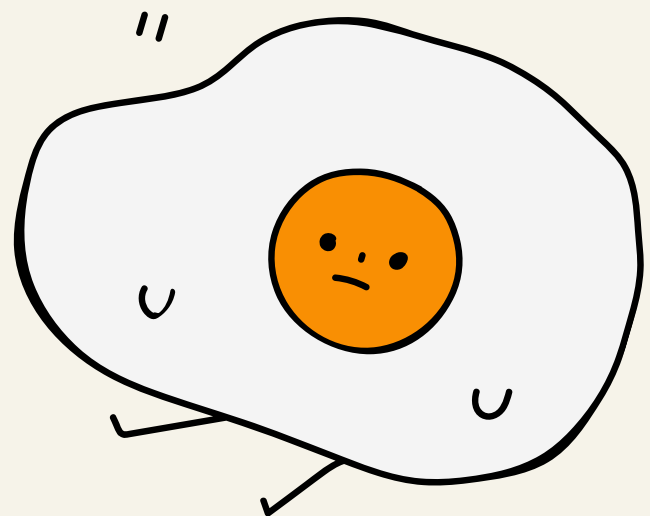
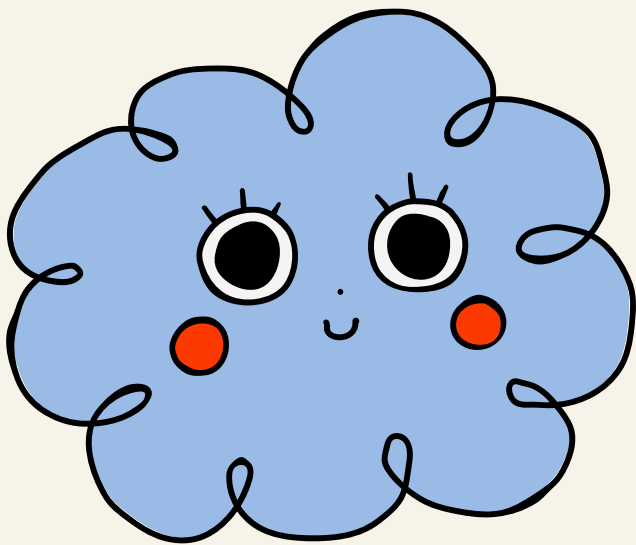
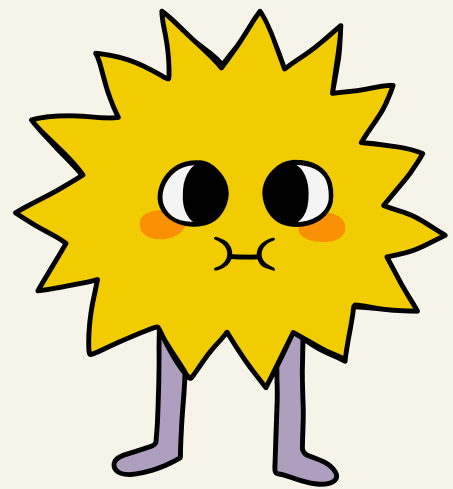


Pričamo o osjećajima

KRATKI VODIČ ZA
RODITELJE



EMOCIJE – TEMELJ DJEČJEG RAZVOJA

01.

Djeca osjećaju snažno i iskreno. Ljutnja, tuga, strah i radost dio su njihovog svakodnevnog iskustva.

02.

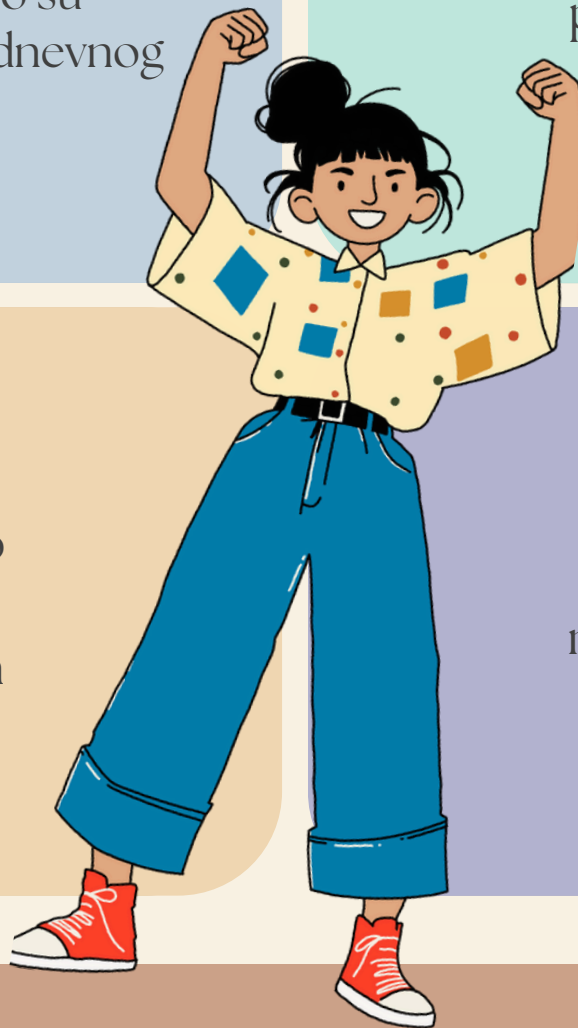
Sve emocije su u redu – nisu problem same po sebi.

03.

Ponašanje učimo usmjeravati, ali osjećaje ne treba potiskivati.

04.

Djeca najviše uče gledajući kako se mi odrasli nosimo sa svojim emocijama.



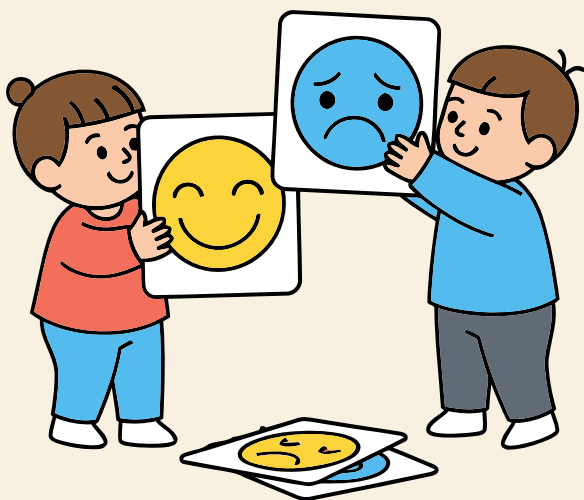
05.

Kad imenujemo osjećaj („Vidim da si tužan“), djetetu poručujemo da nije samo.

Kako djeca uče regulirati emocije

Regulacija emocija ne znači da se dijete uvijek brzo smiri. To je proces učenja kako:

- prepoznati što osjećam,
- smiriti tijelo,
- pronaći način da izrazim osjećaj na prihvatljiv način.



Roditelji mogu pomoći tako da:

- ostanu mirni i prisutni,
- nude jednostavne izbore ("Hoćeš li zagrljaj ili malo vremena za sebe?"),
- održavaju predvidljive rutine,
- zajedno s djetetom traže rješenja

Disanje kao pomoć kad je teško

Kad je dijete uznemireno, tijelo je prvo koje treba smiriti. Disanje je jednostavan i učinkovit alat.



Primjeri koje djeca lako prihvaćaju:

- Balon – duboko udahnemo kroz nos kao da napuhujemo balon, polako ispuhujemo na usta.
- Cvijet i svjećica – pomirišemo cvijet, pa puhnemo svjećicu.

Ove vježbe ima smisla vježbati u mirnim trenucima, kako bi ih dijete kasnije lakše koristilo.



Zašto su slikovnice važne



Slikovnice otvaraju prostor za razgovor o osjećajima bez pritiska. Dijete se često lakše poveže s likom nego s vlastitim iskustvom.

Dok čitate:

- zastanite i promatrajte ilustracije,
- pitajte: „Kako se on/ona sada osjeća?“
- povežite priču s djetetovim iskustvom,
- slušajte bez ispravljanja i žurbe.



ZA KRAJ

Razgovor o osjećajima nije jednokratni zadatak, nego odnos koji gradimo svaki dan. Dovoljno je biti prisutan, znatiželjan i spreman slušati.

