

Едукативни календар за децу:

"Разговарамо о емоцијама у 2015. години"

Упутство за примену у раду са децом



Приредио: Центар за промоцију здравља, Институт за јавно здравље Војводине

Аутори: Драгица Јовишевић, дипл. психолог, Виолета Поповић, висока струковна сестра

Супервизија: доц. др Јелица Петровић, доц. др Ивана Михаић, доц. др Оља Нићифоровић Шурковић

Увод

Едукативни календар за децу „Разговарамо о емоцијама у 2015. години“ део је пројекта „Едукативни календар за децу за 2015. годину“ који Институт за јавно здравље Војводине реализује под покровитељством Градске управе за здравство Града Новог Сада. Календар је намењен раду са децом предшколског и млађег основношколског узраста на тему развијања емоционалне компетенције. У календару су обрађени основни појмови који се тичу емоционалне компетенције.

Можемо рећи да емоционалну компетенцију чини наша способност да, поред тога што доживљавамо емоцију, можемо да је посматрамо „са стране“, да о њој размишљамо, те да разумемо како је настала, и да утичемо на њен ток. Још један од важних аспеката емоционалне компетенције је и емпатија која нам омогућава да препознамо и доживимо у одређеној мери исту емоцију као и наш саговорник. Управо ове способности, дакле разумевање емоција, емоционална регулација и емпатија представљају важне сегменте емоционалне компетенције и значајно утичу на квалитет нашег друштвеног живота јер обликују наше односе са другима и утичу на степен наше прилагођености.

Рад на тему емоција са децом је веома важан јер висок степен емоционалне компетенције представља предуслов за успешне односе са другима, уклопљеност у групу вршњака и генерално нашу добру социјалну прилагођеност. Радом са децом на ову тему улажемо у будућност деце и унапређујемо њихово ментално здравље.

Календар као здравствено-васпитно средство

Календар, поред тога што стоји у просторији у којој бораве деца, те су изложена током целе године његовом садржају, има за функцију да буде полазна тачка за серију радионица које имају за циљ развијање емоционалне компетенције код деце.

На свакој страници календара налазе се цртежи и кратак текст који описује различите ситуације које се дешавају Ани и Филипу, девојчици и дечаку који су главни ликови календара. Акцент је стављен на њихово емоционално реаговање у датим ситуацијама. На полеђини насловне странице налази се листа основних емоција уз додатак стида и забринутости са дефиницијама које ће помоћи едукаторима за упознавање деце са датим појмовима.

Едукативни део календара је могуће користити у виду постера и наредних година одстрањивањем календаријума који је одвојен од едукативног дела испрекиданом линијом.

Као пропратни део едукативног календара Институт за јавно здравље Војводине је приредио и Радни лист са разноврсним енигматским садржајима на тему емоција. Радни лист ће бити доступан на интернет страници Института: <http://izizv.org.rs/> у рубрици „Актуелности“.

Упутство за употребу календара се састоји из општег упутства за спровођење радионица као и више тематских блокова који покривају теме које су обрађене на страницама календара. Сваки тематски блок садржи теоријски прилог и опис радионица на дату тему који ће помоћи едукатору у раду са децом.

Развијање емоционалне компетенције код деце - опис радионица

Опште упутство за спровођење радионица:

Радионице су намењене раду са децом предшколског и раношколског узраста (од 6 до 10 година). У опису радионица дате су опште смернице, а едукатор може да прилагоди радионицу конкретном узрасту са којим ради, просторним диспозицијама којима располаже, као и броју деце. Радионице су намењене раду са групом деце, а могуће их је лако прилагодити и индивидуалном раду са једним дететом. У случају када је број деце већи од 15 препоручљиво је да радионицу воде два едукатора. У предшколској установи то могу бити васпитач/-ица и медицинска сестра (из Службе за превентивну здравствену заштиту) и стручни сарадник, док у школи то може бити учитељ/-ица у сарадњи са стручним сарадницима школе. Пожељно је развијати програм уз консултацију педагошко - психолошке службе установе.

Поједине радионице су динамичне и подразумевају физичку активност, док се друге одвијају у кругу у коме деца седе, а водитељ радионице води дискусију.

Како би се рад на емоцијама одвијао у атмосфери међусобног разумевања и поштовања потребно је обезбедити одређене услове и успоставити одређена правила заједно са децом:

- Пре почетка радионице потребно је прилагодити простор тако што се столице ставе у круг уколико је то могуће, како би се деца видела и како би водитељ радионице био на истом нивоу као и учесници. Уколико две особе воде радионицу могуће је направити два круга. Уколико није могуће поставити децу у круг, пронаћи решење у ком деца могу да виде једно друго.

- Пре почетка радионице добро је смислити знак који ће имати функцију да сигнализира деци да ће сада радити у другачијој атмосфери. То може бити и заједничка припрема простора за радионицу, а уколико се простор не мења могуће је смислити песму или знак (тапшање рукама или слично) као увод у радионицу.

- Водитељ радионице учи децу да се изражавају и да и не прекидају друге када говоре. Важно је похвалити свако њихово изражавање, као и моменте када пажљиво слушају друге. На тај начин повећавамо њихово разумевање емоционалних стања других људи.

- На почетку сваке радионице заједно са децом се подсетимо правила која смо успоставили заједно, а на крају увек оставимо простора деци да кажу шта су ново научили, како се осећају на крају радионице и генерално за било који коментар који би желели да поделе са другима.

- Важно је успоставити правила на уводној радионици. Правила која се успостављају су једноставна, а до неких од њих деца могу и сама доћи уз питање: "Како је потребно да се сви понашамо, па да можете да причате о себи пред другима?"

Три основна правила:

1. Слушамо пажљиво друге када говоре без прекидања и без негативних коментара. Када други говоре не ругамо се. Ако хоћемо нешто да кажемо, као на пример, "И ја исто то мислим." не прекидамо, већ сачекамо да наш друг заврши да говори. Имаћемо простора да кажемо да ли ми мислимо исто или не као наш друг или другарица, али на леп начин.

2. Не морамо да говоримо о неким темама, уколико не желимо. Нека деца се лакше изражавају док другој треба више времена да слободно изражавају своје мишљење те је важно оставити им потребно време. Такође, могуће је да је нека тема мање интересантна за поједну децу или да из неког разлога не желе да говоре о томе те је могуће да искористе опцију "прескачемо мој ред".

3. Оно што је речено овде, остаје овде. Не понављамо оно што су други рекли изван ове просторије. То нам омогућаје да се слободно изражавамо.

ТЕМА I - Препознавање и именовање емоција

1. страница календара – јануар/фебруар: „Шта кажу осећања?“

Теоријски инпут: емоције су један од најважнијих чинилаца који утичу на целокупно функционисање појединца и имају главну улогу у нашем друштвеном животу. Свако дете реагује на дешавања из околине емоционално. Постоје бројни теоријски правци који на различите начине дефинишу емоције, а око одређених поставки се слажу све теорије: емоције се састоје од низа повезаних реакција на одређени догађај или ситуацију; оне представљају однос појединца према неком објекту или догађају; одражава их препознатљиво ментално стање и емоционално изражавање. Емоције су уз то и интензивне, краткотрајне, праћене различитим физиолошким променама и доводе до прекида тренутног понашања. Емоције утичу на интерперсонална понашања те утичу на прилагођавање појединца (LaFriere, 2000; Oatley i Jenkins, 2000, према Brajša-Žganec, 2003).

Утврђено је да постоји шест базичних (основних) емоција које су универзалне и јављају се у свим културама света. То су: срећа, туга, бес, страх, изненађење и гађење.

Поред тога што можемо да доживљавамо емоције, ми развојем когнитивних способности можемо и да препознајемо, именујемо, разликујемо различита емоционална стања код нас и других, као и да разумемо различите факторе (наша унутрашња стања, мотиви, вредности, спољашњи догађаји, контекст који окружује ситуацију, итд.) који утичу на настанак саме емоције. Управо ове способности представљају важан сегмент емоционалне компетенције и значајно утичу на квалитет нашег интерпесоналног живота. Такође, наша способност разумевања емоција утиче и на наш академски успех (Izard et al., 2001; Nowicki, Duke, 1992, према Petrovic, 2007).

Разумевање, односно препознавање и именовање емоција се развија од најранијег доба. Одређена истраживања (Michalson, Lewis, 1985, према Petrovic, 2007) показују да деца већ на узрасту од две године умеју да разумеју изразе лица који прате 6 базичних емоција иако не умеју да кажу о којој се емоцији ради. Експресија (изражавање) среће се препознаје најраније и са највећом тачношћу, затим експресије туге и беса, а на крају изненађења и страха.

Када радимо са децом на развоју способности препознавања и именовања емоција, ми их учимо да повезују одређене изразе лица са одговарајућим емоцијама, да проширују свој емоционални вокабулар и повећавамо њихово разумевање и разликовање сличних емоција.

Радионице уз прву страну календара

1. Увод: шта су осећања?

Током уводне радионице важно је упознати децу са предстојећим радом на тему емоција и дефинисати правила рада заједно са њима (види горе). Приказати им календар и Ану и Филипа као ликове које ће пратити током године. Нагласти деци да ће учити нешто више о осећањим кроз игру у наредном периоду. Затим, повести дискусију у групи о томе шта су емоције. Полазимо од њихових постојећих знања о емоцијама те их допуњујемо. Водитељ радионице поставља питања и записује одговоре на таблу. Касније резимира и допуњује одговоре.

Шта су по њима осећања? Како још кажемо за осећања? (емоције) Која осећања/емоције познају? Допунити њихове одговоре са уводном причом о осећањима. Прегледати цртеже на првој страни календара. Обратити пажњу на емоције које наведу, а које нису у календару, или су мање или више сличне емоцијама обрађеним у календару. На радионици их груписати са сличним емоцијама и можда обрадити деликатне разлике (зависно од узраста деце). На пример, занимљиво би било обрадити разлике између страх и забринутости.

2. Огледалце, огледалце ко је...?

...срећан...тужан...љут...изненађен...згађен...уплашен...постиђен...забринут.

Потребан материјал: два огледала

Ток радионице: деца се поделе у две групе. За сваку групу је потребан један водитељ. Деца седе у два круга и уз помоћ огледала увежбавају гримасе које одговарају горе набројаним емоцијама. Водитељ радионице најави емоцију коју треба увежбати а пита децу ко зна какав израз лица имамо када смо на пример срећни и ко жели да га покаже и провежба уз помоћ огледала. Затим огледало кружи док сва деца не провежбају одговарајући израз лица. Исто поновити за остале емоције набројане горе.

3. „Пантомима“

Потребан материјал: шешир или кутија, картице са емоцијама (налазе се у прилогу Упутства).

Ток радионице: Деца су и даље подељена у две групе. Представник групе излази испред свих, извлачи из шешира/кутије картицу са емоцијом, па показује пред групом емоцију преко израза лица. Као сугестија детету које показује емоцију може бити да замисли ситуацију у којој се тако осећало. Остали треба да погађају о којој се емоцији ради. Ко погоди први тачну емоцију, осваја поен за своју групу и показује нову емоцију. Уколико је онај ко је погодио већ показивао емоцију, неко други из његове групе може да показује. Напреднија верзија радионице може да се изводи касније у току спровођења програма када су се деца упознала и са додатним аспектима емоционалног живота. Уместо само емоције, деца показују и ситуације у којима се емоција догађа, уз помоћ картица из радне свеске. Деца могу да показују ситуације у пару.

Исписати на полеђини картица са емоцијом:

- срећа: добио/-ла си диван поклон за рођендан.

- туга: сломио/-ла си омиљену играчку

- гађење: појео/-ла си буђав хлеб
- изненађење: родитељи и пријатељи су ти направили журку изненађења
- љутња: тата није хтео да ти купи нову играчку
- страх: видео/-ла си велику црну сенку на зиду

ТЕМА II – Разумевање узрочности емоција

2. страница календара – март/април: „Како настају емоције?“

Теоријски инпут: Овај одељак календара бавиће се разумевањем узрочности емоција. Дечије разумевање настанка емоција се развија упоредо са развојем говора. Почетна објашњења су базична и најчешће се односе на понашање и спољашње факторе који изазивају емоцију. Од четврте године деца имају способност разумевања и унутрашњег порекла емоција, те њихов настанак везују и за жеље и циљеве особе а не само за спољашње догађаје који утичу на настанак неке емоције. Од тог узраста па надаље деца схватају да различите особе имају различите жеље и циљеве у односу на исти објекат (Oatley, K. I Jenkins, J.; 2007). У експерименту Хариса и сарадника (1989, према Oatley, K. I Jenkins, J.; 2007), деца од три до шест година испричана је прича о слоници Ели која је волела само млеко. Мајмунче је дошло и пролило јој млеко из врча и заменило га кока-колом. Када су децу питали шта би Ели осетила када би пробала кока колу, деца су умела да кажу да би осетила гађење, иако су она сама више волела кока-колу у односу на млеко. Ова способност разумевања менталних стања других је била све израженија што је дете било старијег узраста.

Циљ рада са децом на тему узрочности односно порекла емоција подразумева развијање разумевања код деце да различите особе могу да доживљавају другачије емоције у истим ситуацијама, као и да различити унутрашњи, мотивациони, те ситуациони и контекстуални фактори доприносе настанку емоције. Такође, деца уче да могу према истој ситуацији да имају више различитих, па понекад и опречних осећања.

Радионица уз другу страну календара март/април:

1. „Како настају емоције“

Тип: Дискусија у кругу

Ток радионице: полазну тачку представља ситуација са друге стране календара у којој ујак доноси и Ани и Филипу бицикл као поклон за рођендан. У односу на ту ситуацију Ана се осећа разочарано, док се Филип радује. У средњем делу шеме о настанку емоције назначене су околности, жеље и мисли које су довеле до различитих осећања код Ане и Филипа у односу на исту ситуацију. Водитељ радионице уз помоћ шеме на календару представља један по један елеменат шеме. Прво се прикаже сама ситуација, дакле добијање бицикла као поклона за рођендан од ујака. Прво питати децу шта би они осетили у том моменту. Након тога приказати шта је осетила Ана, а шта Филип и питати децу шта мисле зашто су имали различите реакције на исти догађај. Уз помоћ шеме допуњавати одговоре деце, наводећи контекст, различите жеље, различито размишљање у односу на ситуацију.

Додатно: подстакнути децу да размишљају да ли у односу на неку ситуацију можемо да осећамо различите, па понекад и опречне емоције. Које још емоције су могли да осете Ана и Филип? Шта би они осетили да су се нашли на њиховом месту? Разрадити са децом коју емоцију је још Ана могла да осети поред разочарења. Шта би јој рекла мама? (на пример, да је баш дивно што се ујак сетио рођендана и донео поклон). Циљ је да се дође и до захвалности према ујаку које је Ана могла такође да осети поред разочарења.

Занимљиво би било разговарати са децом и о томе да ли је могуће осетити једну емоцију, а показати другу, односно да ли је могуће да сакријемо од ујака да смо разочарани, а покажемо само захвалност у овом случају и да ли то у неким ситуацијама може да нам буде корисно. Како би се ујак осетио ако је Ана само разочарана, а како ако успе да прикрије разочараност и покаже захвалност? Ипак, важно је да деца разумеју да иако Ана не покаже разочараност, што би у овој ситуацији било корисно, то не значи да не треба да је осети, односно да је сасвим у реду да осети разочараност и да о њој може да разговара са мамом, татом или неком другом блиском особом.

2. „Моја емоционална шема“

Потребан материјал: папир, бојице и фломастери.

Ток радионице: деца изаберу једну ситуацију која је код њих изазвала неко осећање. Предшколци нацртају ситуацију и осећање, а затим један по један приказују свој цртеж и разматрају шта је довело до тога да се у тој ситуацији осећају на тај начин. Сугерисати им да узму обзир њихове жеље, начин на који су размишљали о догађају и околности под којима се одвила ситуација, као што је то анализирано у случају ситуације са Аном и Филипом.

Школска деца могу да направе цртеж ситуације, а затим и шему према примеру са календара.

Поставити питање деци да ли знају неког ко би осетио другачије осећање у истој ситуацији или да ли би се остала деца осетила исто или другачије у односу на ситуацију коју је представио њихов друг или другарица.

ТЕМА III – Пријатне емоције

3. страна календара – мај/јун: „Срећа у свим облицима“

Теоријски инпут: постоје бројне пријатне емоције, а у њих спадају: срећа, радост, понос, задовољство, љубав, заинтересованост, одушељење, усхићење, радозналост, итд. Пријатне емоције су веома значајне у нашем функционисању и директно су повезане са нашим животним благостањем. Пријатне емоције имају мотивишуће дејство на учење и напредовање, учвршћују наше социјалне релације и подстичу интелектуалну активност.

Ова страница календара, бавиће се пријатним емоцијама. Кроз наредне радионице деца ће ширити свој емоционални вокабулар и освешћивати оно што у њима изазива пријатност, а затим и стицати увид о томе да и ми сами можемо да утичемо на то да доживљавамо пријатна осећања. Такође, вежбе које деца буду радила у склопу ове теме, биће од користи приликом рада на регулацији аверзивних (непријатних) емоција. На пример, овде ће деца правити свој срећни списак, а та вежба може да им буде од помоћи када буду размишљала о томе како могу да се осете боље када су тужни.

Радионице уз трећу страну календара:

1. “Показаћу вам један предмет који изазива у мени пријатна осећања”

Потребан материјал: папир, фломастери, бојице или омиљени предмет

Ток радионице: уколико је група велика, деца се могу поделити у две групе (тако да буду мешовите по полу) које воде два водитеља. Деца седе у кругу. Затим, водитељ вежбе упознаје децу са темом радионице. Он објасни деци да осећања могу да буду пријатна и непријатна, а да ће се данас бавити оним стварима које у нама изазивају пријатна осећања. Задатак сваког детета ће бити да се сете предмета који у њему изазива пријатна осећања и затим га и нацрта. Друга верзије јесте да се вежба унапред најави, па да деца понесу у школу или вртић њихов омиљени предмет односно онај предмет који у њима изазива пријатна осећања. Затим, једно по једно дете приказује свој цртеж или предмет уз образложење зашто у њему изазива пријатна осећања и коју емоцију доживљава, зашто му је предмет користан. Када је завршио похвалите га за учешће остваривајући га именом.

Водитељ радионице бележи емоције које деца спомињу на таблу. Када су сва деца представила свој предмет, питати их да ли су приметили да у некима један предмет изазива пријатне емоције, док у другима то чини неки други предмет. Ставити акценат на чињеницу да свако има другачије доживљаје у вези са стварима које нас окружују. Затим, питати их шта мисле да ли неки предмети могу да нам помогну да се осећамо боље.

На крају резимирати и питати децу шта су научили на овој радионици. Похвалите на крају позитивна понашања, поготово пажљиво слушање неког детета.

2. „Сва та радост!“

Потребан материјал: папирићи са исписаним пријатним емоцијама, шешир или кутија. Згодно је да има папирића колико и деце, па могу емоције и да се понове неколико пута.

Ток радионице: деца седе у кругу. Питати их које све пријатне емоције познају. Допунити њихову листу са оним што је записано. Затим, свако дете извуче по папирић из шешира, па треба да датом осећању дода име које почиње истим словом. На пример: чика је чио, Весна је весела, Срђан је срећан, Рада је радосна, Уна је усхићена, Зоран је задовољан итд.

3. „Мој срећни списак“

Потребан материјал: папир и оловка

Ток радионице: Деца набрајају и/или записују активности и ситуације које их чине срећним. Водитељ вежбе подстиче децу да траже одговоре: “Замисли неколико ситуација које те веселе и активности које баш волиш да радиш. Настави реченицу. „Ја сам СРЕЋАН кад...” Нека срце пише, направи свој СРЕЋНИ СПИСАК. Сачувај га, може ти добро доћи као подсетник шта би могао да радиш.”

4. “Моје срећно место”

Потребан материјал: папир, бојице или фломастери.

Ток радионице: овај тип радионице се зове вођена фантазија. Тада водитељ тражи од учесника да зажмури и нешто замишљају. Водитељ фантазије говори благим и уједначеним тоном и лаганим темпом. Свако дете извади један папир и бојице. Водитељ вежбе води фантазију: „Када отворимо очи ми смо окренути спољашњем свету, а када их затворимо okreћемо се оном унутрашњем, нашем свету. Ја ћу вас замолити да се, када вам дам знак, удобно сместите и затворите очи. Слушаћете моје речи и замишљати, па ћемо путовати до вашег срећног места. Немојте се присиљавати да нешто замишљате, пустите слике да дођу саме. Ако вам постане непријатно увек можете отворити очи. Једино је важно да ништа не говорите док вежба траје. Спремни? Полећемо. Затворите очи и сместите се удобно. Замислите једно место на коме се осећате пријатно. Како оно изгледа? Добро га погледајте. Лево и десно. Горе и доле. Да ли је то унутра или напољу? Шта све тамо има? Да ли сте тамо сами или је неко са вама? Ко се ту налази? Да ли има животиња? Играчака? Које све боје ту постоје? Да ли осећаш неки мирис? Сада приђите у машти том месту. Шта сте урадили? Јесте ли сели, чучнули, прошетали њиме? Сада протрчите од једног краја на други. Како се осећате? Када сте све то замислили, полако ћемо се враћати у учионицу. Избројте до 5 и полако отворите очи.“

Када су сви завршили, питати децу да ли неко има нешто да каже или опише своје срећно место. Затим следи цртање : “Нека срце црта: нацртај своје срећно место. Окачи цртеж у своју собу или у учионицу, па кад год пожелиш можеш маштом да отпутујеш на своје срећно место.”

ТЕМА IV – Емоционална регулација

Теоријски инпут: емоционална регулација представља стратегије које користимо како би управљали нашим емоцијама односно променили њихов интензитет и трајање, као и начин на који изражавамо осећања.

Способност емоционалне регулације се развија у раном детињству. Већ у првом месецу живота, беба постигне стабилност у функционисању, а када се она наруши беба шаље сигнале свом окружењу које затим врши улогу регулације. Нешто касније дете почиње да мисли о догађајима, те проналази различите начине њихове интерпретације чиме се умирује.

Дете у интеракцији са околином научи да модификује своје емоције, носи се са фрустрацијом, ужива у другима, препозна опасност, превлада страх и тескобу, како би успешно интерперсонално функционисало (ЛаФрениере, 2000; Оатлеу и Јенкинс, 2000; Вандер-Зандер, 1993, према Брајша-Жганец, 2003).

Неке од стратегија емоционалне регулације представља и одвраћање пажње од узнемирујућег догађаја (на пример дете које се боји примања вакцине може да зажмури или да се присети да прошли пут није било тако страшно), тражење помоћи одраслог или одлазак из узнемирујуће ситуације.

Наредне две странице календара бавиће се овом опсежном темом сваки пут кроз пример различитих емоционалних стања (стид, туга, бес, страх). Оно што је наш циљ када радимо са децом на тему емоционалне регулације јесте, као прво, да их научимо да је могуће да утичемо на начин на који емотивно регуюемо у односу на различите животне догађаје, а као друго, стицање увида у различите стратегије помоћу којих можемо да регулишемо непријатне емоције. Ова тема обухвата две странице календара, четврту и пету, где се бавимо емоционалном регулацијом четири аверзивне емоције: стид, туга, страх и бес.

4. страна календара - јул/август: „Осећања и шта са њима – стид и туга“

Радионице уз 4. страну:

1. „Шта да радимо кад се стидимо?“

Ток радионице: деца седе у једном или два круга. Подсетити се из претходних радионица о свему што је речено о стиду, односно питати децу да ли неко зна да покаже како изгледа особа која се стиди, шта она може да каже и у којим се то ситуацијама стидимо. Пустити децу да дају своје примере.

Затим, употребити пример са Аном и Филипом који се стиде јер треба да имају плесни наступ. Осврнути се на следећа питања: О чему размишљају Ана и Филип, па се стиде? Шта мисле да ће се десити? Зашто је добро да нешто предузму, па да се мање стиде? Представити шта је помогло Ани и Филипу, па питати децу шта мисли да би њима помогло да се мање стиде.

2. „Вежба против стида“

Ток радионице: деца смисле две своје позитивне особине (дати примере) и изађу испред групе и кажу своје име и своје две добре особине. Поручити деци да некоме није никакав проблем да истакне пред другима своје врлине, док неком другом то може бити теже и он може осећати стид док то ради. похвалити свако дете посебно.

Пренети поруку да је важно да не одустајемо да нешто урадимо када се стидимо, већ да иако мало руменимо и мало нам је непријатно, можемо да кажемо другима да нам је непријатно и да смо постиђени, те да наставимо нашу активност јер се ништа страшно неће десити, а тако учимо да будемо храбрији.

3. „Кад смо тужни...“

Ток радионице: деца седе у једном или два круга. Подсетити се из претходних радионица о свему што је речено о тузи, односно питати децу да ли неко зна да покаже како изгледа особа која је тужна, шта она може да каже и у којим смо то ситуацијама тужни. Пустити децу да дају своје примере.

Причати о тузи такође кроз пример Ане и Филипа који су тужни јер им се другарица преселила у други град, па неће моћи да је виде. Разговарати о томе шта су Ана и Филип учинили да се осете боље у тој ситуацији. Шта би њима лично помогло у таквој ситуацији?

4. „Особа од поверења“

Ток радионице: водитељ вежбе разговара са децом: „Понекад смо нерасположени и тужни и тада је важно да разговарамо са неком одраслом особом. Она ће нас саслушати и дати неке добре савете. Свако има у свом окружењу одраслу особу са којом може да поприча када га нешто мучи. Та особа може бити мама, тата, старатеље, учитељ/-ица, бака, дека, тетка, теча... Са ким би ти разговарао/-ла ако би осетио/-ла тугу?“ Деца говоре редом своју „особу од поверења“, а затим је и нацртају.

5. „Подсетимо се нашег срећног списка“

Ток радионице: свако извади свој срећан списак (вежба из дела о пријатним емоцијама). Ако га немају код себе могу да смисле нову пријатну активност. Задатак је да свако изабере са свог списка активност коју би могли да ураде када би се осетили тужним, па да им помогне да се осете боље. Могу да се поделе у мање групе па да свако исприча у групи своју пријатну активност или пред целом групом да испричају своју активност.

6. „Весела лопта“

Потребан материјал: лопта

Ток радионице: деца стоје у кругу и глуме да су тужни. Водитељ радионице да лопту једном детету и даје даља упутства: „Милоше баци веселу лопту Јелени“. Када она ухвати лопту насмеје се. Затим се лопта додаје даље уз упутство водитеља вежбе све док сва деца не поприме весео израз лица.

5. страна календара септембар/октобар: „Осећања и шта са њима – страх и бес“

Радионице уз 5. страну календара:

1. „Био једном један страх...“

Потребан материјал: папир, бојице или фломастери.

Ток радионице: подсећање на усвојене елементе о страху (дефиниција, ситуације, вербално и телесно изражавање). Затим деца цртају на папиру ситуацију у којој су се уплашили. Водити дискусију: „Пре него што будемо анализирали ваш цртеж, хајде да видимо чега су се уплашили Филип и Ана”. Испричати ситуацију са календара у којој су Ана и Филип причали страшне приче пред спавање, па им се учинило да од сенке на зиду виде чудовиште. Рећи деци да су онда Филип и Ана вероватно размишљали о том чудовишту, питали се шта би било кад би оно стварно постојало и слично. Рећи да када замишљамо страшне ствари и размишљамо о њима ми можемо да осетимо страх. Питати децу: ”Које су ваше ”страшне мисли”? Шта ви то себи говорите па се уплашите у тој ситуацији коју сте нацртали на цртежу?” Након што деца препознају начин на који себе плаше у тим ситуацијама, разговарати о стратегијама које Ана и Филип користе на календару.

”Хајде да видимо шта су урадили Ана и Филип па да се мање плаше.”

Приказати једну по једну стратегију са календара, и у исто време провежбати сваку од тих стратегија са децом на њиховом примеру.

Дакле, одговорити на следећа питања:

- Шта би они рекли својим ”страшним мислима” па да престану да се боје?

- Присете се вежбе ”срећно место” из одељка о пријатним емоцијама. Сада та вежба може да се користи као стратегија за регулацију страха.

- Вежбају ”дување страшних мисли”: ”Хајдемо сада да, као Филип и Ана, одувамо наше мисли које нас плаше. Прво ћемо их помислити, па онда и одувати. Идемо, један, два...три и дувамоооо. А након тога певамо нашу омиљену песмицу у себи.”

- Спомену обраћање одраслој особи за помоћ.

2. „Контролишемо бес“

Ток радионице: подсећање на елементе љутње о којима се већ говорило на претходним радионицама. Започети вежбу следећим питањима:

- „Да ли се неко сећа шта смо рекли да је љутња? Шта се дешава са нашим телом када смо љути?” (срце нам куца брже, можемо осетити врућину, лице може да нам поцрвени).

- Замолити децу да покажу „љутито лице”, као у вежби „огледалце, огледалце”.

- ”Када сте се последњи пут наљутили? Шта се десило па сте се наљутили (оставити деци која желе да се изразе мало више простора). Шта сте урадили или пожелели да урадите?” Вероватно ће деца навести и неке врсте агресивног понашања: викање, ударање.

- Питати децу: ”Како би сте се ви осетили када би неко викао на вас или када би вас неко ударио?”

- Рећи: „У реду је да се наљутимо око неких догађаја, али како не бисмо повредили друге, као што и не желимо да други повреду нас, можемо нешто да урадимо са том љутњом, па да свађу или препирку решимо на добар начин. Ана и Филип су на календару прво љути, а онда су предузели неке мере које су им помогле да се смире и не реагују агресивно. Сада ћемо да провежбамо те трикове. Замислимо да је Ана хтела да гледа на телевизији своју омиљену емисију, а у исто време је на другом каналу био цртаћ који је Филип желео да гледа. Они су се препирали и наљутили један на другога. Обоје су се зајапурили и почели су гласније да разговарају. Е сада ћемо да видимо шта би могли да ураде Филип и Ана, па да се умире и почну лепо да разговарају и дођу до решења овог неслагања.“

Трик број 1 „Формула смирења: 3+10. Дишемо и бројимо”

Започети причу: „Рекли смо да када смо бесни, нешто се дешава и са нашим телом (проћи поново симптоме). Такође смо рекли да у тим моментима, како не бисмо себи и другима направили проблем и штету, важно је да се прво смиримо па бистре главе да одлучимо како да поступимо. Сада ћемо научити један добар начин да се смиримо када смо љути. Чим приметимо да почињемо да се љутимо, потребно је да удахнемо дубоко и издахнемо три пута, а онда да избројимо у себи до десет па тек онда размишљамо како да реагујемо. Хајде да пробамо. Прво ћемо увежбати да дишемо правилно, то се зове стомачно дисање. Удахнемо дубоко на нос и пазимо да нам се стомак у том моменту надува, задржимо мало ваздух и онда полако издишемо ваздух кроз уста. Полако, покушајмо неколико пута. Сад кад смо

увежбали замислите да сте нешто љути, на пример, неко није хтео са вама да подели чоколаду, а вама се баш много јела тад. Прво ћете удахнути и издахнути три пута, а онда ћете бројати у себи до десет. Крећемо!" Водити децу кроз та три удисаја уз објашњење, и кроз бројање, па додати: и сада док дишете дубоко постевите себи следећа питања: „Како могу сада на добар начин да покажем да ме је ова ситуација повредила? Шта могу да кажем особи која ме је повредила? На који начин?"

Трик број II: „Бумеранг - а да је неко према мени тако поступио?“

Одмах након вежбе дисања наставити са вежбом *Бумеранг*. Разговарати са децом: „Да ли знате шта је бумеранг?" Објаснити тај појам уколико није познат деци. „Исто као што се бумеранг враћа нама када га бацимо, тако можемо да размислимо како наше понашање према другима може да се „врати нама" (када би се неко други према нама тако понашао) како би се ми тад осећали. Рекли смо већ да људи када су љути понекад пожелеле да подигну глас (викну) на некога или га чак и ударе. Шта мислите зашто није добро да се тако понашамо? Како бисте се ви осећали да неко тако поступа са вама? Да ли ипак можемо да искажемо нашу љутњу а да нисмо агресивни, да не вичемо и не ударамо? Како можемо?" Причати са децом о изражавању неслагања из личног угла као корисном изражавању љутње (Ја се не слажем са тим што си урадио, То што говориш чини да се ја осећам лоше, итд).

Трик број III: „Оаза мира“

„Шта би за вас била оаза мира"- очекивати одговоре који се тичу места које је опуштајуће. Објаснити појам оазе у пустињи. „Оаза мира је било које место које може да вам помогне да се смирите у ситуацији и да размислите о свему што се догодило. То може бити забачени део собе, учионице, било које место на коме се осећате пријатно и угодно. Да ли можете да смислите које је то место на коме се баш осећате угодно? Када сте љути пре него што било шта кажете или урадите можете отићи на то место. Такво место можете и да замислите. Какво би оно било?" Деца могу да нацртају своју стварну/или замишљену оазу мира. Уколико постоје услови такав кутак може и да се направи у просторији.

Трик број IV: „Разговарам са одраслим“

Разговарати са децом о томе да је добро када смо љути, да о томе поразговарамо са нама блиском одраслом особом. Испричати шта се догодило и како се осећамо поводом тога, а одрасла особа може да нам да савете о томе како да поступимо.

3. Вежба ”Стоп/Крени“

Потребан материјал: селотејп, папир, фломастери

Поделити просторија на два дела селотејпом. Исписати или нацртати знак ”стоп” на једном папиру, а на другом ”крени”. Један папир ставити на један крај просторије (на столицу на пример), а други на други део просторије. Деца на почетку стоје између та два знака. Водитељ радионице чита списак реакција на љутњу, а деца треба да стану или код знака стоп или код знака крени у зависности од тога да ли сматрају да је реакција корисна односно штетна. Водитељ радионице пита децу зашто је неко понашање корисно или штетно, и даје додатне коментаре.

Када смо љути ми (списак реакција):

- вичемо
- дишемо дубоко
- урламо
- ударимо неког
- одемо на неко пријатно место да се смиримо
- размишљамо о томе да не урадимо неке оно што не бисмо желели да неко нама уради
- опалимо „мацолу“ неком
- кажемо особи да се не слажемо са нечим што је урадила
- гурнемо неког
- причамо са одраслом особом о томе како се осећамо

ТЕМА V - Емпатија

6. страна календара новембар/децембар: "Време је за емпатију - и други су важни!"

Теоријску инпут: емпатија подразумева емоционалну реакцију која проистиче из разумевања туђег емоционалног доживљаја или стања, и при том је идентична или слична ономе што друга особа осећа (Eisenberg, Fabes, 1998, према Petrović, 2007). Дакле, емпатија није само просто посматрање ствари из перспективе друге особе, већ подразумева и доживљавање исте емоције коју особа са којом комуницирамо доживљава. На пример, доживљамо емпатију када нам саговорник говори о свом несрећном догађају и доживљава тугу, те и ми исто осећамо тугу.

Иако емпатија само по себи не подразумева помагање и друга просоцијална понашања, многи аутори сматрају да је она основа за такву врсту понашања.

Такође, потребно је разликовати емпатију од „преинтензивне“ емпатије односно персоналног дистреса, када особа услед изложености туђем негативном емоционалном искуству осећа узнемиреност и не бави се другом особом већ сопственим узнемирујућим доживљајима. Дете које осећа емпатију у стању је да помогне другој особи, док дете које осећа персонални дистрес сконцентрисано је на умирење своје узнемирености.

Према Барнету (1987, према Petrović, 2007) емпатија се развија код деце која одрастају у средини са окружењем које:

- задовољава емоционалне потребе детета и не подстиче претерану забринутост за самога себе;
- подстиче дете да изражава и доживљава што већи број различитих емоција, и
- омогућује детету да комуницира са другим људима који изражавају отворено своје емоције.

Радионице уз 6. страну календара

1. „Јесте ли рекли емпатија?“

Ток радинице: упознати децу са појмом емпатије уз помоћ цртежа са календара.

Поделити децу на две групе. Деца седе у кругу и за сваку групу је задужен један водитељ групе. Водитељ радионице исприча ситуацију, а деца размишљају и дискутују о три аспекта ситуације:

- Прво се ставе на место дечака или девојчице (у зависности од ситуације) о коме је реч и размишљају о томе како се он или она осећају у тој ситуацији.
- Затим размишљају о томе зашто се особа осећа на тај начин и зашто друга деца реагују (или не реагују) на начин који је назначен у ситуацији.
- На крају, као најважнији аспект, деца размишљају о томе како би могли да поступе у тој ситуацији након што су увидели како се и зашто дечак и девојчица тако осећају. Следећа питања могу да им буду од помоћи: „Када се ти тако осећаш, шта ти онда прија? Како би волело да се тада други односе према теби? Исто можеш да учиниш и другоме.“

У зависности од одговора, дати додатне коментаре. Рећи да, уколико не размислимо о томе како се неко осећа, можемо да се понашамо на начин који може да утиче негативно на некога; да нам увид у осећања других помаже да будемо добронамерни према другима и чак да им помогнемо.

Ситуације:

1. ситуација: Милош је учио доста математику, а добио је двојку на контролном. Када је учитељица прочитала његову оцену, он је почео да плаче. Неколико деце из разреда га је посматрало и подсмевало се.
2. ситуација: Сандра има мало више кила од остале деце и често се креће спорије. Један дан деца су се играла вије, а она је стајала погнуте главе са стране (променити имена из примера уколико има деце која се тако зову у групи или разреду).

2. Прављење цртежа/дипломе другу или другарици

За предшколце: поделити децу у парове. Сваки пар црта цртеж свом пару на тему: „Особина која ми се свиђа код пара“.

За основношколце: поделити децу у парове који један другом праве дипломе на основу особине коју воле код свог пара. Добро је дати неколико примера: „Диплома за... доброг друга, храброст, вредноћу, итд.“ Диплому могу да украсе и цртежима, а потребно је и да напишу своје име и име свог пара.

ДОДАТНЕ РАДИОНИЦЕ

У овом одељку се налазе радионице које могу бити корисне као допуна претходно наведеним радионицама. Неке од њих су zgodне као уводне, а неке као завршне активности.

УВОДНЕ ИГРЕ – Игре загревања

1. Код тебе ми се свиђа

У овој игри учествују сви учесници, који седе у полукругу/кругу. Циљ игре је представити другара/другарицу на позитиван начин. Водитељ радионице представља особу која седи поред њега/ње, са леве или десне стране. Треба рећи његово/њено име и нешто лепо о њему/њој. Нпр: „Ово је Анђела и допада ми се што зна да чува тајну/има лепе очи/лепо се смеје/теши ме кад сам тужан...“. Наставља се у истом смеру док се не представе сви учесници.

2. Брзо представљање

Учесници седе у кругу или полукругу. Водитељ радионице или доборовољац из групе каже своје име, тапшне руком и каже име неког друга или другарице из групе. Затим прозвани каже своје име, тапшне руком и каже име другог друга/другарице. Ига се обавља у тишини, а лична имена и прозивања другова/другарица треба да се брзо изговоре. Ира је завршена када су се сви представили.

3. Беџеви са сличицама

Деца имају право да сама изаберу надимак, име или појам како ће га други ословљавати. То име, надимак или појам могу да напишу или нацртају на папирићу, обоје га и закаче као беџ. То је њихово име за актуелну радионицу.

4. Беџеви са поруком

Слично претходној игри деца могу да се представе неком својом личном особином, тренутним расположењем, хобијем или активношћу коју воле да раде. Расположење могу да представе смајлијем, да представе свој хоби или неку активност карикатуром или цртежом (књига, лопта, компјутер, куца, маца ...).

5. Случајан сусрет – поздрав руковањем

Учесници радионице слободно шетају по просторији/учионици у потпуној тишини. Када се сретну са неким, замисле да им је то изузетно драг пријатељ, насмеше се, пруже руку, срдечно је стегну, могу и да се потапшу па рамену, леђима, али све у потпуној тишини. Игра траје пар минута.

6. Бомбардовање похвалама

Игра се може реализовати са једном великом групом или када су учесници подељени у више малих група. Учесници седе у кругу а у центру је једна особа. Учесници из круга једно по једно изговарају лепе речи на рачун особе која је у кругу. То не треба да буду уобичајене фразе, већ да се стварно похвале одређена понашања или особине особе којој су упућене похвале. Учесници јој се могу захвалити за неки одређени поступак или за њено свакодневно уобичајено понашање. После сваке похвале, особа која их прима не треба да коментарише похвале, већ треба само да се захвали климањем главе, смешком и речима „Хвала“, „Драго ми је да то чујем“, „Срећна сам што сам ти помогао/помогла“ и сл.

ЗАВРШНЕ АКТИВНОСТИ

1. Размрдавање лица

Учесници радионице стоје у кругу, а водитељ радионице или доборовољац из групе прави гримасу, криви лице, главу. Остали пажљиво гледају и на знак водитеља покушавају да понове гримасу.

2. Размрдавање тела

За ову игру потребно је спремити картице на којима су исписани задаци, на свакој картици по један опис особе у одређеној ситуацији, нпр: тужна особа, уморна особа, особа коју боли зуб/стомак/рука/нога, весела особа, особа која је заљубљена, особа која телефонира са драгом особом, особа која носи јако пуно терета на леђима или у рукама... Водитељ промеша папириће, извлачи један по један и наглас чита задатак. Учесници се крећу по замишљеној путањи и имитирају ход и држање особе како је наведено у задатку.

3. Ово не волим, ово волим

Учесници седе у кругу или полукругу и једно по једно редом или на јављање говоре шта им се не допада да чују или да им неко уради. Сваку реченицу почињу са „Не волим када (неко псује, некултурно се понаша, оговара, зове ме у неодговарајуће време...) ...“ или „Не волим када ме неко гура, сакрије торбу, тражи јужину...“. Поновити исто за оно што деца воле.

ЛИТЕРАТУРА

1. About emotional development. Kids matter. 2012-13. Dostupno na: <https://www.kidsmatter.edu.au/families/about-emotions/childrens-emotions/how-childrens-emotions-develop-and-change>
2. Barker M. A simple empathy exercise you can use at home or at school; (2012, May 28). Available at: <http://startempathy.org/celebrating-empathy>
3. Brajša-Žganec A. Dijete i Obitelj. Jasterbarsko: Naklada Slap; 2003.
4. Buckley M, Storino M, Saarni C. Promoting emotional competence in children and adolescents: Implications for school psychologists. School Psychology Quarterly 2003; 18(2):177-191.
5. Fredrickson BL. What good are positive emotions? Review of General Psychology 1998; 2:300–319
6. Lehtinen V. Building up good mental health. Guidelines based on existing knowledge.
7. Helsinki: Stakes; 2008.
8. Libbey H. Measuring student relationships to school: Attachment, bonding, connectedness, and engagement. Journal of School Health, 2004;74(7):274–283.
9. Oatley K, Jenkins JM. Razumijevanje emocija. Jastrebarsko: Naklada Slap;2003.
10. Palomares U, Ball G ; Logqñ B. Programme de développement affectif et social. Prévention et résolution des conflits. Bruxelles: Actualisation;1987.
11. Petrides KV, Frederickson N, Furnham A. The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. Personality and Individual Differences 2004;36:277-293.
12. Petrović J. Emocionalna regulacija – karakteristike, funkcije i razvoj. U: Franceško M, Zotović M (Ur.): Psihosocijalni aspekti društvene tranzicije u Srbiji. Ličnost u višekulturnom društvu, Novi Sad: Odsek za psihologiju; 2005.
13. Petrović, J. Emocionalni temelji socijalne kompetencije. Beograd: Zadužbina Andrejević;2007.
14. Practical Strategies for Teachers/Caregivers. Center on the social and emotional foundations for early learning. Available at: <http://csefel.vanderbilt.edu/resources/strategies.html#teachingskills>
15. Rhoades BL, Greenberg, MT, Domitrovich, CE. The contribution of inhibitory control to preschoolers' social–emotional competence. Journal of Applied Developmental Psychology 2009;30(3):310-320.
16. What is mental health? MindMatters. Available at: <http://www.mindmatters.edu.au/explore-modules/what-is-mental-health->