



**МОЈ ПРВИ
ПРИРУЧНИК О
ЕМОЦИЈАМА И
ЗДРАВИМ НАВИКАМА**

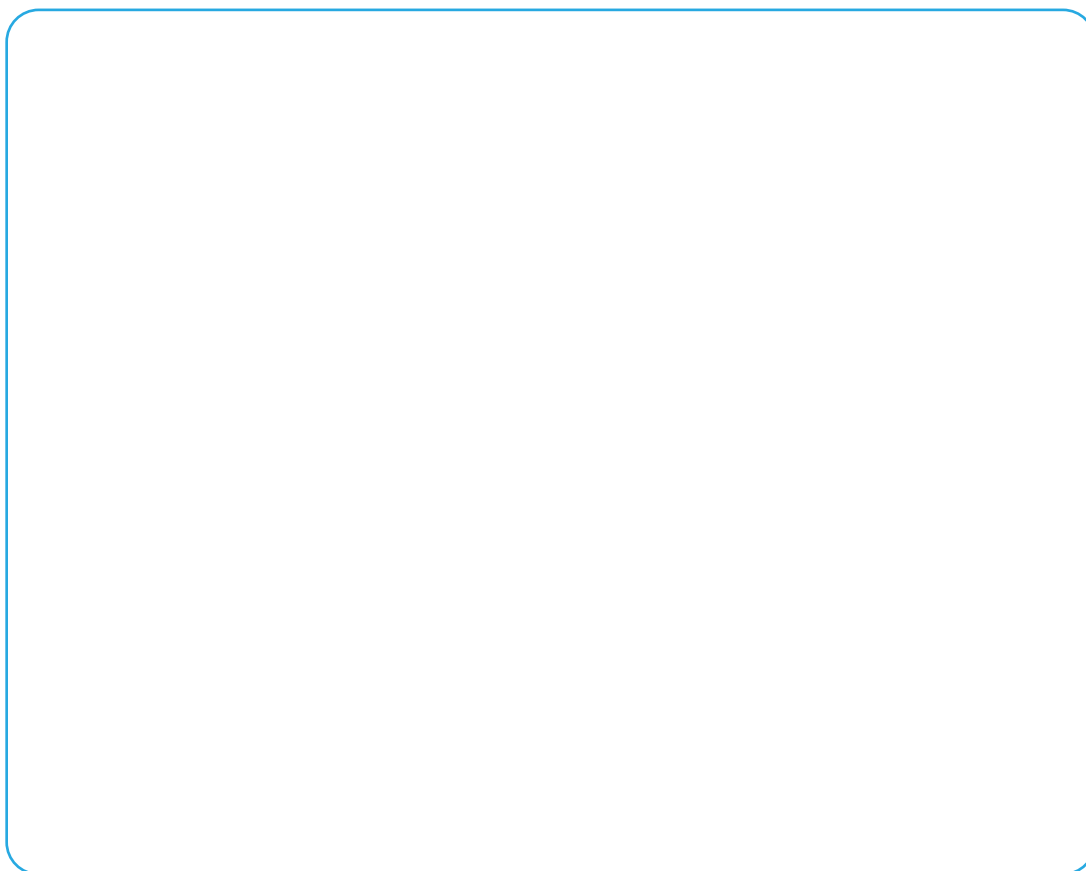


Мој први приручник о емоцијама и здравим навикама

поносни власник/власница

име и презиме родитеља

Овако ја изгледам:



Мој први приручник о емоцијама и здравим навикама

Драги родитељи,

Приручник је настао са жељом да дјецу на забаван начин упознамо са емоцијама и здравим навикама.

Дјеца предшколске доби (3 - 7 год.) могу изражавати емоције, научити их разумјети и контролисати, но хоће ли то она и радити, у великој мјери зависи од начина на који се са дјецом комуницира и на који они комуницирају са другима.

У процесу када дијете учи о емоцијама, улога родитеља и битних одраслих (васпитачи, баке, деке...) је кључна; ако су битни одрасли отворени према својим емоцијама, највјероватније да ће и дијете слободно изражавати емоције, разумјети их код себе и других те их адекватно контролисати.

У раној животној доби дјеца сусрећу основне, а потом и сложеније емоције, играју се с њима, преиспитују њихово дјеловање на друге и користе их свјесно за задовољење својих потреба.

Емоционална писменост дјеце чини основу за развој зреле, срећне и самоостварене особе.

Развијање свијести о емоцијама је основни начин остваривања промјена - познавање емоција даје нам могућност избора.

Свакодневно је потребно омогућити дјецу да говоре о свему ономе што их љути, растужује или због чега се осјећају кривима, те анализирати са њима те ситуације. Исто тако, потребно је разговарати и о веселијим осјећајима - што их чини сретнима и поносима, помоћи им да науче начине како да повећају заступљеност тих позитивних осјећаја.



Упознај и препознај емоције



СРЕЋАН



ТУЖАН



ЉУТ



ПРЕСТРАШЕН



ШАШАВ



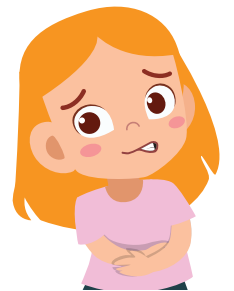
УЗБУЂЕН



ИЗНЕНАЂЕН



СТИДЉИВ



ПОСТИЂЕН

Кутак за родитеље:

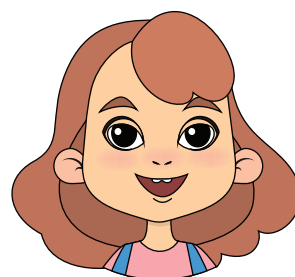
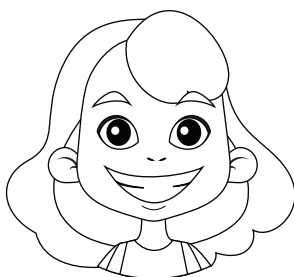
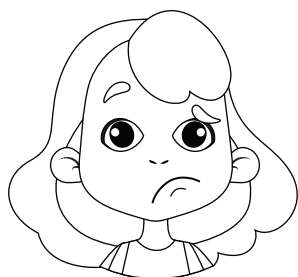
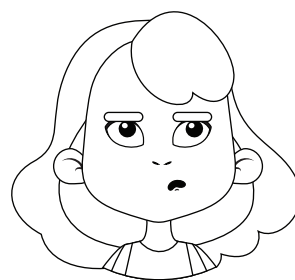
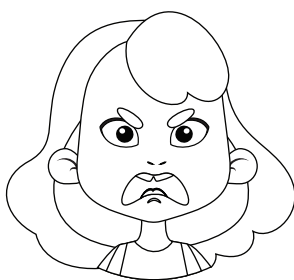
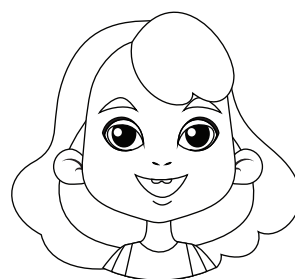
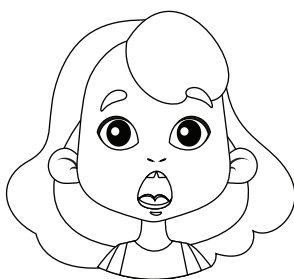
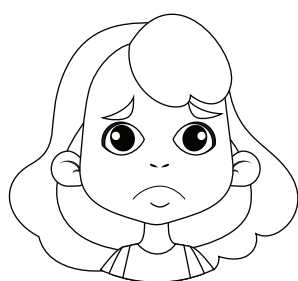
Родитељи, увијек будите свјесни чињенице да дијете учи по моделу, посматрајући ваше понашање.

Родитељ који жели промијенити понашање дјетета, мора бити свјестан да ће својем дјетету послужити као модел за проучавање и учење и да једино примјером потиче на промјене.



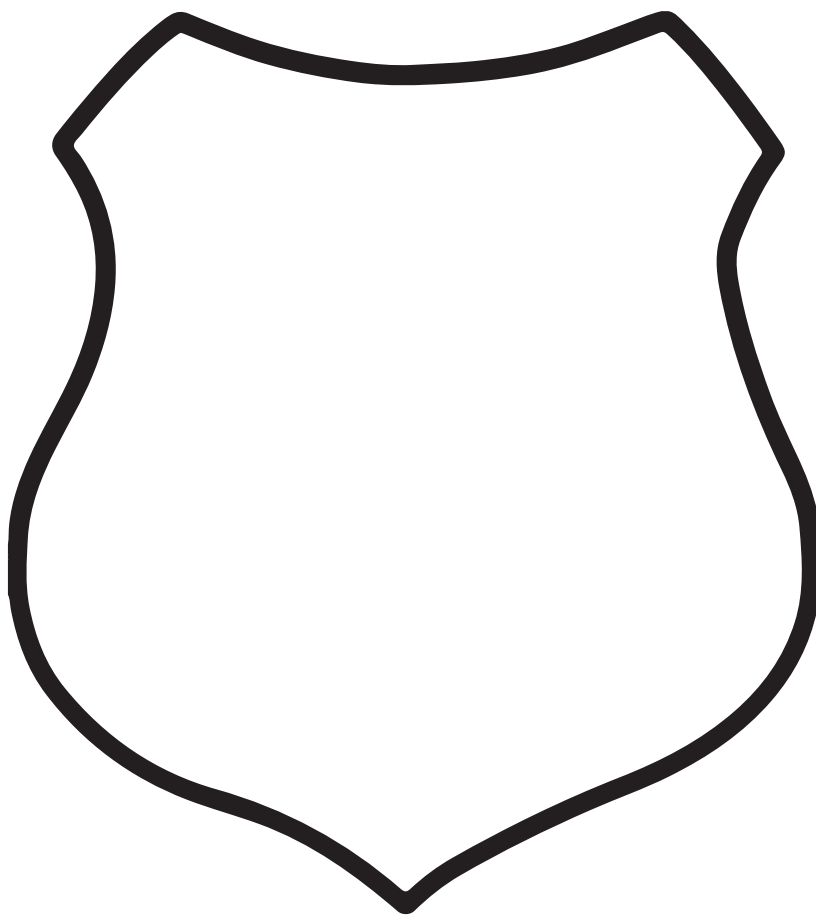
Како се осјећаш?

Обоји дјевојчице и заокружи ону која се осјећа баш попут тебе.



Ти имаш чаробне моћи!

Уреди свој штит од страха.
Штит те може заштитити само ако га цијелог обојиш и уцрташ
у њега чаробне симболе.



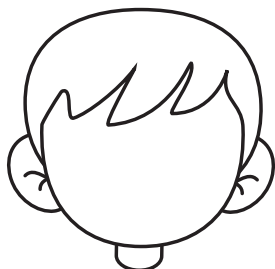
Кутак за родитеље:

Разговор о емоцијама је најбољи пут до њиховог разумевања и контроле. Дјеца која не науче разумјети и изразити своје осјећаје тешко ће се снаћи у ситуацијама емоционалних конфликта. Учећи именовати осјећаје, дијете учи разумијевати шта му се то догађа, односно, улази у срж проблема који је тај осјећај изазвао.

Причајте са дјететом чега сте се ви бојали када сте били мали и како сте превазишли свој страх. Можете заједно да нацртате цртеж Вашег страха.



Нацртај одговарајући израз лица:



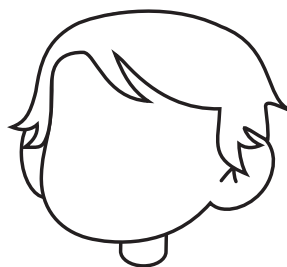
Ја сам срећан



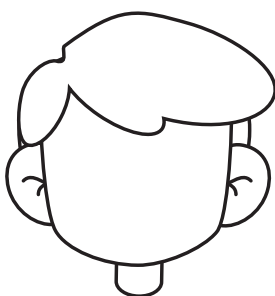
Ја сам тужан



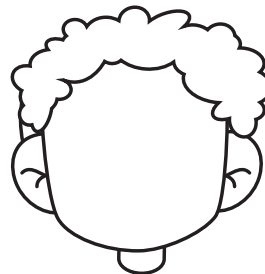
Ја сам поспан



Бојим се



Ја сам љут



Вруће ми је

Кутак за родитеље:

Неколико једноставних савјета за развој емоционалне интелигенције:

- Обратите пажњу на емоције дјетета и подржите дјечије емоције
- Испланирајте вријеме (узмите времена) да "радите" на емоцијама
- Прихватите + и - емоције - имајте на уму да су све емоције прихватљиве, али не и акције (ОК је бити љут, али није ОК некога повриједити)
- Научите дјецу именовати емоције
- Поставите јасне границе понашања дјете у вашој породици
- Помозите дјецу као посредник и преговарач у сукобима (немојте их рјешавати умјесто њих, осим када се ради о опасним ситуацијама)
- Прихватите став да је дијете само себи учитељ, а Ви само помагач и водич у учењу о емоцијама



Не постоји лоша емоција, постоји само лоше понашање у одређеним ситуацијама

Маша и Марко су најбољи другари. Сваки дан после вртића вријеме проводе у игри. Углавном се лијепо играју, али им се понекада деси и неко понашање које није лијепо нити другарско.

Погледај слике и реци које понашање није лијепо, а које је право другарско.



Кутак за родитеље:

Важно је да дјеци пренесете поруку да су сви осјећаји дозвољени. Не бисте требали потицати потискивање неких осјећаја или их бранити. Не постоје добри и лоши осјећаји, него угодни и неугодни који могу бити изражени на примјерен и непримјерен начин. Из осјећаја, угодних и неугодних, дјеца (па и родитељи) уче о себи и другима па је битно стварати климу у којој дијете осјећа да може изразити све што осјећа.



Погледај слике, размисли како би се Петра осјећала у свакој од сљедећих ситуација и повежи њен лик са одговарајућом сличицом са десне стране.



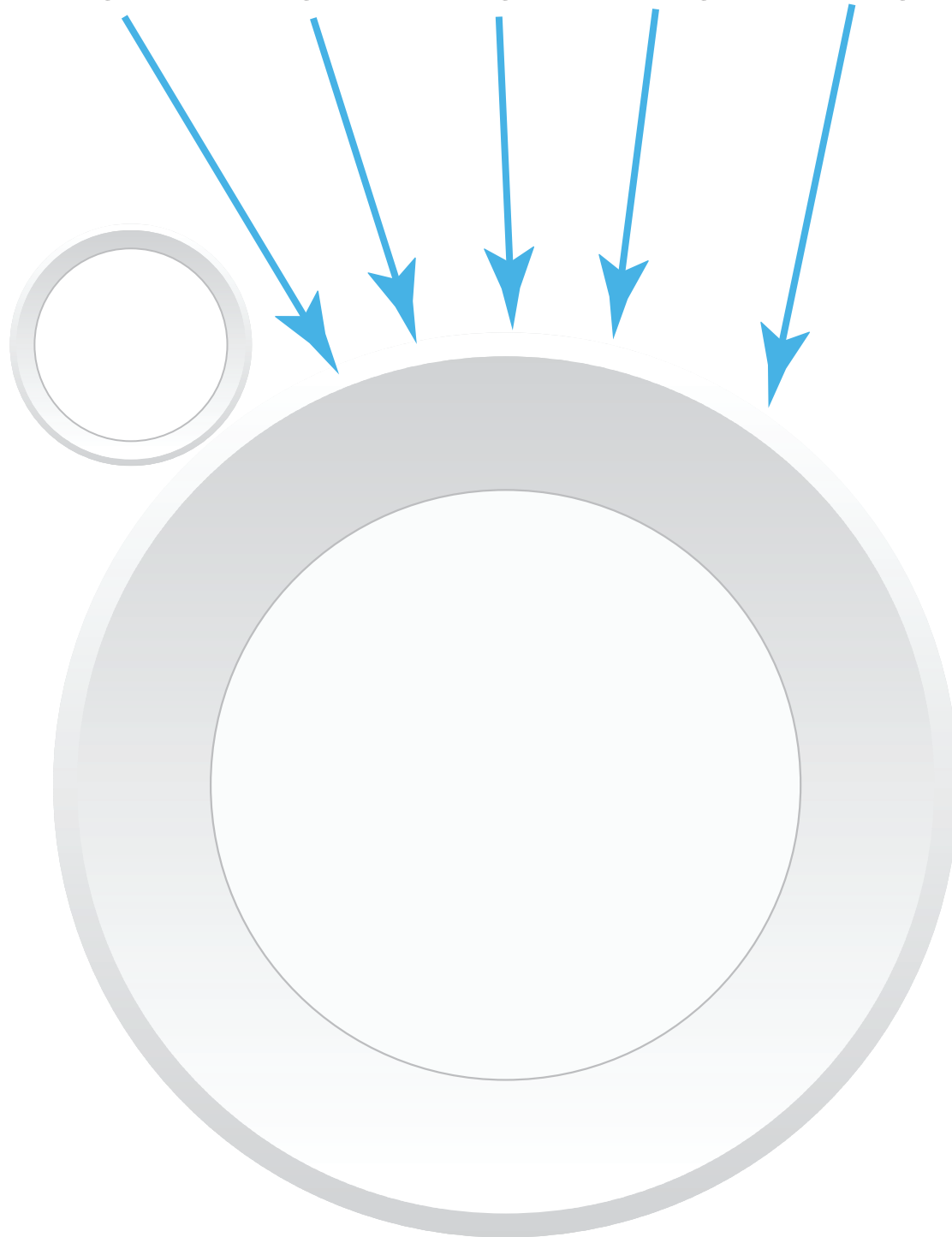
Кутак за родитеље:

Драги родитељи, имајте на уму:

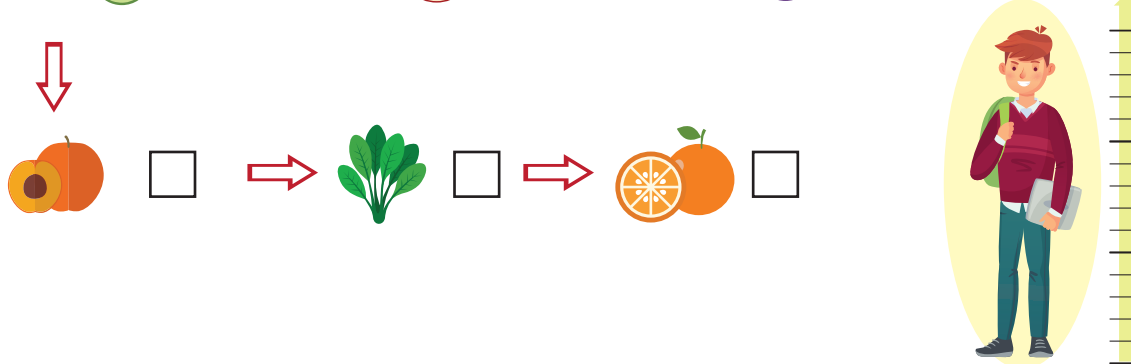
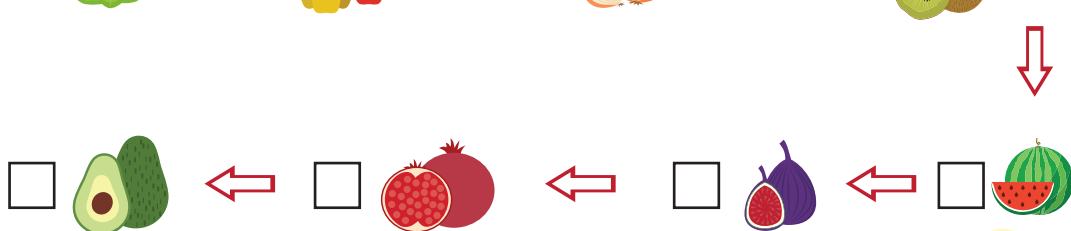
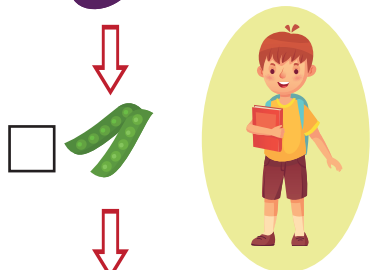
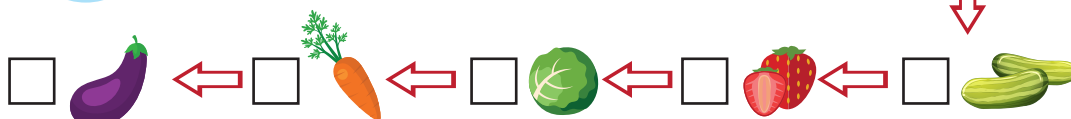
- осјећаји нису добри или лоши, већ угодни или неугодни
- сви осјећаји су једнако вриједни
- одвојите осјећај од понашања којим га дијете изражава - осјећај је прихватљив, нека понашања нису



Кухање ручка



За рад код куће



Кутак за родитеље:

Драги родитељи, осмислили смо ову игру како бисмо помогли у стварању здравих навика у исхрани дјече. Дјеци смо поставили изазов да уносе више поврћа и воћа, да пробају намирницу коју не воле и да открију нове укусе. Кад дијете проба намирницу са слике заједно ставите квачицу испод као знак да је савладало изазов. Уколико дијете не прихвата неку намирницу Ви већ знате да је потребна огромна упорност у овој игри с малишанима. Будите им примјер, имајте позитиван став према намирницама и нову намирницу увијек почните са малим количинама (понекад је довољно и зрно грожђа). Игра може да траје мјесецима, а поновљено сервирање и годинама до прихватања неке намирнице. Важно је кренути!



Срећа

Осјећање среће је најљепша емоција.
Срећа је лијепа али је најљепша ако је дијелимо са другима.

Марко је добио нову играчку.

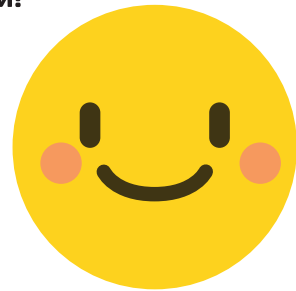


Иако су и другари били са њим, играчку је желио само за себе и није допустио другарима да се играју са њим.



Хајде да се заједно играмо змајем.

Свака срећа је пуно већа када се дијели!



Туга

Туга је једна од наших основних емоција.
Сасвим је у реду бити понекада тужан јер нико није стално срећан.

Марија је болесна и пропушта школски излет.



Цијели дан је плакала у соби јер је излет са другарима
само једном годишње.

Након што је кратко плакала, Марија је схватила да ће
да пије пуно чаја и узима данас пуно витамина.



За викенд могу да организују излет и у оближњем парку.

Страх

Знаш ли да је страх осјећање од кога растемо?
Сваки пут када се суочиш са страхом твоја храброст за мрвицу порасте.



Филип се боји чудовишта. Сваку ноћ када легне велико чудовиште дође у његову собу. Чудовиште је све веће а њега је све више страх. Све више се покрива по глави али чудовиште не нестаје.



Филип је пету ноћ скупио сву храброст, узео свој мач и одлучно кренуо у напад. Упалио је лампу и схватио да је то сјенка његове омиљене играчке. Након овога, дјечак се више није бојао, не само чудовишта, него ни мрака...



Љутња

Када те обузме љутња јер ствари нису онако како желиш да буду
изброји до 5 и ствари ће већ изгледати другачије.
5 дубоких удаха и 5 дубоких издаха и видјећеш да је све у реду.



Калина, Филип и Јакша
играју „Човјече не љути
се“. Калина губи у игри и
јако се љути. Не жели
више да се игра и одлази
љута у другу собу.



Калина је избројала до 5 и
одлучила да настави игру
јер је игра забавна чак и
ако се не побјеђује.



Бљак

Мирис кеља и брокулија можда и није пријатан, али ако га пробаш можда схватиш да је нека храна пуно укуснија него што изгледа и мирише.



Дамјан одбија да јеле поврће јер му се не свиђа његов мирис. Бака га упорно моли али он не жели ни мрвицу да проба.



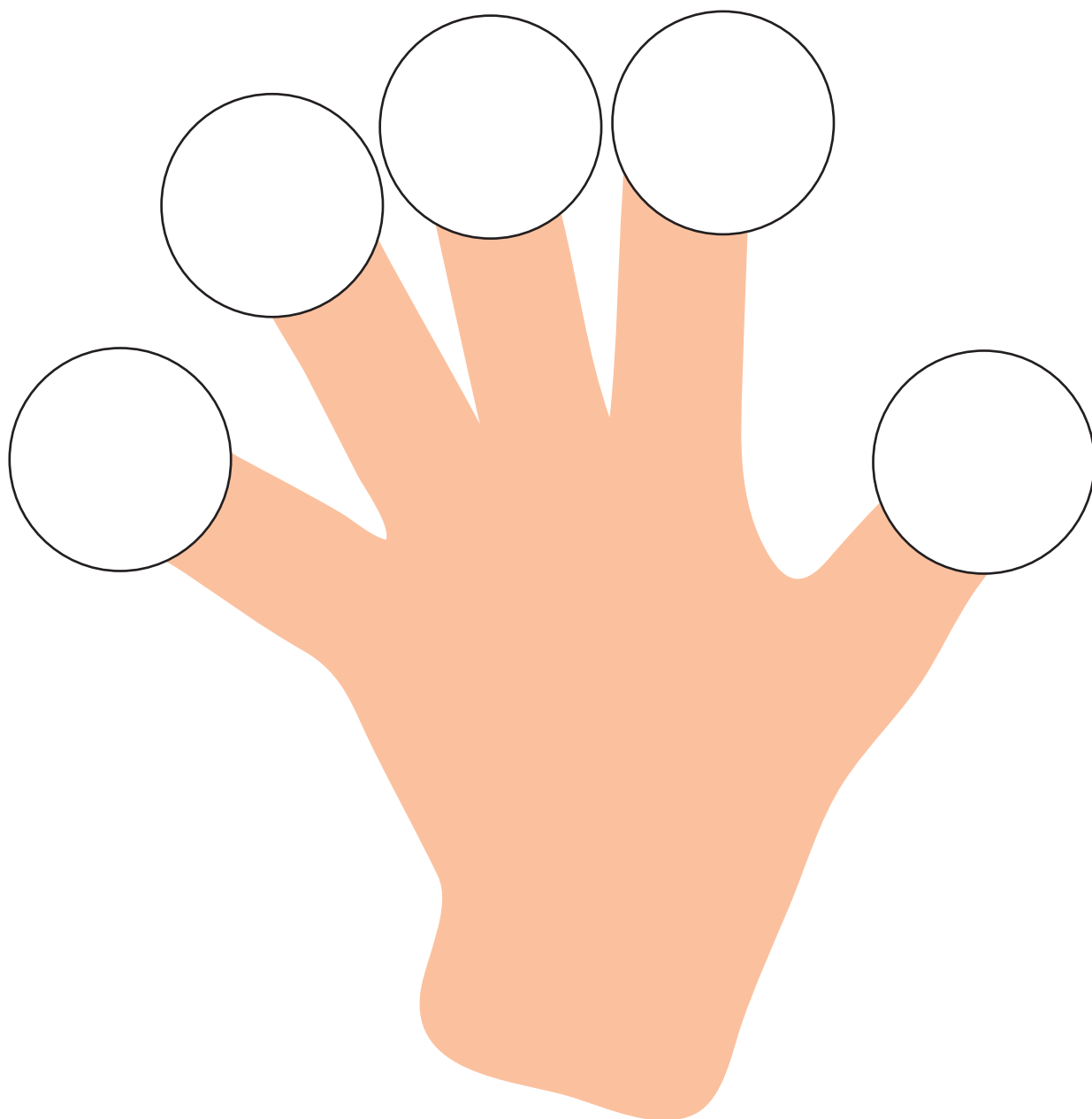
Дамјан је одлучио да проба брокули. Када га бака убјеђује сигуран је да вриједи да да брокулију још једну шансу.

Дјечак схвата да је поврће пуно укусније него што изгледа а и да баки треба вјеровати.



Емоције за 5

**Драго дијете, заслужијеш чисту петицу из познавања емоција.
Употријеби оно што си научио и користи све емоције јер су оне баш
попут зачина нашег живота, дају му боју и чине га пуно шаренијим.**



**Након сваке радионице залијепи наљепницу.
Једну наљепницу заслужили су и твоји родитељи јер су присуствовали
радионици.**

Аутори:

**Јелена Незировић, дипломирани психолог
Марина Давидовић, прехранбени технолог**

Сарадници:

**Хелена Закаљук, магистар психологије
Бранкица Јоветић, дипломирани социјални радник**

Дизајн и припрема за штампу:

Слободан Ратковић

Издавач:

**Оксфорд едукативни центар,
Николе Пашића 4, Бања Лука**

Тираж:

90 ком.

Година издавања: 2020

"Тесла свијет образовања", Николе Пашића 4, Бања Лука



ГРАД БАЊА ЛУКА
www.banjaluka.rs.ba

