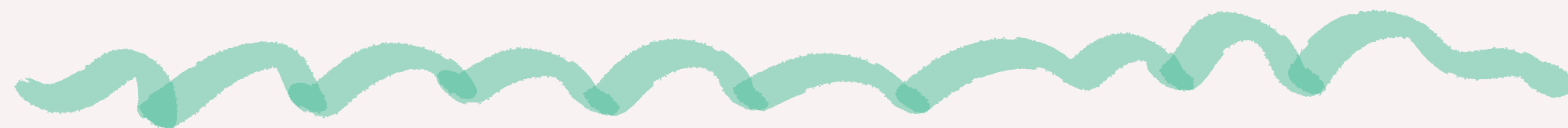




Moje emocije



Skupina: Račići

Odgojiteljice: Slavka Pajtak i Adila Bidžos

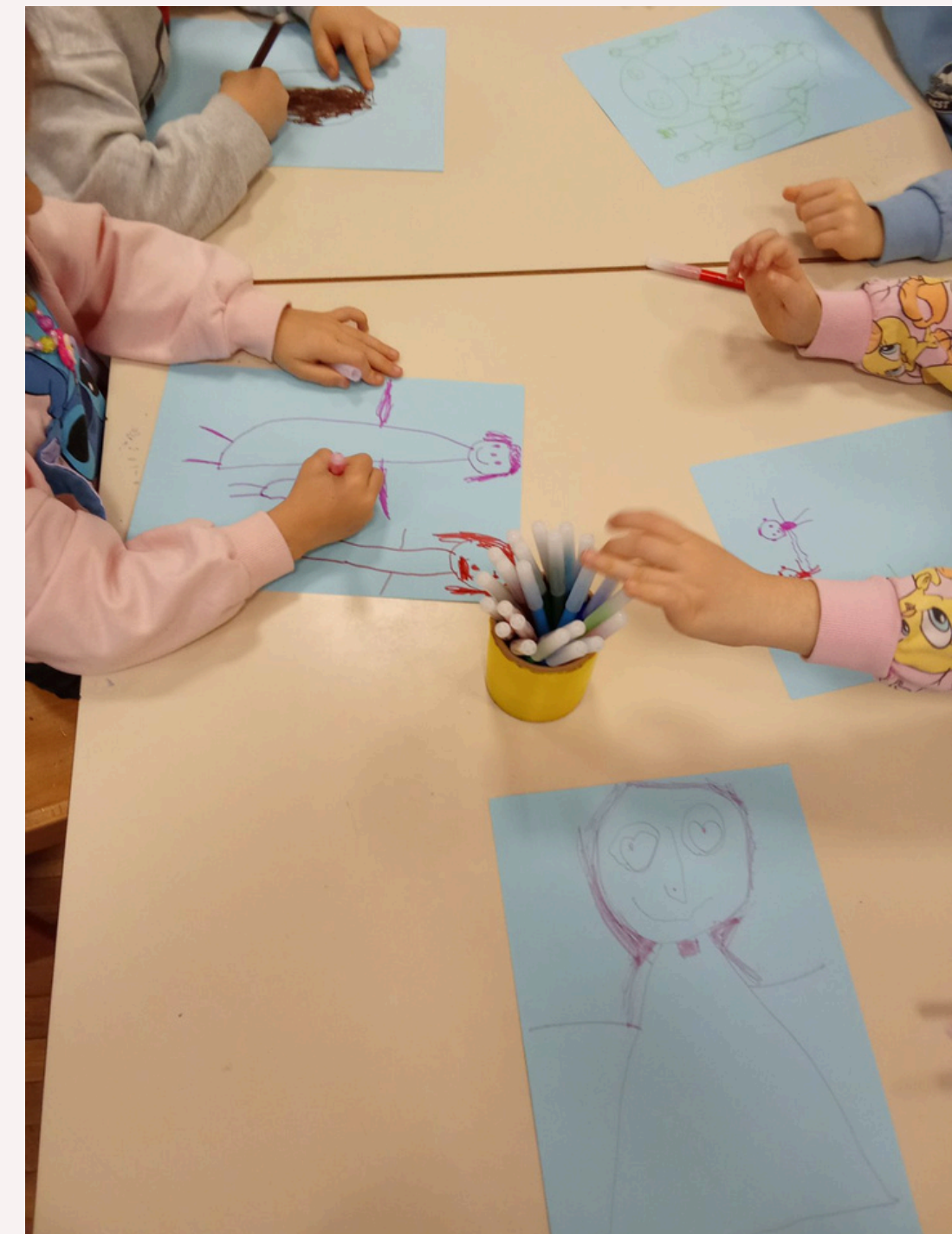
Biti sposoban izraziti i kontrolirati emocije na prihvatljiv način temelj je razvoja emocionalne inteligencije, jačanja otpornosti i pomaganja djeci da ostanu pribrani i kad se suoče s bolnim iskustvima.



Cilj nastavka projekta je da kroz igru i zajedništvo osvijeste važnost izražavanja prepoznatih emocija te imenovanje emocija i prepoznavanje istih.



Djeca koja nauče razumijeti emocije lakše se prilagođavaju okolini, razvijaju pozitivne odnose, stvaraju osnovu za mentalno zdravlje i uspješno funkcioniranje tijekom života.





U svakodnevnim aktivnostima koristimo termine za osnovne emocije (poznate – sretan, tužan, ljut, uplašen) te se upoznavaju s mnoštvom „novih“ emocija (iznenađen, ponosan, sramežljiv, smiren, uzbuđen, ljubomoran, voljen)



Svakodnevnim razgovorom i aktivnostima s djecom potičemo razvoj vokabulara vezanog uz emocije, povezujuemo riječi vezane uz emocije sa slikovnim prikazima emocija, razvijaju finu motoriku, potičemo povezanost s roditeljem te stvaramo preduvjete za kasniji otvoren razgovor o emocijama.



Za razliku od emocija odraslih osoba, dječje emocije su:

- Kratkotrajne – u ranom predškolskom dobu mogu trajati svega nekoliko minuta, a onda iznenada iščeznuti;
- Snažne – dijete ne može analizirati emocije u odnosu na situaciju i ne pokušava ih obuzdati, one ga preplavljaju, dijete ih izražava punim intenzitetom;
- Nestabilne – dijete lako prelazi iz pozitivne u negativnu emociju i obrnuto; ono iz stanja velike radosti naglo prelazi u plač; ljubav i ljubomora, ljutnja i smijeh se izmjenjuju;
 - Spontane – dijete svoje emocije izražava u odnosu na njegova iskustva i doživljaje; svako dijete reagira na drukčiji, svojstven način; pod utjecajem okoline s vremenom ih kontrolira;
- Izravne – djeca nisu u stanju sakriti ono što osjećaju, njihove su reakcije trenutne i neposredne.

Tako su djeca mogla spoznati da se tijekom dana možemo različito osjećati te uvidjela da razne situacije djeluju na njihove emocije



Istraživali smo osjećaje kroz instrumentalnu glazbu i pratili doživljaj djece.



Informacija koju želimo prenijeti djetetu:

- svi imaju osjećaje
- trebaš pomoć drugih i drugi trebaju tvoju pomoć
- ako te prijatelj sluša osjećaš se bolje
- kako se osjećaš možeš izgovoriti riječima, izgovoriti tijelom, pjevati, slikati, glumiti
- imam priliku slobodno izraziti što mislim i osjećam



•Odrasli / odgojitelji:

•izgrađivanje međusobnog povjerenja i
uvažavanja

•poticanje i ohrabrivanje djece na refleksiju i
osjećaje povezane uz različite događaje i slike

•stvaranje materijalnog ozračja koje pomaže
uživljavanje u uloge drugih uz uključivanje
djeteta i poticanje inicijative djeteta (pacijent,
liječnik, prijatelj koji je izgubio igračku, baka i dr.)

•ostvarivanje suradnje s obitelji i uključivanje u
aktivnosti





Djeca su nakon projekta opreznija u iskazivanju osjećaja, imaju bogatiji rječnik prilikom izražavanja osjećaja, njihova intuicija je profinjenija te je povećana sposobnost uživljavanja u tuđe emocije.

