

STRANICE MOJIH OSJEĆAJA: ČITANJEM UPOZNAJEM SEBE



Nikolina Sabolić, Osnovna škola „Đuro Ester“ Koprivnica

Emocije imaju izravan utjecaj na učenje i školske ishode učenika, stoga je emocionalna kompetencija u školskom sustavu prepoznata kao potreba, a emocionalna pismenost ujedno i preventivna metoda. Na temelju ovih postavki i kurikulumskog planiranja usklađenog s potrebama svoje škole, stručne suradnice školska psihologinja i školska knjižničarka osmislile su program *Stranice mojih osjećaja: čitanjem upoznajem sebe*.

Suradnički program emocionalnog opismenjavanja provodi se s učenicima najmlađe školske dobi čitanjem terapijskih priča uz *Brain Gym* vježbe. Uz poticanje usvajanja pozitivnih stavova prema čitanju i slušanju priča, središnji cilj programa je jačanje emocionalne inteligencije učenika. Program je usmjeren na prepoznavanje, razumijevanje i primjereno iskazivanje prvenstveno neugodnih emocija (strah, tuga, ljutnja) te nekih složenih emocija (ponos, krivnja, sram). Provodi se

s učenicima prvih razreda u okviru tri ciklusa radionica: *Učim nositi se s odvajanjem od roditelja i vježbam mozak, Slušam priču i učim nositi se sa strahom te Što kada se naljutim?*

Čitanjem dijete uči razliku između stvarnog i zamišljenog, usvaja životne vrijednosti, povezuje uzroke i posljedice ponašanja te promišlja o socijalnim odnosima. Također, dijete razvija vještinu aktivnog slušanja, razumijevanja riječi, širi vokabular i interpretira sadržaj. Čitanje može postati privlačnija aktivnost kada se uvedu kreativni elementi poput lutaka, svjetala, čitanja na različitim površinama, poput tepiha i sl. Sukladno tome, radionice se odvijaju na način da učenici, zajedno s voditeljicama, sjede u krugu na jastučićima šarenih boja. Plišana igračka, koju voditeljice donose na susrete tijekom radionice, prelazi iz ruke u ruku kružeći među učenicima. Mekoća medvjedića pruža ugodu, umirujući

ih i usmjeravajući pažnju.

Kao metodički predložak za radionice, u sklopu školskog programa jačanja socijalno-emocionalnih vještina, *Stranice mojih osjećaja: čitanjem upoznajem sebe*, biraju se slikovnice sukladno potrebama pojedine generacije učenika, odnosno uočenim teškoćama u razredu. Ove školske godine čitale su se slikovnice: *Velika briga malog klokana: Osjećam nemir kad sam odvojen od mame* (Gjurković i Knežević, 2024), *Ana i gospodin Strahojed* (Fraculj i Brezovec, 2021) te slikovnica *Kad je ljut, nilski konjić grize* (Gjurković i Knežević, 2024). Odabrane slikovnice bile su povod za razgovor s učenicima kako se nose s tugom usred separacijske anksioznosti, sa strahom od javnog nastupa (i drugim strahovima) te ljutnjom.



| Čitamo i slušamo terapijske priče

Prepoznavanjem emocionalnih stanja likova te povezivanjem s vlastitim emocijama, iskustvima i načinima reagiranja, učenici jačaju empatiju i suosjećanje, osnažuju sliku o sebi, usvajaju pozitivan stav prema čitanju i slušanju priča. Djeca uče da su sve emocije korisne jer usmjeravaju pažnju i kanaliziraju ponašanje prema onome što je potrebno u okolnostima s kojima se suočavaju. Ugodne emocije odražavaju uključenost i zadovoljenje naših motivacijskih stanja, dok neugodne emocije ukazuju na njihovo zanemarivanje i osjećaj nezadovoljstva. Tijekom vođenog razgovora učenici prepoznaju te imenuju osnovne i neke složene emocije, prepoznaju uzroke svojih emocionalnih stanja i ponašanja, povezuju tjelesne promjene s emocijama te uče izražavati i prilagođavati svoje reakcije na primjeren način.



| Učimo nositi se s različitim emocijama

Djeca prvog razreda osnovne škole prilagođavaju se dugotrajnijem sjedenju i praćenju nastavnog sata, pri čemu je slušanje priča uz umetnute *Brain Gym* vježbe zanimljiv način aktiviranja mozga za učenje pomoću kretanja. Prema uputama iz knjige *Brain Gym: Priručnik za obitelj i edukatore* (Dennison i Dennison, 2008) s učenicima se izvode vježbe: Misleća kapa, Okretanje vrata, Trbušno disanje, Križno gibanje. Neposredno prije čitanja priča najčešće se izvodi vježba Misleća kapa jer pomaže učeniku usmjeriti pažnju na slušanje. Druge vježbe uključuju se prilagođeno sadržaju priče na određenim mjestima u kratkim stankama tijekom čitanja koju čita knjižničarka, dok školska psihologinja prilazi svakom učeniku i usmjerava ga na pravilno izvođenje vježbe. *Brain Gym* vježbe pružaju višestruke dobrobiti za dijete koje uključuju postupno poboljšanje opće motoričke koordinacije, koncentracije i pamćenja, čitanja, pisanja, jezičnih i matematičkih vještina, motivacije, organizacijskih vještina, socijalnih vještina, logičkog mišljenja i razumijevanja, emocionalne ravnoteže te doprinose smanjenju hiperaktivnosti i napetosti.



| Učenici izvode vježbe za razvoj motoričke koordinacije i koncentracije.

Važan aspekt emocionalne inteligencije je upravljanje emocijama. Tijekom čitanja terapijskih priča učenici se postepeno uvode u načine upravljanja emocijama na intrapersonalnoj razini (upravljanje vlastitim emocijama) te interpersonalnoj razini (pomaganje drugima u upravljanju njihovim emocijama). Uz pomoć *Brain Gym* vježbi potiču mozak na koncentraciju i učenje te izbacuju napetost i nemir. Djetinjstvo i mladost ističu se kao ključna razdoblja za razvijanje temeljnih emocionalnih navika, stoga je i ovaj program mali putokaz u smjeru razvoja emocionalne kompetencije.