



Kako jačati socio-emocionalne vještine i poticati emocionalno zrelije reakcije djece

- ✚ Biti svjesni da učenje emocionalnih vještina počinje vrlo rano, kroz osjećaj sigurnosti koji dijete osjeća i povezanosti, do načina umirivanja uz odraslog
- ✚ Djeca uče da prepoznaju i verbalizuju (kažu) emociju koju osjećaju, uče da iskažu emocije na prihvatljiv način (razlikuju emocije i ponašanje), razumiju uzrok svojih emocija i emocija drugih, iznose pretpostavke o mogućim uzrocima emocija ili pretpostavljaju posljedice
- ✚ Trebamo znati da emocionalna zrelost nije stanje koje jednom dostignemo nego je proces koji je dugoročan i zavisi od okruženja, iskustava i podrške
- ✚ Budite svjesni da dijete o emocijama i kontroli emocija uči iz svih socijalnih okruženja u kojima boravi kao i ponuđenih aktivnosti u kojima sudjeluje ili posmatra (kuća, vrtić, park, igraonica, crtići, slikovnice, šetnje ...)



TU SMO DA PODRŽIMO A NE SPASIMO DIJETE OD EMOCIJE UNAPRIJED

***BUDIMO DJECI SIGURNO MJESTO
ZA IZRAŽAVANJE EMOCIJA I
UČENJE VJEŠTINA REGULACIJE EMOCIJA I PONAŠANJA***

- ✚ Budimo svjesni da djeca tek uče ove vještine (pored svih ostalih)
- ✚ Budimo najbolji mogući model od kojeg će usvajati načine doživljavanja i reagiranja (dijete vas češće gleda šta radite nego što sluša šta govorite)
- ✚ Neuspjesi su dio učenja, ali i prilika da iz toga nešto naučimo i jačamo vještine
- ✚ Predvidivost, struktura i rutina djeci su vrlo važni. Predvidiv dan znači manje burnih emocija, a često je smiren roditelj = smirenije dijete.
- ✚ Zajedničko djelovanje na istom cilju (usklađenost) i dosljednost u izgradnji vještina djece svih koji sudjeluju u tom procesu od izuzetne je važnosti





Roditeljima preporučujemo ...

- ✚ **Modelirati željene emocije, ponašanja, načine umirivanja**
Roditelji koji modeliraju poželjne emocionalne reakcije i pružaju podršku, pomažu djeci razviti slične strategije. Djeca mnogo više uče posmatranjem, a manje objašnjavanjem, zato je način na koji roditelji emocionalno reaguju snažniji učiteljski od bilo koje lekcije koju ćemo djetetu reći.
- ✚ **Povećavati fond riječi kod djeteta kojim opisuje svoj doživljaj, stanje i sl.**
U početku to su sreća, tuga, ljutnja, strah, iznenađenje, potom zbuđenost, razočaranost, stid, krivnja, ponos, zahvalnost ...
- ✚ **Potičemo razgovor o emocijama kroz priče i igru**
Tokom čitanja priče postavljamo pitanja (Kako se lik osjeća?, Šta bi mu moglo pomoći?). U igrama uloga-pretvaranja, simulirajte situacije neslaganja, čekanja reda, gubitka u igri i sl. i ponudite moguća rješenja kako bi na konkretnom primjeru dijete učilo strategije nošenja sa malom frustracijom.
- ✚ **Učimo da su sve emocije dopuštene ali nisu sva ponašanja**
Neke emocije su ugodne, a neke neugodne. Nekada ćemo doživjeti i neugodne emocije (ne možemo ih izbjeći), ali važno je znati kako se umiriti i osjećati dobro nakon toga. Trebamo učiti granice i socijalno prihvatljive načine izražavanja emocija (Npr. *Uredu je biti ljut, ali nije uredu udarati ili vikati. Možeš reći "ljut sam", tražiti podršku...*
- ✚ **Granice postavljamo kroz pozitivnu formulaciju i osvrt na ponašanje**
Objasnimo djetetu emociju na konkretan način, dajući osvrt na ponašanje. Primjetimo i naglas kažemo emociju uz prihvatanje (dijete se može tako osjećati) ali treba pomoći usmjeriti njegovo ponašanje. Npr. *Vidim da plačeš. Tužan si jer želiš da se igraš. Hajde da smislimo šta možemo uraditi da ne budeš tužan, kako ćeš se uključiti u igru.* Dajemo djetetu uputu šta od njega očekujemo (prečesto govorimo "ne smiješ, ne možeš" ali djeci treba i uputa šta *smije, može* u tom momentu.
- ✚ **Učimo sa djetetom konkretne strategije smirivanja, u momentima kada je dijete mirno**
Poučavamo unaprijed, a ne usred emocionalne reakcije. To može biti duboko disanje (slijedimo put duge 'gore-udah, dole-izdah; pušemo balon), povlačenje u 'mirni kutak', brojanje do 5 uz disanje... Ukoliko uključimo djecu u odabir strategije, dijete stiče veći osjećaj kontrole i vjerovatno će tehnika imati veći efekat. Za vrijeme burne reakcije - kratke formulacije, miran ton. Bez dugih objašnjenja u trenutku krize (npr. „*Ne može sada. Može poslije ručka.*“). Mirnim tonom ponoviti isto pravilo.
- ✚ **Pripremiti se unaprijed za emocionalno zahtjevne situacije – veća predvidivost i sigurnost**
Unaprijed najaviti promjene i očekivanja (npr. *u parku ćemo se igrati 15 minuta. Kada krenemo kući, možda ćeš biti tužan. Šta možemo uraditi tada, šta ti može pomoći.*)
- ✚ **Burnu reakciju koristimo za učenje iz iskustva a ne kao kaznu**
Ukoliko je dijete imalo burnu emocionalnu reakciju, sa djetetom o tome razgovaramo nakon što se umiri. Postavljamo pitanja: *šta si tada osjećao, šta bi ti drugi put moglo pomoći, kako ti ja mogu pomoći..*
- ✚ **Ne uklanjajte svaku neprijatnost: djeca moraju iskusiti male frustracije (čekam, ne mogu dobiti sve odmah...).**
Možemo reći "Sačekaj malo, zajedno ćemo brojati do 10" ili dati pravilo "kada-onda" (djeca lakše podnose čekanje kada znaju šta slijedi, npr. "*kada pospremim veš, idemo u park...*"). U ovom je procesu najvažnije povjerenje - ispuniti "onda" stavku; Postepeno produžavamo intervale čekanja zavisno od dobi djeteta. Vrednujemo male korake uspjeha – ne čekamo savršeno ponašanje, pohvalimo trud ("*baš si se potrudio da sačekaš, vidjela sam da ti je bilo teško ali si uspio*").