****

JPU “Vukosava Ivanović Mašanović”, Bar

**UPRAVLJANJE EMOCIJAMA - SOCIO-EMOCIONALNE VJEŠTINE**

*Emocija*predstavlja reakciju na događaj koji procjenjujemo kao važan. To je

Ta reakcija uključuje 3 aspekta: fiziološki, izražajni i subjektivni. Fiziološki priprema organizam na adekvatnu reakciju - uzbuđeno stanje organizma izazvano subjektivno značajnim stimulusom ili situacijom na koju se usmjerava aktivnost. Izražajni se odražava putem neverbalne komunikacije - Pozitivna ili negativna iskustva udružena sa određenim obrascem fiziološke aktivnosti. Subjektivni preko doživljaja stanja - Doživljaj našeg vrednovanja i subjektivnog odnosa prema stvarima, ljudima, događajima i sopstvenim postupcima

Đeca ne počinju život sa sposobnošću upravljanja svojim ośećanjima. Prve emocije koje dijete izražava su reakcija zadovoljstva/nezadovoljstva, ugode ili neugode. Pozitivno emocionalno stanje izražava se smiješkom, gugutanjem, gledanjem. Neugodno emocionalno stanje izražava se plačem, mrštenjem, izrazom gađenja. Emocionalni razvoj đeteta ne zavisi samo od urođenih dispozicija. Prije bi se reklo da one određuju '"teži" ili "lakši" način na koji dijete postaje svjesno sebe i svog postojanja unutar okoline. Od najranijih odnosa s majkom i bliskim osobama dijete biva prepoznato ili ne, prihvaćeno ili ne. Odnos s bebom je najčešće nježan, živ događaj međusobnog usklađivanja. Bliža okolina reaguje na đetetov način izražavanja, majčino lice daje đetetu prve informacije za usklađivanje. Tokom sazrijevanja đeteta, okolina sve više oblikuje i modifikuje njegov način izražavanja emocija i uči ga društveno prihvatljivim oblicima izražavanja – socijalizacija emocija.

* Od 12. - 18. mjeseca razvijaju se naklonost prema đeci i ljubomora. Oko trinaestog mjeseca naklonost se grana na naklonost prema odraslima i naklonost prema đeci.
* Od 18. – 24. mjeseca razvija se radost. U petnaestom mjesecu javlja se ljubomora, a u dvadesetprvom mjesecu radost.
* U 2. i 3. godini javljaju se nove emocije, povezane sa razvojem svijesti o vlastitoj ličnosti: ponos, stid, krivica, zbunjenost. U razdoblju od 2-5 godine nastaju strijepnja, zavist, razočaranje, nada.
* Već trogodišnjaci ośećaju stid kada su neuspješni i ponos kada su uspješni, reakcija je u skladu sa težinom zadatka – ako je zadatak lak, više su postiđeni kada ne uspiju, a ako je težak, više su ponosni kada uspiju.

U predškolskom uzrastu ośećanje postaje nezavisno od opažanja, postaje stalnije, ali još uvijek nijje dovoljno čvrsto uspostavljeno. Ali među svim doživljajima, emocije su kod đeteta u pretškolskom doba najjače. U ovom periodu česti su afekti, a preovlađuju uglavnom prijatne emocije, rijetko kad razdražljivo, a najrjeđe tužno raspoloženjeDječije emocije su jednostavne, spontane i odmah se izražavaju, kartkotrajne su i snažne. Kod đece predškolskog uzrasta prevladavaju jaki ośećaji i teško se smiruju. Sa uzrastom se dječije emocije sve više diferenciraju. Pod uticajem faktora sredine đeca polako kontrolišu svoje emotivne reakcije, tj. socijalizuju se. Emotivna reakcija svakog đeteta zavisi od njegovih ličnih doživljaja i iskustva.

### Proces socijalizacije emocija događa se:

* Posmatranjem i oponašanjem – sposobnost viđenja okoline i ljudi nužna je da bi dijete ostvarilo kontakt s okolinom. Đeca vide, primjećuju, obraćaju pažnju. U okviru modela ponašanja ljudi iz bliske okoline. Dijete oponaša način i intenzitet emocionalnog izražavanja. Pojedine porodice, kulture, razlikuju se u načinu otvorenosti/suzdržanosti u izražavanju ośećaja i uživljavanja u emocije bližnjih.
* Namjernim vaspitanjem kontrole emocija od strane roditelja. Postavljanjem granica prihvatljivog i neprihvatljivog izražavanja emocija, osobito izražavanja srdžbe. Dijete se usmjerava na smanjivanje intenziteta, na samokontrolu, odabir društveno prihvatljivih oblika izražavanja emocija.
* Za dječiji emocionalni razvoj važna je atmosfera, odnosi između članova porodice, posebno ljubavi i poštovanja među roditeljima i razumijevanje razvoja samoga đeteta. Za dječiji emocionalni razvoj potrebna je uravnotežena roditeljska ljubav.
* Negativne emocije se javljaju ako je dijete zanemareno ili mu se poklanja previše pažnje. Zanemarena đeca su obično plaha, nepovjerljiva, nesigurna, dok đeca kojima je bila pružena i prećerana zaštita roditelja su sklona nervozi, ne mogu da se uzdrže u ispoljavanju svojih emocija, frustraciono su netolerantni.
* Društvena sredina je takođe jedan od veoma važnih faktora koji utiče na emocionalnost đeteta. Sredina u kojoj dijete raste, prenosi na njega svoje uticaje.

*Kako uticati na đetetov socio-emocionalni razvoj*

*Pričajte o ośećanjima* - Opišite kako i gdje u tijelu ośećate tugu, sreću, bijes, strah, stid…. Naučite vaše dijete*i da prepozna, ali i da imenuje emocije.* Sa učenjem o ośećanjima treba započeti kada je dijete veoma malo. Najprije da ih prepoznaje: zašto, kada nastaju, kako ih ispoljava, da li je dobar ili ne način, kako može bolje, uspješnije da ih izrazi… Primjer: „Izgledaš ljuto - stiskaš pesnice“ ili “Smiješ se i skačeš – izgleda da si baš srećan”. Kako dijete raste, pričajte o tome kako da upravlja, reguliše svoje emocije.

*Prihvatite i uvažite sva ośećanja -* Često odrasli kod đece ohrabruju samo pozitivne emocije. Kada se kod đece pojavi ljutnja ili bijes onda i roditelji često odreaguju ljutnjom i bijesom. Kada se pojavi tuga onda roditelji žele da je se brzo riješe. Vrlo je važno dijete naučiti da nije svako ponašanje prihvatljivo (na primjer, nije u redu da baca stvari ili udara druge zbog toga što je ljuto), ali je potpumo u redu da bude ljuto.

*Budite dobar primjer đetetu -* Upravljanje sopstvenim emocijama, pogotovo pred đecom doprinosi da i đeca nauče da upravljaju svojim emocijama. Umjesto vike i uvrjedljivih riječi, treba biti direktan i jasan. Ovo se odnosi i na ponašanje prema drugim ljudima, drugom roditelju, a ne samo prema đetetu.

*Uloga igre*

Veliki je značaj igre za razvoj socio-emocionalnih vještina đeteta. Igra posmatrana kroz aktivnosti đeteta može se opisati kao način samostalnog i divergentnog djelovanja, pri čemu dijete bira šta i kako želi da radi, i koliko će to trajati. Igra je definisana kao suštinska za razvoj đeteta jer doprinosi kognitivnoj, fizičkoj, socijalnoj i emocionalnoj dobrobiti đece. Tokom igre đeca izgrađuju otpornost (rezilijentnost), razvijaju sposobnost da regulišu sopstvene emocije i ponašanje, uče da upravljaju stresom i stupaju u odnose s drugima.

Kada govorimo o emocijama značajno je spomenuti i pojam *emocionalne inteligencije,* koji znači stvaranje sposobnosti, vještina i kompetencija koje osobi daju sposobnost da se racionalno nosi sa zahtjevima i pritiscima okoline. Emocionalnu inteligenciju čini sklop više sposobnosti – sposobnost samorazumijevanja, samokontrole, samouvjerenost i sposobnost empatije.

Evo nekoliko ideja za igre kojima pomažemo đeci da grade emocionalnu inteligenciju:

* ispoljavanje emocija pomoću lutki ili igračaka,
* ispoljavanje emocija tijelima (kako hodamo kada smo ljuti, uplašeni, tužni…ili kako pričamo kada smo razočarani, povrijeđeni…),
* prelistavanje slikovnica ili knjiga i razgovor o tome koje to emocije pokazuju ljudska lica,
* popunjavanje praznog lica da bi se pokazao bijes, strah, tuga, stid (crtanje tužnog, srećnog, uplašenog, postiđenog lica).

Kroz raznovrsne i mnogobrojne aktivnosti, u radu sa đecom, trudimo se da đecu na zabavan i edukativan način upoznamo sa osnovnim emocijama, naučimo ih da prepoznaju i imenuju svoja i tuđa ośećanja. Napravili smo i *“Kutak emocija – tu se mirim, tu se smirujem”,* đe je đeci ponuđen raznovrstan igrovni materijal o emocijama. Đeca u tom kutku imaju mogućnost da se pomoću ponuđenog materijala upoznaju sa osnovnim emocijama, da razgovaraju o njima, da glume pomoću maski, da se smire kada im je to potrebno kao i da se “pomire sa” drugarima sa kojima su u konfliktu…

Ovako to izgleda:

 

   