ПРЕПОЗНАВАЊЕ И УПРАВЉАЊЕ ОСЕЋАЊИМА

Подстицање развоја емоционалне писмености код деце

fppt.com

Емоције су саставни део наше свакодневице. Различите ситуације које нам се дешавају изазивају у нама срећу, тугу, страх, љутњу. Сваки човек има изграђен свој ***начин регулисања и испољавања*** како пријатних, тако и непријатних емоција. Наравно да је свима лако да се “носе” са пријатним емоцијама, да показују срећу када доживе или им се догоди нешто лепо. Већа разлика међу људима постоји у начинима управљања непријатним осећањима која доживљавамо уколико нам се деси нешто што угрожава наше потребе.

fppt.com

Имајући у виду да је сваки човек индивидуа за себе, у зависности од свог темперамента ће ***свако на свој начин и реаговати*** на изненадне и стресне ситуације. Неко ће стресну ситуацију видети као изазов, неко ће се повући и обузеће га туга, неко ће бити љут и бесан. Није редак случај и да нам осећања буду толико измешана да ни сами не умемо да их препознамо и на адекватан начин испољимо.

fppt.com

Новонастала ситуација је код већине људи изазвала страх и стрепњу који “боје” наш начин односа према људима и свету око нас. Свако се на свој начин бори са оним што у овом периоду осећа и доживљава.

А шта је са децом и њиховим осећањима?

fppt.com

Размислите...

- Да ли лако показујете своја осећања пред децом?
- Која осећања лакше, а која теже испољавате пред децом?
- Шта најчешће кажете детету када је уплашено, тужно?
- Шта најчешће урадите када је Ваше дете јако љуто? Да ли покушавате да разговарате са њим?
- Колико често разговарате са децом о томе како се осећају, како се Ви осећате?
- О ком осећању Вам је лако да разговарате, а о ком тешко?

fppt.com

Емоционална писменост

Дете у развоју, као што учи и усваја знања о свету који га окружује, ***усваја и учи стратегије за управљање својим осећањима***. Дете доживљава и пријатна и непријатна осећања, али често не уме да се избори и управља њима, да их испољи на прихватљив начин, па чак ни да каже шта осећа.

fppt.com

Емоционална писменост подразумева способност детета да препозна, именује и на прихватљив начин испољи своја осећања, да каналише непријатна осећања, да препозна осећања других и саосећа са њима, да решава конфликтне ситуације.

Истраживања показују да деца која имају развијене ове способности постижу бољи успех у школи, лакше се уклапају у вршњачку групу, а када одрасту имају боље предиспозиције да буду успешни у послу који обављају.

fppt.com

Како најчешће реагујемо?

Начин на који ће дете испољавати и управљати сопственим осећањима у великој мери зависи од тога ***како се родитељи понашају и опходе*** према осећањима своје деце.

Начин на који родитељи реагују када дете испољава јака непријатна осећања (туга, љутња, страх) у великој мери одређује како ће дете реаговати на стресне ситуације када одрасте.

fppt.com

Свима нам се десило да, када је дете уплашено, у намери да га умиримо, кажемо ***“Није то ништа, немој да се плашиш...”***

Шта тиме учимо дете?

На тај начин поричемо оно што дете заиста осећа због чега дете може да развије схватање да је срамота плашити се, бити тужан. А то даље може довести до тога да ***дете потискује непријатна осећања***, што може веома лоше утицати на његов даљи психички развој.

fppt.com

Када је дете љуто, бесно, када има нападе љутње, може нам се десити да, опет са намером да га умиримо, ***вичемо на њега***, можда да будемо и сами агресивни.

Шта га тиме учимо?

Као најважнији модел понашања ми таквим својим примером и понашањем подстичемо дете да буде ***још агресивније***.

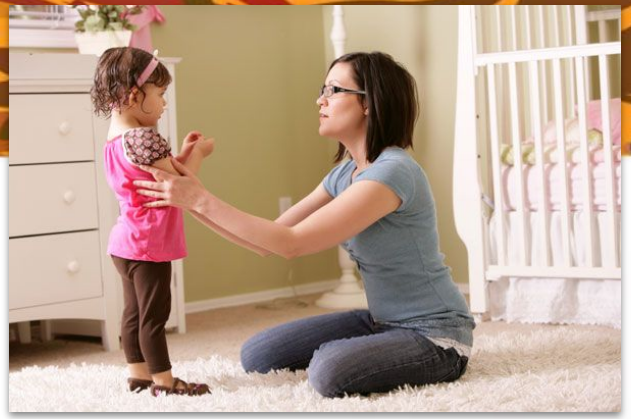
fppt.com

А шта ако покушамо да са њим разговарамо, ***да му објаснимо*** да то није у реду, да ли ћемо тада успети да га умиримо?

Вероватно не, јер нас дете, преплављено љутњом, неће ни чути. Чак може постати ***још нервозније*** и агресивније, чиме ће и наша нервоза постати још интензивнија и тако ризикујемо да упаднемо у “зачарани круг”.

fppt.com

Шта нам је чинити?



Дајте прилику свом детету да Вам ***каже како се осећа***, шта га је наљутило,уплашило, растужило… Спустите се у висину његових очију, гледајте га у очи, не прекидајте и не постављајте превише питања, већ само покажите детету да га ***активно слушате***.

Не поричите осећања, не умањујте оно што дете осећа речима “Није то ништа, немој да се плашиш”. Покажите ***разумевање за непријатно осећање*** - “Видим да си тужан зато што ти недостаје дружење са другарима” или “Знам да си љут зато што не можемо да идемо у парк” Када покажете разумевање за испољено непријатно осећање, то ће донекле умањити његов интензитет.

fppt.com

Покажите своја осећања, разговарајте са дететом о њима - “И ја сам понекада тужан…” или “И мене је наљутило…”

Замените улоге - нека дете постане родитељ, а Ви дете. Подстакните дете да се понаша у складу са новом улогом, да Вас имитира онако како Вас види и доживљава, а потом разговарајте о томе како сте се осећали у “туђим ципелама”.

Играјте се осећањима - направите ***коцку осећања*** где ћете на свакој страни нацртати по једно осећање. То можете учинити заједно са дететом. Нека дете баци коцку, препозна нацртано осећање, а затим га и само покаже и исприча када се тако осећало.

fppt.com

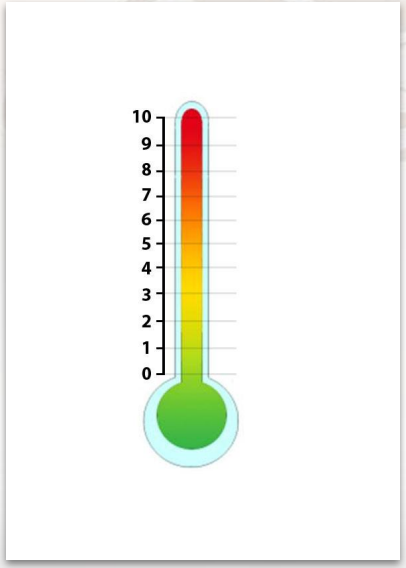
Анализирајте осећања - покушајте да заједно са дететом одредите шта је узрок одређеног осећања, колико је оно јако, а потом позовите дете да покуша да наведе што више начина да умањи непријатно осећање.

Разговарајте о ***осећањима ликова из прича*** које читате детету, анализирајте их.

Направите ***пано осећања***. Нека Ваше дете за сваки дан на пано лепи стикере или црта одговарајуће “смајлије” и тиме покаже како се осећа.

fppt.com

Када дете испољава љутњу, бес...



Позовите дете да ***локализује бес***, да покаже где га осећа и како се бес шири, нпр. у рукама, ногама, у грудима...

Нека дете ***нацрта свој бес***, нека му да облик и боју, а затим га позовите да га ***поцепа*** како би његов бес нестао.

Измерите јачину беса - нацртајте термометар уз помоћ кога ће дете одредити колико је његов бес јак.

fppt.com

Када измерите бес, договорите и ***начине како ћете га смањити***. То могу бити различите активности: ударање јастука, викање, трчање, скакање, жврљање, лавља рика, дубоко дисање… Можете заједно са дететом направити кутију за избацивање беса у коју би се дете (а и Ви када сте љути) извикали како би испразнили свој бес.

Није добро а ни ефикасно покушавати током напада љутње да разговарамо са дететом, већ је потребно да се ***бес најпре испразни, а потом започети разговор***. Одредите у кући место које ће служити за смиривање, где ће дете одлазити да се “испразни” и “охлади” како бисте након тога разговарали.

fppt.com

Када је дете уплашено...

Позовите дете да ***локализује страх***, да покаже где га осећа, нпр. у стомаку, у грудима... Реците детету да "измери" колико је његов страх јак од 1 до 10, као и да наведе шта би га смањило бар за један број.

Нека дете ***нацрта страх***, помозите му да му да облик, боју, форму. Упитајте дете "Да твој страх може да говори, шта би ти рекао?"

Ставите цртеж страха на сигурно место, ***закључајте страх***.

Направите са дететом ***сигурно место*** у његовој соби или у кући, нпр. скривалицу где ћете заједно одлазити када је дете уплашено како би се осетило сигурно.

fppt.com

Играјте се са дететом луткама и у тој игри “доделите” једној лутки страх који дете осећа. Пустите дете да ***прича уместо уплашене лутке***, да каже шта осећа, а потом заједно са дететом дајте лутки предлоге шта може да ради да би се осећала боље.

Причајте причу о детету које је уплашено и позовите дете да са Вама ***активно креира причу***, да предлаже више различитих токова приче.

fppt.com

Планирајте са дететом ***пријатне активности*** како бисте поправили расположење и ослободили се стреса нпр. певање, плес, скакање...

И најважније - у сваком тренутку ***показујте детету да сте ту за њега, да бринете о њему и да га чувате***. Грлите се много и често, јер загрљај је веома лековит.

fppt.com

Запамтите

Наше понашање и наше опхођење према дечјим осећањима у највећој мери утиче на емотивну писменост и ментално здравље наше деце. Ми и наше понашање смо у највећој мери одговорни како ће дете научити да управља својим осећањима, да ли ће када одрасте имати развијену самоконтролу, истрајност, саосећање или ће своја осећања потискивати и тиме нарушавати своје здравље.

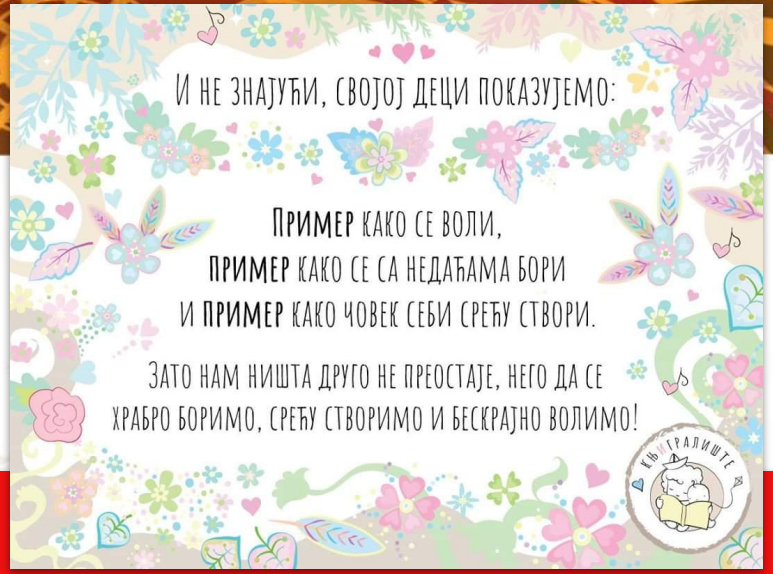
Размишљајте о сопственом понашању, јер ће дете више научити из Вашег примера, из Вашег понашања, а не из Ваших речи и савета!

Припремила:
Ивана Милановић
психолог, педагошки саветник

fppt.com

I tačno se vidi ko je odrastao obasipan ljubavlju roditelja dok je bio dete. Kakve god da ga životne nedaće pogode godinama potom, senka na licu ne gasi toplinu u oku i čistotu u srcu. Takvi ljudi su možda imali sreće, ali njihovi roditelji su sasvim sigurno imali pameti. Znali su da je ljubav najbolja investicija u zdravo potomstvo.

Brankica Damjanovic



Zagrljaj znači: ti me ne ugrožavaš, ne bojim se biti tako blizu tebe, mogu se opustiti, osjetiti se kao kod kuće, zaštićen sam i neko me razumije. Tradicija kaže da svaki put kada nekog iskreno zagrlimo, dobijemo jos jedan dan života.

Paulo Koeljo

fppt.com