

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURAJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

UČITELJSKI FAKULTET U OSIJEKU

DISLOCIRANI STUDIJ U SLAVONSKOM BRODU

JOSIPA OREČ

EMOCIJE U RAZREDU

DIPLOMSKI RAD

SLAVONSKI BROD, 2006.

SADRŽAJ

1. UVOD.....	4
2. EMOCIJE.....	5
3. EMOCIONALNA INTELIGENCIJA.....	11
4. EMOCIONALNO ZLOSTAVLJANJE	14
4.1. Kako prepoznati emocionalno zlostavljanje	16
4.2. Pomoć emocionalno zlostavljanoj djeci.....	18
4.3. Obiteljski zakon	19
5. UTJECAJ EMOCIJA NA ŠKOLSKI USPJEH.....	21
6. EMPIRIJSKI DIO	23
6.1. Polazne vrijednosti	23
6.2. Ciljevi istraživanja.....	24
6.3. Problem istraživanja	24
6.4. Postupci prikupljanja podataka.....	25
7. OBRADA PODATAKA	26
7.1. Kontekst.....	26
8. PROCES ISTRAŽIVANJA	29
8.1. SVIJEST O SEBI.....	29
8.1.1. Kartice emocija.....	29
8.1.2. Kuća osjećaja	30
8.1.3. Gdje su emocije.....	32
8.2. UPRAVLJANJE EMOCIJAMA.....	33
8.2.1. Vrijeme za humor.....	33

8.3.	MOTIVACIJA	34
8.3.1.	Male stvari	34
8.4.	EMPATIJA.....	36
8.4.1.	Pantomima osjećaja	36
8.5.	SOCIJALNE VJEŠTINE	36
8.5.1.	Pomaganje.....	36
8.6.	LIKOVNA KULTURA	37
8.6.1.	Moj znak.....	37
8.7.	SAT RAZREDNIKA	38
8.7.1.	Srce priča u bojama	38
8.8.	RODITELJSKI SASTANAK	40
8.8.1.	Roditeljski semafor	40
9.	INTERPRETACIJA.....	45
10.	ZAKLJUČAK	49
11.	LITERATURA.....	51
12.	POPIS SLIKA	53
13.	POPIS TABLICA	55

1. UVOD

Poznato je da djeca između šeste i devete godine postaju sve osjetljivija na vrste i kakvoću tuđih osjećaja. Postaju svjesna složenijih osjećaja kao stid, ponos, krivnja. Razvija se prava svijest povezano s negativnim osjećajima, potpuno razumiju emocionalne posljedice dobrog ili lošeg čina i predviđaju što će većina ljudi osjećati zbog njihova prijestupa ili dobrog djela. Žalosno je što se još uvijek u većini naših škola ovoj dimenziji dječjeg razvoja ne pridodaje potrebna pažnja. Mnogi školski psiholozi naglašavaju kako nema prostora za igru, za razmjenu emocija, atmosferu bez procjenjivanja. Aktivnosti koje su usmjerene na dijete i njegov emocionalni razvoj trebale bi postati dio rada svakog učitelja. No nisu samo učitelji ti koji bi trebali biti usmjereni na emocionalni razvoj djeteta, prije svega to su i roditelji. Dobro su nam poznate stereotipne izjave tipa: „Dječaci ne plaču... Udari i ti drugoga, brani se... Kako god ti bilo to se drugoga ne tiče...Plači kada te nitko ne vidi... Ne pokazuj svoje slabosti i emocije...Veselit ćeš se kasnije...Gdje vam je glava...“ i dr.

Djeca se vrlo rano nauče skrivati emocije kako bi izbjegli sukobe. Ali svatko ima potrebu govoriti o sebi, na taj način sami sebe bolje vidimo. Često iz razloga što skrivamo osjećaje ili se ne znamo izraziti ostavljamo previše prostora za raznovrsne interpretacije pa svatko od nas često zna reći: „Nisam to tako mislio!“

Sve se više govori o emocionalnoj inteligenciji i njenom utjecaju na uspješnost, zdravlje i sve ostale dobrobiti. Nije li nam svima cilj biti sretni, prihvaćeni i uspješni? I baš kako navodi prof. Vesna Vrbošić u svom osvrtu o knjizi Ž. Živković, emocionalno inteligentna osoba zadovoljna je svojim životom, dobro je raspoložena i svoje raspoloženje prenosi na ljude oko sebe. Želim više doznati o ovome području, biti dovoljno educirana kako bih radila s djecom na razvoju emocionalne inteligencije koja će im omogućiti (a i meni kao učitelju) veće uspjehe i veće zadovoljstvo prilikom učenja i komunikacije s drugima. Rezultati mnogih istraživanja kažu da samo oko 20% uspjeha (i neuspjeha) u školi možemo objasniti utjecajem inteligencije, a čak 80% nekim drugim čimbenicima (Živković, 2004, str.7).

Optimističniji učenici imaju veći školski uspjeh, a upravo je optimizam jedan dio emocionalne inteligencije. To možemo objasniti činjenicom da je emocionalni centar u mozgu usko povezan s centrom koji prenosi informacije u dugoročno pamćenje. Sigurna sam da nema roditelja i učitelja koji kod djece ne bi željeli razviti empatiju, neovisnost, omiljenost, upornost, poštovanje... Možda bih najbolje objasnila ovom porukom: Ako želimo djeci pomoći, moramo početi misliti na njihov mozak (Dryden i Vos, 2001, str. 222), njihove emocije i njihove stvarne potrebe, ne potrebe roditelja ili škole, nego isključivo dječje.

2. EMOCIJE

Emocija (lat. *emovere* – krenuti) duševno stanje kao radost, gnjev, strah. Emocije ili čuvstva su doživljaji kao što je radosti, žalost, srdžba, strah, zavist, ponos, uzbuđenje. Postoji mnogo različitih pristupa razumijevanju emocija.

Svoja opažanja u prirodnim uvjetima opisivao je Charles Darwin koji je 1872. objavio najvažniju do tada napisanu knjigu o emocijama, *Izražavanje emocija u čovjeka i životinja*. Darwin je radio s fotografom i prikupio je slike djece i odraslih u prirodnom izražavanju emocija, kao i u glumljenim pozama. Tada je upotreba slika bila inovativni aspekt istraživanja. Darwinova je ideja da naše emocije imaju primitivno obilježje. One su veze s našom prošlošću. Nisu u potpunosti pod voljnom kontrolom, pomažu komunikaciji među ljudima te upućuju na naše životinjsko porijeklo i prošlost našeg djetinjstva.

Tjelesni pristup emocijama je pokušao objasniti William James: *...tjelesne promjene neposredno slijede nakon opažanja zanimljive činjenice...a osjećaj promjena koje se zbivaju jest emocija* (James, 1890, str 449, prema Oatley i Jenkins, 2003). James tvrdi da je emocija opažanje promjena u našem tijelu nastalih kao reakcija na neku činjenicu. Emocija straha je osjećaj drhtanja, bježanja i slično, osjećaj naših tjelesnih odgovora na ono što opažamo. James naglašava tjelesni aspekt emocija, uključujući i ideju da tjelesni simptomi mogu pridonijeti intenzitetu kojim se emocije osjećaju.

Psihoterapijski pristup emocijama razvijao je Sigmund Freud (Oatley i Jenkins, 2003, str. 11). On je pokazao da emocije nisu uvijek jednostavne, često ih ne osjećamo sasvim jasno ili ne razumijemo njihove posljedice. Neke emocije i njihova značenja postaju jasna samo kada ih izrazimo, kada o njima govorimo drugoj osobi ili kad o njima razmišljamo. Oatley i Jenkins navode da je Freudov doprinos razumijevanju emocija je njegova ideja da nas naš um, svjesno ili nesvjesno, čuva od neugodnih emocija. Taj je procese Freud nazvao obrambenim mehanizmima. Istraživači koji su nastavili Freudov rad o nošenju s emocionalno stresnim događajima, govore o tome kao o suočavanju s događajem i suočavanju s emocijama koje on izaziva.

Mnoge spoznaje o emocijama opisali su ljudi koji nisu bili znanstvenici, nego filozofi kao što su Aristotel, René Descartes i Spinoza, te književnici poput Georgea Eliota. *Ne bismo mogli razumjeti emocije ili njihovo značenje bez obraćanja pažnje na multidisciplinarnu prirodu razumijevanja* (Oatley i Jenkins, 2003, str. 34).

Isti autori navode slijedeće radne definicije o tome što je emocija:

1. Emocija je obično izazvana svjesnim ili nesvjesnim vrednovanjem nekog događaja kao bitnog za neki važan cilj; emocija se osjeća kao pozitivna kad se cilj ostvaruje, a kao negativna kad je ostvarivanje cilja zapriječeno.
2. Srž emocije je spremnost na djelovanje i pravljenje planova; emocija daje prednost jednom ili više pravaca djelovanja za koje stvara osjećaj hitnosti – ona tako može prekinuti, ili se natjecati s alternativnim duševnim procesima ili djelovanjem. Različite vrste spremnosti stvaraju različite obrise odnosa s drugima.
3. Emocija se obično doživljava kao poseban tip duševnog stanja, koje katkad prate ili za njima slijede tjelesne promjene, izrazi i postupci (str 96).

Kada govorimo o emocijama tada mislimo na: strah, sreću, tugu, ljutnju, iznenađenje, gađenje, ljubav itd. Uz emocije dolaze i određene tjelesne promjene kao npr. znojenje koje možemo opažati, ali i one koje ne opažamo: jetra naglo izlučuje šećer u krv, a ubrzano disanje omogućuje nam pretvaranje šećera u energiju i dr.

Neke tjelesne promjene i njihova uloga te izrazi lica pojedine emocije: (Prema Živković, 2004, str. 19-20).

- Strah – više krvi u mišićima, npr. nogu što omogućava lakši bijeg; problijedimo u licu jer se krv povukla iz njega; tijelo se posve ukoči da bismo imali vremena procijeniti je li se bolje sakriti; pozornost je usmjerena na neposrednu prijetnju pa manje opažamo ostale dijelove okoline (Slika 1.).

Izraz lica: usta su otvorena usne razvučene, oči su otvorene a unutarnji kutovi se podižu, obrve su podignute i privučene jedna drugoj, posred čela pojavljuju se bore.



Slika 1: Strah



Slika 2: Srdžba

- Srdžba – povećava se količina krvi u mišićima ruku, ubrzava rad srca – lakše je udariti neprijatelja ili uhvatiti oružje (Slika: 2.).

Izraz lica: obrve su skupljene, jača napetost mišića vrata i usta, kao priprema za ugriz.

- Radost – pojačana aktivnost moždanog centra koji sprečava pojavljivanje neugodnih emocija, opuštanje tijela daje mu spremnost i snagu (Slika: 3.).

Izraz lica: usne razvučene, vanjski kutovi podignuti, oči otvorene, glava lagano zabačena.

- Ljubav – u tijelu se događaju promjene suprotne promjenama kod straha i srdžbe; promijene u tijelu stvaraju dojam mira i zadovoljstva (Slika: 4.).

Izraz lica: usne razvučene, oči skupljene, izgubljen pogled, glava lagano zabačena.



Slika 3: Radost



Slika 4: Ljubav

- Tuga – smanjenje ukupne energije, usporava se metabolizam – tako osoba koja je doživjela neki gubitak može ga bolje sagledati, a nakon vraćanja energije planirati daljnji život (Slika: 5.).

Izraz lica: kutovi usana spuštene, obrve spuštene i privučene jedna drugoj.

- Gađenje – gornja usna izvijena u stranu, lagano naboran nos; zatvaranje nosnica zbog neugodnog mirisa, pokušaj da se ispljuje hrana koja je loša.

Izraz lica: okretanje lica u stranu, sužavanje i čvrsto stiskanje nosa, nabiranje nosa, gornja usna izvijena u stranu.

- Iznenadenje (ugodno) – usne razvučene, vanjski kutovi podignuti, oči širom otvorene; kao i kod radosti pojačana je aktivnost moždanog centra koji sprečava pojavljivanje negativnih emocija (Slika: 6.).



Slika 5: Tuga



Slika 6: Iznenadenje (ugodno)

Napomena: Slike su snimljene tijekom stručno pedagoške prakse u OŠ „Đuro Pilar“, Brodsko Vinogorje, u 2. b razredu.

Emocije se ne javljaju iznenada, obično su nečim izazvane, zatim prolaze kroz određeni proces sve do posljedice. Široko prihvaćen prijedlog o emociji kao nizu faza iznio je Frijda (Citirano u Oatley i Jenkins, 2003, str. 98) i prikazuje se ovako:

Procjena ➤ evaluacija s obzirom na kontekst ➤ spremnost na djelovanje ➤ fiziološke promjene, izražavanje, djelovanje.

Procjena – prepoznavanje nekog događaja kao značajnog. Suvremena istraživanja o procesu procjene dijele se u dvije skupine. U komponentnom pristupu, koji emocije promatra kao sastavljene od komponenti, istraživači su tražili od ispitanika da se prisjete prigode u kojoj se javila neka emocija, ili da pročitaju priču ili kratku crticu i da ih zatim procijene na niz obilježja. Svojstva procjena ili komponente u istraživanju bile su: ugodnost, očekivani napor, obraćanje pažnje, sigurnost, ljudsko djelovanje, kontrola nad situacijom, doživljavanje prepreke, važnost, predvidivost. Neki istraživači skloniji su manjem broju obilježja, određujući samo ono najvažnije. Mnogi nude profile obilježja za svaku pojedinu vrstu emocija. Npr. sreća je emocija koja je ugodna, povezana s malim naporom, visokom sigurnošću i velikom pažnjom. Strah ili tjeskoba izazivaju neugodu, nesigurnost, daju malu kontrolu nad situacijom. Procjene upućuju na to što je izazvalo emociju. Pažnja je rezultat emocije, a ne njezin uzrok. Postoji pojam primarna procjena koja ima tri obilježja:

- ima li ili nema važnost za cilj – emocija će se javiti samo ako je događaj važan za cilj ili interes;
- slaganje s ciljem, ili neslaganje s ciljem – približavanje cilju izaziva pozitivne emocije, a udaljavanje izaziva neugodne emocije;
- tip uključenosti ega u doživljaj, njegova važnost za osobu; npr. ako događaj uključuje samopoštovanje, mogućnosti su ponos ili ljutnja.

Ono što se podrazumijeva u istraživanjima o procjeni je da su emocije tipično izazvane događajima i da su intencionalne tj imaju neku vrstu objekta.

Evaluacija s obzirom na kontekst – misli su vrlo važne u našem iskustvu emocija. Ako smo npr. tjeskobni, teško je prestati brinuti o tome što se može dogoditi; osjećamo li ljutnju, naše misli uključuju planove za osvetu, ako smo zaljubljeni, naše misli idu prema voljenoj osobi i sl. Te su misli u kontekstu: razmišljanje o planovima i o tome kako se nositi s događajem koji je izazvao emociju. Dobra metoda za zahvaćanje misli u toj fazi je zapisati ih u poseban dnevnik. Na taj način možemo vidjeti što nas u životu usređuje, rastužuje... Iz svega jasno će se vidjeti koliko tjeskoba, ili ljutnja, ili zaljubljenost izazivaju energičnu mentalnu aktivnost koju potiču emocije. „*Ako naša prilagodba ovisi o našem razumijevanju neočekivanog i o donošenju novih planova, tada je zaokupljenost emocijama od presudne važnosti dok odlučujemo o značenju onoga što nam se dogodilo i o tome kako se s tim suočiti*“ (Oatley i Jenkins, 2003, str. 102).

Spremnost na djelovanje – promjena u spremnosti na djelovanje središnje je obilježje emocija. Procjene su smisljeno povezane sa stanjima spremnosti na djelovanje. Kada se promatraju pojedinačne skupine emocija, pojavljuju se smisljeni obrasci. Npr. sve pozitivne emocije (ponos, olakšanje, oduševljenje) imaju procjene kao što su uгода i spremnost na djelovanje. Ljutnja i stres uključuju ljutnju i djelovanje drugih. Djeca od treće godine znaju da emocija predstavlja problem i da treba uslijediti neka akcija koja bi ga mogla riješiti. Emocije označavaju obrate u našim aktivnostima. Nešto se dogodilo što nam je važno. Emocije su procesi koji nam omogućuju da se usmjerimo na svaki problem koji se pojavi, i da, ako je potrebno, promijenimo smjer djelovanja.

Izražavanje, tjelesne promjene, djelovanje – još je Darwin predložio taksonomiju emocionalnih izraza i pretpostavio da je svaka emocija vezana uz posebno stanje, s izrazom prema kojem je možemo prepoznati. Pojam „izraz“ upućuje na nešto iznutra što se iznosi van „izražava“. Takva ideja odgovara intuitivnom poimanju da su emocije unutarnja stanja, nešto kao sadržaji koje možemo zadržati za sebe ili odati drugima. Postoji teorija da emocije kao osjeti nastaju u tijelu koja je poznata kao periferna teorija, u suprotnosti s idejom da se emocije javljaju

u mozgu (Cannon citirano u Oatley i Jenkins, 2003, str. 111). Promjene na licu mogu uzrokovati ili pojačati emocije, premda intenzitet tih emocija ostaje slab. Planovi i djelovanje usko su vezani uz emocije. Društva, primjerice nude kulturalno specifične rituale za zajedničko djelovanje u emocionalno važnim zgodama. Pogrebi omogućuju ožalošćenoj osobi da izrazi osjećaje, da se povuče iz uobičajenih tokova života, da dobije podršku i potporu. Proslave nude socijalno propisane prilike za radovanje.

3. EMOCIONALNA INTELIGENCIJA

Pojam emocionalne inteligencije ujedinjuje dva pojma – emocije i inteligenciju. Živković, Ž. (2004) navodi kako se taj pojam prvi se put pojavljuje 1985, pa devedesetih u radovima Petera Saloveya i Johna D. Mayera. Oni je definiraju: „*emocionalna inteligencija uključuje sposobnost preciznog uočavanja, procjene i izražavanja emocija; sposobnost pristupa i/ili priziva osjećanja kad oni olakšavaju razmišljanje; sposobnost razumijevanja emocija i emocionalnih spoznaja te sposobnost regulacije emocija i emocionalnih spoznaja u svrhu pomaganja emocionalnom i intelektualnom razvitku*“ (Citirano u Živković, 2004, str.8). To je zapravo skup emocionalnih osobina važnih za uspješnost pojedinca kao što su:

- empatija
- izražavanje i shvaćanje vlastitih osjećaja
- neovisnost
- prilagodljivost
- omiljenost
- sposobnost rješavanja problema u suradnji s drugima
- prijateljsko ponašanje
- ljubaznost
- poštovanje...

Autor knjige „Emocionalna inteligencija“ Daniel Goleman (1997) navodi kako je emocionalna inteligencija drugačiji način da se bude pametan. Ona uključuje znanje o onome što osjećate i korištenje vlastitih osjećaja za donošenje dobrih odluka u životu. To je sposobnost dobrog upravljanja mučnim raspoloženjima i sposobnost kontrole nagona... Isti autor navodi kako je to sposobnost ostajanja motiviranima i onda kada doživljavamo neuspjehe na putu ostvarivanja nekog cilja. Postoje modeli koji opisuju i objašnjavaju emocionalnu inteligenciju, izrađeni su testovi i skale za njezino ispitivanje. Peter Salovey i John Mayer željeli su jednim izrazom iskazati ljudske osobine kao što su suosjećanje, samopouzdanje i kontrola osjećaja, pa su to nazvali emocionalnom inteligencijom.

Još je prije 2 300 godina Aristotel upozoravao da „*osjećaje treba voditi razum*“, a mnogi ističu da se u pamet ubraja, osim one klasične koju mjere testovi inteligencije, i vladanje vlastitim osjećajima.

Konceptualni razvoj emocionalne inteligencije zahtijevao je da ju se poveže ne samo s istraživanjem inteligencije nego i emocija. Mnogi su počeli sa spoznajom da se emocije i inteligenciju često doživljavalo kao protivnike, jer se emocije smatralo iracionalnom i razdornom silom. Pretpostavka da intenzivna emocionalna iskustva izazivaju „prevrat“ u mišljenju, premda katkad točna, pretpostavlja da emocije unose razdor u mišljenje. No, ekstremne emocionalne reakcije često pojačavaju inteligenciju jer prekidaju postojeći proces i usmjeravaju pozornost na ono što bi u određenoj situaciji moglo biti važno.

Djeca čije tegobe roditelji/učitelji shvaćaju ozbiljno, rano se nauče svjesno odnositi prema osjećajima (Weisbach i Dachs, 1999). Ona nauče identificirati vlastita i tuđa emocionalna stanja te razlikovati ista. Dojenče rano nauči razlikovati emocionalne izraze lica i reagira na izraz roditeljskog lica. Poslije sve točnije nauči identificirati vlastite mišićne i tjelesne osjete i društveno okružje. Osjećaji se mogu prepoznati ne samo u sebi nego i u drugim osobama i drugim pojavama. Kako dijete raste, ono imaginativno pripisuje osjećaji i živim i neživim pojavama. Emocionalnost može pomoći ljudima razmisliti o raznim perspektivama. Emocionalno inteligentni ljudi mogu utjecati na svoje osjećaje. Umjesto da im se nepromišljeno prepuste, oni ih preoblikuju u riječi i tako postižu nadzor nad njima. Svatko je sam odgovoran za svoje emocije jer svatko na njih može utjecati. Potrebno je spoznati svoje osjećaje i progovoriti o njima, ali potrebno je i znati kako postupati s emocijama. Emocionalni sadržaj ne nalazimo u tome što netko kaže, nego u tome kako to nešto kaže.

„Svatko se može razbjesniti, to je lako. Ali, ljutiti se na pravu osobu u pravoj mjeri, u pravo vrijeme, s pravom svrhom i na pravi način – to nije lako.“ (Aristotel, citirano u Weisbach, Dachs, 1999).

Pet dimenzija emocionalne inteligencije prema Golemanu (1997, str.294-295):

1. **Svijest o sebi** – prepoznavanje imenovanje i razumijevanje uzroka vlastitih emocija. Tako će dijete moći bolje procijeniti kako se osjeća – je li zadovoljno ili nezadovoljno, usamljeno ili ljuto i dr.
2. **Upravljanje emocijama** – razvoj samokontrole u raznim situacijama. Dijete koje bolje upravlja emocijama moći će, kad je frustrirano jer ga drugo dijete na neki način ometa, razmotriti različite oblike ponašanja i njihove posljedice. Neće reagirati agresivno.
3. **Motivacija** – planiranje i rješavanje problema, zadržavanje optimizma i nade u uspjeh. Dijete koje se može samomotivirati neće odustati ako odmah ne može postići cilj, već će zadržati optimizam i mijenjati ponašanje.

4. **Empatija** – prepoznavanje i razumijevanje tuđih emocija, podloga je altruizma, pomagačkog ponašanja i suradnje pa je i osnova uspješnog uklapanja u zajednicu i rad s drugima.
5. **Socijalne vještine** – vještine ophođenja s ljudima, dijete s razvijenim društvenim vještinama bolje će oblikovati svoje veze s drugom djecom, rješavati sukobe i probleme.

4. EMOCIONALNO ZLOSTAVLJANJE

Udruga za pomoć djeci i obiteljima navodi kako emocionalno zlostavljanje obuhvaća destruktivna ponašanja odraslih prema djeci, manipuliranje djetetovim osjećajima posebice osjećajima krivnje i manje vrijednosti te uključuje: odbacivanje, teroriziranje, ignoriranje, izolaciju, podmićivanje i manipuliranje (1999, str.3). Mnogi psiholozi naglašavaju kako emocionalno zlostavljanje može ozbiljno ugroziti djetetov kasniji socijalni i psihološki razvoj. Dr.sc. Ana Kandare navodi kako u emocionalno zlostavljanje spadaju i pretjerani, agresivni te nerazumni zahtjevi koji odrasli postavljaju svojoj djeci, neprihvatanje djetetovih potreba za pažnjom, ljubavlju i brigom. (Dostupno na <http://ss-ri.hr/savjetovaliste.htm>).

Najrašireniji oblici emocionalnog zlostavljanja koje navode većina psihologa i udruga su:

- **Odbacivanje**

Neprihvatanje dječjih potreba za dodirima što je neophodno za emocionalni razvoj djeteta. Takvim odbacivanjem kod djeteta se stvara osjećaj odbačenosti, krivnje, nesigurnosti, usporava njegov psihološki i biološki razvoj. Isključivanje djeteta iz obiteljskih aktivnosti posebice kada se u obitelji događaju ozbiljne promjene koje bitno utječu na funkcioniranje svih članova obitelji. Dijete primjećuje promjene ali im ne zna uzrok, nitko mu ne daje odgovor. Rezultati takvih odnosa koji često imaju za cilj „zaštitu djeteta“ dovode do jačanja fantazija i davanja nerealnih dimenzija događajima. Odbijanje promjena i socijalnih uloga kada roditelji iz vlastite nesigurnosti ili drugih psihičkih odstupanja ne prihvataju djetetove promjene, djetetovu potrebu za socijalnim komuniciranjem te upoznavanje s drugim modelima ponašanja, što rezultira usamljivanjem, problemima komunikacije, nesigurnošću, strahom, osjećajem ugroženosti (Udruga za pomoć djeci i obiteljima, 1999, str.3).

- **Teroriziranje**

Udruga navodi kako je teroriziranje primjena različito jakih stimulansa za koje dijete nije spremno, niti biološki niti psihološki te kod djeteta izaziva strah koji često prelazi u paniku i bitno utječe na djetetove kontakte tijekom procesa odrastanja. Zastrašivanje obuhvaća različite metode s kojima odrasli nastoje utjecati na dijete kako bi ono prihvatilo njihov model funkcioniranja ili način mišljenja. Rezultat toga je ili zastoj u procesu odrastanja ili pojava otpora i agresije kao načina obrane. Dvostruke poruke su vrlo česti način komuniciranja odraslih s djecom. Najčešći oblik je kada roditelji traže od djeteta određene aktivnosti, a sami neverbalno ili svojim načinom života daju suprotan primjer. Tada djeca dolaze u situaciju kada ne znaju koji je oblik ponašanja pravilan, zbunjena su.

Ponižavanje, jedan od čestih oblika destruktivnog ponašanja odraslih prema djeci. Česte izjave poput: „Od tebe nikad ništa, u tebe se čovjek ne može pouzdati, gledaj kako to tvoj prijatelj dobro čini...“ četo u nazočnosti druge djece ili članova obitelji dovode dijete u izrazito emocionalno težak položaj, ponižava ga, dijete se srami, počinje vjerovati u prosudbu odraslih što postaje trajan oblik djetetovog ponašanja.

- **Ignoriranje**

Tijekom odrastanja dijete ovisi o okolini, o njenoj podršci, poticaju, razumijevanju. Ukoliko odrasli o kojima je dijete zavisno ne zadovoljavaju takve djetetove potrebe njegov će biološki i psihološki razvoj biti promijenjen ili zaustavljen što utječe na djetetovo kasnije funkcioniranje i uzrok je čestim psihičkim odstupanjima pa i bolestima. U ignoriranje se najčešće ubraja: Zakašnjelo odgovaranje na djetetove potrebe što kod djeteta stvara sliku manje vrijednosti i važnosti, rezultat čega je trajni iskrivljeni oblik funkcioniranja. Nesudjelovanje u procesu socijalizacije neophodne za djetetov pravilan razvoj. Dijete nakon vezanosti uz obitelj razvojem počinje tražiti model izvan obitelji i socijalizacija je neophodan proces u odrastanju i preuzimanju odgovornosti koju donosi odrasla dob. Dijete kod kojega obitelj ne sudjeluje i ne podržava ga u procesu socijalizacije ne uspostavlja kontakte sa svojom okolinom, ostaje usamljeno i bez podrške. Izostanak pomoći. Dijete je najzavisnije o svojoj okolini u najranijoj fazi razvoja i ukoliko pomoć izostane razvijaju se ozbiljna psihološka i biološka odstupanja (str. 4-5).

- **Izolacija**

Zadržavanje djetetovih reakcija na biološki ranijoj fazi razvoja. Takvo ponašanje najčešće se javlja kod odraslih, posebice kod roditelja koji imaju ozbiljnije psihološke probleme i koje rješavaju preko djeteta, nastojeći zadržati dijete na ranijoj fazi razvoja i dovode dijete u situaciju veće zavisnosti. Tako se oni osjećaju moćni, a dijete je zaustavljeno u svom razvojnom procesu. Sprečavanje kontakata s drugim osobama najčešće nalazimo u obiteljima koje same nisu socijalno integrirane, koje ne prihvaćaju norme i načine ponašanja sredine. Takvo ponašanje stavlja dijete u nepovoljan položaj, onemogućavaju mu uspostavljanje kontakata s vršnjacima i socijalnu integraciju neophodnu za pravilan razvoj.

- **Podmićivanje**

Oblik emocionalnog zlostavljanja u kojem roditelji podržavaju djetetovo agresivno ponašanje ili potiču kod djeteta vlasničke oblike ponašanja. Najčešće se radi o roditeljima koji preko djece rješavaju svoje emocionalne probleme i rane traume, a u prvom planu radi stvaranja

vlastitog zadovoljstva. Pri tome zaboravljaju na posljedice koje će poticanje takvoga ponašanja imati po dijete.

- **Manipuliranje**

Vrlo čest oblik zlostavljanja kada roditelji manipuliraju djetetovim osjećajima koristeći ih u rješavanju nekih svojih problema. Najčešći oblik manipulacije djetetovim osjećajima događa se tijekom rastave braka. Roditelji usmjeravaju dijete protiv onog drugog roditelja, onemogućavaju mu kontakte i sl. Posljedica takvog ponašanja najčešće je razvoj osjećaja krivnje i nesigurnosti kod djeteta (Udruga za pomoć djeci i obiteljima, 1999, str. 3-5).

4.1. Kako prepoznati emocionalno zlostavljanje

Emocionalno zlostavljana djeca najčešće su vrlo usamljena i tužna, bez samopouzdanja i povjerenja u druge jer su ih najčešće „izdali“ oni koji su im trebali dati najviše ljubavi i pomoći. Takva djeca često imaju lošu sliku o sebi, smetnje koncentracije i mnoge druge smetnje ili bolove za koje nema medicinskog objašnjenja. Udruga za pomoć djeci i obiteljima navodi kako društvo najčešće ne intervenira kada se radi o emocionalnom zlostavljanju u obitelji smatrajući da je to privatna stvar obitelji, njihovog odgoja i prava da odgajaju vlastito dijete kako oni smatraju da je najbolje (str.6).

Osnovne karakteristike emocionalno zlostavljane djece jesu:

- strah
- nepovjerljivost
- nesigurnost
- loša slika o sebi
- potištenost
- usamljenost
- loše spavanje, loši snovi
- glavobolje, trbobođe, pritisak u prsima.

U mnogim slučajevima djeca koriste neke oblike ponašanja koji im pomažu da savladaju strah. Najčešći oblici takvog ponašanja su agresija, odbijanje poslušnosti, laganje, krađe, buntovnost, izbjegavanje obaveza i dr. Najčešće se kod djece javljaju dva načina na koji si mogu pomoći da se bolje osjećaju radi loših stvari koje im se događaju:

- kontroliranje da bi se pobijedilo što se najčešće manifestira u igri supermena.
- nesjećanje da se je događaj dogodio „ako se ne sjećam znači da se nije ni dogodio“.
(Udruga za pomoć djeci i obitelji, 1999, str. 6).

Udruga navodi da je to ipak neispravan način rješavanja problema jer iako se čini da djetetu omogućava normalno funkcioniranje ona nisu svjesna kada su sigurna pa se tako ponašaju i kada opasnost ne prijete. Ipak, potrebno je naglasiti kako se pažnja treba usmjeriti na ono što predstavlja promjenu za pojedino dijete od onoga što je za njega uobičajeno. Niti jedan od znakova nije siguran pokazatelj da je dijete emocionalno zlostavljano, što ih je više razlozi za brigu su veći.

Već spomenuta udruga navodi da se posljedice emocionalnog zlostavljanja javljaju na:

Emocionalnom planu

- strah
- bespomoćnost
- preosjetljivost
- razdražljivost
- strah od škole
- zabrinutost, krivnja
- tuga, depresija, usamljenost.

Na planu ponašanja

- regresivno ponašanje
- noćne more
- ponavljajuće igre u kojima se ponavljaju traumatski događaji
- povlačenje od društva
- povećana ovisnost o drugima
- neposluh
- antisocijalno ponašanje
- slab uspjeh u školi
- smetnje koncentracije, pažnje

Somatske smetnje

- gubitak apetita
- problemi kontrole sfinktera
- smetnje spavanja
- tjelesne smetnje
- neodređeni bolovi (str. 7).

4.2. Pomoć emocionalno zlostavljanoj djeci

Često nismo ni svjesni koliko ima emocionalno zlostavljane djece koje svakodnevno susrećemo. Naša iskustva i tradicionalni odgoj često nas sprečavaju da se „petljamo“ u probleme drugih. Ponekad bismo možda i htjeli pomoći, ali ne znamo kako i na koji način. Postoje smjernice kako pomoći takvoj djeci, mogući načini rješavanja takvih problema. Neki od načina su:

1. Vratiti djetetovo povjerenje i radost.
2. Individualni rad.
3. Bolja informiranost o problemu putem različitih medija.
4. Edukacija učitelja, liječnika, socijalnih radnika i roditelja.
5. Priprema roditelja za odgovorno roditeljstvo (Udruga za pomoć djeci i obiteljima, 1999, str. 8).

Ukoliko djeca osjećaju bespomoćnost jako je važno preko fizičkih aktivnosti izraziti im ljubav, omogućiti im uredno hranjenje, odmor, spavanje, osigurati vrijeme za igru. Najčešći oblik straha kod djece je strah od mraka, samoće, nepoznatih osoba. Takvoj djeci treba osigurati zaštitu odrasle osobe, ne posramljivati ih pred drugima, ne siliti da budu hrabri, pomoći da govore o svojim strahovima i omogućiti da ih nacrtaju. Kod osjećaja usamljenosti i izoliranosti treba poticati izražavanje osjećaja, slušati ih i dati do znanja da smo ih čuli i prihvatili. Povećati samopoštovanje. Ukoliko se kod djece javljaju napadaji bijesa kada ih se ostavi same treba im pomoći da prepoznaju svoj bijes (udaranje po jastuku, po vreći, vrištanje u kutiji za vrištanje). Razgovarati o bijesu. Postoje specifični strahovi izazvani podražajima koji podsjećaju na traumu, ili u situacijama kada su djeca sama. Treba im pomoći prepoznati i razjasniti vezu između podražaja koji ih podsjećaju na traumu te njihova straha i strepnje. Poticati ih da ne

generaliziraju. Učenici često imaju strah da će ih preplaviti osjećaji tada im treba omogućiti izraziti tugu, bijes u prisutnosti odrasle osobe koja mu pruža podršku. Ako djeca imaju smetnje spavanja, loše snove ili sl. treba razgovarati s njima o snovima, objasniti im zašto loše sanjamo.

4.3. Obiteljski zakon

U obiteljskom zakonu postoje odredbe kojima je svrha suzbijanje nasilja u obitelji, a posebice svih oblika nasilničkog ponašanja roditelja i drugih članova obitelji prema djeci. Dijete je osoba od rođenja do navršene osamnaeste godine života i uživa pravnu zaštitu od nasilja prema odredbama obiteljskog i kaznenog zakonodavstva (Udruga za pomoć djeci i obiteljima, 1999. str.13) Postoji i odredba prema kojoj se zabranjuje podvrgavanje djece ponižavajućim postupcima (uvredama, omalovažavanju i sl.), duševnom kažnjavanju (npr. uskrata roditeljske ljubavi), tjelesnom kažnjavanju (pljuske, batine), te zlostavljanju (teži i učestali oblici tjelesnog i duševnog kažnjavanja). Zabrana se odnosi na roditelje i sve osobe koje žive zajedno s djetetom – braća, sestre, djedovi, bake i druge odrasle osobe.

Ako roditelji krše zabranu protiv njih se može izreći teška obiteljsko pravna mjera za zaštitu djeteta, a naziva se oduzimanje roditeljske skrbi. Tu mjeru izriče sud kad roditelj provodi tjelesno ili duševno nasilje nad djetetom. Kada takva mjera bude izrečena, roditelj više nema nikakvih prava prema djetetu, osim dužnosti da ga uzdržava. Kazneni sud može protiv roditelja voditi kazneni postupak i proglasiti ga krivim za neko od kaznenih djela počinjeno na štetu djeteta, kao što je npr. zlostavljanje djeteta ili maloljetne osobe (uz kaznu zatvora od 3 mjeseca do 5 godina). Ostali članovi obitelji koji su nasilni prema djetetu mogu se u kaznenom postupku proglasiti krivima za različita djela u kojima je oštećeno maloljetno dijete. Obiteljsko zakonodavstvo nalaže roditeljima da svoje dijete zaštite od ponižavajućih postupaka i tjelesnog kažnjavanja drugih osoba. To mogu biti: druga djeca, nastavnici, odgajatelji, susjedi i sl. Ako roditelj ne poduzima ništa da zaštiti svoje dijete u takvoj situaciji, može mu se na temelju Obiteljskog zakona izreći mjera oduzimanja prava da živi sa svojim djetetom i da ga odgaja.

Emocionalna umijeća počinju u roditeljskom domu, dobrim odnosom između roditelja i djece. Većina se sposobnosti može poboljšati obrazovanjem, a vjerojatno to vrijedi za barem neke sposobnosti povezane s emocionalnom inteligencijom. Roditelji mogu pomoći djeci prepoznati emocije, cijeniti svoje osjećaje i početi ih povezivati s društvenim situacijama. Taj proces može uspjeti u svakom domu.

Događa se da roditelji mogu patiti od teških psiholoških poremećaja da nisu u stanju pokrenuti emocionalno – kognitivni učenjski proces. Ili, neko dijete može primiti

pogrešnu pouku o emocijama jer roditelji možda izbjegavaju osjećaje, ili jedan od njih zatumljuje svoju ljutnju premda mu je ponašanje neprijateljsko. Posljedica toga je da djeca kadšto razviju poremećaje u kojima se otuđe od svojih osjećaja ili ih pogrešno razumiju. (Salovey i Sluyter, 1999, str. 39).

Emocionalna je kompetencija neodvojiva od kulturnog konteksta. Biološka nas je evolucija učinila emocionalnima, ali i naši odnosi s drugima osiguravaju raznovrsnost emocionalnih iskustava, suočavaju nas s emocionalnim izazovima i vrelo su načina na koje priopćujemo naša emocionalna iskustva drugima. I tako naši odnosi utječu na naše osjećaje, a naši osjećaji povratno utječu na naše odnose.

5. UTJECAJ EMOCIJA NA ŠKOLSKI USPJEH

„Svi sustavi za učenje trebaju biti zabavni, učiti trebamo –istinski-, treba poticati na brže učenje koristeći svoje –inteligencije- i osjete: učiti putem glazbe, ritma, rime, slika, osjećaja, emocija i postupaka.“ (Dryden i Voss, 2001, str 99).

Za dobro učenje je potrebno pozitivno raspoloženje nastavnika i učenika, dobro se usredotočiti, postaviti ciljeve, upotrijebiti sve stilove učenja (onaj koji nama najbolje odgovara), vizualizacija, kreativnost, primjena i ponavljanje. I kao što bi Plutarh rekao: „Um nije posuda koju treba napuniti, nego vatra koju treba zapaliti.“ Dobro razvijena emocionalna inteligencija i pravilan način suočavanja sa stresom u školskim uvjetima ispitivanja i ocjenjivanja može pomoći nekom učeniku da bolje pokaže svoje znanje. Optimističnije osobe imaju veći uspjeh, a optimizam jedna je od karakteristika emocionalne inteligencije. Kod neuspjeha optimističan će učenik zadržati nadu i pokušati postići cilj s više učenja ili će pokušati učiti na drugi način. Prosudba usklađena s raspoloženjem znači da će optimistična raspoloženja izazvati optimistične misli, a loša pesimistične. Pesimistični učenici odmah odustaju. I dok se ranije smatralo da emocije otežavaju mišljenje, da ga mijenjaju i nadvladavaju, moderne teorije smatraju da emocije usmjeravaju spoznajne aktivnosti i motiviraju cilju usmjereno ponašanje. Emocije nam omogućuju sposobnost uporabe informacija koje nam omogućuju bolju prilagodbu, veću motiviranost i pozitivne ciljeve u životu. Neugodne emocije mogu negativno djelovati na mišljenje i osjećanje. Ako je dijete izrazito tjeskobno zbog odgovaranja ili nečega drugog, jaka tjeskoba može djelovati tako da je dijete više usmjereno na doživljavanje tjelesnih promjena (lupanje srca, znojenje, klecanje koljena..) i na negativne misli (ništa neću znati , osramotit ću se...) nego na ono što treba govoriti. Ukoliko dijete ne uspijeva smanjiti tjeskobu ono će dovesti do toga da jednostavno „blokira“. Umjeren tjeskoba naprotiv, može potaknuti dijete da se bolje pripremi za odgovaranje. Emocije koje nas upozoravaju na opasnost, kao što je strah, mogu ako su snažne dovesti do potpune ukočenosti, ali ako su umjereni jake, mogu povećati pažnju.

Pozitivna raspoloženja mogu pojačati kreativnost kod učenika u rješavanju nekog problema, pomoći im da razmišljaju šire i povezuju stvari koje su udaljenije. U radu s učenicima potrebno je osigurati ugodnu atmosferu, puno smijeha i radosti što će nesumnjivo dovesti do boljeg rješavanja problema i svih drugih zadataka. Djeci treba omogućiti izraziti sebe i svoje osjećaje, saslušati ih i pomoći im pri njihovom rješavanju. Prema Golemanu (1997) postoji svjetski trend povećanja emocionalnih problema djece – ona su osamljenija, deprimiranija, podložnija ljutnji i neposluhu, nervoznija su, sklonija zabrinutosti, impulzivnija i agresivnija (str. XII).

Autor naglašava kako se depresija u djetinjstvu, nekoć praktički nepoznata, pojavljuje kao stalna karakteristika modernog života (str. 249).

Djeca, kao i svi žele biti prihvaćena onakva kakva jesu. Moramo biti tolerantni i znati prići drugima sa zanimanjem i razumijevanjem. Nažalost, ono što se često događa je da učenici skupljaju negativne emocije sve do te mjere kada više nisu sposobni vladati njima, a to dovodi do klasifikacije učenika u agresivne, neuspješne tj. "posebne" slučajeve. Još uvijek u našim školama nema pravog odnosa prema takvim učenicima. Njima treba pristupiti vrlo oprezno, ali prije svega omogućiti im oslobađanje iz „okova“ neugodnih i stresnih emocija. Poznata je strategija „Gubitnik – gubitnik“ kada reakcija napad ili osveta dovode do toga da se obje strane loše osjećaju (česti sukobi među učenicima). Kada bismo djeci omogućili bolje uvjete rada i omogućili im upoznavanje sa samima sobom, sa svojom posebnostima i vrijednostima, s različitostima bilo bi više optimizma, više uspjeha. Jedino oni koji znaju vladati svojim emocijama mogu otvoreno ih iznositi, znaju postupati s kritikom i priznaju svoje neuspjehe, mogu se motivirati, ustrajavaju i optimistički gledaju na budućnost.

Kada govorimo o emocionalnom razvoju djece najveću ulogu imaju roditelji. Kako pomoći i educirati roditelje? Postoji i niz radionica za odrasle kojima je cilj uputiti roditelje u važnost emocija njihove djece. Ove ili neke slične radionice mogu se provesti i na nekim od roditeljskih sastanaka. Prilikom stručno pedagoške prakse prisustvovala sam na roditeljskom sastanku gdje su roditelji imali radionicu pod imenom „Roditeljski semafor“ (Više u opisu provedenih radionica). Ukoliko roditelji uče djecu optimizmu bore se protiv depresije kojoj vodi pesimizam. Djeca oponašaju svoje roditelje pa se tako i optimizam/pesimizam uči kao način razmišljanja. Ako roditelji žele svoje dijete odgajati kao optimistično trebaju takav način mišljenja razvijati i kod sebe. Mnogi psiholozi smatraju da optimizam/pesimizam djeteta, između ostalog ovisi i o načinu kritiziranja. Prvo treba odrediti dobru mjeru jer pretjerana kritika izaziva više osjećaja krivnje i stida, a izostanak svake kritike umanjuje osjećaj odgovornosti i volju za promjenom. Živković Željka (2004) navodi da djetetu treba objasniti u čemu je pogriješilo..., a ne navoditi da je to osobina ličnosti...ili uspoređivati s drugima (str. 10).

Naglasak treba staviti na način kako se pogreška može ispraviti i izbjegavati uopćavanja. Treba jasno izreći svoje osjećaje i tražiti da dijete pronade način rješavanja situacije. Roditelji koji na tome polju budu radili sa svojom djecom zasigurno će im pomoći u boljem snalaženju i ophođenju s ljudima, u shvaćanju vlastitih osjećaja, u njihovoj neovisnosti, upornosti, većem optimizmu i školskom uspjehu.

6. EMPIRIJSKI DIO

U svijetu postoji trend u kojemu se očekuje od učitelja da preuzmu aktivnu ulogu kako u osmišljavanju svoje nastavne prakse tako i u njenom istraživanju (Bognar, 2006). Akcijska istraživanja su fleksibilan i kreativan proces u kojem je moguće prilagođavati i mijenjati aktivnosti, što pruža velike mogućnosti osobnog učenja učitelja, što je neophodna pretpostavka za kvalitetnu nastavu. Akcijska istraživanja zahtijevaju od učitelja da u procesu istraživanja budu aktivni sudionici. Općenito govoreći akcijska istraživanja imaju za cilj unapređivanje kvalitete odgojne prakse i takva istraživanja se ne provode na ljudima već s ljudima. Zbog svega toga i ja sam se odlučila provesti akcijsko istraživanje.

McNiff i Whitehead (citirano u Bognar, 2006) predlažu sljedeću strukturu akcijskog plana:

- Što je predmet mog interesa?
- Zašto sam zainteresiran/a?
- Što smatram da mogu učiniti?
- Što ću učiniti?
- Kako ću prikupiti dokaze kako bih pokazao/la da sam utjecao/la na situaciju?
- Kako ću osigurati da moje prosudbe budu prihvatljive i istinite?

Mužić (1999) navodi kako je za akcijsko istraživanje važno sustavno i planski prikupljati podatke o svemu bitnom što se događa za vrijeme procesa istraživanja. Pri tome možemo koristiti različite izvore podataka: dokumentaciju, intervju, ankete, skale procjena, sustavno promatranje i testove. Vrlo važnu ulogu u istraživanju ima i kritički prijatelj koji daje savjete i koji je zainteresiran za učiteljevo napredovanje. Tu ulogu u školi mogu preuzeti pedagozi, školski psiholozi, mentori ili drugi učitelji. Nakon obavljenog akcijskog istraživanja, akcijski istraživači moraju pripremiti i objaviti izvještaj. On ne mora nužno biti objavljen na kraju projekta već se može ostvarivati tijekom istraživanja.

6.1. Polazne vrijednosti

Za svako učenje najvažnije je samopouzdanje i samopoštovanje i nikakvo obrazovanje koje se njima ne bavi neće uspjeti u svojim drugim zadacima. Kao što navode Dryden, Gordon i Vos, Jannette (2001, str. 453) „*Emocije su ulazna vrata k učenju.*“

Namjera mi je bila pomoći učenicima razviti samopouzdanje i samopoštovanje te sve ostale dimenzije emocionalne inteligencije kako bi smo oslabili utjecaj negativnih emocija te na taj način osigurali ugodnu atmosferu pogodnu za usvajanje znanja. Smatram da su emocionalne dimenzije i vrijednosti u našim školama zanemarene, da im se ne pridodaje dovoljno pažnje.

Željela sam potaknuti učenike na dublje promišljanje o svojim i tuđim emotivnim proživljavanjima. Emocionalno stanje svake osobe pod utjecajem je njezinih komunikacijskih sposobnosti, umijeća održavanja odnosa, motivacija, odnosno vještina osobnog rasta i razvoja. Trebamo se baviti tim aspektima ili će se ulazna vrata zatvoriti. Djeca su u strahu i ne iskazuju svoja osjećanja što dovodi do tjeskobe i mnogih drugih nepoželjnih emocija. Treba im pomoći pa sam stoga nastojala istražiti u kolikoj mjeri učitelj može pomoći učenicima na tom putu prema sreći i uspjehu.

Vrijednosti koje želim ostvariti u svom budućem odgojnom djelovanju su sljedeće:

- škola bez straha i prisile,
- škola u kojoj će se učenici osjećati ugodno, slobodno i u koju će dolaziti s veseljem,
- škola koja omogućuje djeci skladan emocionalni, a ne samo kognitivni razvitak.

6.2. Ciljevi istraživanja

Cilj je pomoći djeci da ne skrivaju emocije, da slobodno izražavaju i iznose svoje stavove i razmišljanja. Poučiti ih vještinama koje će im omogućiti prepoznavanje i upravljanje svojim i tuđim emocijama, uspješnijem snalaženju u svakodnevnim situacijama. Razvijati otvorenost za suradnju, razumijevanje i toleranciju u odnosima među ljudima. Želim osigurati razmjenu iskustva među vršnjacima, razvoj veće senzibilnosti za tuđe emocije i doživljaje, emocionalno rasterećenje. Osigurati ugodan boravak u školi kroz razumijevanje tuđih osjećaja i potreba.

6.3. Problem istraživanja

Učenici trebaju više pažnje posvetiti vlastitim potrebama i emocijama, razvijati osjećaj vlastite vrijednosti i ljudskog dostojanstva, razvijati sposobnost i vještine komunikacije, ovladati postupcima i tehnikama nošenja s vlastitim negativnim emocijama. Da bih sve nabrojano postigla potrebno je osigurati dobru odgojnu klimu u kojoj će se učenici osjećati sigurno i opušteno u kojoj će osjećati podršku i povjerenje ostalih. Zbog toga moramo uvažavati svakog pojedinca, njegove potrebe i osjećaje. Problem ovog akcijskog istraživanja možemo prikazati sljedećim pitanjem:

Kako pomoći učenicima da kroz pedagoško-psihološke radionice nauče slobodno izraziti svoje osjećaje, shvatiti ih i osposobiti ih za pronalaženje odgovarajućih rješenja u različitim životnim situacijama?

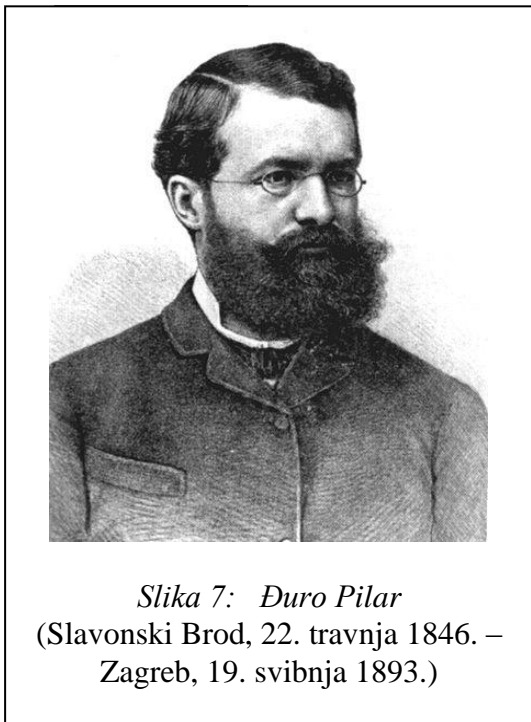
6.4. Postupci prikupljanja podataka

Postupci kojima sam prikupljala podatke su:

- a) Fotografije – tijekom rada s učenicima nastojala sam fotografijom zabilježiti neke njihove aktivnosti, finalne produkte radionica ili neke njihove dijelove.
- b) Informativni konverzacijski intervju – tijekom rada s učenicima najviše smo razgovarali jer sam nastojala pružiti im što veću mogućnost slobodnog izražavanja misli i osjećaja. Vodila sam ih pitanjima i pod pitanjima vezanim uz određenu radionicu. Djeca vole razgovarati, žele iznijeti svoje stavove, podijeliti brigu i bol ili radost s drugima, trebamo im to omogućiti.
- c) Evaluacijski listići – učenici su izražavali svoje zadovoljstvo tijekom radionica ili školskih sati u kojima sam provela neke postupke. Svidio im se takav način rada i pristupa prema njima i njihovom emocionalnom životu.
- d) Promatranje – tijekom prakse vodila sam dnevnik rada i upisivala svoja zapažanja vezana uz ovu dimenziju emocija kod djece i njihova slobodnog izražavanja.
- e) Grafičke skale procjena – tijekom određenih radionica koristila sam listiće na kojima su učenici mogli npr. odabiru boju koja za njih simbolizira strah, ljubav, ljutnja...i ispunjavanju određene kružice (smješko, ljutko, plačko...); ili listići u koja su ispisivali čuvstva u njihovim tijelima. (Priloženo kasnije u obradi radionica).
- f) Učenički radovi – prilikom vođenja jedne od radionica učenici su morali napisati unutar skupina neku od situacija kada su se loše osjećali i način na koji su ispravili pogrešku. (Više u obradi radionica).

7. OBRADA PODATAKA

7.1. Kontekst



Akcijsko istraživanje sam ostvarila u OŠ „Đuro Pilar“, Brodsko Vinogorje. Ta škola je dobila ime po hrvatskom geologu, putopiscu, prvom profesoru astronomije i rektoru Zagrebačkog sveučilišta. U ljetopisu koji datira iz 1908. godine piše „Odlukom Kraljevske hrvatsko-slavonsko-dalmatinske vlade od 23. kolovoza 1908. g. osnovana je četverogodišnja škola u Slavonskom Brodu“. Ta godina smatra se godinom osnutka ove škole.

Tijekom svoga rada škola je mijenjala više imena: Osnovna škola Brodsko Brdo, Državnarodna škola, Đuro Pilar, Branko Radičević, i ponovno Đuro Pilar. Sjedište škole je na području

MO Brodsko Vinogorje. Upisno područje škole obuhvaća dva mjesna odbora: Mjesni odbor Kolonija i Brodsko Vinogorje. Škola trenutno broji 750 učenika, organiziranih u 16 odjeljenja razredne nastave i 12 odjeljenja predmetne nastave.

Školske prostorije, odnosno učionice prikladno su uređene, prostrane s puno mjesta za igru (Slika: 9.), s velikim prozorima koji omogućavaju dosta svjetlosti (Slika: 8.). Učitelji raspolažu sa sve većim brojem didaktičkih materijala i sama škola bilježi sve veći napredak te se u skoroj budućnosti očekuje i izgradnja športske dvorane čije se otvorenje planira prilikom proslave 100. obljetnice postojanja škole u Brodskom Brdu. Nastava je organizirana u dvije smjene.

Tijekom stručno pedagoške prakse provela sam nekoliko radionica s učenicima 2. b razreda OŠ „Đuro Pilar“, Brodsko Vinogorje kod učiteljice Darije Poljak. Koristila sam radionice po izboru iz knjige „Emocije u razredu“ Željke Živković (2004). Aktivnosti sam pretežno integrirala u nastavne sadržaje iz hrvatskog jezika, matematike, prirode i društva, sata razrednika te likovne i glazbene kulture. Razred broji 21. učenika od toga 11. djevojčica i 10. dječaka.



Slika 8: Prikaz učionice



Slika 9: Igra Čovječe ne ljuti se

Tablica 1: Popis učenika 2. b razreda

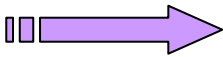
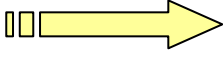

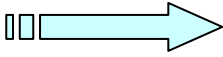

DJEČACI

Luka Barbir
Filip Gruber
Josip Ivanković
Zvonimir Karaula
Kruno Miletić
Filip Milić
Antonio Rosandić
Dinko Serba
Ilijan Stipanović
Tomislav Tomljenović

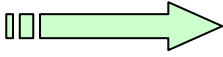


DJEVOJČICE

Irena Babić
Josipa Biondić
Rea Dimitarević
Valentina Ivezić
Ana Karlić
Ivana Marić
Mia Orešković
Sanja Salopek
Karla Šofić
Paulina Štimac
Katarina Topić

Popis provedenih radionica iz knjige „Emocije u razredu“ Željke Živković:

- Kartice emocija
- Kuća osjećaja  Svijest o sebi
- Gdje su emocije
- Vrijeme za humor  Upravljanje emocijama
- Male stvari  Motivacija
- Pantomima osjećaja  Empatija
- Pomaganje  Socijalne vještine

Osim ovih radionica iz knjige „Emocije u razredu“ Željke Živković, održala sam još dvije radionice: jednu povezanu s likovnom kulturom – „Moj znak“ i drugu – „Srce priča u bojama“ iz komunikacijskih igara djece, roditelja i učitelja „Upoznajmo se“ Saše Veronek-Germadnik. Opisala sa i jednu radionicu za odrasle -Roditeljski semafor, kojoj sam prisustvovala tijekom prakse, roditeljski sastanak.

- Moj znak  Likovna kultura
- Srce priča u bojama  Sat razrednika
- Roditeljski semafor  Roditeljski sastanak

8. PROCES ISTRAŽIVANJA

8.1. SVIJEST O SEBI

8.1.1. Kartice emocija

Potrebno: za svakog učenika po jedna crvena, žuta, plava i siva kartica te olovke.

Svi su učenici dobili četiri kartice u boji na kojima su crtali izraze lica za pojedine emocije: crvena – srdžba, žuta – radost, plava – tuga, siva – strah (Slika: 10.). Tada smo nabrajali situacije, a učenici su podizali kartice za one emocije koje misle da bi osjećali. Potom smo razgovarali o tome jesu li postojale razlike? Je li moguće da ljudi u istim situacijama drugačije osjećaju? Zašto? Situacije sam uzimala tako da budu povezane s iskustvom učenika.

Primjeri situacija:

1. Moraš ići zubaru.
2. Sutra je tvojoj sestri rođendan.
3. Sutra pišemo pismeni ispit iz matematike.



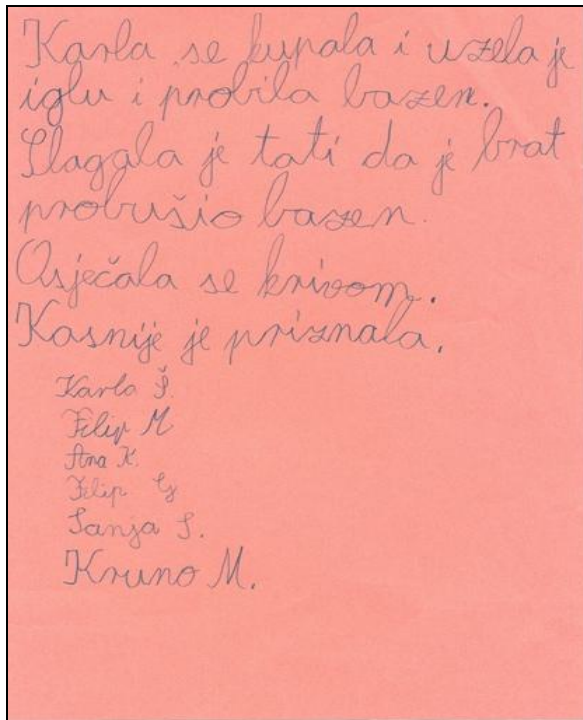
Slika 10: Kartice emocija

Ovu radionicu integrirala sam u sat hrvatskoga jezika uz obradu teksta Koštica, Lava Nikolajevića Tolstoja. Na satovima književnosti na kojima se među ostalim čitaju zanimljive priče, djeca počinju učiti o osjećajima likova. Likovi iz priča neizbježno su sretni, prestrašeni, ljubomorni i sl., i djeca mogu primijetiti ono zbog čega se ti likovi osjećaju kako se osjećaju te kako se likovi nose s osjećajima. Takvo učenje traje kroz cijelo obrazovanje, i kako priče postaju složenije, tako postaje složenije i emocionalno učenje.

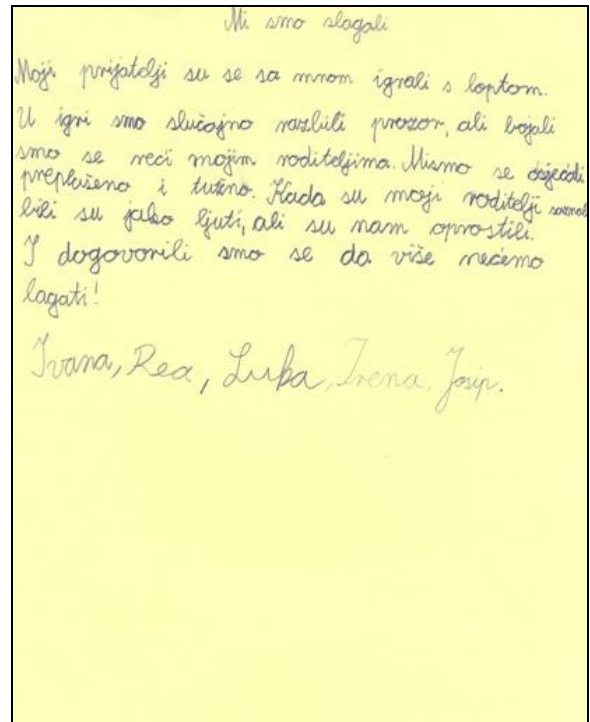
U uvodnom dijelu sata svatko je rekao svoje ime na ljutit, uplašen, začuđen i zaljubljen način. Potom smo se igrali s karticama emocija kako je navedeno u radionici. Razgovarali smo kako su se osjećali kada su bili uhvaćeni u laži. U stvaralačkom radu učenici su po skupinama

pisali o nekom događaju kada su slagali ili nešto loše učinili. Pisali su kako su se osjećali u tim trenucima (Slike: 11 i 12.). Učeničke reakcije bile su pozitivne, rado su sudjelovali u raspravama i tumačenjima svojih osjećaja.

Uvidjeli su kako različite situacije različito utječu na ljude i da je to zbog toga što svi nismo i ne možemo biti isti. Svatko je poseban i zbog toga značajan. Doživljaji emocija i njihove reakcije međusobno se razlikuju.



Slika 11: Prikaz sastava Slagali smo



Slika 12: Prikaz sastava Slagali smo

8.1.2. Kuća osjećaja

Potrebno: radni listići, igraće kocke; može se izraditi i plakat s izrazima lica za svaki osjećaj.

Učenike sam podijelila u manje skupine. Svaka je skupina dobila jedan radni listić i kocke. Učenici su u krugove crtali zadane osjećaje. Zatim su po redu bacali kocke i razgovarali o osjećaju koji se nalazi pod dobivenim brojem. Ako se npr. na kocki dobije broj dva treba govoriti o tuzi, opisati jednu situaciju kada su se tako ili slično osjećali. Nakon ove aktivnosti razgovarali smo o tome jesu li naučili nešto novo u ovoj igri? U kakvim situacijama se boje? Kada osjećaju srdžbu? O kojim je osjećajima bilo lakše govoriti? Zašto? Postoje li među njima sličnosti ili razlike?

Ovu istu radionicu provela sam tako da sam učenike podijelila u šest skupina. Svaka je skupina dobila po jednu emociju za koju su nacrtali izraz lica i opisivali situacije u kojima su se

tako osjećali. Npr. učenici 1. skupine - Radost dobili su upute da nacrtaju izraz lica na radni list i razgovaraju unutar skupine o situacijama kada su se tako osjećali. Neke situacije su zapisali na radnom listiću.

2. skupina: Tuga – nacrtala je izraz lica, prokomentirala različite životne situacije, te neke od njih zapisala na list pokraj crteža. Na kraju svaka je skupina predstavila svoj rad. Radne listiće pojedinih skupina s izrazima emocija na licu i situacijama u kojima se te emocije susreću, lijepili smo na plakat i napravili kuću osjećaja (Slike: 13 i 14.).



Slika 13: Kuća osjećaja



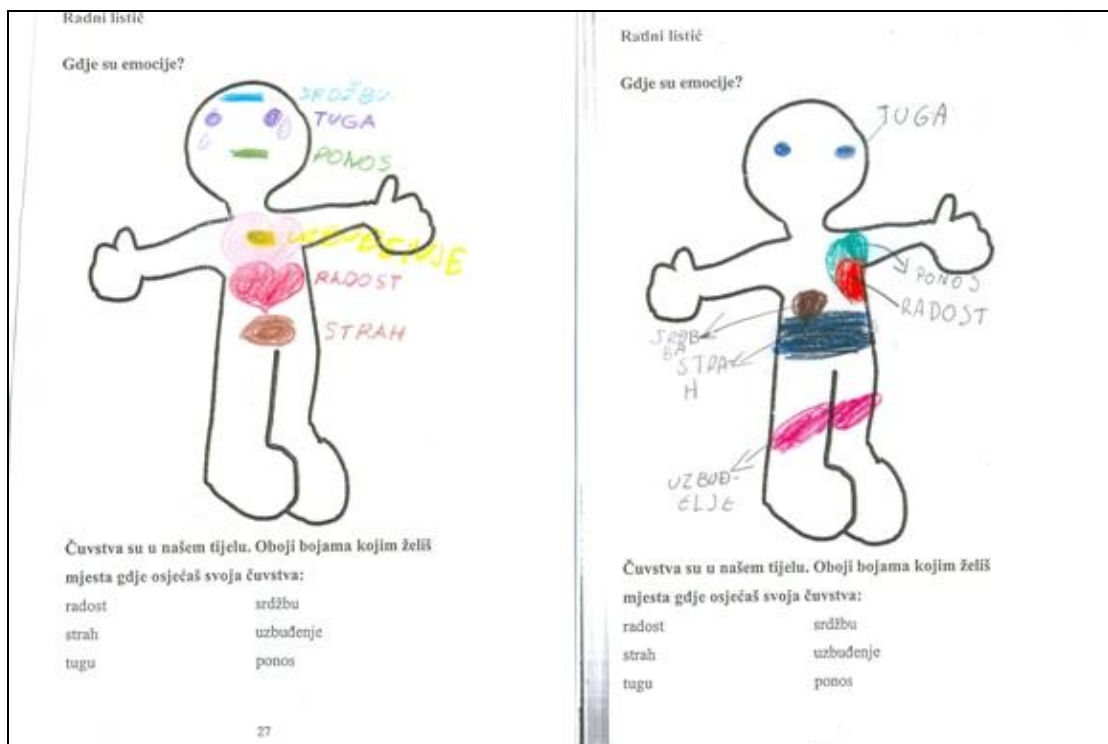
Slika 14: Kuća osjećaja

Radionicu sam integrirala u sat hrvatskoga jezika u stvaralački rad vezano uz obradu teksta Grga Čvarak. Učenici su rado sudjelovali. Međusobno su unutar skupina razgovarali, uočavali razlike. Povezivali situacije u kojima su se slično osjećali, razgovarali o mogućim rješenjima konfliktnih situacija, zaključili da im je lakše razgovarati o lijepim trenucima kada su se nečim ponosili ili nečemu radovali, nego o onim teškim trenucima boli ili laži, srdžbe i ljutnje. Došli smo do zaključka da je bolje biti dobar Grga Čvarak. Zašto smo pravili kuću osjećaja? Zato što kuća znači toplinu, razgovor, a i škola je kuća u kojoj moramo razgovarati i brinuti jedni za druge.

8.1.3. Gdje su emocije

Potrebno: radni listić, olovke, veliki papir, flomasteri ili drvene bojice.

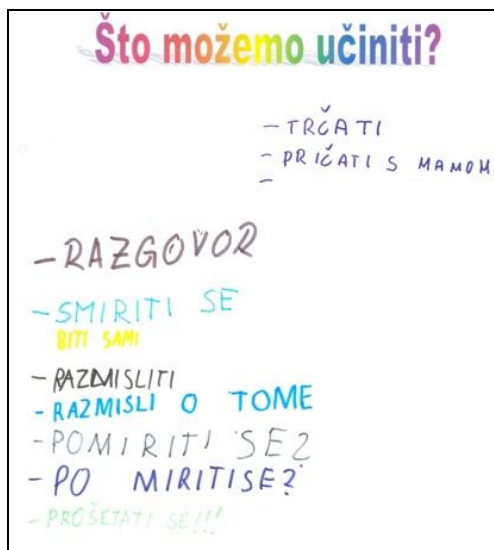
Ovu radionicu započela sam tako što sam svakom učeniku zadala zadatak da svome susjedu izgovori pravi, istinski kompliment. Nakon toga razgovarala sam s učenicima o tome kako su se osjećali dok ih je netko hvalio? Bi li se isto tako osjećali da im je susjed nešto ružno rekao? Razgovarali smo o tome gdje se opažaju promjene u tijelu dok osjećamo radost, tugu, strah... Tada je svaki učenik dobio listić „Gdje su emocije“ kojeg je trebao popuniti (Slika: 15.). Nakon toga, svaki je učenik objasnio pred svima u kojem dijelu tijela razlikuje pojedine osjećaje služeći se svojim odgovorima na listiću. Razgovarala sam s učenicima postavljajući im pitanja poput: Kojim bojama ste obojili različite emocije? Ima li sličnosti/razlika? Gdje se nalaze različite emocije – u kojim dijelovima tijela? Zaključili smo kako su sve emocije u redu!



Slika 15: Radni listić Gdje su emocije

Kod emocija osjećamo različite promjene u tijelu. Neke od promjena u tijelu ne smetaju nam, a neke, ako su dugotrajne, mogu se pretvoriti u bol. Jeste li nekada osjećali bol zbog toga što ste dugo bili uzbuđeni, uplašeni, ljuti? Što možemo učiniti ako osjećamo tugu ili strah ili neki drugi neugodni osjećaj? Sve smo odgovore napisali na veliki papir s naslovom „Što možemo učiniti?“ (Slike:16 i 17.).

Učenici su opisivali kako su se osjećali prilikom nekih trenutaka velikog straha – bolio ih je trbuh, osjećali su neku čudnu težinu u tijelu, nisu mogli pravilno disati i sl. U trenutcima radosti brzo im je kucalo srce, sve je bilo puno ljepše. O mogućim načinima oslobađanja od neugodnih osjećaja navodili su: razgovor, trčanje, razmišljanje... Svi su učenici na radnom listiću radost povezali sa srcem i smjestili je na to područje u tijelu, većinom su strah smjestili u područje trbuha, srdžbu u ruke, ponos i tugu na područje glave.



Slika 16: Što možemo učiniti



Slika 17: Što možemo učiniti

8.2. UPRAVLJANJE EMOCIJAMA

8.2.1. Vrijeme za humor

Potrebno: šale, karikature, stripovi.

Učenici su za ovaj sat trebali naći karikature, stripove ili neke šale koje su ih nasmijale. Uz ovu radionicu koju sam integrirala uz sat matematike i sama sam nastojala osmisliti nešto što se odnosi na emocije, školu i slične probleme. Sat matematike na kojem je slijedilo usmeno ispitivanje trebalo je rasteretiti, pomoći učenicima opustiti se jer humorom se potiče razvoj emocionalne, ali i svih drugih inteligencija. Budući da učenici nisu pronašli dovoljno materijala, pričali smo viceve. Razgovor sam vidila koristeći pitanja poput: Što vam se smiješno dogodilo u zadnje vrijeme? Što ste smiješno gledali na televiziji? Jeste li u stanju vidjeti i smiješnu stranu nekog problema? Kako nam humor može pomoći da smanjimo strah? Možemo zamišljati onoga koga se bojimo u smiješnim situacijama. Na koje načine možemo smanjiti ljutnju? Možemo se našaliti i na vlastiti račun! Potom smo napravili male skečeve u kojima su učenici glumili tj. imitirali svoju učiteljicu. Učenicima se svidjelo i svi su htjeli iskušati se u ulozi učiteljice.

Zanimljivo je to što su učenici većinom prikazivali situacije kada bi učiteljica ukazivala na neke probleme i načine rješavanja sukoba, kada bi opominjala zbog zaboravljene zadaće i sl. Bio je to zanimljiv uvodni dio sata matematike koji je, na žalost, zbog ograničenog vremena kratko trajao.

Neki od prikladnih viceva:

- „Došao Ivica kući iz škole. I reče Ivica tati: Danas sam zamalo dobio pet! Upita ga tata: Kako to, a Ivica odgovori: Dobio je Perica koji sijedi do mene!“
- „Došao Ivica plačući iz škole. Majka ga upita: Što je bilo sine?, a Ivica odgovori: Dobio sam jedan! Nato majka pita: Kako to? Ivica otvori bilježnicu i pokaže majci prekrasan crtež. Nato ga majka upita: Pa crtež je prekrasan, zašto ti je učiteljica dala jedan? Na to će Ivica: Imali smo matematiku!“

8.3. MOTIVACIJA

8.3.1. Male stvari

Potrebno: papiri, pribor za crtanje ili slikanje.

Za uvod u razgovor s učenicima o radosti, tuzi i drugim emocijama može poslužiti bilo koji tekst moralne poruke kao npr: „S biciklom nikada nisi sam“ Sanje Pilić ili slikovnica Želimira Hercigonje „Tuga, radost i divlja svinja“. Osobno sam ovu radionicu integrirala u sat prirode i društva „Radni dan i slobodno vrijeme“.

Učenici su na veliki papir pisali ili crtali o malim stvarima koje im donose sreću. Tijekom sata prirode i društva govorili smo o radnom vremenu, slobodnom vremenu i kako ga najbolje iskoristiti, o hobijima i o svim drugim aktivnostima kojima najradije ispunjavamo slobodno vrijeme. Svaki je učenik dobio komadić papira na koji je po želji mogao napisati ili nacrtati ono što ga veseli, što najradije radi u slobodno vrijeme; ono što puno ne košta, a puno nam znači. Na papir „male stvari – VELIKA SREĆA“ koji smo stavili na ploču lijepili smo papiriće učenika. Svaki je učenik pročitao što je napisao ili objasnio što je nacrtao (Slike: 18 i 19.).



Slika 18: Male stvari-velika sreća



Slika 19: Male stvari-velika sreća

Učenici su s velikim zanimanjem pratili ovu aktivnost. Bilo im je zabavno jer su imali priliku razgovarati o onome što vole i što ih čini sretnima. Zapravo su putem ove radionice imali priliku pokazati ono s čim se ponose i u čem su dobri bez straha od osjećaja manje vrijednosti u usporedbi s drugima. Reakcije nakon radionice bile su više nego izvrsne. Učenici su gledali mapu koju su izradili, razgovarali o njoj, pokazivali jedni drugima svoj listić.

Neki od odgovora na listićima:

- Ja se veselim kada igram košarku i kad sviram gitaru.
- Mene raduje trčanje vani.
- Mene veseli kad smo ja i moja obitelj zajedno i kad idem na karate i volim igrati društvene igre.
- Mene veseli kad mi je rođendan i skupljanje sličica. ..

8.4. EMPATIJA

8.4.1. Pantomima osjećaja

Potrebno: papiri, olovke.

Učenici su redom izlazili pred ploču i svojim izrazima lica, stavovima tijela i pokretima pokazivali kako su se osjećali kada su bili tužni, veseli, radosni, posramljeni, uzrujani, uzbuđeni, uplašeni...Učenici promatrači mogli su oponašati učenika koji je trenutno pred pločom kako bi ga što bolje shvatili. Nakon toga razgovarali smo o doživljenom. Kako smo se osjećali? Koji je osjećaj bilo lakše, a koji teže odglumiti? Postoje li sličnosti i razlike? Ovu vježbu proveli smo i na način da je svaki učenik na papiriću dobio točno određeni osjećaj koji treba odglumiti što bolje kako bi drugi učenici shvatili o kojem je osjećaju riječ tj. imenovali ga.

Tijekom jednoga od sati tjelesne i zdravstvene kulture na kojima sam prisustvovala prilikom obavljanja stručno pedagoške prakse učenici su se igrali kipova. Slično se možemo igrati i s emocijama. „Ledena kraljica jen, dva, tri ljutnju i srdžbu pokažite svi!“

8.5. SOCIJALNE VJEŠTINE

8.5.1. Pomaganje

Potrebno: papiri, olovke.

Ovu vježbu provela sam u usmenom i pismenom obliku. Učenici su prvo zapisivali, a potom čitali kako su i kome pomogli u prošleme tjednu. Trebali su napisati dva dobra djela koja su učinili za dvije različite osobe. Nakon što smo čuli neke radove i tijekom samih čitanja razgovarali smo o tome što dobro djelo može značiti nama, a i drugima kojima pružamo pomoć. Postavljala sam pitanja poput: Tko je tebi pomogao u prošlom tjednu? Na koji način? Zbog čega ti pomažeš drugima? Možemo li pomagati i sami sebi? Kako to možemo činiti? Na kraju smo proveli aktivnost „tajni prijatelj“. Izvlačenjem imena svatko je dobio tajnog prijatelja kojem je tijekom sljedećega tjedna morao barem jednom pomoći.

Učenici su tijekom ove radionice imali niz primjera pomaganja drugima, što svojim školskim prijateljima, što starijim osobama ili mamama, tatama, sestrama. Bilo ih je teško zaustaviti jer je svatko od njih želio istaknuti svoje dobro djelo. Aktivnost izvlačenja „tajnog prijatelja“ bila im je posebno zanimljiva. Važno je naglasiti da su svi učenici, tijekom sljedećega tjedna, ispunili svoje dužnosti tajnoga prijatelja.

8.6. LIKOVNA KULTURA

8.6.1. Moj znak

Potrebno: papir, kolaž papir, škarice i ljepilo.

Razgovor sam započela pitanjem: Što vam se novo i dobro dogodilo ovih dana u školi? Učenici su iznosili svoja dobra iskustva. Nakon toga razgovarali smo o tome što im se loše dogodilo ovoga tjedna? Kako su se tada osjećali? Već smo razgovarali o tome u kojim dijelovima tijela osjećamo različite emocije. Vidjeli smo da se one loše, ako su dugotrajnije, mogu pretvoriti u bol. Postoje emocije koje ne volimo i koje bismo najradije zabranili i u razredu, i u školi i kod kuće. Koje su to emocije? (Tuga strah, žalost, srdžba...)

S učenicima sam razgovarala o znakovima, o tome gdje ih susrećemo, kakvih su boja i oblika. Upoznala sam ih, ili podsjetila, da postoje znakovi koji nas obavještavaju – to su znakovi unutar kvadrata ili pravokutnika (bolnica, benzinska crpka...); ili upućuju na opasnost – trokut; ili nam govore o zabranama – krug! Sve sam zapisivala na ploču kako bi učenicima bilo lakše. Svatko se od učenika odlučio za jednu vrstu znaka unutar kojega je prikazao određenu emociju. Vodila sam računa da učenici prepoznaju koje emocije treba staviti u zabranu – krug, koje pod trokut kao opasnost i koje u pravokutnik ili kvadrat kao obavijest i poželjnu. Svaki je učenik radio svoj znak (Slike: 20 i 21.). Sami su odlučivali o tome što će njihovi znakovi prikazivati: hoće li prikazati sebe kao veselu osobu, hoće li prikazati da bi zabranio srdžbu jer je ne voli ili će svojim znakom upozoriti da je osjetljiva osoba i da postoji opasnost jer lako biva povrijeđena.



Slika 20: Radionica Moj znak



Slika 21: Radionica Moj znak

Po završetku radove smo izložili na ploču. Razgovarali smo o svakome radu. Koji im se najviše dopada? Jesu li dobro povezali pojedine emocije s oblikom znaka? Razgovarali smo o izboru boja papira za dočaravanje pojedinih emocija? Učenici su navodili primjere ponašanja pod utjecajem određenih emocija. Kada se ljutimo rad srca se ubrzava, krv teče u mišiće ruku zbog čega je lakše udariti neprijatelja, kod straha krv udari u mišiće nogu pa brže trčimo, kada smo sretni imamo puno više energije, podizanje obrva kod iznenađenja omogućuje nam primanje šire slike, oči dobivaju više svjetla.

Nastojala sam da shvate kako negativne reakcije nekih emocija možemo izbjeći i riješiti ih na primjereniji način. Naglasili smo kako su sve emocije poželjne i kako ih ne možemo zatomiti ili zabraniti, bitno je da zabranjujemo loše postupke nekih emocija. Npr. zabraniti (krug) – srdžbu, bijes; u opasnost (trokut) možemo staviti strah; u poželjne (kvadrat) – sreća, radost, ugodno iznenađenje...Učenici su rado surađivali i opisivali pojedine radove, iznosili svoja mišljenja (Slike: 22 i 23.).



Slika 22: Moj znak, analiza i razgovor



Slika 23: Moj znak, analiza i razgovor

8.7. SAT RAZREDNIKA

8.7.1. Srce priča u bojama

Potrebno: radni listići, flomasteri ili drvene bojice.

Sat sam započela razgovorom o emocijama. Učenici su odgovarali na postavljena pitanja.

- Nešto što me brine?
- Nešto čega se bojim?
- Nešto što me ljuti?

- Što kažem kad se ljutim, bojim, kada pogriješim, kad ne uspijem?

Učenici su sjedili u formaciji kruga tako da smo se prilikom razgovora mogli svi dobro vidjeti i čuti. Nastojala sam stvoriti atmosferu prihvaćanja i uvažavanja misli svakoga člana skupine. Učenici koji nisu željeli sudjelovati mogli su aktivnosti samo promatrati i priključiti se kada to budu htjeli. Razgovarali smo o stvarima koje nas vesele i zanimaju jer sam pokušala saznati nešto više o učenicima s kojima provodim radionice. Željela sam pomoći im prepoznati neke skrivene želje, jer kao što navodi Saša Veronek-Germadnik (2000) u svojim komunikacijskim igrama odraslih i djece, naša su srca puna krasnih priča koje samo treba znati probuditi i prepoznati.

Razgovarala sam s učenicima kojim bismo riječima mogli opisati ljubav, tugu, sreću, strah, ljutnju...

- Ljubav – topla, meka, pahuljasta, razigrana...
- Tuga – blaga, teška, mračna, tanka...
- Sreća – skakutava, zaigrana, svjetlucava, slatka...
- Strah – dubok, taman, opasan... itd.

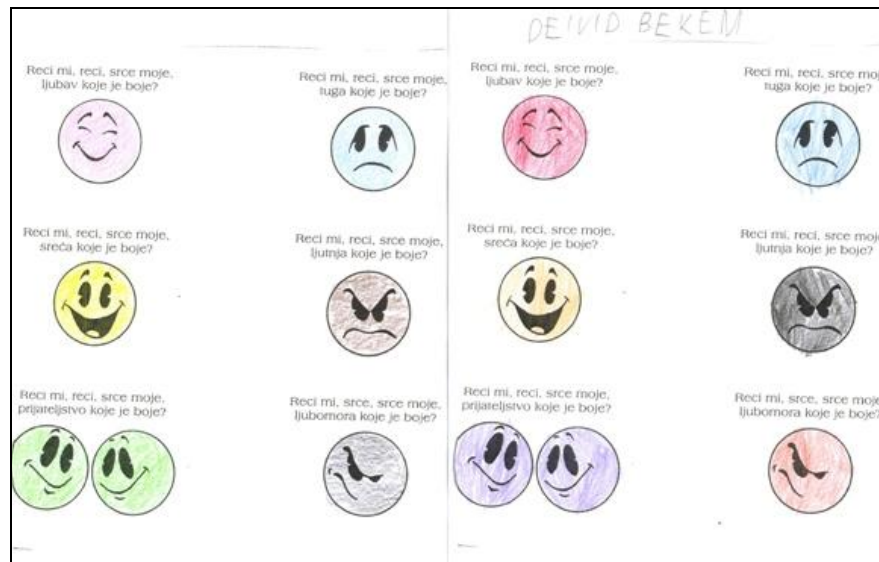
Nakon ovog razgovora svaki je učenik dobio radni listić. Naše srce nam je trebalo dati odgovore koje su boje naši osjećaji. Stavili smo ruku na srce i postavili mu pitanje: „Reci, mi reci, srce moje, ljubav/tuga/sreća koje je boje?“ Nakon što su svi učenici završili s radom, svatko je pojedinačno objašnjavao kojom je bojom i zašto prikazao određeni osjećaj (Slika: 24.). Rezultati radnih listića na uzorku od 20. učenika 2. b razreda OŠ „Đuro Pilar“ prikzala sam u Tablici 2.

Tablica 2: Rezultati radnih listića Srce priča u bojama

OSJEĆAJI	Crvena	Plava	Ružičasta	Narančasta	Smeđa	Zelena	Ljubičasta	Žuta	Crna
Ljubav	14		1	1				4	
Tuga		15		1	1		2		1
Sreća	1	2		8			1	8	
Ljutnja		1			8	2	1		8
Prijateljstvo	1			5		11	2	1	
Ljubomora	1	1		1	5	2	6		4

Rezultati u postotcima:

- Ljubav – 70% crvena, 20% žuta, 5% ružičasta, 5% narančasta,
- Tuga – 75% plava, 10% ljubičasta, 5% narančasta, 5% smeđa i 5% crna.
- Sreća – 40% narančasta, 40% žuta, 10% plava, 5% crvena i 5% ljubičasta.
- Ljutnja – 40% crna, 40% smeđa, 10% zelena, 5% plava, i 5% ljubičasta.
- Prijateljstvo – 55% zeleno, 25% narančasto, 10% ljubičasto 5% crveno i 5% žuto.
- Ljubomora – 30% ljubičasta, 25% smeđa, 20% crna, 10% zelena, 5% crvena, 5% plava, 5% narančasta.



Slika 24: Primjer listića *Reci mi reci srce moje*

8.8. RODITELJSKI SASTANAK

8.8.1. Roditeljski semafor

Potrebno: tri veća papira (mape) – crveni, žuti, zeleni i markeri.

Ovom radionicom za odrasle učiteljica je željela postaviti granice dječjem ponašanju i odrediti metode kojim će roditelj pomoći djetetci da poštuju te granice. Bilo je poželjno osvijestiti roditelje da se granice i pravila društveno prihvatljivog dječjeg ponašanja i u institucionalnom i u obiteljskom odgoju mijenjaju. Cilj je bio da roditelji shvate kako postavljanje jasnih odrednica svojoj djeci, što se smije, a što ne, omogućuje njihovoj djeci da jasnije vide posljedice neprimjerenog ponašanja. Poštivanjem pravila mogu se izbjeći emocije poput straha, srdžbe i ljutnje.

Učiteljica je povezala svjetla na semaforu s oblicima ponašanja koje roditelji očekuju od svoje djece: Crveno – stop, zabranjeno; žuto – čekamo, razmišljamo, može se nekada dogoditi; zeleno – kreni, dozvoljeno. Upitala ih je: Mogu li djeca, kada dobiju tako jasne smjernice ponašanja, primijeniti ih i u svađama s vršnjacima? Mogu li tako kontrolirati svoje emocije i njihove poželjne/nepoželjne reakcije?

Dan prije roditeljskog sastanka vođen je razgovor s djecom o tome što se smije, a što ne smije. Koji postupci izazivaju negativne emocije, stres, srdžbu. Učenici su zaključili iz vlastitih primjera da se neka pravila moraju strogo poštivati, neke aktivnosti nisu poželjne, ali se opraštaju u određenoj mjeri. Također postoje i oblici ponašanja koji su dopušteni, poželjni i prihvatljivi. Na taj način utvrđuje se koliko su djeca svjesna pravila kućnog reda i stupnja tolerancije tih pravila.

Tablica 3: Dječji semafor, primjeri razmišljanja

Crveno – zabranjeno	Žuto – može se dogoditi	Zeleno – poželjno je
Igrati se pod satom	Zaboraviti pribor, zadaću, listić...	Imati pribor
Dirati tuđe stvari	Posvađati se	Redovno učiti i pisati zadaće
Krasti	Dobiti lošu ocjenu	Biti uredan i točan
Upadati u riječ	Upadati u riječ	Slušati učiteljicu
Tući se	Zakasniti na nastavu...	Sjediti na mjestu nakon 2. zvona
Ismijavati druge		Poštivati jedni druge
Hodati po klupama		Pomoći prijatelju...
Vikati....		

Roditeljski sastanak započeo je na taj način da se svatko od roditelja predstavio i rekao na što je posebno ponosan kod svoga djeteta. Nakon toga slijedio je kratak razgovor o stilovima roditeljstva. Učiteljica je navela mišljenje stručnjaka koji kažu da postoje tri osnovna stila roditeljstva:

- Autokratski (strogi) - jak autoritet roditelja, kruti, nepopustljivi odgojni postupci, nedostatak razumijevanja za dječje želje i potrebe.

Utjecaj na djecu: zlovoljna, agresivna djeca, odustajanje od cilja čim naiđe na prepreku, nesigurno u sebe, nesamostalno, problemi s vršnjacima.

- Permisivan (popustljiv) - sloboda bez ograničenja, nepostojanje zahtjeva i pravila o djetetovom ponašanju, topao odnos prema djetetu.

Posljedice kod djece: razmažena djeca, česta nekontrolirana ponašanja, teško se socijaliziraju.

- Demokratski (uravnoteženi) - kompromis između strogog i popustljivog stila, sloboda unutar granica, ravnopravan odnos u komunikaciji između odraslih i djece, uvažavanje dječjih želja, ali uz postavljanje granica u ispunjavanju tih želja.

Utjecaj na djecu: prijateljski raspoložena prema drugima, odgovorna, samopouzdana, dobro se socijaliziraju. Demokratski stil omogućuje dobro poznavanje vlastite djece, a to je jedan od osnovnih preduvjeta za uspješno odgajanje.

Zaključak je roditelja bio da se možda najbolje držati „zlatne sredine“ i biti dosljedan u provođenju postavljenih pravila. Zato treba napraviti točan popis ponašanja koja su poželjna, strogo zabranjena ili pak ponašanja koja bi trebalo što prije korigirati.

Roditelji su podijeljeni u tri skupine i započeli su s aktivnošću „Roditeljski semafor“. Crvena skupina zapisivala je ponašanja koja nisu dopuštena, žuta ponašanja koja nisu dobra, ali se smiju ponekad dogoditi s ciljem da ih ispravimo što prije, a zelena skupina je navela poželjne oblike ponašanja (Slike: 25 i 26.) Po završetku roditelji su izložili svoj rad drugim skupinama.



*Slika 25: Roditeljski semafor
skupina I*



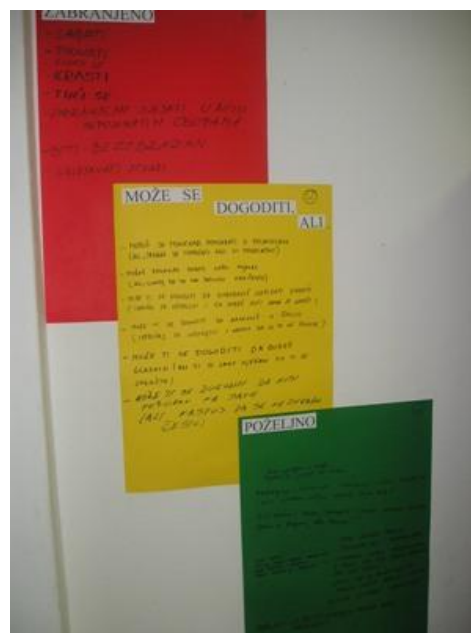
*Slika 26: Roditeljski semafor
skupina II*

Mape su izložene na vidljivom mjestu (ploči) i roditelji su donijeli svoje zaključke (Slika: 27.). Učiteljica je na kraju naglasila kako je u određivanju pravila potrebno točno odrediti što djeca smiju, a što ne smiju raditi. Zabrane i kazne se smiju primjenjivati, ali ih moramo jasno

definirati, objasniti i biti dosljedni. Roditelji su na kraju ispunjavali semafor dojmova o roditeljskom sastanku kako bi učitelj dobio povratnu informaciju. (Tablica: 4.). Semafor dojmova pokazao je 100% zadovoljstvo roditelja.



Slika 27: Roditeljski semafor, zaključak



Slika 28: Roditeljski semafor

Tablica 4: Semafor dojmova

	Ne daj, Bože, nikad više!
	Nisam siguran/ sigurna – bilo je tako – tako!
	Može još! Bilo je poučno i zabavno!

Neki od roditeljskih odgovora navedeni su u tablici 5. Semafor koji su roditelji izradili učenici su slijedećeg dana komentirali jer je ostao izložen na zidu u učionici kao stalan pokazatelj poželjnih i nepoželjnih ponašanja (Slika: 28.).

Tablica 5: Roditeljski semafor, primjeri razmišljanja

Crveno - zabranjeno	Žuto – može se dogoditi	Zeleno – poželjno je
<ul style="list-style-type: none">- uzeti tuđu stvar- nepoštivanje starijih- laganje- svađati se s roditeljima ili učiteljicom- psovanje- ismijavanje drugih- tučnjava- ulaziti u auto s nepoznatima	<ul style="list-style-type: none">- ponekad nešto zaboraviti- ponekad zakasniti- (ispričati se i objasniti zašto kasnimo)- manji neposluh- ne spremi svoje stvari – ali ćemo ga upozoriti na posljedice toga- ponekad zaboraviti napisati zadaću – ispričati se i prvom prilikom ispraviti propust	<ul style="list-style-type: none">- slušati i poštivati roditelje i učitelje- redovno učiti- gledati tv u određenim terminima- prije spavanja prati zube- slušati sugovornike, ne upadati u riječ- igrati se ako su sve obveze izvršio

9. INTERPRETACIJA

Tijekom četiri tjedna stručno-pedagoške prakse u radu s učenicima drugog razreda provela sam devet radionica, osim roditeljskog semafora kojem sam samo prisustvovala. Kako je akcijsko istraživanje osobno iskustvo i kako je tema ovog istraživanja proučavanje emocija u nastavi, najbolju će interpretaciju dati upravo iz vlastitih iskustava i osjećaja. Zadovoljna sam učinjenim jer su učenici rado surađivali, razgovarali i iznosili svoje osjećaje i mišljenja. Nastojala sam pomoći djeci u osvješćivanju samih sebe, pokušala sam unaprijediti već postojeću praksu i odgojne vrijednosti te ukloniti sve ono što onemogućuje pravilnu interakciju između učitelja i učenika te učenika međusobno. Čudina-Obradović i Težak (1995) naglašavaju kako su vlastite emocije često nejasne onom tko ih doživljava, a pogotovo su nejasne djeci (str. 30).

Sva su djeca rado surađivala, među njima nije bilo razlika. Trudili su se uvažavati tuđa mišljenja, ne prekidati drugoga dok govori i ne ispravljati ga. Posebno mi je drago što sam tijekom toga vremena uspjela uspostaviti s njima prijateljski odnos i zadobiti njihovo povjerenje. Kako bi učenici postali svjesni svojih osjećaja nastojala sam s njima putem radionica proći svih pet dimenzija emocionalne inteligencije: svijest o sebi, upravljanje emocijama, motivacija, empatija i socijalne vještine. Većina radionica prikazanih u knjizi Željke Živković (2004) „Emocije u razredu“, mogu se vrlo lako integrirati u sve nastavne predmete. Svaki bi učitelj trebao biti sposoban provoditi ovakve ili slične aktivnosti s djecom jer je to nešto što postaje sve potrebnije. Smatram da sam u suradnji s učiteljicom, koja mi je ujedno bila i kritički prijatelj, uspjela postići zapažene rezultate. Djeca su bila otvorenija, rado su surađivala, pomagali su si međusobno i što je najvažnije bilo je manje sukoba s neželjenim posljedicama.

Radionice sam provodila od jednostavnijih k težima. Prva radionica koju sam provela *Kartice emocija* bila je sastavni dio sata hrvatskog jezika, uz obradu teksta. Pokazalo se da je tekst Lava Nikolajevića-Tolstoja *Koštica* savršeno štivo za provesti ovu radionicu. Bilo je to upoznavanje učenika s osjećajima, s izrazima lica, s različitim situacijama i njihovim mogućim rješenjima. Osim što im je zadatak bio podignuti određenu karticu za određeni osjećaj, učenici su već i samim izrazima lica izražavali svoja osjećanja. Bilo je to pomalo iznenađujuće jer sam očekivala da će biti potrebno više rada da se dođe do toga stupnja. Učenici su vrlo lako povezivali misli s osjećajima. Razlike uvijek postoje pa smo stoga naglasili kako svi ne možemo biti isti. Učenici su pokazali usklađenost „dva uma“ emocionalni i racionalni. U mnogim situacijama rad ta dva uma je usklađen; osjećaji su neophodni mislima, a misli osjećajima. (Goleman, 1997, str. 9). Bio je to početak i aktivnostima ispunjen sat u kojem su djeca s velikom zainteresiranošću sudjelovala. Tako smo otvorili put drugim radionicama.

Radionica *Kuća osjećaja* također je iz područja *Svijesti o sebi* kojem sam nastojala pridodati najviše pažnje. Prilikom izvođenja ove radionice pribojavala sam se moguće nediscipline u razredu, ali učenici su opet vrlo rado iznosili svoja iskustva. Skupine koje su radile sa osjećajima poput straha, srdžbe, tuge imali su manje primjera takvih situacija što se može potkrijepiti činjenicom da učenici radije govore o lijepim osjećajima. Radionicom *Gdje su emocije* nastojala sam dobiti sliku o tome u kojim dijelovima tijela učenici osjećaju tjelesne promjene uzrokovane određenim emocijama. Rezultati i razgovor je pokazao kako većina učenika radost osjeća u srcu, strah u trbuhu, ponos ili tugu na području glave.

Iz područja *Upravljanje emocijama* provela sam radionicu *Vrijeme za humor*. Jednostavna radionica koja se može provesti na bilo kojem satu i u bilo kojem dijelu sata, kada se osjeća umor ili napetost ili strah zbog mogućeg odgovaranja ili ispita. Već i mala doza humora može pomoći učenicima osloboditi se unutrašnjih strahova. Bilo je zanimljivo slušati njihove viceve ili osobna smiješna iskustva. Za mentalno i tjelesno zdravlje koristan je humor, kako navodi Zig Ziglar (2002). Smijeh je melem za životne opekline. Jedan je od najboljih mentalnih sredstava za jačanje koje čovjek poznaje. To je druga najsnažnija emocija koju čovjek može izraziti, prva je ljubav. Teško je u isto vrijeme smijati se i biti ljut, ili smijati se i biti zabrinut? Učenicima je potrebno povremeno prirediti sate humora.

Kada sam razmišljala o *Motivaciji* radionica *Male stvari, velika sreća* činila mi se više nego prikladnom. Uklopila sam je u sat prirode i društva uz obradu nastavne jedinice Radni dan i slobodno vrijeme. Mnogo puta ne znamo prepoznati sreću i radost koje su tu negdje uz nas, skrivene u malim beznačajnim stvarima. Razmišljajući o onome što nas usređuje, a ne košta puno učenici su dali mnogo zanimljivih rješenja. Za vrijeme redovne nastave mogu se provoditi različite aktivnosti ili odgojni sadržaji bez bojazni kako nećemo stići realizirati programske sadržaje. Potrebna je mala doza kreativnosti pri usklađivanju sadržaja radionica s nastavom jer svaki bi učitelj trebao znati kako je učenje najdjelotvornije kada je zabavno. Kada je nešto zabavno znači da učenicima pruža mogućnost oslobađanja od stresa i drugih negativnih emocija. Gordon Stokes (citirano u Dryden i Vos, 2001, str. 370) naglašava kako je 80% poteškoća u učenju povezano sa stresom te uklonimo li stres, uklanjamo i poteškoće.

Pantomima osjećaja radionica je iz područja *Empatije*. Kako je za bolje razumijevanje, nužno uživljavanje u osjećaje druge osobe, nastojala sam svakome pružiti mogućnost da vlastitim tijelom i licem pokuša prikazati emocije koje susrećemo u različitim situacijama. Tijekom ove radionice moja je uloga bila prisutnija nego što bi trebalo, ali osjećala sam potrebu da svakom učeniku bolje pojasnim kako bi mogao prezentirati određenu situaciju. Radi se o učenicima drugog razreda i o periodu kada učenici vole kopirati jedni druge pa se događalo da su

se različite situacije prikazivale na iste načine, istim pokretima i sl. Ovo ukazuje kako je potrebno nastaviti baviti se razvojem empatije kod učenika, što je jedna od osnovnih vještina u ophođenju s ljudima. I kako navodi Goleman (1997) osobe koje iskazuju empatiju bolje su prilagođene suptilnim društvenim signalima koji pokazuju što je drugima potrebno ili što drugi žele (str. 44.). I ova radionica lako se može uklopiti u različite nastavne sadržaje, bilo da se radi o književnosti kada suosjećamo s likovima pa ih možemo što uvjerljivije glumiti i bolje shvatiti, bilo da se radi o glazbenoj kulturi kada glasom i izrazom lica možemo što je moguće uvjerljivije otpjevati određenu pjesmicu ili bilo kojem drugom predmetu.

Socijalne vještine, područje koje nikako nisam smjela zaobići pa sam se odlučila za radionicu *Pomaganje*. Nesmetana interakcija s drugima jako je važna, važno je prepoznati kada trebamo pomoći ili utješiti drugoga. S djecom to je vrlo lako napraviti u obliku razgovora kada oni navode jesu li ikada pomogli nekome i na koji način. Primjera je mnogo. Nastojala sam pohvaliti svako njihovo dobro djelo, ohrabriti ih.

Temelj na kojem počiva naša razina sposobnosti nesumnjivo je živčane naravi, ali...mozak je iznimno podatan i neprestano uči. Nedostatke u emocionalnim vještinama moguće je popraviti: u velikoj mjeri, svako od ovih područja zapravo je skup navika i reakcija koje je, uz ispravno usmjeren trud, moguće poboljšati. (Goleman, 1997, str. 45).

Nakon što smo prošli područja emocionalne inteligencije, zabavili se uz zanimljive radionice, sasvim slučajno se pokazalo prikladnim provesti radionicu *Moj znak*. Učenici su izrađivali svoj znak, odnosno ono što misle da ih najbolje predstavlja kao osobe. Unutar znakova (izrađenih od kolaž papira, koje smo razvrstali na znakove opasnosti, zabrane te obavijesti) učenici su prikazivali kako se trenutno osjećaju, kakvi su inače ili kakvi bi željeli biti. Nakon početne zbunjenosti ipak su shvatili zadatak te uspješno prikazali svoje osjećaje. Svatko je imao priliku pojasniti što je htio prikazati.

Radionicu *Srce priča u bojama* odlučila sam provesti na satu razrednika. Korisno je razgovarati s učenicima jer oni uvijek imaju što za reći.

U svakome se od nas krije ono najljepše što život čini radosnim – ljubav, sreća, prijateljstvo, suosjećanje...I manje lijepi osjećaji dio su nas – tuga, ljutnja, strah, ljubomora. Svi ih povremeno osjetimo i ne moramo ih se sramiti ni bojati. Da bi smo vladali njima trebamo ih što bolje upoznati. (Veronek-Germadnik, 2000, str. 32.)

Na ovome satu činilo mi se kao da roditelji ne razgovaraju dovoljno sa svojom djecom, jer ih nisam mogla zaustaviti prilikom prepričavanja događaja i iznošenja vlastitih osjećaja. Kada ih se

potakne doista izviru krasne priče ispričane tipičnim dječjim jezikom bez teških i nerazumljivih riječi. Odgovorno roditeljstvo podrazumijeva brigu o djetetovim osjećajima o njegovim unutarnjim doživljavanjima. Goleman (1997) navodi da emocionalna sjećanja potječu iz prvih nekoliko godina života, iz odnosa malenog djeteta i osoba koje se o njemu brinu (str. 21). Često roditelji navode vlastitu djecu da skrivaju svoje osjećaje, jer bi mogli povrijediti osobu koju vole, te da pokazuju lažne, manje bolne osjećaje. I kada razmišljam koliko se toga još može učiniti u radu s djecom, postavlja se još veća potreba za rad s roditeljima. Kako bi roditelji mogli biti što bolji i sami moraju ovladati elementima emocionalne inteligencije. Svaki odnos između roditelja i djeteta ima emocionalnu pozadinu, kroz takav odnos djeca formiraju svoje emocionalne stavove. Često roditelji ne obraćajući pažnju ovom aspektu djetetova razvoja vrše izravno zanemarivanje i zlostavljanje (a da toga nisu ni svjesni) koje može nanijeti više štete nego izravno zlostavljanje.

Kao dobar početak rada s roditeljima može se provesti radionica *Roditeljski semafor* na kojoj sam sudjelovala tijekom stručno-pedagoške prakse. Učiteljica je pokušala osvijestiti kod roditelja potrebu za jasno postavljanje pravila i onoga što je poželjno ili nepoželjno. Na taj način pomažemo učenicima jasno predvidjeti određene reakcije i njihove moguće posljedice što je povezano s osjećajima. Kako će neko nepoželjno djelo utjecati na druge i na njih same. Zamisao koja mi se pojavila tijekom roditeljskog sastanka odnosila se na to kako bi bilo zanimljivo ovakvu jednu radionicu održati za roditelje i učenike zajedno. Na početku sastanka svaki je roditelj naveo zbog čega se ponosi svojim djetetom. Možda bi bilo puno efikasnije kada bi te pohvale čula sama djeca, pred drugim roditeljima i prijateljima.

Nakon provedenih aktivnosti ostaju otvorene mnoge mogućnosti jer ovo je samo početak onoga što se razvija u djetinjstvu, a poput sjene prati cijeli život. Kao učiteljica nastojat ću biti otvorena za nove perspektive, educirati se i ne dopustiti da se uništim vlastitim neznanjem. Pri tome ću nastojati staviti veći naglasak na emotivno područje jer jedino „emotivno zdrave“ osobe mogu razviti svoje vještine i sposobnosti do maksimuma. Svaki učitelj bi trebao biti osjetljiv za probleme svojih učenika. Jednako su važne i radionice koje se mogu provoditi s roditeljima jer su oni prva stepenica u formiranju ličnosti djeteta. Djetinjstvo i mladost su vrlo važni jer stvaraju temelj emocionalnih navika koje kasnije upravljaju našim životima. (Goleman, 1997, str. XI)

10. ZAKLJUČAK

Iako emocije određuju kako se osjećamo i ponašamo nismo ih u potpunosti svjesni dok ih ne imenujemo i raščlanimo. Svjedoci smo čestih sukoba u školama i izvan njih što je posljedica postojećih emocija koje nas tjeraju da se ponašamo silovito. U takvim trenucima treba znati stati i pronaći prikladnije rješenje. U našim se obiteljima, na žalost, ne posvećuje dovoljno pozornosti unutarnjim doživljajima i djeca često puta nemaju prilike shvatiti što doista osjećaju. Da bi se razvila svijest o sebi djeca moraju biti u dodiru s drugima jer iz okoline i njezine reakcije dobivamo podatke o sebi.

Nakon provedenog akcijskog istraživanja došla sam do zaključka kako se u školskim uvjetima može razvijati emocionalna inteligencija, pri čemu djeca rado sudjeluju u radioničkim aktivnostima te žele shvatiti i biti shvaćena. Ako nitko drugi onda bar učitelji trebaju uvidjeti važnost takvog odgoja, potruditi se i svakom djetetu pružiti temeljne osnove o suočavanju sa srdžbom i posljedicama negativnih emocija. Goleman u *Emocionalnoj inteligenciji* (1997) navodi kako se, prepuštajući slučaju emocionalne lekcije koje će djeca naučiti u djetinjstvu, izložimo opasnosti da propustimo mogućnost dozrijevanja mozga i stvaranja zdravog emocionalnog repertoara (str. 298). Također navodi kako su programi za emocionalno opismenjavanje rijetkost te da većina roditelja, učitelja ili pedagoga ne zna da postoje. Nova vremena donose mnoge prednosti, ali i užurbanost, sebičnost, pohlepu. Nesvjesno postajemo sve hladniji pa stoga nije ni čudo da je upravo *emocionalna inteligencija* postala svjetski hit.

Linda Lantieri, voditeljica programa Kreativno rješavanje sukoba koji se provodi u newyorškim državnim školama, tvrdi da je temelj rješavanja sukoba svladati umijeća emocionalno inteligentne osobe (Salovey, Sluyter, 1999, str. 42). Svatko bi želo uvijek biti dobro raspoložen, biti zadovoljan svojim životom i uživati. Emocije su tu, ne možemo ih zabraniti ili zaboraviti, same se javljaju i upozoravaju nas. Što ćemo s njima, kakve će biti njihove posljedice tj. naša raspoloženja ako su dugotrajne, ili afekti ako su kratkotrajne, ovisi o nama. Jedino emocionalno inteligentna osoba, osoba koja može kontrolirati svoje postupke uspjet će zadržati ugodno i prijateljsko raspoloženje.

Peter Salovey i David Sluyter u svojoj knjizi *Emocionalni razvoj i emocionalna inteligencija* (1999) navode da ako djeca pogrešno protumače vlastite ili tuđe osjećaje, vjerojatno će iznaći neprilagođena rješenja problema, bez obzira na svoje intelektualne sposobnosti (str. 146). No, ne smijemo zaboraviti kako djeca, uz sve druge stilove učenja, uče i po promatranju, oponašajući, ukoliko im pružimo dobar model i rezultati će biti zadovoljavajući. Tijekom provođenja istraživanja pokušavala sam pronaći prikladne obrasce ponašanja koji vrijede u svim

situacijama, međutim ubrzo sam shvatila kako takvih obrazaca nema. Možemo se pripremiti, savršeno voditi sat, ali pružiti djetetu pravi odgovor, uputiti ga na pravi put možemo jedino iz svoje nutrine, svojih iskustava iz svoga srca.

Načini na koje djeca izražavaju emocije razlikuju se s obzirom na okružje, a roditelji, odgajatelji i nastavnici vjerojatno će se usmjeriti na različite negativne emocije (Salovey, Sluyter, 1999, str. 192). Društveno funkcioniranje u školi, kod kuće ili bilo gdje drugdje ovisi o tome kako djeca izražavaju emocije, kakve su im regulacijske sposobnosti. Škola bi trebala svakom djetetu pružiti podršku i razumijevanje, pomoći pri traženju rješenja i svakako razvijati i njegovati emocionalnu inteligenciju. Mogućnosti su otvorene, razgovori o novim metodama, o problemima, o akcijskim istraživanjima te jedinstvu prakse i istraživanja. I kako bi rekao Walt Disnej „*Ako nešto možeš zamisliti onda to možeš i ostvariti.*“ (Dryden, Vos, 2001, str. 18).

10. LITERATURA

1. Bognar, B. (2004) *Poticanje kreativnosti um školskim uvjetima*, Napredak, 145(3), 269-283.
2. Bognar, B. (2006) *Kako procijeniti kvalitetu akcijskog istraživanja*, Metodički ogledi.
3. Bognar, B. (2006) *Aksijska istraživanja u školi*, Odgojne znanosti, 1(11), 209-227.
4. Čudina–Obradović, Mira i Težak, Dubravka (1995) *Mirotvorni razred: priručnik za učitelje o mirotvornom odgoju*. Zagreb: Znamen.
5. Čudina–Obradović, Mira i Težak, Dubravka (1993) *Priče o dobru, priče o zlu: priručnik za razvijanje moralnog prosuđivanja u djece*. Zagreb: Školska knjiga.
6. Dryden, Gordon i Vos, Jannette (2001) *Revolucija u učenju: kako promijeniti način na koji svijet uči*. Zagreb: Educa.
7. Goleman, Daniel (1997) *Emocionalna inteligencija: zašto može biti važnija od kvocijenta inteligencije*. Zagreb: Mozaik knjiga.
8. InOptimum.com, Emotivni management. Preuzeto 21. kolovoza 2006. s <http://www.inoptimum.com/?catno=52&dataid=53>
9. Kandare, A. (n.d.). Psihološko savjetovalište za srednjoškolce i odrasle. Preuzeto 10. rujna 2006. s <http://ss-ri.hr/savjetovaliste.htm>
10. Muk, K. Centar ljepote duha i tijela *Angel*. Preuzeto 21. kolovoza 2006. s http://www.centar-angel.hr/Emocionalna_zrelost.htm
11. Mužić, Vladimir (1999) *Uvod u metodologiju istraživanja odgoja i obrazovanja*. Zagreb: Educa
12. Oatley, Keith i Jenkins, Jennifer M. (2003) *Razumijevanje emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
13. Peale, Norman Vincent (1996) *Moć pozitivnog mišljenja*. Zagreb: Barka.
14. Pliva zdravlje.hr, Negativne emocije i rizik za Alzheimerovu bolest. Preuzeto 21. kolovoza 2006. s <http://www.plivazdravlje.hr/?section=arhiva&acat=r&cat=r&id=5472&show=1>
15. Salovey, Peter i Sluyter, David J. (1999) *Emocionalni razvoj i emocionalna inteligencija: pedagoške implikacije*. Zagreb: Educa.

16. Slobodna enciklopedija Wikipedija. Preuzeto 27.lipnja 2006.s
<http://hr.wikipedia.org/wiki/Osjećaji>
17. Špalj, V. Narodni zdravstveni list: mjesečnik za unapređenje zdravstvene kulture. Preuzeto 27. lipnja 2006. s <http://www.zzjzpgz.hr/nzl/13/emocije.htm>
18. Uzelac, Maja, Bognar, Ladislav i Bagić, Aida: *Budimo prijatelji* (33. pedagoške radionice).
19. Udruga za pomoć djeci i obiteljima (1999) *Emocionalno zlostavljanje, dobro je znati*. Zagreb: Potpora.
20. Weisbach, Christian i Dachs, Ursula (1999) *Kako razviti emocionalnu inteligenciju*. Zagreb: Knjiga i dom.
21. Veronek-Germadnik, Saša (2000) *Upoznajmo se: komunikacijske igre djece, roditelja i učitelja*. Zagreb: Profil international.
22. Zarez, dvotjednik za kulturu i društvena zbivanja. Preuzeto 21. kolovoza 2006. s
<http://www.zarez.hr/139/kritika2.htm>
23. Ziglar, Zig (2002) *Razlog više za osmijeh*. Varaždin: Katarina Zrinski.
24. Živković, Željka (2004) *Emocije u razredu*. Đakovo: Tempo.

12. POPIS SLIKA

<i>Slika 1: Strah</i>	6
<i>Slika 2: Srdžba</i>	6
<i>Slika 3: Radost</i>	7
<i>Slika 4: Ljubav</i>	7
<i>Slika 5: Tuga</i>	8
<i>Slika 6: Iznenadenje (ugodno)</i>	8
<i>Slika 7: Đuro Pilar</i>	26
<i>Slika 8: Prikaz učionice</i>	27
<i>Slika 9: Igra Čovječe ne ljuti se</i>	27
<i>Slika 10: Kartice emocija</i>	29
<i>Slika 11: Prikaz sastava Slagali smo</i>	30
<i>Slika 12: Prikaz sastava Slagali smo</i>	30
<i>Slika 13: Kuća osjećaja</i>	31
<i>Slika 14: Kuća osjećaja</i>	31
<i>Slika 15: Radni listić Gdje su emocije</i>	32
<i>Slika 16: Što možemo učiniti</i>	33
<i>Slika 17: Što možemo učiniti</i>	33
<i>Slika 18: Male stvari-velika sreća</i>	35
<i>Slika 19: Male stvari-velika sreća</i>	35
<i>Slika 20: Radionica Moj znak</i>	37
<i>Slika 21: Radionica Moj znak</i>	37

<i>Slika 22: Moj znak, analiza i razgovor</i>	<i>38</i>
<i>Slika 23: Moj znak, analiza i razgovor</i>	<i>38</i>
<i>Slika 24: Primjer listića Reci mi reci srce moje.....</i>	<i>40</i>
<i>Slika 25: Roditeljski semafor, skupina I.....</i>	<i>42</i>
<i>Slika 26: Roditeljski semafor, skupina II</i>	<i>42</i>
<i>Slika 27: Roditeljski semafor, zaključak</i>	<i>43</i>
<i>Slika 28: Roditeljski semafor.....</i>	<i>43</i>

13. POPIS TABLICA

Tablica 1: Popis učenika 2. b razreda	27
Tablica 2: Rezultati radnih listića Srce priča u bojama	39
Tablica 3: Dječji semafor, primjeri razmišljanja.....	41
Tablica 4: Semafor dojmova.	43
Tablica 5: Roditeljski semafor, primjeri razmišljanja	44