Dečiji svet punim srcem

Vodič za roditelje kroz prepoznavanje i razumevanje dečijih emocija

NotebookLM

Šta je zapravo emocionalna inteligencija?

Nije u pitanju nikakva čarolija, već važna veština koja se uči kroz odnos sa vama. Emocionalna inteligencija znači pomoći detetu da nauči tri ključna koraka:

[1] **Prepoznavanje:** “Znam šta se dešava u meni.”

[2] **Imenovanje:** “Umem to da kažem rečima.”

[3] **Izražavanje:** “Znam kako da to pokažem na bezbedan način.”

Kada dete ovo savlada, lakše sklapa prijateljstva, rešava konflikte bez agresije i razvija samopouzdanje.

NotebookLM

Svet se doživljava “punim srcem”

Deca doživljavaju emocije potpuno drugačije nego mi. Njihov unutrašnji svet je:

Intenzivan

Svet doživljavaju “punim srcem”.

Kratkotrajan

Brzo prelaze iz jedne emocije u drugu (iz smeha u suze u sekundi).

Dubok

Male situacije za njih mogu biti ogromne. Zato dete jako plače zbog izgubljene igračke.

Važna poruka: Dete ne preteruje – ono zaista tako oseća!

NotebookLM

Sva osećanja su dobrodošla!

Ne postoje “loša” osećanja, postoje samo neprihvatljiva ponašanja.
Dete ima pravo da oseća tugu, strah, bes, ljubomoru i stid.

Rušimo pravila:

Devojčicama se često govori da nije u redu da osećaju bes. Dečacima se govori da nije u redu da osećaju tugu i strah. Ali istina je – i devojčice i dečaci imaju pravo na celu dugu osećanja!

[Zid]

Kako poručujemo da osećanja nisu u redu:
“Preteruješ”, “Šta plačeš kao beba”, “Devojčice se tako ne ponašaju”.
(Ovo uči decu da potiskuju emocije).

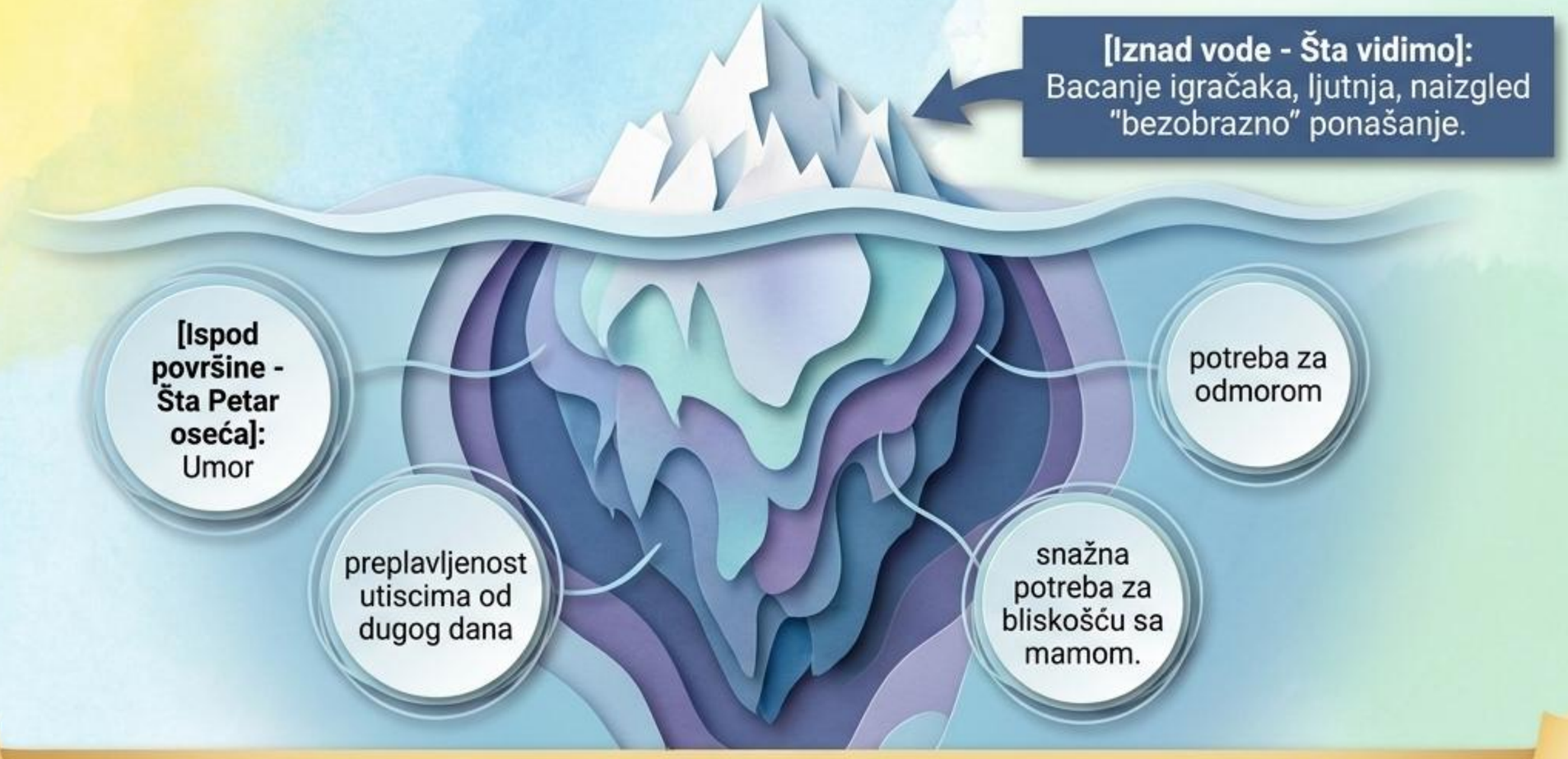
[Most]

Korisnije formulacije:
“Vidim da te je nešto baš rastužilo, hajde da mi ispričaš šta se dogodilo.”

NotebookLM

Tajna ispod površine: Petrova priča

Petar se vratio iz vrtića i počeo da baca igračke po sobi i da se ljuti bez jasnog razloga. Šta se zapravo dešava?



Ključ: Mama nije izgrdila Petra. Prišla mu je, zagrlila ga i rekla: "Vidim da si se umorio i da ti je teško. Hajde da se malo odmorimo zajedno."

NotebookLM

ČETIRI KORAKA DO SMIRENOSTI

Šta raditi kada bes preuzme kontrolu? Vodite dete kroz ova četiri koraka:

[1. Imenovanje]
"Kada sam besan, mogu da kažem: Ja sam ljut!"

[2. Disanje]
Naučite dete da duboko udahne (kao da miriše cvet) i izduva vazduh (kao da gasi svećicu), pa izbroji do 10.

[3. Izražavanje]
Razmislite zajedno šta može da uradi, a da ne povredi druge.

[4. Pohvalite trud]
Svaki put kada dete uspe da iskontroliše bes, obavezno to primetite. Tako uče da je takvo ponašanje poželjno!

NotebookLM

Moj sigurni kutak

Napravite u kući malo, posebno mesto gde dete može da ode kada je previše uzemireno. Ovo nije kazna, već sigurna luka!

[1] Mekani jastučići za grljenje i opuštanje.

[2] Omiljene, umirujuće igračke i plišanci.

[3] Slikovnice i knjige o emocijama.

NotebookLM

Vaša ljubav je njihov kompas

Neka priča o osećanjima postane deo vaše svakodnevnice.
Odvojite par minuta svaki dan da podelite svoja osećanja:
"Danas mi je bio naporan dan i osećala sam se umorno, ali sam ponosna jer sam sve završila."
Ne morate da budete savršeni. Dovoljno je da budete prisutni i da im budete model.

„Ne brinite ukoliko deca neće da vas slušaju. Brinite,
jer Vas stalno posmatraju." – Robert Fulgham

NotebookLM

Vreme za igru: Pantomima i crtanje

Pantomima osećanja

Pokažite emociju izrazom lica i pokretima tela (bez reči!), a dete neka pogađa. Zatim zamenite uloge: “Hajde da pogodim kako se osećaš!”

Crtanje osećanja

Neka dete nacrta sebe kada je srećno, tužno ili uplašeno. Zatim zajedno razgovarajte o crtežu. Šta taj mali lik na papiru oseća u stomaku?

NotebookLM

Vreme za igru: Ogledalce, ogledalce (15 minuta)

Deca najbolje uče posmatrajući odrasle, kroz igru i imitaciju.

Kako se igra?

Stanite ispred ogledala ili jedno naspram drugog. Jedan je "ogledalo", a drugi "glumac". Uloge se menjaju!

Šta pokazujemo?

Sreću, tugu, strah, ljutnju i iznenađenje.

Čarobne reči roditelja:

"Vidim kako se smejemo kada smo srećni" ili "Kada smo tužni, lice nam je spušteno."

Pravilo:

Bez pritiska i bez ispravljanja deteta – samo zabava!

NotebookLM

Dva puta roditeljstva: Gradite li Zid ili Most?

[Zid: Nepodržavajući stil]

Umanjivanje, ignorisanje i zabrane.

- "Nema razloga za plakanje, budi veliki."
- Rešavanje svađe oko igračke tako što kažete da "to nije važno i da prestane."
- Ignorisanje straha od buke u vrtiću.

[Most: Podržavajući stil]

Podsticanje izražavanja i zajedničko rešavanje.

- Osmišljavanje malog rituala rastanka (zagrljaj, mahanje).
- Pomaganje detetu da se dogovori sa drugarom o deljenju igračke.
- Umirivanje deteta: "U redu je što si se uplašio, hajde da vidimo šta možemo da uradimo."

Deca koja hodaju preko mosta razvijaju sigurnost, samopouzdanje i lakše se nose sa izazovima.

NotebookLM

Moć prijatnih emocija

Emocionalna inteligencija nije samo smirivanje besa i tuge. Prijatne emocije poput ljubavi, ponosa, radosti i zadovoljstva imaju ogroman uticaj na dečiji razvoj!

- One podstiču decu na učenje i radoznalost.

- Jačaju odnose sa drugima i stvaraju osećaj sigurnosti.

Vaš zadatak: Razgovarajte sa detetom o tome šta ga raduje. Svesno stvarajte "lepe trenutke" – zajednička šetnja, čitanje omiljene knjige ili jednostavno zajedničko smejanje.

NotebookLM