

EMOCIJE DJETETA PREDŠKOLSKE DOBI – jednostavne, spontane, česte, kratkotrajne, snažne i nestabilne.

- ✚ Potrebno je poticati prepoznavanje i izražavanje emocija, razumijevanje osjećaja drugih kao i razvoj empatije (suosjećanje).



KAKO POMOĆI DJETETU U PREPOZNAVANJU I IZRAŽAVANJU EMOCIJA?

Priznajte i pokažite vlastite osjećaje: „**Ljut sam! Tužan sam danas!**“ Tako djeci pokazujemo da je u redu izraziti i imenovati svoje emocije.

Priznajte i prihvatite djetetove osjećaje, bez prosuđivanja i umanjivanja njihovog emocionalnog stanja: **Čini mi se da si tužna. Jesi se posvadala s prijateljicom? Želiš razgovarati o tome?**

Pokažite djetetu da ste dovoljno snažni da se nosite s njegovim osjećajima. Ostanite mirni, iako je dijete uznemireno. Djetetu treba sigurnost, stabilnost i ravnoteža.

Pažljivo slušajte svoje dijete kada Vam priča o emocijama i ne prekidajte ga!

Ako trenutno nemate vremena za razgovor o osjećajima sa svojim djetetom, pobrinite se da u danu osigurate sat – dva vremena, koje ćete iskoristiti za to.

Osjećaji nisu isto, što i ponašanje djeteta. Nemojte nikad reći: *Ti si zločest! Ti si loš/a.*
Umjesto toga: *Tvoje ponašanje nije dobro. Ne udaramo prijatelje. Ne trgamo igračke.*

Dajte djetetu vremena da doživi i proživi svoje osjećaje. Nemojte „gušiti“ njegovo stanje i zahtjevati od njega (obzirom na dob) da uvijek bude nasmijano. I dijete proživljava teške osjećaje!

PRIJEDLOG SLIKOVNICA – prepoznavanje i izražavanje emocija kod djece

SAMOPOUZDANJE

- ✚ T. L. Fraculj, Brezovec J: *Ana i gospodin Strahojed*



SAMOKONTROLA

- ✚ Vučković, T., Brezovec, J. : *Mirko Bjesomirko*

SREĆA

- ✚ Gjurković, T., Knežević, T.: *Konjić sreću dijelit zna nakon truda i uspjeha*

TUGA

- ✚ Gjurković, T., Knežević, T.: *Mišić je tužan jer mu nedostaju roditelji*
- ✚ Gjurković, T., Knežević, T.: *Praščić je tužan jer je ljubomoran na brata*

STRAH

- ✚ Gjurković, T., Knežević, T.: *Psića je strah odlaska doktoru*
- ✚ Gjurković, T., Knežević, T.: *Ovčicu je strah jer će dobiti brata*
- ✚ Gjurković, T., Knežević, T.: *Slonicu je strah vikanja i kazne*
- ✚ Gjurković, T., Knežević, T.: *Medvjedića je strah ostati u vrtiću*

LJUTNJA

- ✚ Gjurković, T., Knežević, T.: *Kad je ljut, niski konjić grize*
- ✚ Gjurković, T., Knežević, T.: *Kad je ljuta, vjeverica ne sluša*

- ✚ Moroney, T.: „*Kad sam tužan*“, „*Kad sam ljut*“, „*Kad sam sretan*“, „*Kad me strah*“
- ✚ Marinković, S.: „*Osjećaji*“
- ✚ Ortner, G.: *Nove bajke koje pomažu djeci*
- ✚ Menéndez – Ponte, M., Abbot, J.: *Velika knjiga emocija*

“When *little people* are overwhelmed by *big emotions*, it's our job to share our calm, not join their chaos.”

-L.R. KNOST

The Gottman Institute