

Stručni rad

Utjecaj emocija kod učenika prvog razreda

Karmen Porenta

O.Š. Karla Destovnika- Kajuha, Jakčeva ulica 42, Ljubljana.

Sažetak

Emocijama se danas bave mnoge znanstvene discipline, kao što su psihologija, sociologija, neurologija i mnoge druge. Emocije utječu na učenikov osobni rast i razvoj, zdravlje, ali i na njihov uspjeh u školi, učenje, koncentraciju, motivaciju, komunikaciju s drugima. Usko su povezane s našim umom. Njihov utjecaj je obostran, pa se ne mogu odvojiti. Kada nešto zamislimo, u nama se pokreće emocionalni odgovor i naše tijelo reagira. Tjelesne promjene koje prate različita emocionalna stanja su suze, drhtavica, znojenje dlanova, ubrzani rad srca i slično. Emocije se dijele na primarne, odnosno, osnovne te na sekundarne emocije.

Ključne riječi: um, emocionalni odgovor, emocije, učenici, primarne i sekundarne emocije

1.Uvod

Svaki čovjek poseduje emocije, pošto su nam one urođene. Sama reč emovere, latinskog je porekla, u korenu ove reči, znači kretanje, zatim emocija nije imenica, nego glagol. Emocije utječu na čovjeka iznutra, pokreću ga, te se izvana očituju njegovim ponašanjem, reakcijama i raznim tjelesnim promjenama. One ne dolaze najednom, već su uzrokovane pojedinim svjesnim i nesvjesnim događajima iz čega proizlazi čovjekovo djelovanje. U odgojno-obrazovnim ustanovama, sve veća važnost pridaje emocijama koje učenici doživljavaju za vrijeme odgojno-obrazovnog procesa. Emocije utječu na učenikov osobni rast i razvoj, zdravlje, ali i na njihov uspjeh u školi, učenje, koncentraciju, motivaciju, komunikaciju s drugima. Pozitivne emocije potpomažu učenicima u njihovoj prilagodbi u školskom okruženju. Učenici se tijekom odrastanja, ali i tijekom nastavnog procesa uče samoregulaciji vlastitih emocija kako bi povećali pozitivne i, sukladno tome, smanjili negativne emocije. Mnogi autori navode kako je emocije teško definirati te smatraju kako je svaka dana definicija emocija točna jer se radi o osobnom doživljavanju, shvaćanju i opažanju vlastitih emocionalnih stanja. Emocije utječu na našu percepciju stvarnosti. Razmišljanje o ljudima koji osjećaju bol, svijest da smo povrijeđeni istim stvarima, može probuditi suosjećanje i ljubav prema drugima, a odagnati negativne emocije poput zavisti, ljubomore ili mržnje. Ispravno razmišljanje je sposobnost samopromatranja. Svaka emocija ima svoju svrhu, ima i specifičnu kemijsku pozadinu, pri svakoj emociji izlučuju se određeni kemijski spojevi, koji djeluju na našu raspoloženje. Ako emocije postanu previše intenzivne, one mogu nas kočiti i onemogućavati u obavljanju aktivnosti. Negativne stvari u okolini lako privlače našu pozornost i negativne emocije koje iz toga proizlaze često su vrlo intenzivne i dugo traju. Posljedice toga na našu psihološku i tjelesnu dobrobit sigurno nisu pozitivne i dobre za naš život.

2.Osnovne emocije

Primarne, odnosno, osnovne emocije su nesvjesne, jednostavne i urođene, a ne stečene i naučene nekakvim iskustvom. Psiholog, Paul Ekman, proučavajući različite kulture, religije i običaje, sedamdesetih je godina iznio podjelu šest primarnih emocija: sreća, tuga, ljutnja, strah, iznenađenje i gađenje. Ekman navodi kako se za svaku primarnu emociju vežu i facijalne ekspresije koje se očituju kao različiti položaji i pokreti mišića lica sukladno sa čovjekovim emocionalnim stanjem. Također navodi kako te facijalne ekspresije ne proizlaze iz pojedine kulture nego su one univerzalne i biološke za sve kulture [5] „Zajednička su obilježja primarnih emocija, osim facijalne ekspresije, ova: rano se javljaju tijekom individualnog razvoja, zajedničke su ljudima i višim primatima, brzo nastaju i kratko traju, imaju univerzalni prethodni položaj te univerzalnu i jasnu reakciju na događaje koji su izvan vlastite kontrole (kulturološki su univerzalne te imaju specifičnu fiziološku osnovu)“ [5]. Svaka se primarna emocija javlja nakon njenog okidača što na kraju rezultira određenim ponašanjem. Prilikom prijetnje, kao okidača, javlja se emocija strah koji završava ponašanjem bijega. Ljutnja je izazvana preprekom, koja rezultira napadom radi uklanjanja nezadovoljstva koje se javlja u nemogućnosti postizanja željenih ciljeva. Emocija tuge javlja se nakon gubitka i završava povlačenjem. Odbojne situacije ili stvari dovode do emocije gađenja što na kraju uzrokuje odbacivanje. Kod djece je vrlo važna kvaliteta povratnih informacije koje se odnose na vrijednost djeteta („Ja sam mislio da si ti dobar dječak“ itd.) i njegovu izvedbu („To si dobro/nisi dobro napravio“ itd.). One su povezane i utječu na rane reakcije vrednovanja sebe pa na taj način djeca doživljavaju intenzivne emocije samosvjesnosti (sram nakon neuspjeha, ponos nakon uspjeha) [2].

3.Sekundarne i socijalne emocije

Sekundarne i socijalne emocije proizlaze iz primarnih emocija. Te emocije učimo kroz različite životne okolnosti i događaje te ih stoga nazivamo naučenim emocijama. Tako iz primarne, odnosno, osnovne emocije straha potječu tjeskoba, plašljivost, krivnja, neodlučnost, zbunjenost, ljubomora, nesigurnost, koje se ubrajaju u sekundarne i socijalne emocije. Iz primarne emocije ljutnje potječe ogorčenost, bijes, neprijateljstvo, frustriranost, i razdražljivost. Tuga uzrokuje žalost, ranjivost, pokajanje, posramljenost, dezorijentiranost, povrijeđenost, sjetnost, odbačenost i dr. Iz gađenja proizlazi uzrujanost, preplašenost, odbojnost, poniženost, razdražljivost. Iznenadenje uzrokuje začuđenost, nestrpljivost, uznemirenost, impresioniranost, nesigurnost dok iz veselja potječe zadovoljstvo, oduševljenje, euforičnost, sreća, veselje, zaljubljenost, optimističnost, sigurnost, srdačnost. U tablici 1. navedeni su okidači, emocije i ponašanja vezani uz primarne emocije te su uz njih dodani okidači, emocije i ponašanja vezani uz sekundarne i socijalne emocije koje su naučene. Kroz tablicu se može primijetiti kako je samo jedna od svih primarnih emocija povezana s radošću i pozitivnošću, a to je emocija veselja. [9]

4.Kako učenici doživljavaju različita emocionalna stanja u prvom razredu

Učenici su stalno uključeni u različita emocionalna stanja. Svaki dan u školu donose šarenu paletu emocionalnog nemira koju pokupe kod kuće i donesu sa sobom u školu. Iz njihovih izraza lica i tona može se prepoznati jesu li u dobrim, ugodnim ili lošim, manje ugodnim emocijama i situacijama. Učenici koji se osjećaju dobro motivirani su i za rad, uspješniji, puni entuzijazma za rad i sudjelovanje u svakodnevnim školskim obvezama. Vole pomagati prijateljima iz razreda, aktivni su i uspješni. Ovi učenici su ljubazni, točni i velikodušni te se učitelj na njih može osloniti. Imaju dobro samopouzdanje i veliki su doprinos razredu.

Problematičniji su učenici koji doživljavaju neugodne, negativne emocije. Ovi su učenici destruktivni prema sebi i drugim prijateljima iz razreda. Nemotivirani su i stalno ometaju nastavni proces, teško uče i nemaju interesa za učenje. Ovi učenici su nemirni, nervozni i agresivni. Karakterizira ih neznanje, stalno prigovaranje i negodovanje, emocionalni ispadi, izbjegavanje radnih obaveza i izbjegavanje ocjenjivanja.

Postavljanje granica učenicima koji doživljavaju neugodne emocije iznimno je naporno i problematično za učitelja, pogotovo ako nema nikakvu podršku roditelja. Učenik od kuće donosi emocionalnu buru koju učitelj prvo mora smiriti, a učenik se u tom procesu najčešće opire. Postavljanje dobrih granica zahtijeva vrijeme, volju i pažnju. Ovo je izvrsna investicija za budućnost.

5. Aktivnosti koje smo isprobali i učili na školskim satovima i koje su se pokazale posebno učinkovitima za emocionalno postizanje psihičke i fizičke dobrobiti učenika:

- *Igra po ulogama*, bibliodrama (improvizacijske igre, pantomima, živa slika, kazalište).
- *Slušanje glazbe* - meditativne, pjevati i svirati; ples i pokret uz glazbu.
- *Kreativan rad* - kolaž, glina, šibice za izradu imena.
- *Uživanje u svakodnevnim stvarima*. Tijekom dana događaju nam se mnoge ugodne stvari, ali zbog ritma života često ih uopće ne uočimo, prebrzo prođu i ne stignemo u njima uživati. Potrebno je naučiti prepoznavati takve stvari, usmjeriti pozornost na njih, sami ih stvarati i uživati u njima. Dakako, možemo se češće prisjetiti i dobrih stvari iz prošlosti, prizvati ih u sjećanje i ponovo proživjeti pozitivne emocije vezane uz njih. Ta je aktivnost iznimno korisna za učenike kako bi usporili i smanjili stres. Učenici tako pričaju o tome u čemu su jučer uživali.
- *Zagrljaj* - kad se učenik naljuti ili rasplače, nježno ga zagrlim i neko vrijeme mu držim ruku na srcu, kad se smiri pustim ga iz zagrljaja. U prvom razredu učenici su još mali i tek se privikavaju na školska pravila pa se često nalaze u stresnim situacijama.

6.Zaključak

Današnji tempo života iziskuje brze reakcije te brzo usvajanje nastavnog sadržaja. Samim time dovodimo u pitanje emocije i emocionalno stanje učenika u obrazovnom procesu. Upotreba tehnologije umanjila je sposobnost usmenog i pisanog izražavanja. Učenici se danas nedvojbeno teže izražavaju. Od rane dobi okružena su računalima i ostalim tehnološkim uređajima te imaju pristup društvenim mrežama i raznim virtualnim sadržajem kroz koje izražavaju emocije na alternativan način. U nastavi se premalo vremena posvećuje osobnom, posebice emocionalnom razvoju pojedinca. To ovisi o učitelju, ali i o sustavu obrazovanja. Verbalno izražavanje emocija predstavlja veliki problem jer se boje osude okoline stoga je ovo istraživanje osmišljeno tako da se učenicima omogući osobno izražavanje bez otkrivanja detaljnog sadržaja njihovoj okolini, osim ako učenici sami ne pokažu inicijativu.

7.Literatura

- [1.]Popović M. (2022). Vrste emocija. Primarne i sekundarne emocije. epsihijatar.net. <https://www.epsihijatar.net/vrste-emocija-primarne-i-sekundarne-emocije>.
- [2.]Berk, L. E. (2015), Dječja razvojna psihologija. Jastrebarsko: Naklada slap.
- [3.]Rijavec M. (1991). Pozitivne emocije – možemo li biti sretniji? Hrvatska: Medix: specijalizirani medicinski dvomjesečnik.
- [4.]Chabot, D., & Chabot, M. (2009). Emocionalna pedagogija (EDUCA). Zagreb.
- [5.]Kovačević, B., & Ramadanović, E. (2016). Primarne Emocije U Hrvatskoj
a. Frazeologiji. Rasprave Instituta Za Hrvatski Jezik i Jezikoslovlje, 42(2), 505–527.
- [6.]Granić M. (19. 12. 2022). Vrste emocija: Mogu pomoći, a mogu biti i destruktivne! I mnogi bježe od njih! Psihologinja otkriva sve o njima i kamo vodi njihovo izbjegavanje. krenizdravo.dnevnik.hr. <https://krenizdravo.dnevnik.hr/>