



“Nemoguće je dijete “poučiti” kako da doživljava i što da osjeća (ili da ne osjeća) (npr. ne treba te biti strah, nemaš se čega bojati, veseli se ovo je baš zabavo i sl.).

Djetetu treba pomoć odraslih da prepozna i odgovarajuće izrazi svoje emocije.

Ako znamo što stoji iza ljutnje, straha, tuge ili ljubomore (a to nam dijete može i samo reći), možemo mu pomoći da se odgovarajuće izrazi, a da pri tom ne potiskuje svoje osjećaje i stvara ograničavajuća uvjerenja o sebi ili svojoj okolini.”  
(L. Rezić, 2006)



## Put stjecanja vještine nošenja s osjećajima:

- ✚ raditi na **osvještavanju osjećaja**, prvenstveno temeljnih (radost, tuga, strah, ljutnja) i **kako ih prepoznati** (izrazi lica, položaj tijela, fiziološke reakcije u tijelu...)
- ✚ učiti **prepoznavati vlastite osjećaje** i one **situacije, osobe i mjesta** u kojima, s kojima i na kojima se tako osjećamo
- ✚ učiti **prepoznavati emocije kod drugih**
- ✚ učiti **razlučivati emocionalni osjećaj od ponašanja**; raditi na **osvještavanju posljedica (emocionalnog) ponašanja** uzrokovanog određenim emocionalnim osjećanjima naglašavajući da **svatko ima pravo na sve svoje osjećaje** ali **ne i na ponašanja koja ugrožavaju** dijete osobno, drugoga ili imovinu
- ✚ učiti **kako iskazivati osjećaje** a da ne štetimo sebi, drugome ili okolini; **osvještavati** različite načine **(samo)pomoći, izvore pomoći**, pronalaziti funkcionalna/**neugrožavajuća rješenja**
- ✚ **stvarati prilike** koje omogućavaju **uvježbavanje naučenih strategija**
- ✚ upućivati i ohrabrivati na **primjenu naučenih učinkovitih načina ponašanja** u svakodnevnim životnim situacijama, po potrebi biti podrška, onaj koji podsjeća, usmjerava i sl.

**Pripremila:**  
**Ivanka Jukić Lušić, prof. psiholog,**  
**stručni suradnik**



## EMOCIONALNO OPISMENJAVANJE



„Strah“ - timski rad djece u 6. g.

## Emocije su:

- uzbuđeno stanje organizma
- energija, pokretači
- nečim su izazvane (ne javljaju se iznenada i bez razloga), prolaze kroz određeni proces i imaju posljedice
- dječje emocije su vrlo snažne, kratkotrajne, brzo se mijenjaju i djetete ih pokazuje spontano i izravno

## Komponente emocija:

- emocionalni doživljaj – nasljeđuje se
- emocionalni izražaji/izrazi (lica npr.) – nasljeđuje se u velikoj mjeri, u manjoj uče
- emocionalne reakcije, odnosno emocionalno ponašanje - uči se (socijalizira se)

## Načini socijalizacije emocija:

- **promatranje i oponašanje osoba u okolini** - koje situacije, predmeti, pojave izazivaju pojedine emocije;
- **modeliranje (oponašanje ponašanja osoba/odraslih iz bliske okoline)** - usvajanje načina i intenziteta emocionalnog izražavanja (npr. mimika, govor, kretnje i njihov intenzitet);
- **namjerno odgajanje – socijalnim učenjem izražavanja i kontrole emocija** – prikrivanje emocija, smanjivanje intenziteta izražavanja, izražavanje na društveno prihvatljiv način...

## Svrhoviti razlozi za „bavljenje“ emocijama u djeteta:

- **razvojna svrhovitost:** - djetete se rađa s tri kompetencije (da osjeća, da osjeti, da ima potrebe) a posao roditelja, i odraslih koji o njemu brinu i odgajaju ga, omogućiti mu da se izrazi i naučiti ga da se aktivno odnosi prema osjećajima, osjetima i potrebama. Razvoj dječjeg emocionalnog izražavanja, razumijevanja osjećaja i samoregulacije ponašanja dešava se vrlo rano, te stoga i na odgajanju, učenju, socijalizaciji emocija treba raditi od najranije dobi;

- **pomažuća svrhovitost** - djeci s emocionalno-socijalnim problemima osobito treba pomoći u upoznavanju s onim što se u njima događa jer tako postupno uče razumijevati svoje emocije i postupno uče iskazivati ih na primjereniji način; treba im okuženje koje će ih izravno pozivati da izraze svoje osjećaje jednako pozitivne kao i negativne;

- **preventivna svrhovitost** – istraživanja pokazuju da djeca koja su naučila izraziti svoje emocije i prenijeti ih drugima posljedično će manje iskazivati problematična ponašanja u slučaju emocionalnih teškoća s kojima se lakše nose.



## Moguće prepreke u odraslima (pa i kada posjeduju stručna znanja) koje “koče” “zdravu” socijalizaciju emocija kod djece:

- ❖ poteškoće s priznavanjem vlastitih emocija samima sebi i s njihovim izražavanjem riječima
- ❖ podržavanje prebrzog ritma življenja s brojnim dojmovima i (emocionalnim) doživljajima kojima se “ne da” dovoljno vremena za prorađu
- ❖ strah ili krivnja odraslih vezano uz vlastite neugodne osjećaje
- ❖ ne razlučivanje djetetovog emocionalnog doživljaja od njegovog ponašanja i ne odobravajući njegovo ponašanje šaljemo mu poruku da nije u redu ljutiti se, plašiti se, biti žalostan, loše raspoložen ..
- ❖ neuravnoteženost odraslih (emocionalna nestabilnost)
- ❖ neimanje energije (i motivacije) za baviti se djetetom