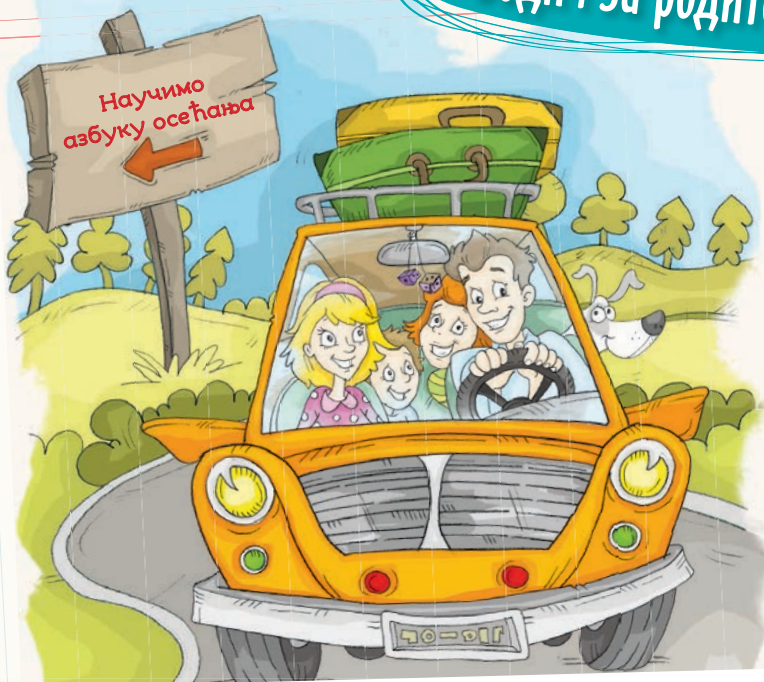


Емоционалне авантуре наше деце

Водич за родитеље



Брошура за родитеље „Емоционалне авантуре наше деце“ део је пројекта „Кажи како се осећаш: развијање емоционалних вештина код деце у 2015. години“ који реализује Центар за промоцију здравља, Институт за јавно здравље Војводине уз подршку Градске управе за здравство Града Новог Сада. Намењена је родитељима ученика нижих разреда основних школа.

Аутор: Драгица Јовишевић, психолог
Сутервизор: доц. др Јелица Петровић, развојни психолог

Драги родитељи,

Кренимо на путовање кроз дечији шаролики емоционални свет. Срећа, туга, бес, страх, љубав, понос...са свим тим, па и још многим осећањима се суочавамо сви ми, па и деца.

У овој брошури прочитаћете о томе шта све утиче на емоционални живот деце, како можете да их подстакнете да изражавају осећања и носе се са неким нетријатним осећањима.

**УКОЛИКО НАУЧИМО ДА
УПРАВЉАМО ЕМОЦИЈАМА,
А НЕ ОНЕ НАМА, БИЋЕМО
МЕНТАЛНО ЗДРАВИЈИ И
СРЕЋНИЈИ!**

Надамо се да ће вам наши савети и приче бити инспиративни и да ће наћи примену у вашим свакодневним родитељским авантурама.

Желимо вам срећан пут
Центар за промоцију здравља
Институт за јавно здравље Војводине



Каква су дечија осећања?

КРАТКА + ИНТЕНЗИВНА + ДУБОКА



Деца доживљавају емоције много снажније него ми, а често не знају шта би са њима.

Ту ми можемо да им помогнемо!

ШТА ПОДРАЗУМЕВАМО
ПОД ЕМОТИВНО
ВЕШТИМ ДЕТЕТОМ?

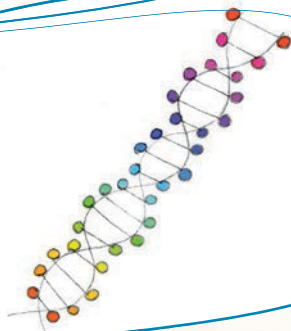
Емоционално вешто дете зна да претпозна и каже како се осећа, зна како, само или тражећи помоћ, да се умири и може да доживљава *емпатију према другима. Емоционалне вештине су основ за добру уклопљеност у друштво, успех у школи и срећно одрастање.

*Емпатија је наша способност да разумемо и осетимо оно што други осећају.

Шта све утиче на дечије емоције?

АХ ТИ ГЕНИ...

Свако дете доноси са доласком на свет одређени степен способности у вези са емоционалним функционисањем. Већ код малих беба видимо да су неке мирније, неке раздражљивије. Међутим, генетика свакако није једини фактор.



Родитељи имају велику улогу у развијању емоционалних вештина деце и то на више начина. Родитељи уче децу **правилима о осећањима**. Ми их учимо свесно, када им **говоримо** шта је у реду, а шта није у реду осећати, како и када показивати осећања.



УЧИМО ИХ ЕМОЦИОНАЛНИМ ПРАВИЛИМА

„Не брините уколико деца неће да вас слушају. Брините јер вас стално посматрају“ – Роберт Фулгам

ДЕЦА УЧЕ ОД НАС КАКО ДА ВОЛЕ, КАКО ДА СЕ ЛЈУТЕ...



Шта и како да осећају, како да испољавају осећања учимо децу често, а да тога нисмо свесни. Деца нас посматрају и **посматрајући уче** на који начин да изразе радост, тугу, како да се понашају када су бесни, у којим ситуацијама да осећају страх и друго.



И шта сад ми ту можемо да учинимо?

Поред родитеља, ту су и друге за дете важне особе: баке, деке, школско особље, вршњаци, пријатељи и други од којих деца уче правила о осећањима.



ДЕЦА УЧЕ И ОД ДРУГИХ ВАЖНИХ ОСОБА...

ТЕСТИРАЈТЕ СЕ: КАКО РЕАГУЈЕТЕ НА ДЕЧИЈЕ ЕМОЦИЈЕ?

Означите на сваком од понуђених одговора (од а до г) колико је вероватно да бисте у датим ситуацијама поступили на предложен начин на скали од 1 до 5 (1 - никада не бих овако реаговао/ла; 5- сигурно бих овако реаговао/ла):

1. Ако се моје дете разбесни јер се разболело и не може да иде на рођендан друга из разреда. Ја бих:

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| а.) Послао/ла дете у своју собу док се не смири. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| б.) Помогао/ла детету да заједно смислимо начине како да ипак проведе неко време са другарима (нпр. да позове другаре након прославе рођендана код њега). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| в.) Рекао/ла бих детету да не прави проблем око пропуштања рођенданске забаве. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| г.) Тешио/ла бих своје дете и радио/ла бих нешто забавно са њим да би се осећало боље јер пропушта забаву. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

2. Ако моје дете падне са бицикла и сломи га, те се узнемири и почне да плаче. Ја бих:

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| а.) Рекао/ла детету да не претерује. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| б.) Тешио/ла своје дете и покушао/ла да му помогнем да заборави незгоду. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| в.) Рекао/ла детету да престане да плаче, или му неће бити дозвољено да вози бицикл у скороје време. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| г.) Помогао/ла детету да смисли како се бицикл може поправити. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

3. Ако моје дете учествује у групној активности са пријатељима и направи грешку, па се видно посрами и буде на ивици суза. Ја бих:

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| а.) Рекао/ла му да не претерује и да престане да се понаша као беба. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| б.) Тешио/ла своје дете и покушао/ла да га орастоложим. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| в.) Рекао/ла бих детету да ако почне да плаче да ћемо одмах морати да идемо кући. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| г.) Рекао/ла детету да ћу му помоћи да вежба ову игру, како би следећи пут било боље. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Неко је рекао: „Ћутање је злато... осим ако имате децу. Онда је ћутање сумњиво.“

Саберите вредности свих заокружених бројева под а, па под б, в и г, а затим саберите суме: А+В и Б+Г.

Уколико имате већу вредност на одговорим А+В ваш стил је претежно **неподржавајући**. Уколико је већа вредност на одговорима Б+Г, ваш стил је претежно **подржавајући**. Уколико су изједначене вредности то значи да користите оба стила подједнако.

ПОДРЖАВАЈУЋИ СТИЛ

- Подстичете изражавање емоција код деце.
- Помажете детету да се осећа боље.
- Помажете детету да реши проблем који је изазвао непријатну емоцију .

Резултат коришћења овог стила:
дете показује већи степен емотивних вештина и социјално је уклопљено.

НЕПОДРЖАВАЈУЋИ СТИЛ

- Осећате да сте под стресом када дете испољава неку непријатну емоцију.
- Кажњавате испољавање непријатне емоције.
- Умањујете важност проблема, поручујете детету да није адекватно да осећа дату емоцију.

Резултат коришћења овог стила:
дете генерално мање изражава емоције, смањена му је способност да се носи са непријатним емоцијама.

Тест је прилагођена и скраћена верзија улитника CCNES-a (Coping with Children's Negative Emotions Scale – Fabes, Eisenberg & Bernzweig, 1990)


Није све као што изгледа: разумимо мотиве детета

Кључ сваке успешне социјализације емоција

Вероватно сте већ чули савет

„Разумите своје дете“.

А шта то конкретно значи?



Милош је радио домаћи задатак и више пута је излазио из собе и питао маму како да уради веома лак задатак. Њен први импулс је био да се разбесни и каже му да више нема смисла да долази и пита је за глупости. Међутим, чим је мало размислила схватила је да је у последње време била доста заузета и да није проводила много времена са њим, те да Милош вероватно само на овај начин тражи њену пажњу. Уместо бесне реакције, само га је пољубила и мирно рекла: „Љубави, мама ће ти помоћи са задацима које не умеш сам, за ово сам сигурна да можеш сам да завршиш. Чекам да завршиш домаћи па ћемо да радимо нешто лако заједно.“

Дакле, разумевање се односи на то да размислимо из ког разлога се наше дете понаша на одређен начин, јер није увек све тако као што изгледа на први поглед. Често се иза неког дететовог нетримереног понашања крије здрава потреба (као у овом случају за пажњом) која није директно исказана.

Изгледа да је родитељство по мало и дететивски посао. 😊

Надамо се да вам тај жанр одговара.



Сва осећања су у реду!

...и за дечаке и за девојчице

Прихватите дечија осећања, чак и када су то она непријатна попут беса, страха, стида. Родитељи често забрању деци да испољавају, а онда и осећају непријатне емоције. У нашој култури често (свесно, а и несвесно) учимо девојчице да није у реду да осећају бес, а дечаке да није у реду да осећају тугу и страх.

Непријатна осећања нису штетна и потребно је охрабривати њихово изражавање, без обзира да ли се ради о дечацима или девојчицама. У супротном, дете ће их потиснути, а та осећања ће „испливати“ на неком другом месту (сетите се случајева дече која су мирна код куће, а веома немирна у школи). Оно на шта је потребно да утичемо јесте НАЧИН испољавања тих осећања.



Како деци поручујемо да осећања нису у реду?

- Претерујеш
- Тако се не понаша једна девојчица
- Шта плачеш као пекмез, па ниси ти беба, итд.

КОРИСНИЈЕ ФОРМУЛАЦИЈЕ:

- Видим да те је нешто баш растужило, хајде да седнемо и да ми испричаш шта се догодило.
- Видим да си бесан, и да те је нешто јако погодило, али није у реду да се понашаш на тај начин.

Помозите детету да се носи са непријатним осећањима

Узмимо пример беса. Реците детету да се сети ситуације када је било бесно. Шта се десило тада, шта се дешавало са његовим телом (где је осећало бес) и шта је тада урадило. Уколико не може да се сети сâмо, предложите му ви ситуацију.

Разговарајте о томе шта све људи раде када су бесни и издвојите корисне стратегије:

- Кад си бесан, **КАЖИ** да си бесан. Можеш и да протресеш руцима или луттиш ногом о под.

Што сам љут!

- Када си бесна добро је да пре него што било шта урадиш неколико пута удахнеш дубоко и избројиш до 10, и размислиш шта је паметно да урадиш. Увек размисли како би твоји поступци утицали на другог.



- Можемо да направимо удобан ћошак у соби где можеш да одеш да се смириш када си бесан. Ставићемо твоје омиљене књиге и играчке тамо.



Наградите дете сваки пут када успе да контролише своју љутњу – похвалом, наградом и сл.



Нека прича о осећањима буде део ваше свакодневице

Време за емоције:

одвојите време у току дана када ћете разговарати са својим сином или ћерком о томе шта се дешавало у току дана, како су се осећали. Причајте му о вашим осећањима такође. То подразумева да причате не само о догађајима, већ и о вашим реакцијама и емоцијама на те догађаје.

„Данас ми је био јако натпоран дан. Желела сам да завршим до краја један важан посао, и преморила сам се. Иако исцрпљена, сада се осећам задовољно и устешно“.

УЧИТЕ ДЕТЕ ДА ПРЕПОЗНА, ИМЕНУЈЕ И ИЗРАЗИ ЕМОЦИЈЕ. ИГРАЈТЕ СЕ ЗАЈЕДНО!

- Пантомима: показујте осећања на лицу и покретима тела, а нека дете погађа. Замените улоге.
- Задајте му задатак да нацрта себе кад је срећно, тужно, ситуацију које се плаши...нека цртеж буде основа за причу.
- Не заборавите на дечаке! Родитељи чешће о осећањима причају са девојчицама.

У животу је важно добро препознати емоције!



Драги родитељи,

Ми знамо да је родитељство једна узбудљива, али и компликована авантура. Не брините, нико од вас не тражи да budete „супер-маме“ и „супер-тате“ који су у сваком тренутку спремни да поступе исправно и никад не погреше! Не, то је немогуће и није животно!

Понети обавезама, хитним ситуацијама и свакодневицом често заборавимо да обратимо пажњу на тај део родитељства који се тиче управо ЕМОЦИЈА.

Негујте њихове емоционалне вештине, на тај начин улажете у њихово ментално здравље, уклопљеност у друштво, успех у школи, и дајете им основу за одрастање у веселе и задовољне људе. Надамо се да вам наша брошура може помоћи да смислите начине на које можете да унапредите емоционалне вештине ваше деце.

Желимо вам пуно среће у овој авантури...

Ваши (с правом несавршени) аутори брошуре 😊



СРП - Каталогизација у публикацији
Библиотека Матице српске, Нови Сад

37.018.1(035)

ЈОВИШЕВИЋ, Драгица

Емоционалне авантуре наше деце : водич за родитеље / Драгица Јовишевић. -
Нови Сад : Институт за јавно здравље Војводине, 2015 (Петроварадин : Фатура).
- 12 стр. : илустр. ; 21 cm

Тираж 4.000.

ISBN 978-86-86185-58-7

а) Деца - Воспитање - Приручници
COBISS.SR-ID 301698567

Илустрације: Сашењка Мељников Ивановић
Дизајн и припрема за штампу: Тотал Идеа, Нови Сад