način. Kada izražavamo negativne emocije, u školi moramo biti sigurni da ih kroz izraze lica, a još više primjerom, mijenjamo u ugodan stav, ali također ih možemo pretvoriti u pozitivne emocije.

### 3. UTJECAJ ŠKOLE NA EMOCIONALNI RAZVOJ DJECE

Škola predstavlja "socijalni prostor" gdje se susreću kognitivno, socijalno i emocionalno učenje. Škola je, dakle, jedan od najvažnijih čimbenika socijalizacije, jer dijete u aktivnom odnosu s drugim ljudima stvara osobnost, razvija svoje ponašanje i iskustvo. U školi djeca razvijaju sposobnost opažanja, korištenja i izražavanja emocija, sposobnost regulacije vlastitih emocija i sposobnost korištenja emocija u rješavanju problema i odlučivanju putem izravne interakcije. Učenici obično ne uče u potpunosti u izoliranim situacijama, već u interakciji s učiteljem, u suradnji s vršnjacima i uz podršku svoje obitelji. Važna zadaća osnovne škole je promicanje djetetovog emocionalnog razvoja. Objašnjavajući principe osnovnih škola za poticanje razvoja djece iz Bijele knjige o obrazovanju, pišu da škola potiče dječji tjelesni, motorički, socijalni, kognitivni i emocionalni razvoj organiziranjem različitih aktivnosti. Osnovu vide u pravilno osmišljenom kurikulumu i nastavnom planu, kao i u učinkovitim lekcijama i drugim aktivnostima. Učitelj je središnja osoba u školi koja organizira i usmjerava djetetove aktivnosti. Ima dvije važne uloge. Prva se uloga odnosi na stil vođenja odjela u školi, učeničke aktivnosti i organiziranje „marginalnih obrazovnih situacija“. Podršku vodećoj ulozi mora temeljiti na jasnim, razumljivim i vidljivim osobinama djeteta, naime na većoj količini znanja i iskustava, brizi za sigurnost i dobrobit djece i na moralno dosljednom stavu. U konfliktnim situacijama potaknite djecu da kritički razmišljaju o opravdanosti ili neopravdanosti svojih postupaka. Druga se uloga odnosi na učitelja kao važnog objekta identifikacije i neraskidivo je povezana s prvom ulogom. Identifikacijom (obrambenim mehanizmom) dijete stječe prijeko potrebnu naklonost njemu važnih drugih ljudi i tako oblikuje svoj identitet. Važno je razgovarati s djetetom na način da se uživimo u njegov problem razumijevajući njegovo iskustvo i izražavanje. Jedna od vrlo učinkovitih tehnika koja nam može omogućiti da djetetu priđemo u razgovoru i razumijemo koji je njegov "stvarni" problem je "aktivna tehnika slušanja". Tek kada upoznamo djetetov stvarni problem, možemo (zajedno) pronaći prikladne i prihvatljive načine za rješenje problema. Unatoč nekim gore navedenim općim smjernicama za postupanje s djecom koja se nalaze u različitim poteškoćama i doživljavaju različite emocije, uvijek moramo prilagoditi strategije ponašanja specifičnom djetetu i specifičnoj situaciji. Adekvatna pomoć djetetu s "emocionalnim" problemima prvenstveno ovisi o pronalaženju "pravih" odgovora na to koji je stvarni problem djeteta, koji cilj treba slijediti u vezi s djetetovim problemom, kako postići taj cilj i kako konkretno pomoći djetetu " [7].

## 4. PRIMJER DOBRE PRAKSE U KOMBINIRANOM ODJELJENJU 1. I 2. RAZREDA - " NASMIJMO SE – VOLIMO JEDNI DRUGE"

Emocionalna pismenost među vršnjacima izuzetno je važna za socijalizaciju pojedinca. Razumijevanje i oslušivanje reakcija sebe i svoje okoline vodi do razumijevanja društva i njegovih zakona, a prije svega dovodi do duševnog mira čak i tijekom najnaprednijih iskustava. Nije dobro potiskivati emocije, što znači da ih je bolje izraziti. Nije važno gdje ih iskazujemo i na koji način.

Učenici su ujutro išli u školu u vrlo različitom raspoloženju. Većina učenika je u školu došla sretna, nasmijana; dosta učenika ljuta, tužna, zabrinuta i „kisela“ lica. Zbog tjeskobnih, bijesnih i uznemirenih učenika ujutro su izbijale svađe.

Dugo sam razmišljala o tome kako obogatiti lekcije učenika ili unijeti aktivnosti u učionicu koje će ujutro učenike smiriti i opustiti. Kako ih pripremiti za prihvaćanje i suočavanje s najtežim emocijama. Svjesna sam da im je potrebna pažnja, fokus, koncentracija, poslušnost dok rade u školi; prije svega, oni trebaju imati dobar odnos sa sobom - što uključuje i njihove misli i emocije.

I tako se dogodilo. Rezultat je bio projekt koji sam vodila sredinom školske godine, točnije od rujna do ožujka. Projekt je podijeljen na II. razine.

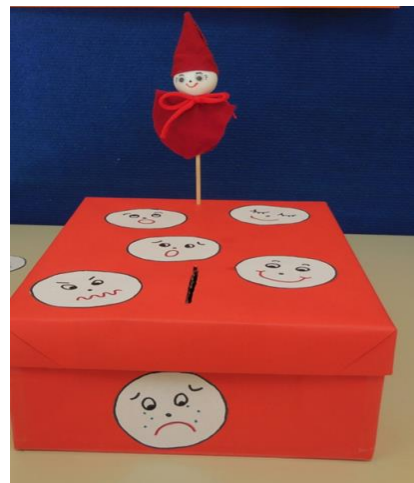
I. RAZINA: Prvo sam u školu donijela slikovnice Jane Bingham, koje predstavljaju osnovne emocije (strah, bijes, radost, tuga). S knjigama sam željela upoznati učenike s razumijevanjem i savladavanjem nove situacije, s emocijama i osjećajima s kojima se susreću.

Svaku bajku čitali smo tjedno, nakon čega su slijedile aktivnosti u prepoznavanju emocija. Zadaci koji su uslijedili nakon čitanja slikovnice uvijek su išli istim redoslijedom:

- saznati koje su emocije učenici prepoznali u bajci,
- utvrditi mogu li zaokružiti sliku oblika koji je pokazao određenu osnovnu emociju u bajci,
- utvrditi mogu li i znaju kako glumiti emocije mimikrijom lica i tijela,
- prepoznati ili prepoznati situacije u kojima doživljavaju temeljne emocije u svom svakodnevnom životu,
- nacrtati doživljaj određene temeljne emocije.

Bajke su se pokazale vrlo bogatim sadržajem za učenje učenika u razredu. Osim učenja novih umjetničkih tekstova, učenici su naučili i socijalne vještine, vrijednosti, razumijevanje ponašanja, opušteno i smireno. Oni su također igrali važnu ulogu u području emocija, jer su učenici naučili empatiju koju su postigli proživljavajući bajke.

II. RAZINA: Izradila sam kutiju patuljaka. Okvir za patuljačko raspoloženje predstavljen je odjelu tijekom indukcijskog razdoblja. Za to vrijeme učenici su se naviknuli na novo školsko okruženje, nove razrednike,



Slika 1. Kutija patuljaka

učitelje, školska pravila te prihvaćaju i navikavaju se na različite emocionalne reakcije razreda koji dolaze u novo društveno okruženje.

U učionici sam pripremila kutiju ukrašenu slikama emocija iz koje je "izvirio" nasmijani patuljak, učenici su je samo znatiželjno promatrali nekoliko dana, a kasnije sam predstavila kutiju.

Ujutro, kad su učenici stigli u školu, čekao ih je patuljak. Oni bacaju karticu (obrazac) u okvir s osjećajem trenutne temeljne emocije. Svaki je učenik pripremio karte s različitim raspoloženjima, koje smo pripremili kada smo učili o okolini. Ako je dobro raspoložen, loš, ljut, tužan, uplašen. Nakon uvodnog jutarnjeg pozdrava, gledamo u patuljka i razgovaramo s učenicima kakvo je raspoloženje za školu danas, uključujući učitelja. Razgovarajmo o njihovim emocijama ili trenutnom raspoloženju:

- Što ih je dovelo do takvih emocija? Zašto su ljuti, sretni ...?
- Što osjećaju o negativnom ili pozitivnom osjećaju?
- Kako možete svoju emociju pretvoriti u pozitivnu?
- Što biste mogli promijeniti na putu do škole da biste se osjećali drugačije?
- Tko bi im mogao pomoći u poboljšanju raspoloženja?
- Kako možemo utjecati na raspoloženje?
- Kako razrednici mogu poboljšati raspoloženje?
- Kako učenici i učitelj mogu savjetovati učenika koji je ljut, prestrašen ...?

Nakon razgovora, veseli patuljak izviri iz okvira, crta osmijeh na licima učenika i obavezno briše sva tužna i ljuta lica, osigurava da se svi razumijemo tijekom nastave, slušamo učitelja, aktivno surađujemo, pomažemo razrednicima i nadasve se smiješimo. Ponekad sam ponavljala igru s čarobnom patuljastom kutijom, čak i kad su učenici odlazili kući ili do odjela produženog boravka.

Koristila sam i patuljačku čarobnu kutiju kad sam htjela istražiti "svidja li im se u školi ili ne" i posvetila mu razgovor. Možemo navesti i konkretan primjer koji se tog dana dogodio u školi i kada učenici odlaze kući pitali smo ili pomoću emocionalne kartice odlučuju da li im se određena aktivnost u školi svidjela ili ne.



Slika 2. Kartice s temeljnim emocijama

Pomoću okvira patuljaka ispunila sam ključne točke učenja koje sam sebi postavila na početku projekta: upoznati trenutnu emociju, pripremiti se ili naučiti učenike da moraju poštovati i razumjeti vlastite emocije kao i osjećaje i raspoloženja drugih. Izgradite suosjećanje i empatiju učenika.

## 5. ZAKLJUČAK

Profesionalci u području obrazovanja sve su više sjedinjeni u mišljenju da su pozitivne emocije od velike važnosti za uspješno učenje. Zbog toga je važno da učitelj u svom radu stalno traži nove ideje, pristupe i alate koji će kod učenika potaknuti pozitivne emocije i tako omogućiti napredak svakog pojedinca. Dopustite mi da završim članak razmišljanjem koje je jedan učenik dao u knjizi o strahu koji je postao slogan našeg razreda: „Hrabar nije onaj koji nije u strahu ni od čega; hrabar je onaj koji strah preuzima! ”

## 6. LITERATURA

- [1.]Akin, T., Cowan, D., Palomares, S. in Schilling, D. (2000). *Pomoč otrokom pri spoprijemanju z žalostjo, strahom in jezo*. Ljubljana: Educy.
- [2.]Bingham, J. (2007). Vsak je kdaj srečen. Murska Sobota: Pomurska založba.
- [3.]Bingham, J. (2007). Vsak je kdaj jezen. Murska Sobota: Pomurska založba.
- [4.]Bingham, J. (2007). Vsak je kdaj prestrašen. Murska Sobota: Pomurska založba.
- [5.]Bingham, J. (2007). Vsak je kdaj jezen. Murska Sobota: Pomurska založba.
- [6.]Goleman, D. (1997). *Čustvena inteligenca. Zakaj je lahko pomembnejša od IQ*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- [7.]Smrtnik Vitulić, H. (2007). *Čustva in razvoj čustev*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.