



**DJEČJI VRTIĆ
OLGA BAN
PAZIN**



**AKTIVNOSTI ZA POTICANJE RAZVOJA
SOCIJALNIH I EMOCIONALNIH VJEŠTINA
KOD DJECE PREDŠKOLSKOG UZRASTA**



I. PREPOZNAVANJE VLASTITIH I TUĐIH OSJEĆAJA I RAZUMIJEVANJE VERBALNE I NEVERBALNE KOMUNIKACIJE

Sve predložene aktivnosti služe za uočavanje obilježja različitih emocija: izgleda usta, očiju, obrva, cjelokupne tjelesne posture, tona glasa, konteksta u kojima se određena emocija najčešće doživljava, različite načine izražavanja emocija. Pritom je još važno da dijete nauči da su ekspresije lica univerzalne za sve ljude i da su važne za uspješnu komunikaciju.

1. SLIKOVNICE

Dobre su za učenje emocija, jer su emocionalni izlazi na likovima „prenaglašeni“ odnosno istaknuti su bitni elementi za čitanje emocije s lica i tijela (oči, obrve, usta, položaj ruku...) pa je djeci lakše usvojiti to, a osim toga djeca se lako mogu identificirati sa likovima u slikovnicama i na taj način ih spontano prihvatiti kao modele ponašanja.

Jako dobra serija slikovnica za tu namjenu su slikovnice autorica Tatjane Gjurković i Tee Knežević (možete ih naći na www.evenio.hr), jer osim što su prilagođene i najmlađoj djeci (za uzrast 2+), sadrže i preporuke za roditelje i odgajatelje o tome kako razgovarati s djecom o emocijama. Serija trenutno sadrži po četiri slikovnice za svaku od „osnovnih“ emocija (sreća, ljutnja, strah, tuga) te slikovnice o četiri kompleksne emocije (za uzrast 4+): krivnja, razočaranje, sram, poniženost.



2. BAROMETAR EMOCIJA

Služi za učenje o kontinuumu emocionalnog doživljavanja. Na njemu djeca označavaju kako se osjećaju (pozicioniranjem strelice, prozorčića ili na neki drugi način). To pomaže i usmjeravanju na sebe i prepoznavanju svojih osjećaja. Osim toga, djeca ga lako/intuitivno razumiju, radi vizualnog prikaza unutarnjeg stanja.

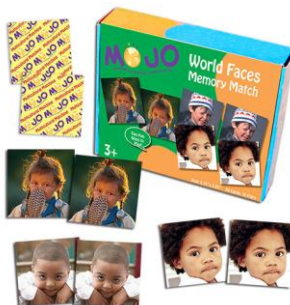
Može se izraditi i „emociometar“ za svaku emociju posebno, gdje djeca mogu učiti i razliku u intenzitetu pojedine emocije.



3. MEMORY S EMOCIJAMA

Za izradu memorija možete koristiti različite crteže i fotografije:

- Emotikoni – dobri su za početak učenja emocija i za mlađu djecu, jednostavnije je prepoznavanje sličnosti i razlika jer su prenaplašene
- Fotografije poznatih lica (ukučani, djeca iz grupe) koja prikazuju različite emocionalne izraze – tako djeca uče kako izgledaju pojedine emocije na različitim licima koja su njemu poznata i važna



4. IZREZIVANJE FOTOGRAFIJA LICA IZ ČASOPISA I KATALOGA

Izrezane fotografije se mogu sortirati prema emociji, prema intenzitetu pokazane emocije, koristiti za izradu postera, memorija, kao zadatak za pantomimu i sl.



5. PANTOMIMA EMOCIJA

Izrazom lica i govorom tijela jedna osoba pokazuje određenu emociju, a drugi pogađaju koja je to.



6. POGODI EMOCIJU KROZ GLAS

Neutralnu rečenicu (npr. „Marko ide u školu“, „Vani je vjetrovito“ i sl.) jedna osoba izgovara tako da tonom glasa izrazi određeno emocionalno stanje (ljutito, sretno, razočarano, prestrašeno, tužno...), a drugi pogađaju koja je emocija u pitanju.



7. CRTANJE EMOCIJA

Crtanje je djeci svakodnevna i većini draga aktivnost pa se može iskoristiti i za prikazivanje emocionalno obojanih situacija (npr. Nacrtaj kada si sretan. Nacrtaj što te plaši. Nacrtaj kad si bio ljut.). Na taj način djeca uče povezivati emocije i situacije koje ih izazivaju.



Ta je aktivnost posebno dobra i kao poticaj za daljnji razgovor o emocijama, pogotovo onim neugodnima o kojima je djeci teže pričati.

Osim toga, sa crtežom se može dalje raditi: do crtati što te može čuvati od onoga čega te strah, do crtati tko te može utješiti kad si tužan i sl.

8. „POKVARENI TELEFON“ S EMOCIJAMA

Igra se kao pokvareni telefon, dakle djeca se poredaju jedan do drugog, ali razlika je u tome što se ne šalje riječ, već izraz lica koji označava neku emociju.



Ono što je pritom važno je da osiguramo (zaklanjanjem rukama, nekom kartonskom pregradom ili zastorom) da ostala djeca ne vide koja se emocija šalje sve dok ne dođe red na njih.

Dijete koje je zadnje pokušava pogoditi koja je emocija poslana.

9. EMOCIONALNI RJEČNIK

Ovo je više uputa, nego igra: u spontanom razgovoru dobro je koristiti i neke druge riječi za emocije osim osnovnih (sretan, tužan, ljut, prestrašen) kako bi djetetu širili rječnik za emocionalna stanja.

Širenje rječnika za emocije može se raditi kroz igru na način da odrasli kaže jednu emociju, a dijete treba reći neku koja je slična. Npr. „Bijesno je slično kao...“, a dijete treba reći „ljuto“ ili neku drugu sličnu riječ.



II. SAMOREGULACIJA

Samoregulacija ponašanja uključuje upravljanje emocijama, kontrolu impulzivnog ponašanja, stavljanje svojih potreba na stranu, prihvaćanje posljedica ili kritike, toleriranje odbijanja ili gubljenja - npr. u igri. Sve predložene aktivnosti služe za proširivanje djetetovih izbora ponašanja prilikom osjećanja neke emocije. Uglavnom su usmjerene na emocije koje su nam neugodne i s kojima ni odrasli ponekad ne znaju što bi.

1. MINDFULNESS

Mindfulness meditacije odnosno meditacije usredotočene svjesnosti za djecu sve češće se prakticiraju u odgojno-obrazovnim ustanovama diljem svijeta jer se pokazalo da, osim za odrasle, primjena mindfulnessa ima mnogobrojne dobrobiti i za djecu. Redovitim prakticiranjem vježbi djeca mogu poboljšati koncentraciju, smanjiti razinu stresa, razviti empatiju te bolje prepoznati i regulirati vlastite emocije. Vježbe pomažu u usmjeravanju pažnje na vlastite misli, emocije, tjelesne osjete i okolinu u sadašnjem trenutku.

Vođene mindfulness meditacije (vježbe disanja i vizualizacije) koje je pedagoginja Maja pripremila za djecu predškolske dobi možete pronaći u brošuri na web stranici vrtića:

<http://vrtic-olgaban-pazin.hr/2020/04/21/mindfulness-meditacija-za-djecu/>



2. STISNI PLIŠANCA

Ova aktivnost služi za rješavanje unutarnje napetosti. Daje se uputa djetetu da stisne neku plišanu igračku najjače što može, da se napnu svi mišići u njegovom tijelu. Stisak trebaju zadržati sekundu-dvije i zatim popustiti stisak. Ukoliko žele, mogu ponoviti još 1-2 puta.

Dobra je tehnika, jer djeca još ne prepoznaju da im se napetost, ako nije izražena, nakuplja u tijelu i da su im mišići ukočeni, a samim tim ne znaju da ih trebaju opustiti.



3. ALUMINIJSKA FOLIJA

Aluminijska folija odličan je materijal za izbacivanje ljutnje manipulacijom: odrasla osoba drži rukama krajeve folije dužine 40-50 cm. Dijete razbija foliju udarcem rukama, a zatim se svi ti manji komadi drže dok ih dijete razbija na sve manje komade. Nakon toga dijete gužva komade folije u loptice. Daje mu se uputa neka loptice predstavljaju sve ono što ga ljuti pa zatim dijete baca u koš ono što ga ljuti.



4. AVIONČIĆ BRIGA

djeca zapisuju ili crtaju svoje brige i strahove na papirnati avion, a zatim ga puštaju sa nekog visokog mjesta da odleti daleko te se tako simbolički rješavaju novih briga.



5. ZAKORNJAČIVANJE

PATHS tehnika kojom preveniramo impulzivno reagiranje djeteta u trenutku ljutnje. Djeci je zabavno i vole tu tehniku. Naziv dolazi kao asocijacija na kornjaču koja se zavlači u svoj oklop. Kad se uči u opuštenom stanju i kroz igru, dijete će je početi koristiti i u situacijama kad je emocija visokog intenziteta.

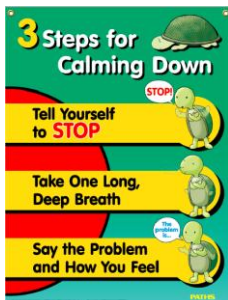
Koraci:

1. Prekriži ruke na prsima
2. Duboko i polako udahni...pa izdahni
3. Reci u čemu je problem i kako se osjećaš

Za stariju djecu dobra varijanta „zakornjačivanja“ je i semafor, no više se koristi u osnovnoj školi, kad je dijete sposobno samo se zaustaviti prije neke (fizičke) reakcije, producirati samostalno više ideja i odabrati jednu koju će provesti.

Koraci:

1. crveno: Udahni, reci u čemu je problem i kako se osjećaš
2. žuto: Napravi plan. Što možeš učiniti?
3. zeleno: Isprobaj svoju najbolju ideju. Kako je prošlo?



6. VIZUALIZACIJE „MOJE UGODNO MJESTO“ I „MOJA OMILJENA BOJA“

Vizualizacija je još poznata kao vođeno vizualno zamišljanje slika. Ova tehnika koristi maštu kako bi smirila um i buku koju stvaraju različite misli te time pomogla otpustiti negativne misli i brige.

Zamišljanje ugodnog, mirnog mjesta jedna je od najjednostavnijih vizualizacija, lagana za gotovo svako dijete koje treba alat za smanjenje razine stresa. Može se dijete uputiti da u mislima uzme nešto sa tog mjesta, neku „amajliju“ koja će ga podsjećati na to mjesto i davati mu hrabrost i smirenost. Nakon završetka vizualizacije uputite dijete da nacrtaj taj predmet ili simbol, a zatim crtež može staviti na vidljivo mjesto ili nositi sa sobom.

Vizualizacija boja također može biti korisna jednostavna tehnika kojoj možete naučiti dijete.

1. Uputite dijete da zamisli omiljenu boju koja ga čini smirenim i sretnim.
2. Zatim neka zamisli kako tu boju svakim udahom unosi u svoje tijelo i ona se širi po cijelom njegovom tijelu sa svakim izdahom.
3. Neka nastavi zamišljati obojane udahe i izdahe sve dok ne "vidi" sebe prožeto omiljenom bojom.



III. DRUŠTVENI ODNOSI

Predložene aktivnosti služe da dijete prepozna važnost drugih ljudi u njegovom životu te da nauči ponašanja koja će mu biti korisna u uspostavljanju i održavanju dobrih odnosa s drugim ljudima te funkcioniranju u zajednici. Ipak, imajte na umu da se socijalne vještine najbolje uče u realnim situacijama, uz asistenciju odraslog te kroz učenje po modelu, imitirajući odrasli model ili dijete koje je vještinu već usvojilo.

1. TKO SU MOJI VAŽNI LJUDI

Imenovanje, crtanje i razgovor o osobama koje su djetetu bliske. Prepoznavanje njihovih osobina, stvari koje vole i ne vole. Razgovor o tome kako im mogu pokazati da su mi dragi (i na koji način im mogu pokloniti pažnju).

Ovaj sklop aktivnosti služi da dijete osvijesti povezanost s drugim ljudima, zbog čega je ona važna te na koji način je može njegovati.



2. VIZUALNI PODSJETNICI

U procesu učenja neke nove vještine, vizualni podsjetnici u prostoru u kojem dijete boravi od velike su pomoći u podsjećanju djeteta. Npr. ilustracije za korištenje ljubaznih riječi na zidu, zajedno sa modeliranjem ponašanja, omogućuju djetetu da spontano usvoji ta ponašanja.

Pritom, ne zaboravite da je ipak važnije ponašati se onako kako želimo da se dijete ponaša i služiti mu kao primjer, nego ga beskonačno puta podsjećati npr. „Kako se kaže? Što ćeš reći teti? i sl.



3. KOTAČ IZBORA

Dijete u svakoj situaciji reagira najbolje što može i zna. Da zna bolje – reagiralo bi bolje. Nekada je emocija toliko intenzivna da ih preplavi i, bez obzira što znaju da to nije primjerena reakcija, reagiraju impulzivno i opasno za sebe i drugoga.

Ali: nekad jednostavno ne znaju koje sve izbore ponašanja ima u nekom trenutku pa radi ono što zna, što je već koristio. Zato je dobro imati u prostoru vizualne podsjetnike, npr. kogač izbora, gdje će se dijete u kriznoj situaciji moći podsjetiti i na druge izbore od onog što im je prvo palo na pamet.

Takvi vizualni podsjetnici najbolji su za konfliktne situacije, no mogu se napraviti i za situacije kad je dijete tužno, ljuto, prestrašeno, kad treba tražiti pomoć i sl.



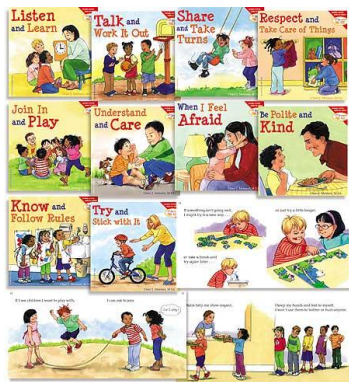
4. EMPATIČKO REAGIRANJE

Uz sličice koje prikazuju određene problemske situacije razgovara se o tome na koji se način može reagirati. Time jačamo empatiju kod djeteta te proširujemo njegov raspon ponašanja.

Primjeri sličica:

- dijete koje se želi uključiti u igru
- dijete koje sjedi samo na klupici i plače

- dječak koji je tužan jer mu se razbila omiljena igračka
- dijete koje nije donijelo kostim za maskiranje u vrtić
- dijete koje se želi ljuljati, ali ljuljačke su zauzete
- dvoje djece koje se žele igrati s istom igračkom
- dijete u invalidskim kolicima dolazi u vrtićku grupu



5. IGRE ULOGA

Igranje uloga je vrlo djelotvorna metoda za učenje asertivnosti, učenje uključivanja u grupu i vođenja razgovora (upoznavanje, pozdravljanje, traženje i nuđenje pomoći, davanje i primanje uputa, rješavanje konflikata, poštivanje pravila pristojnog ponašanja, korištenje riječi kulturnog ophođenja – hvala, molim, izvoli, oprost) i može se lako prilagoditi trenutnim potrebama djeteta.

Npr., ako je dijete sramežljivo, možemo mu reći "Ja sam tvoj najbolji prijatelj. Uvijek se igramo onog što ja predložim i idemo kamo ja želim. Zamisli da ti danas želiš u kino jer film koji želiš gledati igra

zadnji dan, a ja želim ići u zooški vrt. Pokušaj me uvjeriti da idemo danas u kino.”

Nakon igranja uloga se analizira kako se dijete osjećalo u svojoj ulozi. Ukoliko je bilo neuspješno, zamijenimo uloge te modeliranjem pokazujemo djetetu kako se moglo ponašati, nakon čega opet razgovaramo o osjećajima i postupcima.

Igranje uloga može se raditi i sa više djece u vrtiću, a djeca se rado angažiraju pogotovo ako trebaju glumiti njima važne odrasle ljude (odgajatelj, roditelje).



6. TALK SHOW

Djeca mogu biti pričljiva i imati jasan izgovor, ali da svejedno nemaju razvijene konverzacijske vještine, odnosno vještine vezane uz započinjanje, održavanje i završavanje razgovora. Takva djeca imaju teškoća s prenošenjem svojih želja drugima te s razumijevanjem potreba i želja drugih, zbog čega ih vršnjaci ne biraju ili ih čak odbacuju.

Talk show je oblik igre uloga gdje jedno dijete glumi „domaćina“ (voditelja), a drugo „gosta“. Domaćin mora gostu omogućiti da se

osjeća dobrodošlo, a u razgovoru treba saznati što gosta zanima, kako se osjeća i što misli. Nakon toga može se u grupi razgovarati o tome koje je vještine koristio domaćin, a koje gost – npr. postavlja pitanja, govori o sebi, navodi gosta da govori o sebi, pokazuje interes, predlaže i pomaže, pozitivno reagira (npr. daje komplimente), izaziva pozitivnu reakciju gosta i sl.

U početku je dobro da odrasla osoba bude domaćin, kako bi djeca vidjela kako se započinje razgovor, pokazuje interes, postavlja pitanja i sl. Osim toga, u početku je dobro predložiti djeci teme razgovora (npr. omiljene igračke, igre, crtići...), a zatim ih pustiti da ih sami smišljaju.

Korak dalje je i snimati razgovor i zatim ga gledati i „ocjenjivati“ ga.



Korišteni materijali:

Ćorić Špoljar, R.: *Kako poboljšati socijalne vještine djeteta*. Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba.

Shapiro, Dr.L.E.: *Kako razviti emocionalnu inteligenciju djeteta*. Zagreb: Mozaik knjiga.

Smiljić, S., Šprajc Balen, M.: *Učenje srcem: Kako prepoznati i izraziti osjećaje?* Zagreb: Naklada Cvrčak.

Pripremila: Gordana Trošt-Lanča, prof. psihologije
Dječji vrtić „Olga Ban“ Pazin



Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+

