

# EMOCIONALAN RAZVOJ PREDŠKOLSKOG DJETETA

***Najvrednije što odrasli mogu dati djeci vjerojatno je sposobnost, da cijene svoje osjećaje i vjeruju onome što osjećaju (VIŠE O TOME)***



## *Emocionalni razvoj predškolskog djeteta:*

Novorođenče osjeća ugodu i neugodu, koje se oko šestog mjeseca života počinju diferencirati na osnovne osjećaje (sreću, tugu, strah, ljutnju). Suvremena teorija u osnovne emocije ubraja i **iznenađenje** i **gađenje**.

## ***Karakteristike emocija predškolskog djeteta***

- dječje emocije su jednostavne, spontane i odmah ih izražavaju
- česte su i kratkotrajne
- snažne su i nestabilne
- dijete se ne zna suzdržati i pokazuje svoje emocije otvoreno, što omogućuje lakši uvid u njegov svijet

EMOCIONALAN RAZVOJ JE UVELIKE ODREĐEN TEMPERAMENTOM DJETETA, ALI JE I POD UTJECAJEM OKOLINSKIH FAKTORA. OKOLINA POMAŽE DJETETU DA ZADOVOLJI SPECIFIČNE RAZVOJNE POTREBE I KONTROLIRA EMOCIJE

## **DIJETE TEMPERAMENT NASLJEĐUJE!**

S obzirom na temperament razlikujemo:

**1) dijete lakog temperamenta** (češće su dobro raspoložena, duže se usredotočuju na sadržaje, lakše podnose frustracije, lako ih je utješiti, manje su plašljivi, motorički su umjereno aktivni) *Roditelj* takvog djeteta se osjeća kompetentnim i opuštenim. Lako mu je stvoriti toplu emocionalnu vezu s djetetom.

**2) dijete teškog temperamenta** (rijetko je vedrog raspoloženja, brzo mijenja interesa i aktivnosti, teško prihvaća odgodu potreba, ne prihvaća utjehu, motorički je vrlo aktivno, vrlo je plašljivo) *Roditelj* takvog djeteta se osjeća nekompetentnim, i odgovornim, često je napet i uplašen. Otežano mu je stvaranje tople emocionalne veze s djetetom.

**3) dijete opreznog temperamenta** (češće loše raspoloženo, sporo, teško se prilagođava) *Roditelj* takvog djeteta se isto osjeća nekompetentnim, teško mu je zadovoljiti potrebe djeteta i stvoriti tople emocionalne veze.

## **TIJEKOM ODRASTANJA DIJETE UZ POMOĆ ODRASLIH UČI :**

### **1) Emocionalnu pismenost:**

- prepoznati emocije
- imenovati ih
- povezati emociju sa situacijom
- opisati emocionalni doživljaj
- razumjeti emocije drugih ljudi

**2) Emocionalnu regulaciju** (načine samoumirivanja i samotješnja, skretanje pozornosti, trženje pomoći, relativiziranje problema, tehnike disanja...)

### **DIJETE SVIJEŠT I ZNANJA O EMOCIJAMA STIČE:**

- sazrijevanjem živčanog sustava
- nagrađivanjem i kažnjavanjem od strane odraslih
- poučavanjem o emocijama od strane odraslih

OKOLINA, POSEBICE OBITELJ POTIČE DIJETE NA KONTROLU EMOCIJA («uči» ga da neke emocije prikrije, smanji intenzitet izražavanja, odnosno izražava ih na društveno prihvatljiv način)

### **DIJETE TREBAMO NAUČITI IZRAŽAVATI EMOCIJE NA SOCIJALNO PRIHVATLJIV NAČIN, A NE IH POTISKIVATI**

...ponekad djeci otežavamo sazrijevanje jer:

- odrasli, posebno roditelji žele da su djeca uvijek SRETNA
- teško prihvaćamo neke dječje emocije, posebno tugu,
- često imamo poriv „čupati“ dijete iz „teških“ emocija (nemoj plakati idemo na sladoled...)
- negiramo „teške“ emocije (ma što se bojiš, nisi mala beba ...)

**DIJETE SE TREBA SUOČITI S RAZLIČITIM EMOCIONALNIM DOŽIVLJAJIMA, TE SE NAUČITI S NJIMA NOSITI !**

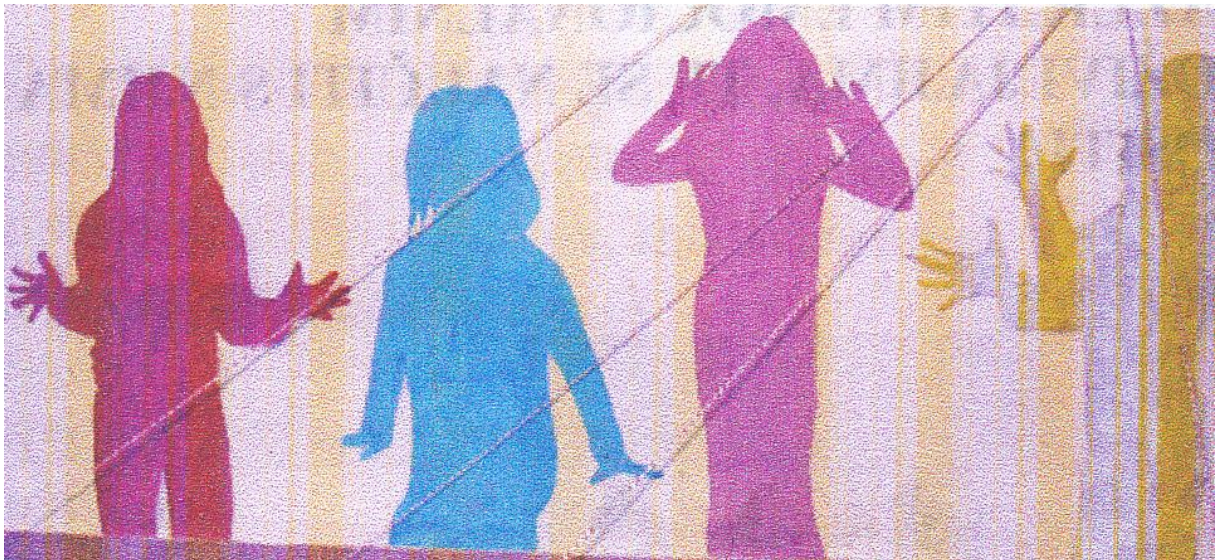


ZA ZDRAV EMOCIONALAN RAZVOJ POTREBNO JE:

- 1) Postojanje čvrste emocionalne veze (privrženosti) između odrasle osobe, najčešće majke i djeteta
- 2) Odgojni stil koji podržava i potiče razvoj. Smatra se da je najprimjereniji tzv. **autoritativni odgojni** stil koji podrazumijeva emocionalno tople roditelje koji postavljaju jasne granice što je djetetu dozvoljeno a što nije
- 3) Postojanje skladnih obiteljskih odnosa
- 4) Bezuvjetno prihvaćanje djeteta
- 5) Iskrenost roditelja u izražavanju vlastitih emocija

**ODRASLI TREBAJU DJECU PODRŽATI I POTICATI U IZRAŽAVANJU**

**EMOCIJA KROZ IGRU, RAZGOVOR I KREATIVNE AKTIVNOSTI (likovne, glazbene, plesne...).**



Djeca su o emocijama rekla:

*„Kada smo sretni, plešemo s rukama gore i skačemo“*

*„Kada smo ljuti, lupamo nogama kao div, dinosaur i stupamo kao vojska – glasno i jako jer smo ljuti“*

*„Kada smo tužni spustimo glavu dolje i imamo tužne oči“*

*„Ljutnju osjećamo u šakama“*



*Želite li doznati više, preporučamo pročitati:*

G. Flander Buljan: „**Odgajam li dobro svoje dijete**“

R.Brooks, S. Goldstein: „**Otporna djeca**“

J.Juul: „**Znati reći ne mirne savjesti**“

M.Seligman: „**Optimistično dijete**“

L.E. Shapiro: „**Kako razviti emocionalnu inteligenciju kod djece**“

Bidulph: „**Tajna sretno djece**“

*A za Vaše dijete preporučamo slikovnice i knjige:*

Janikovska: „**Kad si sretan**“

T. Moroney: „**Kad sam tužan**“, „**Kad sam ljut**“, „**Kad sam sretan**“, „**Kad me strah**“

S. Marinković: „**Osjećaji**“

J.Moore-Malliinos: „**Ako se izgubiš**“

Veronek-Germadnik: „**Upoznajmo se**“

Ortner: „**Bajke koje pomažu djeci**“

Ortner: „**Nove bajke koje pomažu djeci**“

Pripremile: Tamara Hubeny Lučev, psiholog

Ljiljana Jelić, odgajatelj

Maja Milinković, odgajatelj

Tihana Jazbec, odgajatelj

# *IDEMO U ŠKOLU...*

*Kako bi se dijete što bolje prilagodilo zahtjevima škole, potreban je skladan razvoj svih aspekata djetetovog funkcioniranja (fizički razvoj i psihomotorika, intelektualne sposobnosti te socio-emocionalna zrelost)(VIŠE O TOME)*

## ***Priprema djeteta za školu obuhvaća:***

- vježbanje pažnje i koncentracije (upućivanjem na sadržaje iz svakodnevnog života; kod rješavanja raznih zadataka, kao i kod svakodnevnih aktivnosti kao oblačenje, pospremanje sobe i sl. ). Treba voditi računa da koncentracija djeteta prije polaska u školu obično nije dulja od 15 minuta.
- poticanje opažanja i promatranja okoline; kao i razgovora o svemu što nas okružuje (poticati djecu da detaljno pričaju o svemu što vide – npr. prilikom šetnje, posjete liječniku i sl.)
- poticanje razvoja psihomotornih vještina (igre loptom, skakanje preko užeta, penjanje, trčanje, ali i samostalno oblačenje, zakopčavanje)
- poticanje druženja i suradnje s vršnjacima
- stvaranje pozitivne slike o sebi (samopouzdanje djeteta u velikoj mjeri utječe na njegov uspjeh)
- stvaranje radnih navika (ako su stvorene na vrijeme, dijete će se kasnije lakše koncentrirati na zadatak; potrebno je također osigurati neki kutak za dijete - radni stol, ormarić i sl.)
- razvijanje kulturno - higijenskih navika i samostalnosti djeteta
- stvaranje pozitivnog stava prema školi

## ***Kako bi dijete usvojilo čitanje i pisanje, važan je razvoj predčitačkih i grafomotoričkih vještina:***

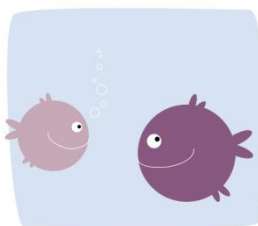
- dobro razvijen govor povećava vjerojatnost da s učenjem čitanja i pisanja ne bi trebalo biti teškoća
- potrebno je s djetetom puno razgovarati, čitati mu priče, pitati ga i odgovarati na njegova pitanja; pri tome treba jasno i ispravno izgovarati sve glasove (izbaciti tepanje i bebasti govor).
- poticati dijete da nam priča priče ili prepričava događaje
- važna je orijentacija prema smjeru čitanja i pisanja (s lijeva na desno; i odozgo prema dolje)
- vježbanje koordinacije oka i ruke (zakopčavanje, izrada ukrasa – npr. nizanje ogrlica, rezanje dječjim škarama, bojanje, crtanje, vezanje mašnica...)
- korištenje olovke (crtanje linija, spajanje točaka, bojanje, precrtavanje likova – trokuta, kvadrata itd.)
- upoznavanje sa slovima i brojevima
- glasovna analiza i sinteza - rastavljanje riječi na slogove i slova; i obrnuto



Napomena: Dijete ne treba znati čitati i pisati prije polaska u školu.

### ***Vježbajte s djetetom:***

- vidno razlikovanje (uočavanje manjih razlika među predmetima, znakovima)
- slušno razlikovanje (pogodne su različite govorne igre, pjesmice, igre sa zvukovima)
- usvajanje vremenskih (jučer - danas - sutra, prije - poslije) i prostornih odnosa (lijevo - desno, ispred - iza)
- usvajanje pojma broja - brojanjem predmeta (ne učenjem brojenja napamet), igranjem društvenih igara
- opće oblikovanje pojmova (zadaci kao: što se sve može obući, što je sve potrebno za pojedino zanimanje, što sve ubrajamo u pokućstvo i sl.)
- sposobnost klasifikacije (koje domaće životinje poznaje, nabranje voća koje poznaje, vozila i sl.) te razvrstavanje po klasama, hijerarhiji, svrstavanje predmeta prema boji, obliku, vrsti (pogodni predmeti za ovakve aktivnosti su plodovi, lišće, sličice....)



### ***Nekoliko savjeta za poticanje samopoštovanja vašeg djeteta:***

- Slušajte dijete, pokažite mu da ste ga čuli i prihvatite njegove osjećaje.
  - Ponašajte se prema djetetu s poštovanjem. Prihvatite ga takvo kakvo jest. Svi imamo pozitivne i negativne strane. Njeguajte pozitivne.
- 
- Kada ga hvalite, budite specifični, točno određeni.
  - Kada kritizirate, također budite specifični. Kritika se treba odnositi na ponašanje, a ne na ličnost djeteta. Primjerice: "Nije u redu da udariš prijatelja ako ti uzme igračku" umjesto "Ti si zločesta."
  - Izbjegavajte rečenice koje počinju s "Ti nikada..."
  - Upotrebljavajte "ja-poruke" umjesto "ti-poruka" kada želite izreći da nešto ne valja. Primjerice: "Ja zaista teško podnosim glasnu muziku" umjesto "Ti stvaraš takvu buku."
  - Svakom djetetu su potrebni dosljednost, pravila i kontrola. Isto tako, potreban mu je i prostor kako bi moglo naučiti upravljati svojim životom. Dajte mu pravila i granice, ali i odgovornost, neovisnost i slobodu u nekim izborima.
  - Uključite dijete u rješavanje problema i donošenje odluka u stvarima koje se odnose na njegov život.

- Omogućite djetetu doživljaj uspjeha – dajte mu priliku da pokuša učiniti nešto novo; ohrabrite ga i potaknite, i potom pohvalite. Razgovarajte s djetetom o njegovim uspjesima.
- Važno je da dijete nauči nositi se i s neuspjehom – da uči na pogreškama i shvati da je normalno da nekada uspije, a nekada i ne.
- Nemojte uspoređivati svoje dijete s drugom djecom, niti s braćom i sestrama.
- Potičite razvoj socijalnih vještina svog djeteta – omogućite djetetu kontakte sa vršnjacima, razgovarajte s njim o njegovim odnosima s prijateljima.
- Izbjegavajte stalno prosuđivanje, često ponavljanje "trebao/la bi", "moraš" i sl.
- Budite dobar uzor - imajte dobro mišljenje o sebi. Poručite djetetu da je dobro i potrebno cijeniti sebe.

*Želite li doznati više, preporučamo pročitati:*

Čudina - Obradović: "**Igrom do čitanja**"

G. Hitrec: "**Kako pripremati dijete za školu**"

Bilopavlović - Čudina -

Obradović - Ladika -

Stipanović: "**Dosadno mi je - što da radim**"

Težak - Čudina - Obradović:

"**Priče o dobru, priče o zlu**"

G. Ortner: "**Bajke koje pomažu djeci**" Mozaik knjiga, Zagreb, 1998.

D. Miljković I M. Rijavec:

"**Bolje biti vjetar, nego list**" IEP, Zagreb, 2004.

Pripremile: Tamara Hubeny Lučev, psiholog

Katarina Veža, psiholog



## IDEMO U VRTIĆ - s osmijehom

Polazak u jaslice ili vrtić je velika promjena za dijete i za roditelje. Za mnogu djecu je to prvo odvajanje od roditelja. Iz zaštićene i poznate okoline, dijete dolazi u nepoznatu situaciju, u novi prostor i među nove ljude. Mora proteći određeno vrijeme u kojem će se dijete uvjeriti kako se roditelj uvijek vraća po njega i tijekom kojega će upoznati novu okolinu, upoznati i zavoljeti svoje odgajateljice i nove prijatelje. **(VIŠE O TOME)**

### Vrijeme prilagodbe: Što možemo očekivati?

Neke od mogućih reakcija nakon prvih dana u vrtiću su:

- Reakcije na fiziološkom planu: odbijanje hrane, poteškoće sa spavanjem, moguće su probavne smetnje i povraćanje, često obolijevanje
- Promjene u ponašanju – poput plačljivosti, agresivnosti, nemira, povlačenja u sebe ili pasivnosti
- Regresija; kod većeg djeteta se mogu ponovno vratiti neke navike i ponašanja koje je dijete već preraslo (poput mokrenja u krevet, cuclanja prsta i sl.)
- Dijete ne ispušta roditelja iz vida; traži dodatnu sigurnost i stalnu prisutnost roditelja
- Protestiranje, plač, odbijanje kontakta s roditeljima, odgajateljima, drugom djecom



Sva ta ponašanja su normalna i očekivana u fazi prilagodbe. Ona nas ne trebaju previše zabrinjavati, niti im je potrebno pridavati veliku pozornost. Ono što mi trebamo činiti je da pratimo sve što se događa s našim djetetom, no s određenim mirom i povjerenjem da će dijete to uskoro prevladati.

### **Kako možemo pomoći djetetu i sebi?**

Već prije polaska u vrtić možemo nešto učiniti...

- Možete s djetetom razgovarati o vrtiću; prošetati povremeno oko vrtića ili se poigrati u vrtićkom dvorištu. To će djetetu pomoći da unaprijed stvori predodžbu koja će mu dati osjećaj da je vrtić nešto poznato i sigurno.
- Možete postepeno pripremati dijete na raspored aktivnosti i dnevnu rutinu sličnu onoj u jaslicama ili vrtiću (što se tiče hranjenja, spavanja, igranja i sl.).
- Korisno je poticati samostalnost djeteta, no nemojte značajnije mijenjati djetetove navike neposredno prije polaska u vrtić.
- Dijete možete polako pokušati usmjeriti i na druge osobe, osim vas. Ako imate takvu priliku, neka povremeno ode u šetnju s nekom drugom odraslom osobom kojoj vjeruje. Također, osigurajte mu kontakte s drugom djecom.
- Ohrabrujte dijete; pokažite da se veselite vrtiću; neka dijete stekne dojam da ga očekuje nešto lijepo i veselo.

A kada dođe vrijeme da krenete vrtić...

- Prvih nekoliko dana s djetetom u skupinu svakako treba dolaziti i roditelj na privikavanje. U početku dijete dolazi na kraće vrijeme, a potom će se to vrijeme postepeno produžavati.
- Omogućite djetetu da, ako to želi, ponese u vrtić neku svoju omiljenu igračku ili predmet. Ako dijete ne može zaspati bez svoje dekice ili dudu, svakako mu i to ponesite.
- Prvih dana, dok ste još sa djetetom u skupini, važno je da dijete vidi da se s povjerenjem obraćate odgajatelju. Također je važno da, dok ste vi još tu, dijete započne uspostavljati vezu s odgajateljicom.
- Dijete će spontano pokazivati da se boji ili da je tužno. Ako dijete plače, nemojte se na to ljutiti ili ga ismijavati. Prihvatite njegove osjećaje, pokažite mu da ga razumijete, utješite ga, ali vi pokušajte zadržati mir i pozitivan stav.

- Kada dođete u vrtić, uvijek pozdravite dijete prije nego odlazite. Nemojte se iskradati kada se dijete zaigra. Uvijek je bolje da se dijete i rasplače prije; kada ga pozdravljamo; nego da se osjeti napuštenim poslije; kada shvati da smo najednom nestali.
- Možete uvesti male rituale u svoj pozdrav prije odlaska.
- Malo većem djetetu, možete dati neki vremenski orijentir kada ćete se vratiti po njega. Također, možete djetetu otprilike opisati što ga čeka; što će sve raditi; kada ćete doći po njega i možete smisliti neku zajedničku aktivnost nakon povratka iz vrtića, kako bi se dijete imalo čemu veseliti.
- Držite se svojih obećanja. Dođite po dijete kada ste mu obećali. Ako niste sigurni da ćete moći, radije nemojte obećavati.
- Ako je to moguće (ako dijete nije bolesno), poželjno je da u tijeku prilagodbe redovito dolazite u vrtić, jer se izostajanjem djeteta, vrijeme prilagodbe produžava.
- Tijekom prilagodbe nije poželjno dijete odvikavati od pelena, bočice ili dude i sl. U tom periodu je vrtić dovoljno velika novost, tako da bi sve drugo trebalo ostati isto.
- Pokušajte s odgajateljima ostvariti dobru komunikaciju, izmjenjujte informacije o djetetovom ponašanju i reagiranju kod kuće i u vrtiću. Te informacije će biti dragocjene i za vas i za odgajatelje.
- I na kraju, potrudite se uvijek zadržati pozitivan stav prema odlasku u vrtić. To se pokazalo kao jedan od najvažnijih faktora za uspješnu adaptaciju.

Za razgovor i savjet uvijek se možete obratiti odgajateljima i stručnom timu našeg vrtića!



**Sretno!**

Pripremile: Tamara Hubeny Lučev, psiholog  
Katarina Veža, psiholog