

IMPRESUM:

Dnevnik emocija
Izdavač: TPO Fondacija

Autorica: Snježana Petraš
Autorica crteža: Nikolina Ljubetić

Popratne ilustracije, dizajn, DTP: Neven Misaljević
Lektura: Mubina Muftić

Tiraž: 1000
Godina: 2018.

Štampa: Amos Graf d.o.o.

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i univerzitetska biblioteka
Bosne i Hercegovine, Sarajevo

087.5

PETRAŠ, Snježana

Dnevnik emocija / Snježana Petraš ; [autorica crteža
Nikolina Popović]. - Sarajevo : TPO Fondacija, 2018. - 108
str. : ilustr. ; 24 cm

ISBN 978-9926-422-13-4

COBISS.BH-ID 26358790



Snježana Petraš

Sarajevo, 2018.

© TPO FONDACIJA - Sarajevo

PREDGOVOR

U suradnji s tri županijska ministarstva obrazovanja iz Sarajevske županije, Hercegovačko-neretvanske županije i Županije Središnje Bosne, početkom 2017. godine, TPO Fondacija započela je provedbu programskih aktivnosti trogodišnjeg projekta pod nazivom „Vršnjačko i rodno utemeljeno nasilje“. Projekat ima za cilj da kroz kontinuirani rad s pedagogima, nastavnicima, kao i učenicima i njihovim roditeljima, i društvenim institucijama radi na sprječavanju i smanjenju svih oblika vršnjačkog i rodno utemeljenog nasilja. Tijekom 2017. i 2018. godine, uz potporu norveške vlade, TPO Fondacija uspjela je ponuditi mnoštvo materijala i programa obuke za nastavno osoblje, učenike i roditelje s konačnim ciljem sprječavanja i smanjenja svih oblika nasilja unutar i van škole. Pod sloganom „Djeca su naše ogledalo“, sve programske aktivnosti usmjerene su ka jačanju partnerstva trokuta koji čine školska zajednica, učenici i roditelji učenika, kao najvažniji akteri u stvaranju zdravog demokratskog društva.

Na početku provedbe projekta 2017. godine, početna studija urađena je u 31 osnovnoj partnerskoj školi u tri županije, čiji su rezultati pokazali prisutnost različitih oblika nasilja u školi, nedovoljnu informiranost nastavnika i roditelja o nekim oblicima nasilja poput psihološkog ili internetskog nasilja, kao i nedostatak potpore i znanja pri pružanju odgovarajuće pomoći djeci i adolescentima s poteškoćama u ponašanju ili emocionalnim poteškoćama, počiniteljima nasilja ili žrtvama vršnjačkog ili drugog oblika nasilja. Nedostatak sustavnog, transparentnog pristupa vršnjačkom i rodno utemeljenom nasilju, ali i nedovoljno ojačane školske zajednice, dodatno otežavaju rad na sprječavanju i smanjenju nasilničkog ponašanja unutar škole. Uz to, nedostatak povjerenja i kvalitetne suradnje između roditelja i škole potiče rizik od povećanja neriješenih slučajeva nasilja u kojima djece često ne prima odgovarajuću pomoć.

Osim početne studije, TPO Fondacija izradila je priručnike za nastavnike i jačanje njihovih sposobnosti u radu s djecom i roditeljima, a sprovela je i niz edukacijskih treninga, seminara i

radionica s pedagozima, nastavnicima, učenicima i roditeljima. Dnevnik emocija rezultat je rada s roditeljima i djecom te ima za cilj potaknuti razgovor između roditelja i djece i poboljšati njihov odnos. Zdrav odnos između roditelja i djece i izgradnja zdrave ličnosti djeteta temelji se na kvalitetnoj komunikaciji koja zahtijeva neprekidnu zainteresiranost za djetetove emocije, razmišljanja, postupke i odluke. Podučavajući dijete da slijedi primjer roditelja, a roditelja da uči od djeteta, shvaćamo da zdrav odnos zahtijeva uzajamnu odgovornost i doprinos očuvanju i jačanju veze. Sa željom da Dnevnik emocija koristi djeci i roditeljima, tim TPO Fondacije nada se izgradnji boljih odnosa između roditelja i djece, koji će se održati i prenijeti na druge članove obitelji, školske zajednice i društva. Imat ćete priliku bolje upoznati pet temeljnih emocija: gađenje, bijes, strah, sreću i tugu, kao i emociju ljubavi, te ih propitivati kroz svoje svakodnevno emocionalno stanje. Ispunjavanje rubrika namijenjenim za vaše odgovore na određena pitanja pomoći će vam pri boljoj samospoznaji i razumijevanju vlastitih reakcija na neke od emocija, preispitivanju osobnih postupaka i odnosa, ali i razgovoru s vašim djetetom, odnosno s roditeljem.

Zahvaljujemo se autorici Dnevnika emocija, profesorici pedagogije i psihologije Snježani Petraš kao i autorici crteža, učenicima sedmog razreda Osnovne škole "Nova Bila" Nikolini Popović za trud i doprinos jačanju obiteljskih odnosa i izgradnji zdrave ličnosti djeteta.

UVOD

Draga djeco i roditelji,

Dnevnik emocija namijenili smo djeci i roditeljima sa željom da provedete više vremena zajedno i razgovarate o vlastitim osjećanjima. Djetinjstvo je veoma uzbudljiv period života kada se smjenjuju burna i brza osjećanja. Pišući ovaj dnevnik pronaći ćete svoj osobni recept kako ih proživljavati i kako odrasti u emocionalno stabilnu osobu.

Drago dijete,

Pisanjem dnevnika možeš pratiti svoje emocije bile one ugodne ili neugodne. Možeš razmišljati o njihovim uzrocima i posljedicama. Analizirajući ih oslobađat ćeš se neugodnih emocija i naučiti kako reagirati u određenim situacijama. Biti sretan, tužan, razočaran, ljut sasvim je uredu ako naučiš kontrolirati svoje ponašanje. Emocije nas štite i pomažu nam da se prilagodimo okolini. Ljutnjom se branimo, ona je nagon za slobodom i samoodržanjem. Tuga nam pomaže preboljeti gubitak. Strah je doživljaj opasnosti, a kada nema straha i kada zadovoljimo svoje potrebe, javlja se zadovoljstvo i sreća.

Emocije su sastavni dio života, one boje život različitim nijansama radosti, tuge, straha, ljutnje i ljubavi. Emocije pokreću, motiviraju, ali ponekad sprječavaju, onemogućuju ostvarenje cilja. Pitanje za razmišljanje: „Upravljaju li misli vašim emocijama ili emocije vašim mislima?“ Jedno je sigurno, emocije imaju velik utjecaj na proces mišljenja, rasuđivanja, pamćenja, zaključivanja i donošenja stavova. Emocije su prisutne i u umjetnosti, potiču kreativnost i imaju veliku ulogu u stvaranju kulture.

Neka ti ovaj dnevnik omogući doživljaj topline, razumijevanja, ljubavi, podrške i ohrabrenja kroz tvoje odrastanje. Odrasti u osobu koju krasi samopouzdanje, samokontrola i odgovornost prema sebi i drugima.

Dragi naši roditelji,

Želja nam je da ovaj Dnevnik emocija poboljša komunikaciju, razumijevanje, povjerenje i privrženost između vas i vašeg djeteta. Ponekad emocije ostanu neizgovorene i nedorečene što ima negativan utjecaj na međusobne odnose i razvoj ličnosti djeteta.

Želimo da listajući ovaj dnevnik razgovarate s djetetom o problemima i nedoumicama s kojima se susreće u svom emocionalnom razvoju.

Emocije ili osjećanja čine život stvarnim. Dolaskom na svijet dijete počinje pokazivati svoje emocije. Prvi plač je objava da jedno malo ljudsko biće sa svojim potrebama dolazi u svijet odraslih. U tom svijetu od roditelja uči na koji način zadovoljiti svoje potrebe, kako komunicirati s majkom i ostalim osobama u svom okruženju. Emocije se javljaju veoma rano i manifestiraju kroz obostranu privrženost djeteta i majke. Emocionalne reakcije djece su najčešće spontane.

Faza ranog djetinjstva – u prvim danima života djeteta, dok se još nije razvio govor, emocije su glavni način komuniciranja u svrhu preživljavanja (Lewis i Michalson, 1983; Salovey i Sluyter, 1999). Od prvog dana dijete plačem traži pozornost roditelja i komunicira s okolinom. Taj prvi odnos i način zadovoljenja dječjih potreba za hranom, snom i sigurnošću od presudnog je značaja za razvoj djetetove ličnosti, njegovih kognitivnih i emocionalnih sposobnosti. Već s tri mjeseca dijete osmijehom pokazuje svoje zadovoljstvo. Odrastanjem uči prepoznati svoje emocije, izražavati ih, upravljati njima i podijeliti ih s drugima. Promatrajući roditelje svjesno i nesvjesno usvaja obrasce ponašanja. Osim učenja imitiranjem roditelja, emocionalni doživljaji i reakcije uvjetovani su građom živčanog i endokrinog sustava. Roditelji često kažu: „Moje dijete je jako temperamentno, ne znam što da radim.“ Temperament djeteta je dijelom predodređen nasljeđem, ali oblici ponašanja i emocionalnog reagiranja stječu se odgojem.

Govor i emocije

Govor je jedan od načina na koji se emocije mogu izraziti, ali postoji niz poteškoća u adekvatnom izražavanju emocija govorom.

Koliko dijete ima razvijen rječnik da u potpunosti opiše emociju koju doživljava, može li u isto vrijeme pričati i doživljavati je? Ova činjenica nas upućuje da kada pratimo dječje emocije uzmemo u obzir i znakove neverbalne komunikacije koja pokazuje intenzitet doživljene emocije. Usmenim porukama i ekspresijom lica, držanjem tijela i pokretima dijete komunicira s roditeljima i drugim osobama u svojoj okolini. Djeca su od rođenja u interakciji s okolinom, pokazuju svoje osjećaje, te uče prepoznavati i kontrolirati emocije.

Kontrola emocija je sposobnost usmjeravanja emocija i njihove razine. Ona podrazumijeva sposobnost uključivanja i isključivanja iz emocija i njihovo praćenje u odnosu na sebe i druge. Kontrola emocija je sposobnost koju razvijamo cijelog života ukoliko želimo uspješno komunicirati s ljudima oko nas. Način na koji dijete doživljava i pokazuje emocije čini ga jedinstvenim.

Emocije i inteligencija

Golemanova definicija emocionalne inteligencije govori da se ona sastoji od sposobnosti kao što su mogućnost motiviranja samoga sebe i ustrajavanje unatoč poteškoćama i frustracijama; obuzdavanje impulzivnosti i odgađanje trenutka primanja nagrade; reguliranje svojih raspoloženja i onemogućavanje uzrujanosti da zaguši sposobnost razmišljanja, suosjećanje i nadanje (Goleman, 1997).

Emocionalno inteligentno dijete će sa samopouzdanjem, sigurnošću i empatijom uspostavljati kontakte s drugim ljudima i koračati uspješno kroz život. Često pod utjecajem predrasuda i načina na koji smo mi odgajani pravimo pogreške učeći djecu da svoje emocije potiskuju ili usmjeravaju ka pogrešnim ciljevima. Odgoj psihički zdravog, emocionalno stabilnog i emocionalno inteligentnog djeteta ovisi o vašem emocionalnom odnosu prema djetetu. Kada razgovarate s djetetom, nemojte negirati postojanje određene emocije koju dijete

doživljava. Nemojte ga uspoređivati s drugom djecom, bratom, sestrom, jer svako dijete je jedinstveno. Ne ismijavajte i ne kažnjavajte zbog naglih reakcija. Prisjetite se jeste li uvijek razmišljali kao sada o uzrocima i posljedicama svoga čina.

Pružite im podršku i potičite ih da iskažu neugodne emocije, omogućite im da izbace negativnu energiju kroz različite aktivnosti. Imajte na umu da dijete uči opažajući, doživljavajući i oponašajući vaše osjećaje u komunikaciji s njim i ostalim ljudima u okruženju.

Učite ih kako primijetiti kod drugih ljudi emocije tuge, straha, sreće i ljubavi. Budite im podrška i učite ih empatiji. Izražavati osjećanja, ali i suosjećati s drugima čini život lijepim i ispunjenim. Osmijeh na licu, suza u oku, lupanje srca, uzdah tuge usmjeravaju naše misli i pokreću nas da mijenjamo sebe i svijet oko nas. Dijelimo osjećanja s drugima i bit ćemo zadovoljniji, sretniji i sigurniji!

Snježana Petraš,
prof. pedagogije i psihologije

© TPO FONDACIJA ZA SVEČANO

Literatura

Goleman, D. (1997.), Emocionalna inteligencija, Zagreb: Mozaik knjiga.

Stiefenhofer, M. (2007.), 55 savjeta, kako umiriti svoje dijete, Rijeka, Andromeda.



DRAGI RODITELJI, KOLIKO POZNAJETE SVOJE DIJETE?

1. ČEMU SE VAŠE DIJETE NAJVIŠE VESELI?

2. ŠTO GA JE NAJVIŠE RASTUŽILO ILI RAZOČARALO?

3. TKO JE NAJBOLJI PRIJATELJ/PRIJATELJICA VAŠEG DJETETA?

4. KOJA JE NAJDRAŽA PJESMA VAŠEG DJETETA?

5. KOJA MU JE HRANA NAJOMILJENIJA?

6. ŠTO NAJVIŠE MOŽE NALJUTITI VAŠE DIJETE?

7. NA ŠTO JE VAŠE DIJETE PONOSNO?

8. ČEGA SE NAJVIŠE SRAMI?

9. KOJU OSOBU IZVAN OBITELJI VAŠE DIJETE NAJVIŠE VOLI?

10. KOJI FILM I KNJIGA (SLIKOVNICA, PRIČA) SU MU NAJDRAŽI?

11. ŠTO VAŠEM DJETETU SMETA U OBITELJI?

12. IMA LI VAŠE DIJETE NADIMAK MEĐU VRŠNJACIMA?

13. KOJA MU JE OMILJENA BOJA?

14. KOJU IGRU ILI SPORT NAJVIŠE VOLI VAŠE DIJETE?

15. KOJI MU JE OMILJENI ŠKOLSKI PREDMET U ŠKOLI?

16. ČEGA SE VAŠE DIJETE NAJRADIJE SJEĆA IZ PROŠLOSTI?

17. KOJI JE PREDMET ILI IGRAČKA JAKO VAŽAN VAŠEM DJETETU?

OVO SAM JA

1. NAJVIŠE SE VESELIM...

2. NAJVIŠE ME RAZOČARA I RASTUŽI...

3. MOJ NAJBOLJI PRIJATELJ/PRIJATELJICA JE...

4. MOJA NAJDRAŽA PJESMA JE...

5. MOJA OMILJENA HRANA JE...

6. NAJVIŠE ME NALJUTI...

7. PONOSAN/PONOSNA SAM NA...

8. NAJVIŠE SE SRAMIM...

9. OSOBA KOJU NAJVIŠE VOLIM IZVAN OBITELJI JE...

10. MOJA NAJDRAŽA KNJIGA/FILM JE...

11. U OBITELJI MI SMETA KADA...

12. MOJ NADIMAK MEĐU VRŠNJACIMA JE...

13. MOJA OMILJENA BOJA JE...

14. SPORT I IGRA KOJU NAJVIŠE VOLIM JE...

15. MOJ OMILJENI ŠKOLSKI PREDMET ILI AKTIVNOST U ŠKOLI JE...

16. IZ PROŠLOSTI SE NAJRADIJE SJEĆAM...

17. MOJA NAJDRAŽA IGRAČKA JE...

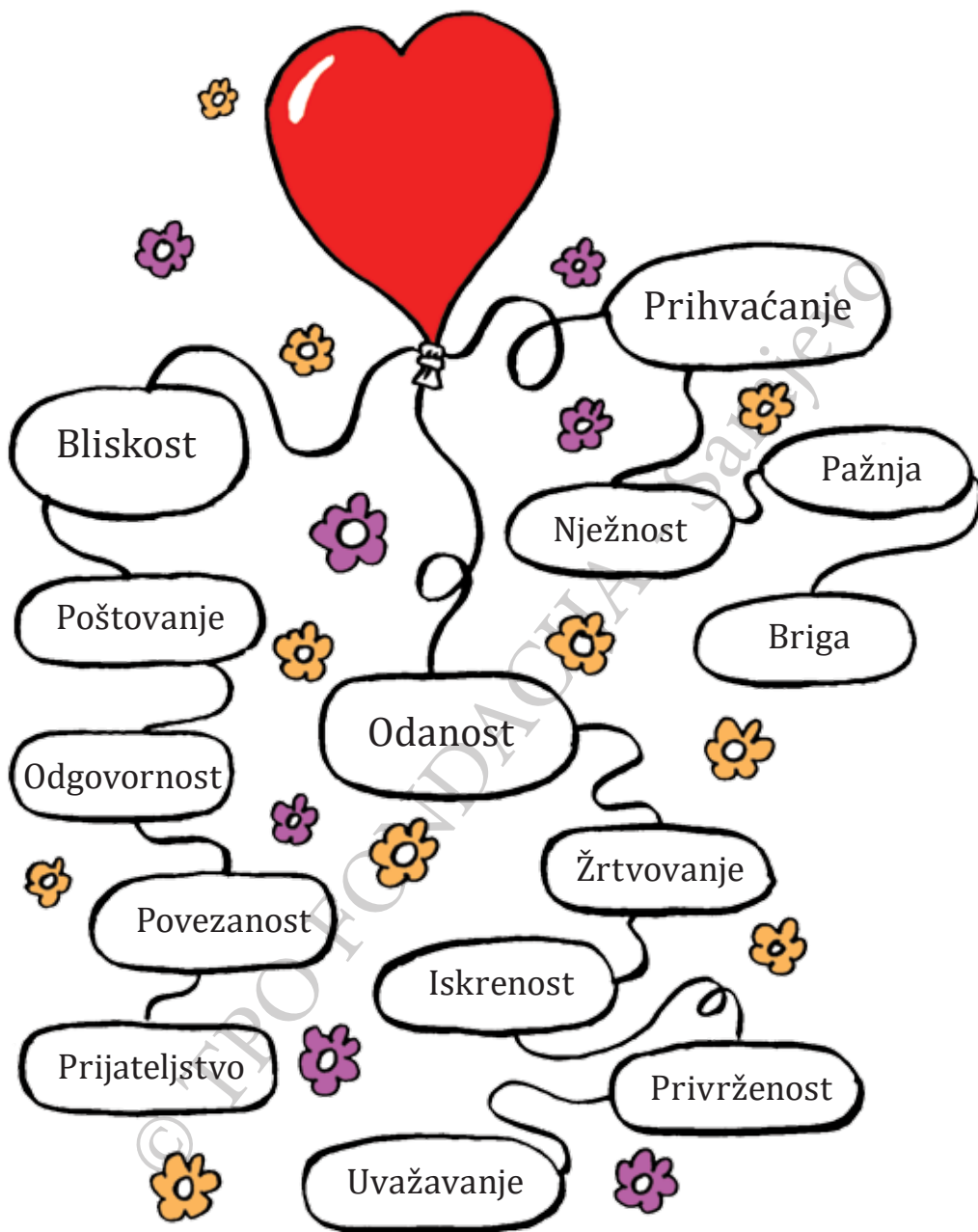
© TPO FONDACIJA - Sarajevo

LJUBAV

„Nema Sunca bez svjetlosti
ni čovjeka bez ljubavi.”

Goethe





LJUBAV JE ONO ŠTO DJECA NAJVIŠE TREBAJU!

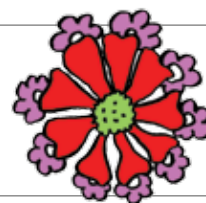
*„Majčina ljubav ne mari za to kako izgledaš,
ionako misli da si najljepše dijete.“*

Pam Brown

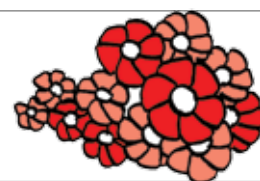
RIJEČ LJUBAV ZNAČI:



Zahvalnost prema...



Poštovanje prema...



Darivanje prema...

© TPO FONDACIJA - Sarajevo

KADA RAZMIŠLJAM O LJUBAVI...

Želim...



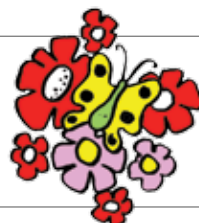
Mislim...



Osjećam...



Trebam i hoću...



*„Ljubav je jedna od najvažnijih stvari u životu,
čini nas sretnima, lijepima, ispunjenima.”*



ZA MENE, LJUBAV JE...



© TPO FONDACIJA - Sarajevo



*„Volim tvoje uzbuđenje i zadovoljstvo
zbog mog uspjeha ili jer mi se posrećilo.
A još više volim kad si uvjeren da je tvoje dijete sjajno
unatoč tome što je doživjelo neuspjeh.”*

Pam Brown



KAKO SE MOŽE ŠTEDJETI MAMA

Kad igraš se, igraš,
pa sam igračke spremiš,
ti svoju mamu, zapravo, štediš.



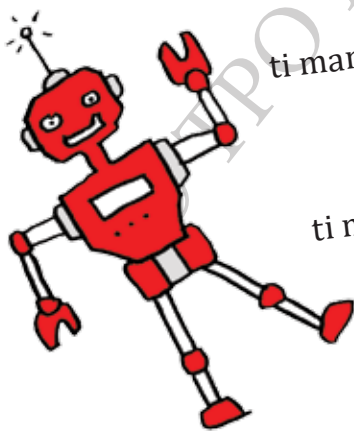
Kad se sam počešljaš,
sam umiješ lice,
ti štediš mamine jutarnje živce.



I kad za školu
sam spremaš stvari,
ti svoju mamu štediš ustvari.



Kad cipele i hlače
čuvaš od blata,
ti mami uštediš dva dobra sata.



Kad knjige i torbu
držiš u redu,
ti mami uštediš plaću jednu.

Jedino za mamu
ljubav ne štedi,
jer ljubav davati
jedino vrijedi.



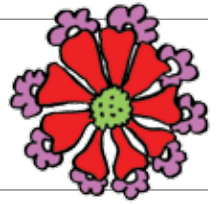
Enes Kišević

PITANJA ZA TEBE...

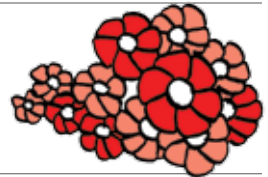


Kako pokazujem svoju ljubav?

Što radim?



Što govorim?



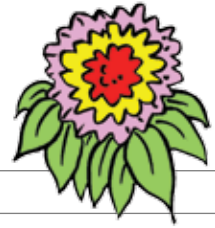
Na koji način želiš da ti roditelji pokažu ljubav?



Što trebaju raditi?



Što je za tebe prijateljska...



...što bratska ljubav...



© TPO FONDACIJA - Sarajevo

*„...ljubav je jedina stvar u svijetu koja odbija sve zlo
i koja te uvijek iznova učini da se osjećaš dobro.”*

Meša Selimović



PLAVI ČUPERAK

Čuperak kose obično nose
neko na oku,
neko do nosa,
al' ima jedan čuperak plavi
zamisli gde?
U mojoj glavi.
Kako u glavi da bude kosa?

Lepo.

U glavi.

To nije moj čuperak plavi
već jedne Sanje iz šestog 'a'.
Pa šta?

Videćeš šta kad jednog dana
čuperak nečije kose tuđe
malo u tvoju glavu uđe,
pa se umudriš,
udrveniš,



pa malo-malo pa... pocrveniš,
pa grickaš nokte
i kriješ lice,
pa šalješ tajne ceduljice,
pa nešto kunjaš,
pa se mučiš,
pa učiš – a sve koješta učiš.
Izmešaš rotkve i romboide.
Izmešaš note i piramide.
Izmešaš leptire i gradove.
I sportove i ručne radove.
I tropsko bilje. I stare Grke.
I lepo ne znaš šta ćeš od muke.
Sad vidiš šta je čuperak plavi
kad ti se danima mota po glavi,
pa od dečaka – pravog junaka
napravi tunjavka i nespretnjaka.

Miroslav Antić



ŠTO SI NAUČIO/NAUČILA O LJUBAVI?

KAKO SE OSJEĆAŠ KADA TI NETKO KAŽE DA TE VOLI?

KAKO U TOJ SITUACIJI REAGIRAŠ?

Pitaj one koje voliš što ih veseli.
Razveseli ih nekom sitnom, ali vrijednom pažnjom!

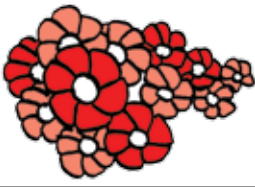


RODITELJI PIŠU...



Od najranijeg djetinjstva dijete trebamo
učiti da kaže „Volim te“ zato što ...

© TPO FONDACIJA - Sarajevo



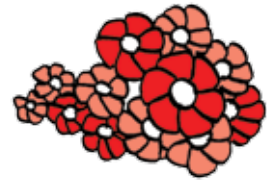
ŠTO VOLI MOJE DIJETE?



A series of horizontal lines for writing answers.



ŠTO JE ZA VAS LJUBAV?



A series of horizontal lines for writing answers.



„Djeca trebaju ljubav posebno onda kad se čini da je ne zaslužuju.“
Harold Hulbert

DRAGI MAMA I TATA, NABROJITE MOJE DOBRE...



...I LOŠE OSOBINE



© TPO FONDACIJA - Sarajevo



PONOSAN/PONOSNA SAM NA TEBE JER...



© TPO FONDACIJA - Sarajevo

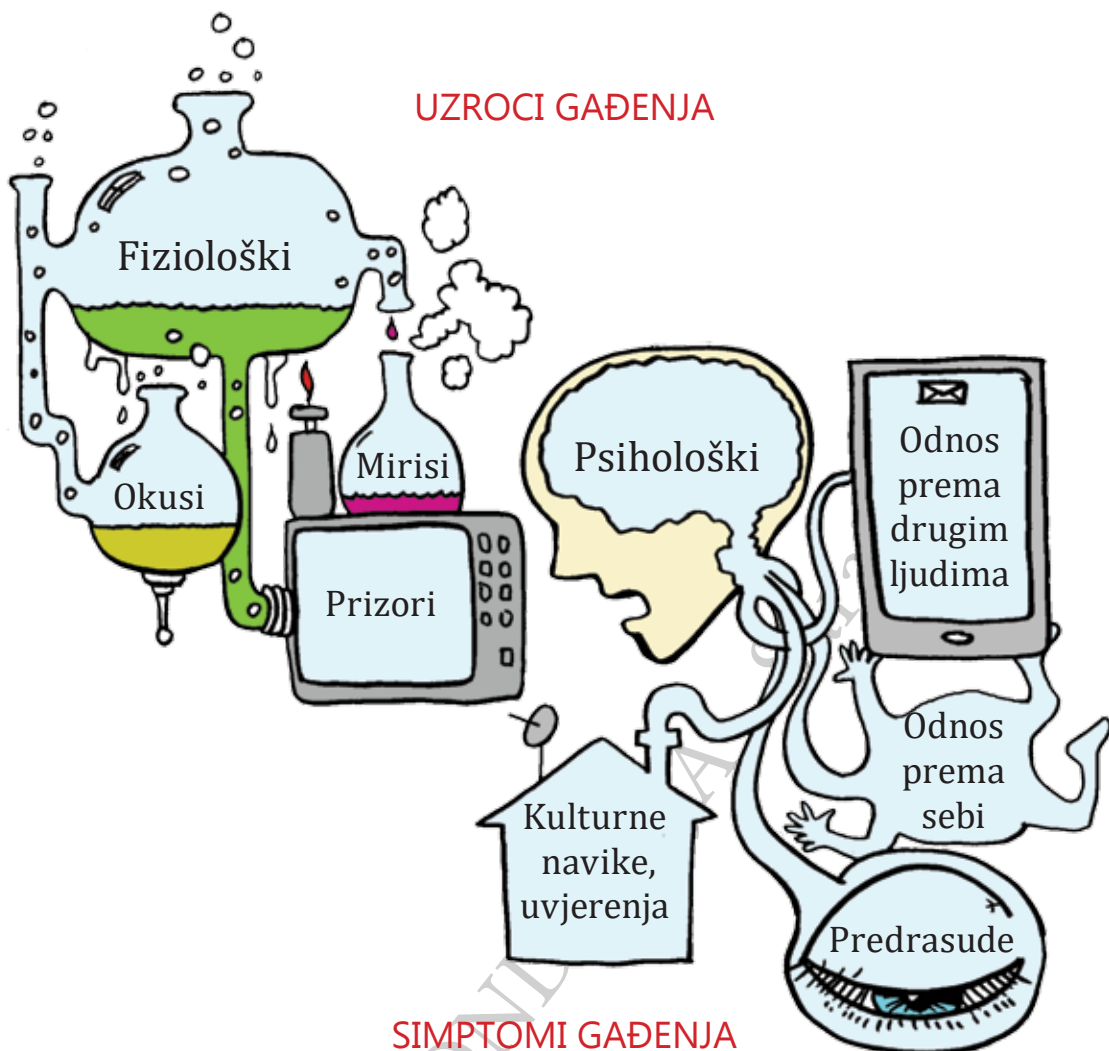
© TPO FONDACIJA - Sarajevo

GAĐENJE

Neprijatno osjećanje koje sadrži jaku težnju
ka izbjegavanju.



UZROCI GAĐENJA



SIMPTOMI GAĐENJA



Gadljiv izraz lica ima funkciju upozoriti druge da je opaženo nešto neprijatno i opasno po zdravlje.



Gađenje je posljedica iznevjerenih očekivanja.



Gađenje je izraz naše uvrijeđenosti jer nismo dobili ono što smo smatrali da nam s punim pravom pripada, a da pritom veoma često ni sami ne znamo što je to točno.

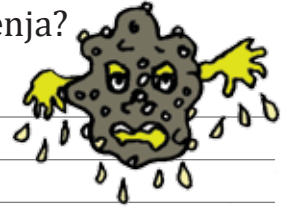


Kada nas obuzme gađenje, valja se zapitati što je to povrijedilo naš ponos i koja su naša očekivanja iznevjerena.



PITANJA ZA TEBE...

Navedi što kod tebe izaziva osjet gađenja?

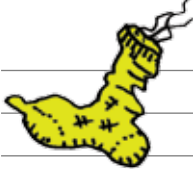


Kada gađenje može biti pozitivna reakcija?

Kako reagiraš kada ti se nešto gadi?



Jesi li nekada negativno reagirao/reagirala na neku osobu i zašto?

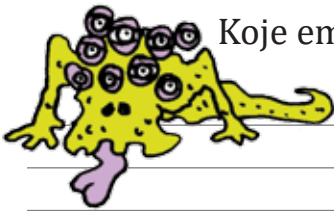




Jesi li ti nekada bio/bila predmet nečijeg gađenja
i kako si se osjećao/osjećala?

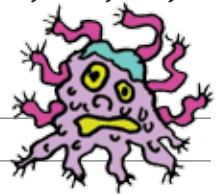
Kako se ljudi osjećaju kada je gađenje usmjereno prema njima?





Koje emocije su usko povezane s gađenjem?

Što možeš promijeniti kod sebe ili kod drugih da nemaju osjećaj
gađenja prema drugima koji su različiti?



PITANJA ZA RODITELJE

Što kod vašeg djeteta najčešće izaziva osjećaj gađenja?



Kako reagirate kada uočite da dijete iskazuje gađenje prema drugim osobama?



Razmislite jeste li vi nekada utjecali na formiranje predrasuda prema ljudima koji se po nečemu razlikuju od ostalih?



Navedite situaciju kada mislite da je gađenje pozitivna reakcija?



Na koji način kod djeteta razvijate empatiju prema djeci i ljudima koji se razlikuju od ostalih?



Kako kontrolirati gađenje kao emociju?



SAVJETI ZA RODITELJE:

- Razgovarajte sa svojim djetetom i pokušajte shvatiti što izaziva osjećaj gađenja
 - Pomozite djetetu prepoznati gađenje kao emociju
 - Uočite uzroke pojave gađenja
 - Učite dijete da realno sagleda situaciju koja izaziva gađenje
 - Pokušajte pronaći drugo rješenje
 - Analizirajte radi li se o predrasudi
 - Uvažite različite stavove
 - Učite ih biti empatičnima (suosjećajnima)
 - Pokažite im kako uspostaviti samokontrolu
 - Usmjerite im pažnju na nešto što izaziva osjećaj ugone i ljepšeg raspoloženja



© TPO FONDACIJA - Sarajevo

© TPO FONDACIJA - Sarajevo

LJUTNJA

Ljutnja je emocionalno stanje koje varira od blage reakcije do jakog bijesa. Međutim, ljutnja je normalan i prirodan osjećaj kao i svi drugi. Iako je neugodna, ljutnja je zdrav i koristan osjećaj.



LJUTNJA MOŽE BITI UZROKOVANA:



„Ljutnja je kiselina koja može nanijeti više štete posudi u kojoj se nalazi, nego onome na što se prospe.“

Mark Twain

SIMPTOMI LJUTNJE



©

Dijete ima razlog
što je bijesno,
a roditelj mora
saznati što je to.



Usmjeri
ljutnju na
pravi put!

SITUACIJE KOJE NAJČEŠĆE IZAZIVAJU LJUTNJU KOD DJECE:

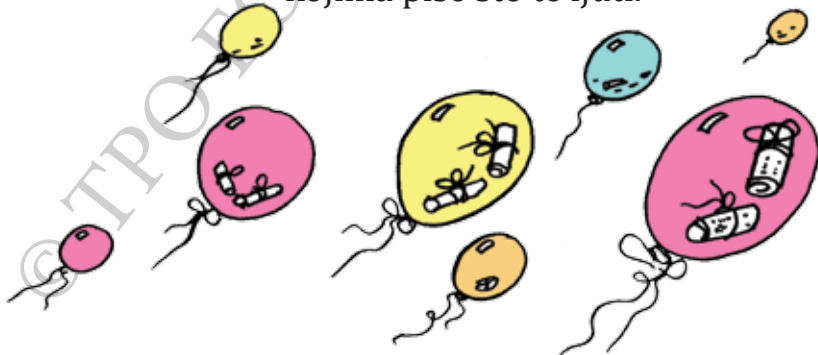


NA SEMAFORU OZNAČI BOJOM KOJE RASPOLOŽENJE PREVLADAVA KOD TEBE?



- - jako ljut/ljuta
- - osjećam da ću se naljutiti
- - osjećam se mirno i staloženo

Kada osjetiš da ćeš se naljutiti, uzmi balon, napuši ga dok se ne raspukne i ne osjetiš olakšanje. Napiši na papiriće što te ljuti i stavi papiriće u balon. Potom ga možeš napuhati i pustiti da odleti zajedno s papirićima na kojima piše što te ljuti.

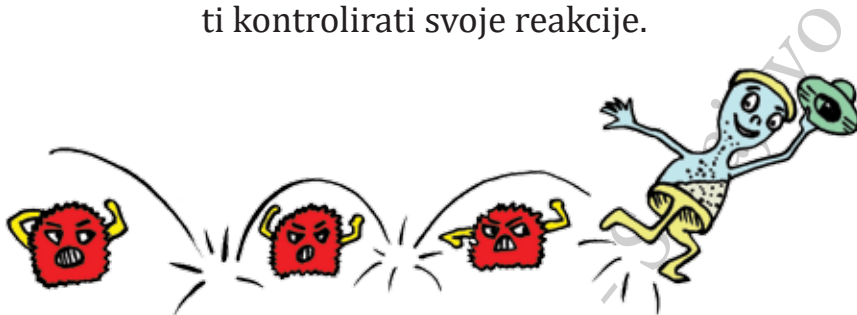


Diši polako kroz nos i da udah traje 4 sekunde, a da izdišeš na usta i da izdah traje 7 sekundi. Izrazito je važno da prilikom disanja budeš usmjeren/usmjerena na brojanje kako bi skrenuo/skrenula misli sa situacije koja te naljutila. Također, možeš staviti ruku na trbuh kako bi mogao/mogla vidjeti dišeš li ispravno.

TIME OUT!

DAJ SEBI VREMENA DA SE SMIRIŠ!

Cilj upravljanja ljutnjom je smanjiti svoje osjećaje i fiziološka uzbuđenja koja ljutnja izaziva. Ne možemo se riješiti ili izbjeći stvari ili ljude koji nas ljute niti ih možemo promijeniti, ali se možemo naučiti kontrolirati svoje reakcije.



KORACI ZA RJEŠAVANJE SITUACIJE U KOJOJ OSJEĆAŠ LJUTNJU

1. Prepoznaš ljutnju.
2. Odredi 3 moguća smjera: borba, bijeg ili razgovor o situaciji.
(Ponekad je dobro pobjeći, ponekad je dobro viknuti).
3. Razmisli što je najbolje napraviti u ovoj situaciji za tebe i za drugog.
 4. Razmisli kako se druga strana osjeća.
 5. Pronađi najbolji način za razgovor.
 6. Skoncentriraj se i umiri osjetilima:
 - a) oslušuj svoje tijelo, kako dišeš, prati otkucaje srca,
 - b) gledaj prirodu i nabroji što vidiš i čuješ,
 - c) napravi orgulje od čaša: napuni čaše različitom količinom vode, uzmi drvenu žlicu i oslušuj tonove, dolijevajući vodu mijenjati ćeš visinu tona.
(Ova vježba je zanimljiva kada je radiš s roditeljima)

KAKO SMIRITI LJUTNJU?

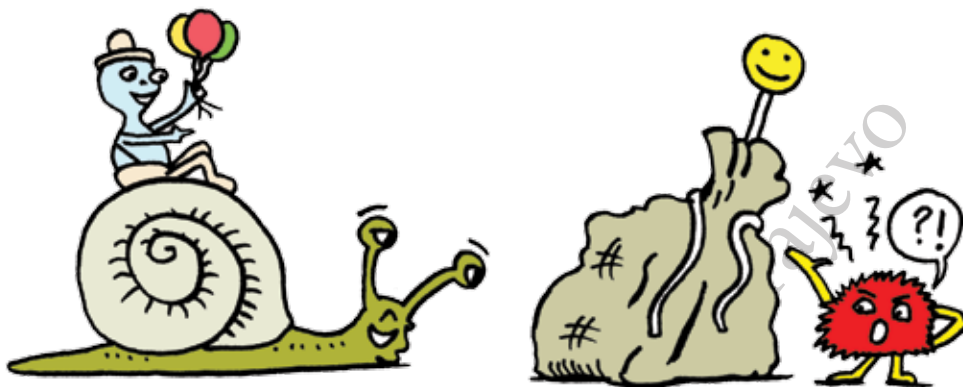
Savjeti za roditelje:



- Kad se dijete naljuti, ostvarite tjelesni kontakt, uzmite ga za ruku, dajte mu osjećaj sigurnosti.
- Shvatite ozbiljno njegove brige, tako što svojim ponašanjem nećete pokazati da su njegove brige besmislene i da vas ne zanimaju razlozi zbog čega se vaše dijete tako osjeća.
- Reagirajte smireno, pokažite razumijevanje za njegovu ljutnju.
 - Dajte djetetu vremena da se „odljuti“.
 - Pomozite djetetu da razumije i izrazi svoje osjećaje.
- Jačajte samopouzdanje djeteta na sljedeće načine: pohvalite ga za aktivnosti u kojima je veoma uspješan, naglasite njegove dobre osobine, pojasnite da je u redu ponekad biti ljut i nezadovoljan te da je u redu i pogriješiti.
- Razgovarajte zajedno sa svim članovima obitelji o lijepim i ružnim stvarima koje su se desile kao i o očekivanjima u budućnosti.
- Recite i pokažite djetetu da prihvaćate njegovu ljutnju, ali ukažite na to da ponašanje koje slijedi nije prihvatljivo.
 - Pomozite djetetu da nauči raspoznati znakove ljutnje.
 - Pružite sigurnost i naklonost. (Probajte sa zagrljajem.)
 - Ukažite djetetu da je u redu pogriješiti.
 - Potaknite dijete na suosjećanje.
 - Budite dobar primjer.
 - Pohvalite ga za nešto što radi jako dobro.
 - I sve probleme rješavajte prije sna.

KAKO SE OSLOBODITI LJUTNJE IGROM

Dogovorite zajedničke aktivnosti za izbacivanje ljutnje, posebice one u kojima vaše dijete uživa (sport, igranje uloga, zajedničke igre).



- Napravite vreću iznenađenja: u platnenu torbu stavite različite predmete, neka vaše dijete sjedne na pod, neka gura ruke u torbu iznenađenja i pokuša isključivo opipom pogoditi o kojem se predmetu radi. Počnite s jednostavnijim predmetom zbog motivacije jer dijete može izvući predmet ako ga prepozna.
- Igre ravnoteže i igre kretanja kao i igre prstima mogu dovesti do opuštanja i smirenja ljutnje (ravnoteža na užetu postavljenom na tlu, kretanje na jednoj nozi držeći drugu nogu čvrsto rukom).
 - Igra u ogledalu zahtijeva koncentraciju usmjerenu na miran i usmjeren pokret. Roditelj i dijete su udaljeni 1 metar okrenuti jedan prema drugom. Svaki pokret koji napravi roditelj dijete mora ponoviti. Nakon 10 pokreta, uloge se zamijene.
- Igre s balonom: neka dijete udara balon svom snagom dodajući ga vama. Time dijete izbacuje negativnu energiju.
- Igra mašte: neka dijete nacрта ili naslika sliku koja odiše mirom.
- Joga je metoda za smirenje, za odmor, za samokontrolu, za jačanje pažnje, smanjuje nervozu i smiruje je na prirodan način.

DRAGI RODITELJI, ŽELIM VAM REĆI...

Ovdje napiši svojim roditeljima što te najčešće ljuti!



Kako najčešće reagiraš kad se naljutiš?

Koje unutarnje promjene u svom organizmu osjetiš
kada si jako ljut/ljuta?



Navedi par ideja kako možeš ublažiti osjećaj ljutnje
da ne bi došlo do „eksplozije“?

© TPO FONDA CIJA - Sarajevo

PITANJA ZA RODITELJE

Što najčešće izaziva osjećaj ljutnje kod vašeg djeteta?



Kako reagirate na dječju ljutnju?



Jeste li s djetetom dogovorili pravila i granice do kojih se ljutnja ispoljava? Navedite ih!

Navedite neke od oblika ublažavanja ljutnje koje primjenjujete sa svojim djetetom.



„Ljutnja sama po sebi nije negativna emocija. Ono što radimo s njom određuje da li će biti negativna ili pozitivna. Ako je istresemo na one koji su nedužni, ljutnja postaje negativna. Ako je zadržavamo i usmjerimo ka sebi, također postaje negativna. Ali ako pronađemo konstruktivne načine da je oslobodimo i sigurna mjesta da pustimo svoju ljutnju, ona postaje pozitivna sila u našim životima, sila koja stvara energiju, motivaciju, asertivnost, osnaživanje i kreativnost.”

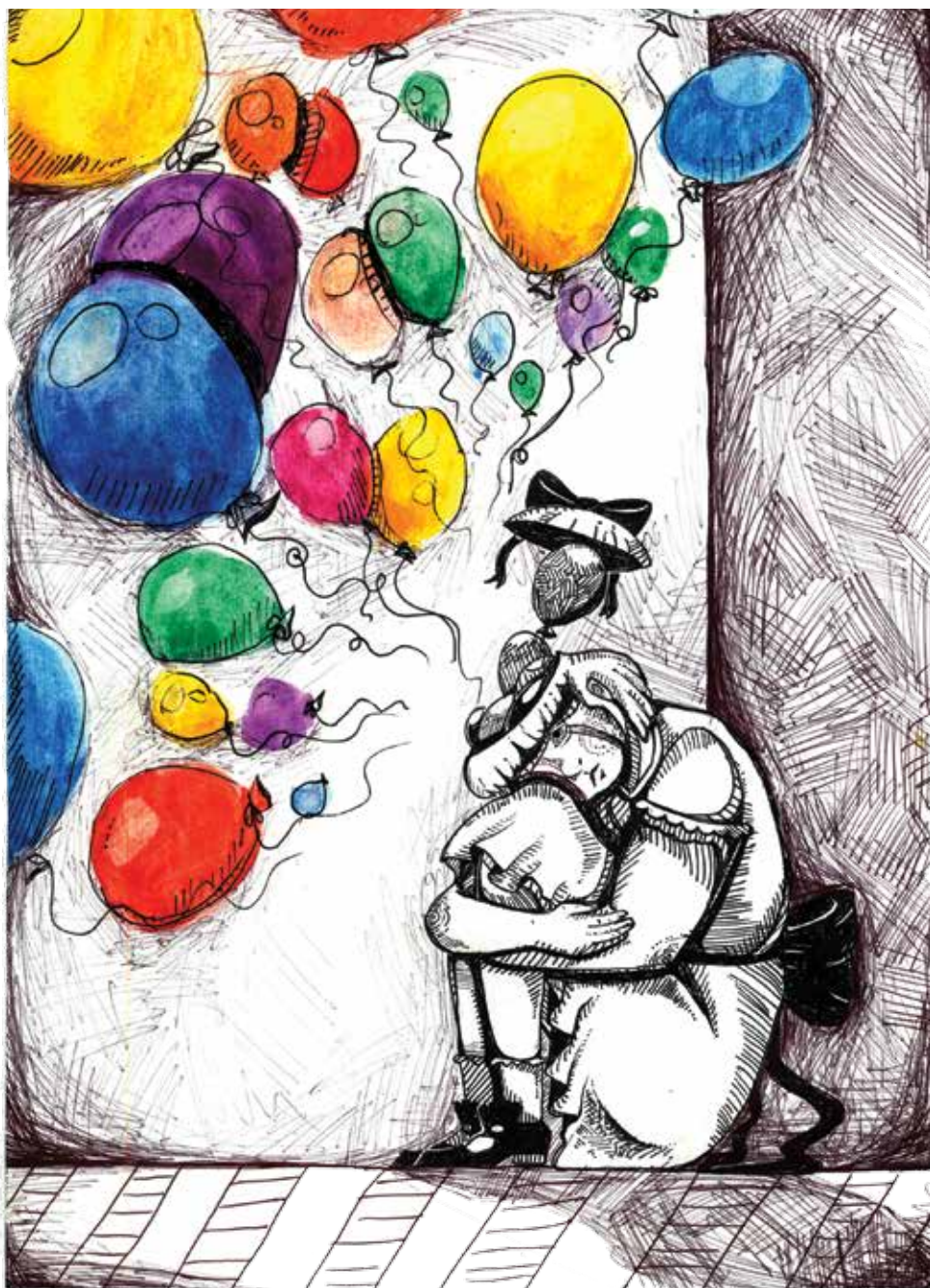
Beverly Engel

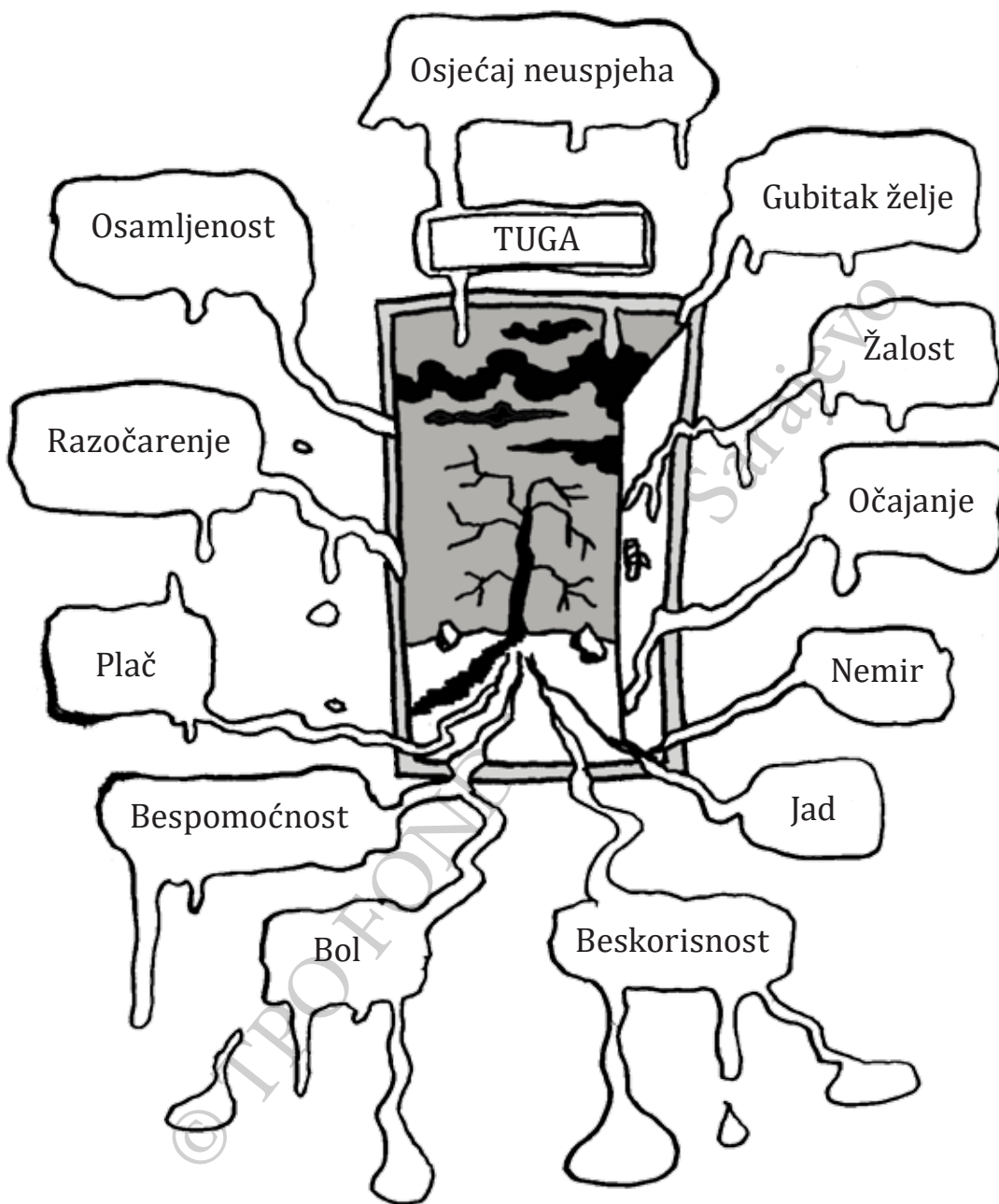
© TPO FONDACIJA - Sarajevo

© TPO FONDACIJA - Sarajevo

TUGA

Tuga je raspoloženje okarakterizirano osjećajima gubitka i suprotno je radosti.

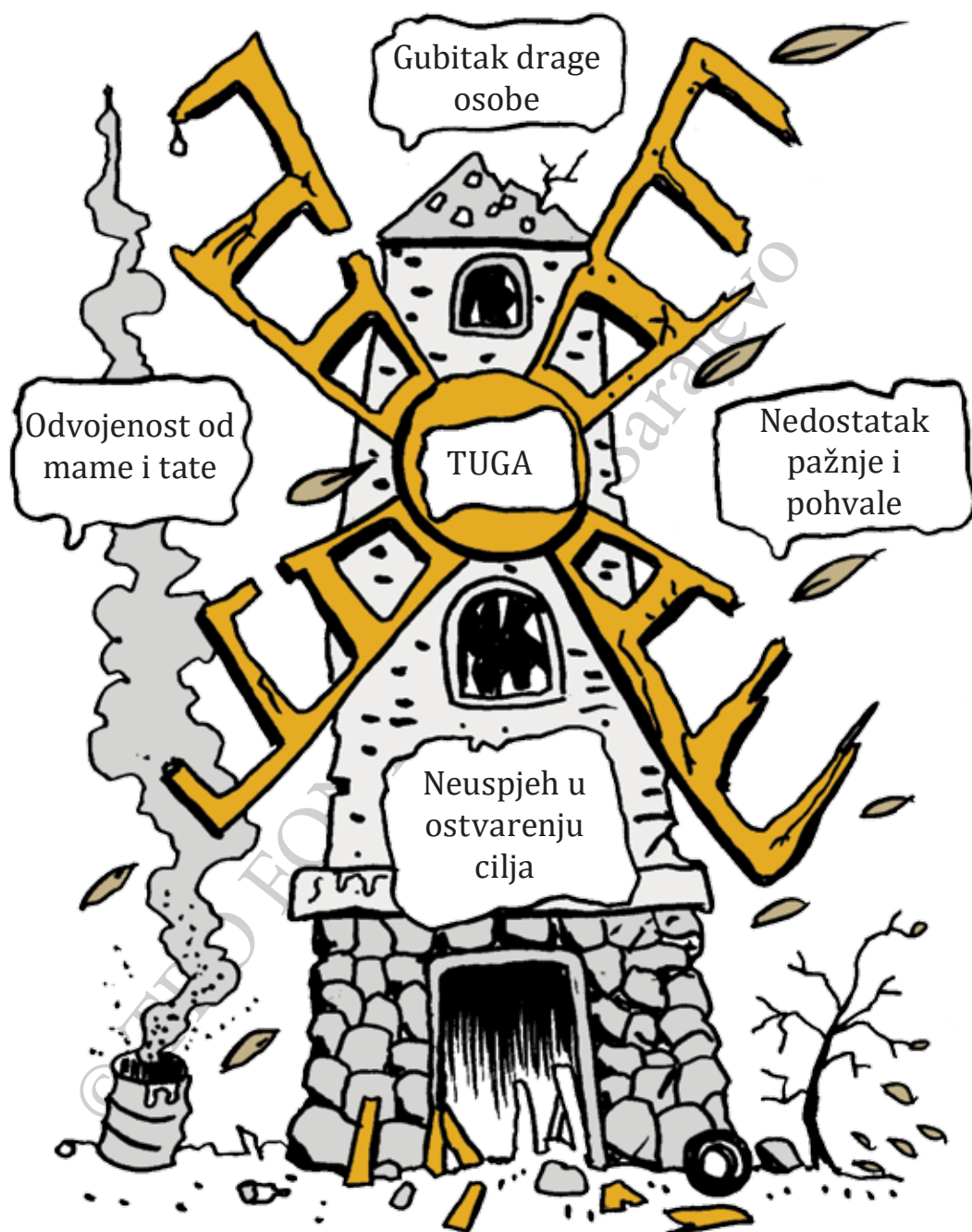




**OZNAČI I OBOJI NAVEDENE OBLAČIĆE SA OSJEĆANJEM
KOJE SE KOD TEBE JAVLJA KAD SI TUŽAN/TUŽNA.**

„Podrijetlo tuge je želja.”
Siddhārtha Gautama Buddha

UZROCI TUGE



„Moraš se privići na malo tuge u životu. Nećeš znati što je prava sreća, ako je ne budeš imao sa čime usporediti.”

Paulo Coelho

KAKO POMOĆI DJETETU DA SVLADA OSJEĆAJ TUGE?



„Onaj tko ne plače, ne vidi.“
Victor Hugo

KARAKTERISTIČNE REAKCIJE KROZ PROCES TUGOVANJA



*„...I počeo je brže disati i počeo je pjesme pisati
i ružičasta pisma duga kako ga muči prava tuga
i prava radost u isto vrijeme i kako će mu procvasti tjeme
i kako mu je tijesan globus a srce kao autobus.“*

Luko Paljetak

SIMPTOMI TUGE



TI TO HOĆEŠ! TI TO ŽELIŠ! TI TO MOŽEŠ!

Razgovaraj opušteno s osobom kojoj vjeruješ.

Duboko i opušteno diši! Time ćeš ublažiti napetost i potištenost.

Priroda te čeka!

Budi zahvalan!
Napravi popis 5 pozitivnih događaja u tvom životu. Razmišljaj o svakome od njih posebno i pokušaj shvatiti njihov utjecaj.

Učini dobro djelo!

Posveti se nekome, svom kućnom ljubimcu, biljkama.

Povrati snagu aktivnostima koje voliš ili aktivnostima za koje si talentiran.

Vjeruj u sebe!

NASMIJ SE - jer osmijeh je najbolji lijek!

DRAGI RODITELJI, ŽELIM VAM REĆI...



Najviše me rastuži...

Svoju tugu najčešće podijelim s:



Dragi mama i tata, kad ste vi tužni, ja želim...



A series of horizontal lines for writing.



Kad sam tužan razgovaram s:

A series of horizontal lines for writing.

© TPO FONDACIJA - Sarajevo



Danas se osjećam tužno jer...

Kad se netko osjeća tužno, ja mu pomognem tako što...



Kad se osjećam tužno, popravljam raspoloženje tako što...





OTAC S KIŠOBRANOM

Kada popodne,
iznenada kiša zalije ulice grada
mnoga se kola pred školu sjate,
da djecu što prije kući vrate.

I moj otac dođe po mene
sa kišobranom, ručke drvne.

Ne zavidim djeci u kolima
na mekim, udobnim sjedištima,
jer u onom gradskom metežu
s ocem tek poneku riječ svežu.

U kolima su i ruke zauzete
ne mogu djeci da polete.
A moji prsti odmah se uvuku
u dobru, veliku očevu ruku,
i tu osjete da ih grije
ljubav mog oca, koji se smije.

I tako idemo kao dva druga,
svaka nam riječ topla, duga.

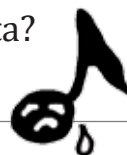
Ismet Bekrić

PITANJA ZA RODITELJE

Kojim svojim postupcima uvažavate emociju tuge kod djeteta?



Koja vrsta kritike izaziva osjećaj tuge kod vašeg djeteta?



Koje savjete upućujete djetetu kada je tužno?



Jeste li ikada rekli svome djetetu: „Sramota je plakati“?



Ako jeste, pogriješili ste, jer plačem se oslobađamo negativne energije.

*„Suze su poput oluje;
poslije njih čovjek je uvijek mirniji.”*
Ivan Sergejevič Turgenjev

SAVJETI ZA RODITELJE KAKO ODAGNATI TUGU



Zagrlite svoje dijete i razgovarajte
o razlozima zašto je tužno

Pokušajte ga utješiti te mu reći da je u redu
ponekad biti tužan

Usmjerite njegovu pažnju na pozitivne misli
te ga potaknite na neku zajedničku aktivnost
(šetnju, igru, ispričajte mu neku šaljivu situaciju
iz vlastitog iskustva)

Iskoristite medije i umjetnost za pobuđivanje
boljeg raspoloženja (film, glazba, ples, strip)

Udovoljite njihovim željama ukoliko
su one realne te su uzrok tuge

Ukoliko je neuspjeh razlog njegove tuge,
pružite mu pomoć i ohrabrenje

© TPO FONDACIJA - Sarajevo

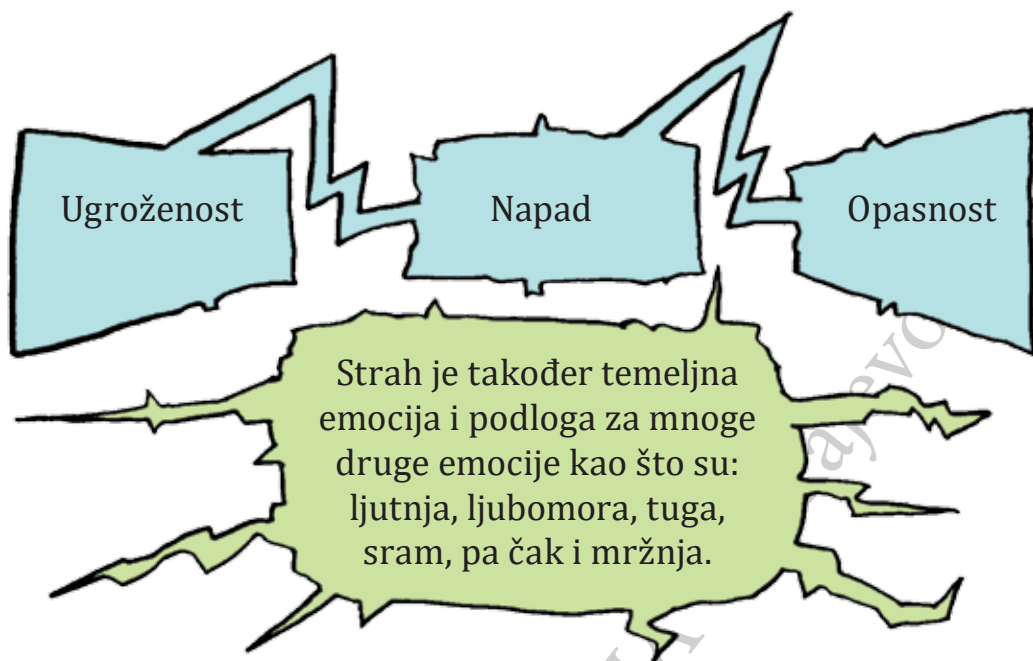
© TPO FONDACIJA - Sarajevo

STRAH

Strah je jak i neugodan negativan osjećaj koji doživljavamo kada vidimo ili očekujemo opasnost.



STRAH



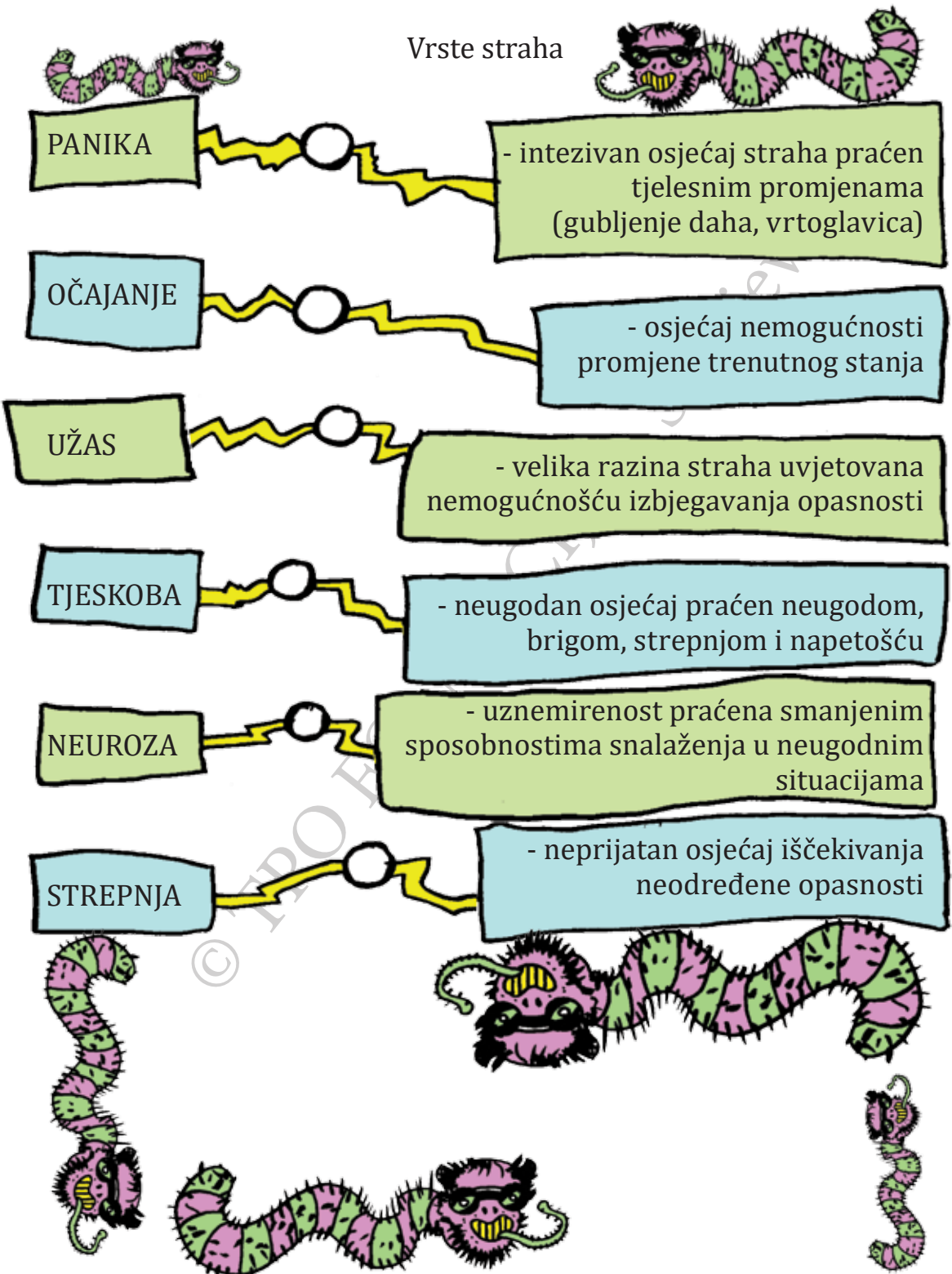
Moji strahovi

SIMPTOMI STRAHA



OZNAČI KOJE OD OVIH SIMPTOMA OSJEĆAŠ KADA DOŽIVIŠ STRAH

Vrste straha



OZNAČI KOJU VRSTU STRAHA NAJČEŠĆE OSJETIŠ

Strah od ...



MRAK I LOPOVI

Kad idem spavati,
Ja se bojim mraka
I zato me uvijek
Uspavljuje baka.
Ne bojim se ajkule.
Ne bojim se topova.
Ne bojim se strašnog zmaja,
Al' se bojim lopova.
Mogu doći odnekud
Sa velikim džakom
I odnijeti mene
Sakriveni mrakom.



Nura Bazdulj Hubijar

Kako najčešće reagiraš?



S kim razgovaraš o svojim strahovima?

STRAH NE TREBA POTISKIVATI!

O strahu treba razgovarati kada osjetite pretjeranu plašljivost, gubitak koncentracije, nemir, poremećaj spavanja, strepnju.

Svoje strahove možeš podijeliti s:



Što možemo učiniti sa strahom?



Strah je normalna pojava.
Dio ljudske prirode.
Strah je prolazan.

PAR SAVJETA ZA TEBE!!!



Budi iskren/iskrena prema sebi

Izađi u prirodu

Povjeri strah osobi od povjerenja

Druži se s prijateljima

Bavi se sportom

Čitaj

Piši o uzrocima straha i razmisli koliko su opravdani

Kako sebi možeš pomoći

PAR SAVJETA ZA RODITELJE...

Kada se dijete boji, nemojte ga tjerati nasilu da se suoči sa svojim strahom

Nemojte vikati, rugati se ili ismijavati dijete pred drugima

Nikada ne ignorirajte djetetov strah

Razgovarajte s djetetom o tome koje su opasnosti realne, a samim tim i strahovi, a koje su opasnosti nemoguće

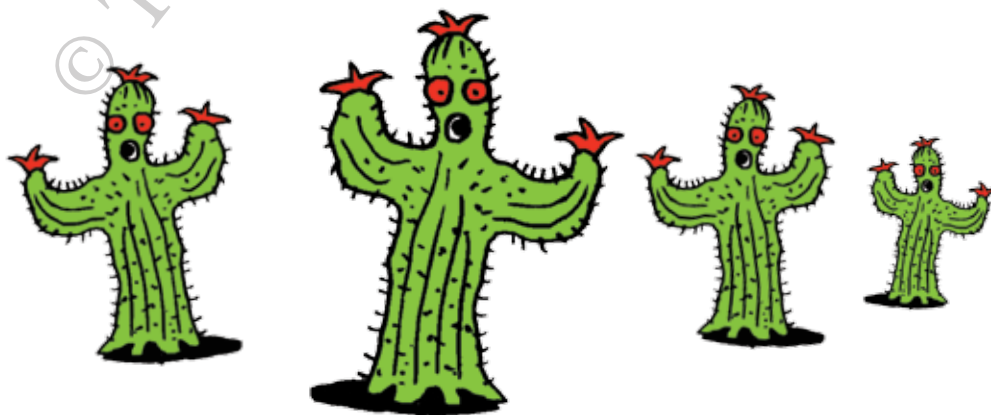
Kad je dijete u strahu, dobro je pokušati pridobiti njegovu pozornost (pođimo s djetetom u šetnju, čitajmo s njim knjigu ili igrajmo igru, razgovarajmo...)

Učite dijete kako da samo preusmjeri svoju pažnju kad ga je strah nečega što ne može izbjeći

Ohrabrite dijete

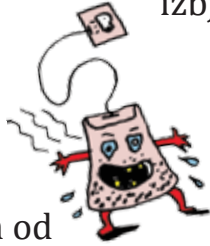
Sjetite se svojih strahova kada ste bili uzrasta vašeg djeteta i kako ste ga savladali

Objasnite da ne postoji osoba koja se nečeg ne plaši, ali da tu emociju možemo kontrolirati, posebno uz pomoć najbližih osoba s kojima o toj emociji razgovaramo

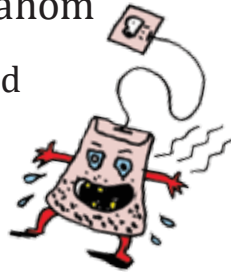


Suočiti se sa strahom

Prihvatanje
straha.



Odstajanje od
izbjegavanja



Spoznaja
uzroka
straha

Neću više

Imam strah od
ocjenjivanja jer:

Očekujem: Ponovno ću
odgovarati.

Trebam samo

Posljedica će biti:

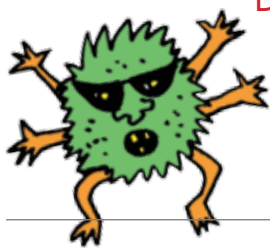
Zaključujem:

Nije problem u matematici, već u
nedovoljnom vježbanju zadataka.

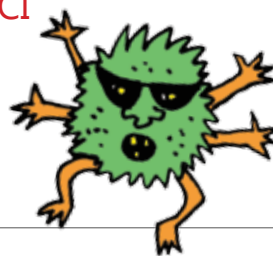
*„Toliko je bilo u životu stvari kojih smo se bojali.
A nije trebalo. Trebalo je živjeti.”*

Ivo Andrić

DRAGI RODITELJI, ŽELIM VAM REĆI



Najviše se plašim kada:



Kako da nestane moj strah od škole?



Dragi mama i tata, osjećam se sigurnim/sigurnom kada ste vi:



Kada se vratim iz škole želio/željela bih da:



© TPO FONDACIJA - Sarajevo

PITANJA ZA RODITELJE

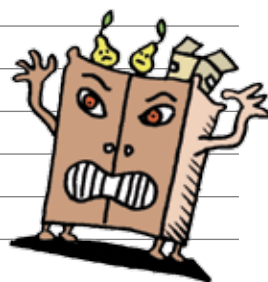
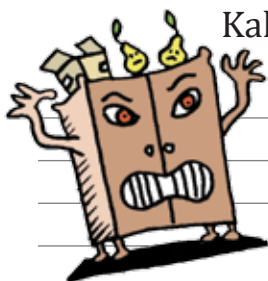
Znate li koji su najčešći uzroci straha kod djeteta?

Prijetnje, strašenje djeteta batinama, kaznama i postavljanjem zahtjeva.

Strah od odvajanja, izolacija djeteta, slanje u drugu prostoriju ili u kut.

Time out, ignoriranje i šutnja od strane roditelja, izjave o uskraćivanju ljubavi.

Kako prepoznajete da je vaše dijete uplašeno?



Kako reagirate na strahove svoga djeteta?



Kako pomažete djetetu da savlada strah?



*„Nije nebo visoko, nisu zvijezde daleko, samo spusti glavu
i pogledaj dječje oči.”*

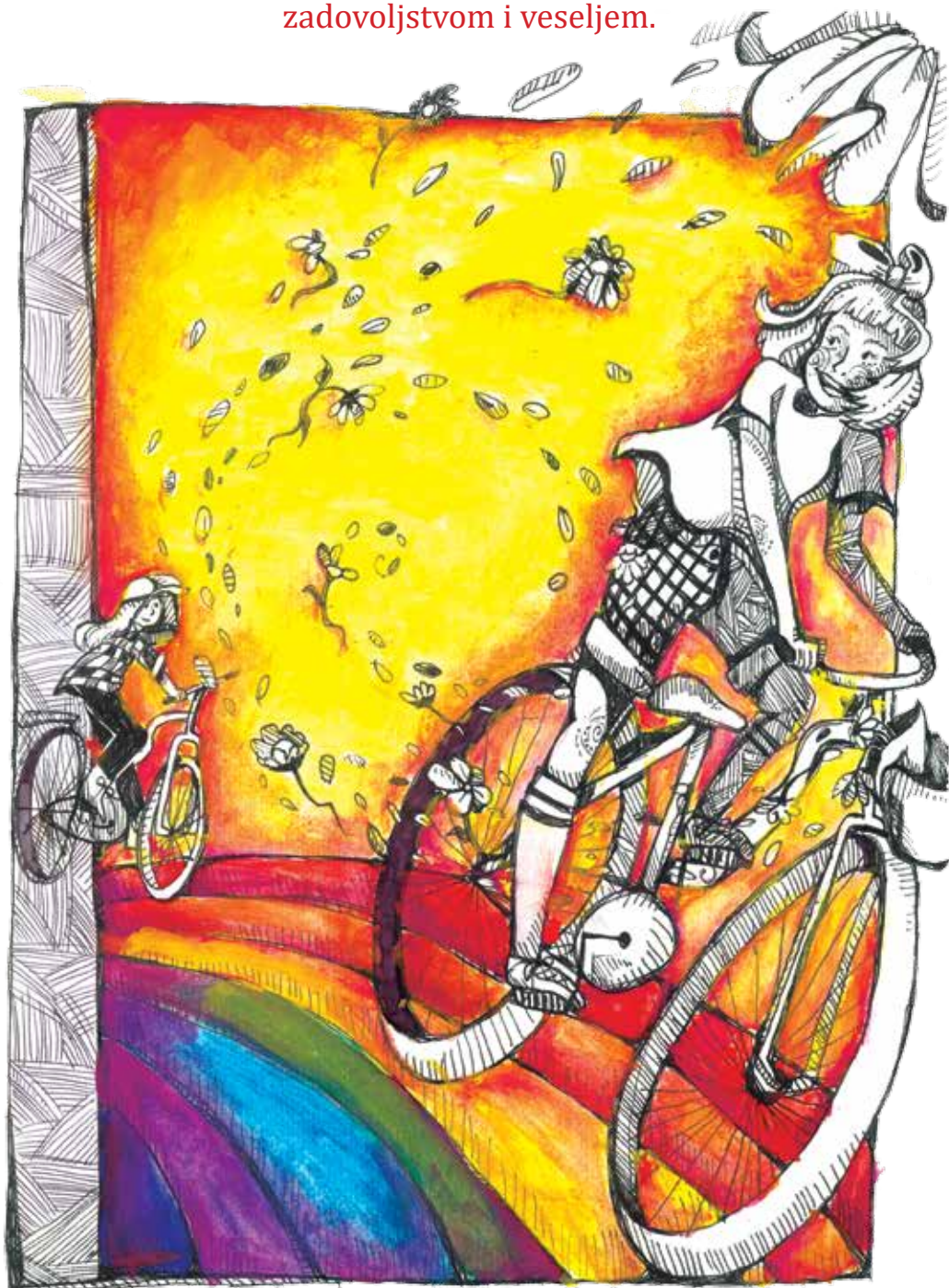
Antun Matošević

© TPO FONDACIJA - Sarajevo

© TPO FONDACIJA - Sarajevo

SREĆA

Sreća je pozitivno stanje praćeno uzbuđenjem,
zadovoljstvom i veseljem.



“Od naše ljubavi i sreće, gle, zvijezde su večeras veće.”

Dobriša Cesarić



BUDI KAO DIJETE

Budi kao dijete
jednostavan, spontan, radostan.
Nemoj biti bure puno problema.
I ti si kadar smijati se.
Otvori se kao što se svijet otvara
suncu.

Pokušaj svaki dan iznova
voljeti ljude oko sebe.
Pokušaj u tišini
vidati rane ljudima koji plaču,
koji su očajni,
iako možda svoju bol kriju
iza srdačne maske.
Daruj malo ljubavi i onima
koji su premalo voljeni.
To je divno.
Sreća drugoga
u tvojim je rukama.

Phil Bosmans

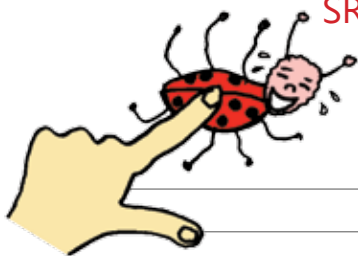


ŠTO ME ČINI SRETNIM/SRETNOM?



© TPO FONDACIJA - Sarajevo

SREĆU DOŽIVLJAVAM KROZ...



DODIR

ZVUK



© TPO FONDACIJA - Sarajevo

OKUS



MIRIS

© TPO FONDACIJA - Sarajevo





SREĆA

Sreća je, možda, plava.
 Sreća je, možda, zelena.
 Sreća je uvijek velika i kad je malena.
 Sreća je – imati oči, jer oči svašta vide:
 šumu, nebo i oblak i put kojim se ide.
 ... Sreća je – imati uši, jer uši svašta čuju:



šapat, šumor i žubor, tišinu i oluju.
 Sreća je – imati ruke: jer rukama se grli,
 jer rukama se voli i u svijet dalek hrli.



Sreća je – imati noge: jer nogama se šeta,
 i tako, sve u šetnji, stići ćeš na kraj svijeta...



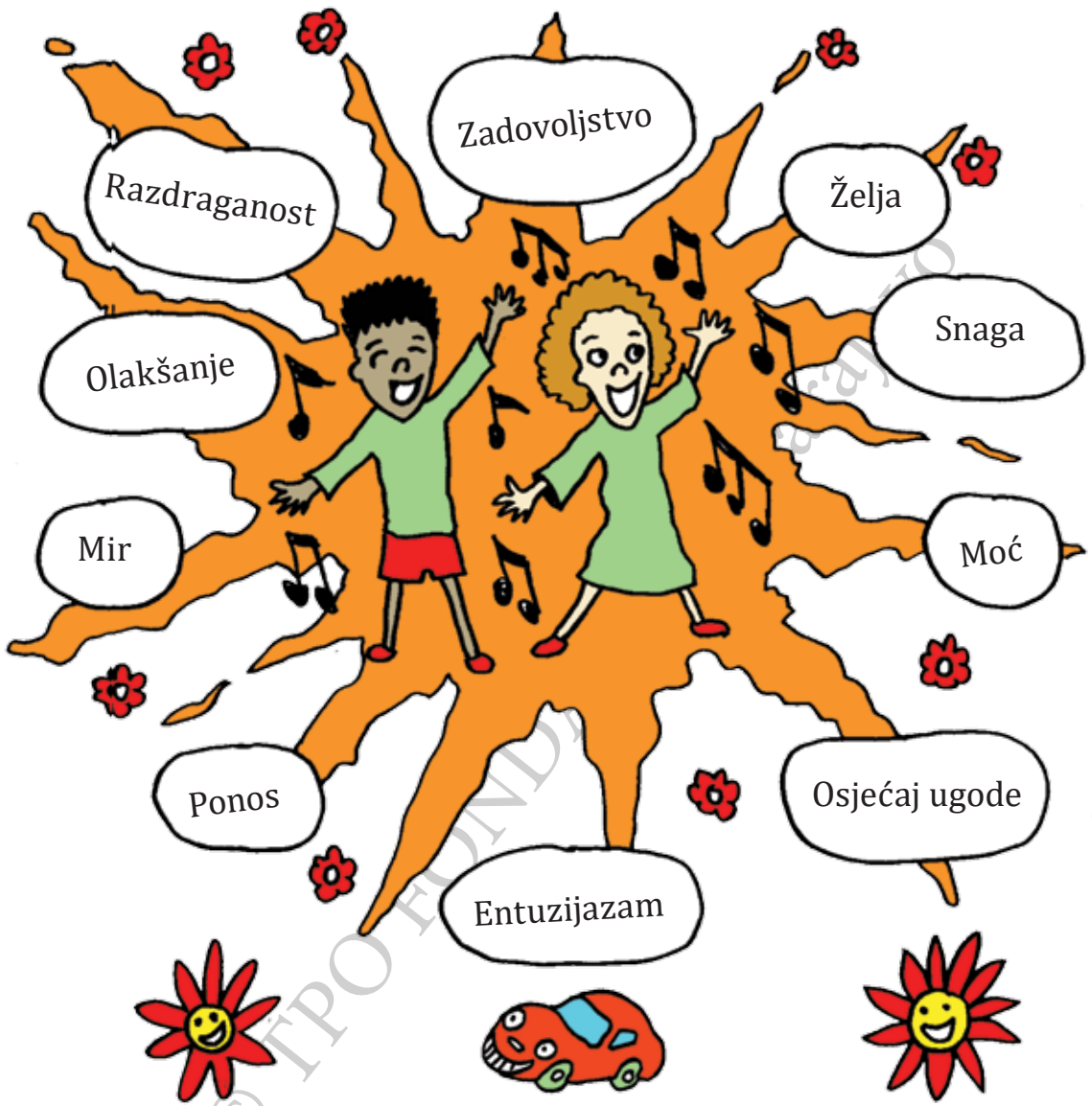
Sreća je, možda, plava.
 Sreća je, možda, zelena.
 Sreća je uvijek velika i kad je malena.

Ivica Vanja Rorić

KORACI DO SREĆE



SREĆA ZNAČI...



RAZMISLI I ZAPAMTI!!

*„Ako si u životu 98% sretan, a 2% nesretan,
i ako se 100% koncentriraš na ovih 2%,
tvoj će život biti nesretan.
A ako si 98% u životu nesretan, a 2% sretan
i ako se 100% koncentriraš na ovih 2%,
tvoj će život biti sretan!”*
Nepoznat autor

DRAGI RODITELJI, ŽELIM VAM REĆI

Dragi mama i tata, kada znam da ste u blizini ja mirno spavam.
Kada se budim na mom licu je osmijeh jer u vašim očima vidim
sebe i osjećam da:



Dragi moji roditelji, riječi koje najviše želim čuti i od vas su:





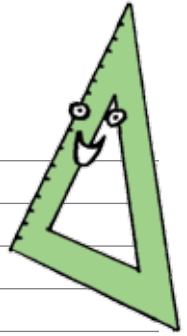
POPIS MOJIH ŽELJA

Dragi mama i tata, želim da ste uvijek tu jer:

Dragi moji roditelji, ovo je popis mojih želja za ovaj tjedan:



Ponosan sam na sebe zbog:



© TPO FONDACIJA - Sarajevo

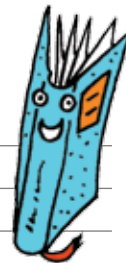


RODITELJI PIŠU

Što je to što vaše dijete čini sretnim?

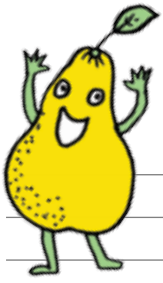
© TPO FONDACIJA - Sarajevo

Ponosni smo na tebe jer ti si:



Što znači izreka: Sreća ovisi o nama samima?

© TPO FONDACIJA - Sarajevo



Kako sreća vašeg djeteta utječe na vas?

© TPO FONDACIJA - Sarajevo



PRIČE ZA RAZMIŠLJANJE

SOKRAT NA TRŽNICI

Sokrat, pravi filozof, kao što je i bio, smatrao je da su mudri ljudi prirodno nadareni skromnošću, da nemaju neumjerenih želja, i da teže što jednostavnijemu načinu života. Poznata je njegova izreka: „Znam da ništa ne znam.“



Sokrat nije nosio cipela, odijevao se neupadljivo, no volio je obilaziti tržnicu, i razgledavati ponuđenu robu. Jednoga dana na tržnici ga sretno prijatelj. „Kako to da se ti motaš po tržnici, a ne mariš za izloženu robu?“ Sokrat odvratiti: „Volim dolaziti ovamo i gledati koliko mi toga ne treba da bih bio sretan.“

(Grčka anegdota, prijevod Vesne Krmptić)

„Ko misli da je srećan, on je zaista srećan.“

Jovan Dučić

© TPO FONDACIJA - Sarajevo

Izdavanje publikacije pomoglo je Veleposlanstvo Kraljevine Norveške u Sarajevu.

Stavovi i zaključci iznešeni u ovoj publikaciji na bilo koji način ne predstavljaju zvanične stavove Veleposlanstva Kraljevine Norveške u Sarajevu.



Norwegian Embassy