

LJUT SAM – KAKO SE SMIRITI I PREVLADATI LJUTNJU

Tanja Cvijanović, socijalni pedagog

tanja.defektologivanic@gmail.com

Valeria Stošić, odgojitelj

valeria.bobinec@gmail.com

Dječji vrtić „Ivanić Grad“

Ivanić Grad

SAŽETAK:

Početak prošle pedagoške godine u starijoj mješovitoj skupini, koja broji 24-ero djece u dobi od 5.do7. godine života, identificirano je 7-ero djece s različitim rizičnim čimbenicima za razvoj poteškoća u ponašanju. Neki od njih žive u nepotpunoj obitelji, neki i u neadekvatnim obiteljskim uvjetima, što utječe na njihov socijalni i emocionalni razvoj, a time i na dinamiku skupine. S obzirom da je utvrđeno da su emocionalne i socijalne vještine prisutne u manjem postotku djece u skupini, to nam je bio pokazatelj da je primarno potreban rad u skupini na razvoju socijalnih i emocionalnih vještina. U ovom članku prikazat ćemo vam rad na slici o sebi, na emocionalnim i socijalnim vještinama kroz centar identiteta i centar osjećaja, Theraplay aktivnostima, strategijama smirivanja i otklanjanja ljutnje koje su osmišljene u suradnji s djecom te skupine, kao i analizu pozitivnih rezultata dobivenih krajem te pedagoške godine.

Ključne riječi: ljutnja, emocije, socijalne vještine, komunikacija

UVOD

Pod utjecajem socijalnih odnosa dijete mijenja svoje ponašanje, emocionalno izražavanje i doživljavanje. Prema socio-emocionalnom razvoju dijete u trećoj i četvrtoj godini života može prepoznati emocije kod sebe i drugih, u četvrtoj i petoj uspostavlja određenu samokontrolu dok se ne razvije frontalni korteks, da bi u petoj i šestoj godini bilo spremno samostalno rješavati sukobe. To su predvidljive faze razvoja kroz koje dijete prolazi i koje za njega predstavljaju određene razvojne krize čije uspješno razrješavanje postaje temelj za nastanak idućeg razvojnog stadija. U pojedinim razdobljima razvoja djetetu je potrebna različita vrsta podrške od strane okoline.

Djeca su kao i mi često bombardirana sa situacijama koje su neočekivane, frustrirajuće, ili uvredljive. Ljutnja je prirodna sekundarna emocija proizašla iz gubitka kontrole. Djeca se mogu osjećati ugroženima kada se diraju njihove stvari ili osobni prostor, kada se ne poštuju, ako ne mogu imati nešto što žele, ili kada stvari jednostavno ne idu onako kako su željeli. Ljutimo se od najranije dobi tako da nikada nije prerano za djecu da nauče prepoznavati osjećaje ljutnje, izraziti ih, te izgraditi vještine za suočavanje s ljutnjom u korisne i prikladne načine. Djeca uče da je u redu biti ljut, ali nije u redu nikoga povrijediti s radnjom ili riječima. Otkrivaju konkretne

vještine za rad preko ljutnje: samo-smirujuće, razmišljanja, dobivaju pomoć od pouzdanih osoba-odgojiteljica, razgovaraju i slušaju, ispričavaju se, uče se strpljenju i gledanju drugih pozitivno. Kao odgojitelji možemo pomoći djeci da ljutnju prorade na odgovarajući način, učeći ih da prepoznaju, smire i rješavaju svoje ljute osjećaje.

Često sam odgovor na ljutnju degenerira u nasilje, ako djetetu „držimo“ predavanje u najboljoj namjeri, kao npr. „*to nije u redu*“ ili „*ne ponašaš se lijepo*“, kratkoročno smo „ugušili“ problem, ali nismo ništa riješili kao ni dugoročno naučili iz te situacije. Ljutnja je potisnuta na neko vrijeme i čeka kao „tempirana bomba“ da ode, da pronade neki drugi način „otpuštanja“, bilo to neko ponašanje ili neki psihosomatski izlaz.

Ljutnja je više povezana s onim što sami mislimo o samoj situaciji. Nešto nas aktivira i naše misli mogu emocije ili povećavati u krajnost, ili smiriti odmah. Možemo pustiti svoje misli pojačavajući svoj bijes: „*Glupost! On je to učinio namjerno. To je uvijek isto. To uvijek radi....itd*“. Tako postajemo sve više ljuti, a problem postaje veći, smanjuje se naša koncentracija proporcionalno ljutnji te ne možemo proaktivno i prosocijalno djelovati. Ali možemo odabrati one misli koje će nam pomoći da dobijemo ono što želimo razgovorom, kompromisom ili koncenzusom. Npr. „*Ah, to je sada učinio. Nije namjerno. To nije sigurno bilo lako. Idemo mu reći da me to boli, smeta...*“ U vrtiću nastojimo riješiti situaciju na zadovoljstvo obje strane. Ako je jedan nezadovoljan, rješenje nije dobro. Kada razumijemo što se događa u nama onda se možemo i naučiti nositi s našom ljutnjom na drugačiji način.

Djeci ćemo pomoći ako prepoznamo bijes u mirnim trenucima- tada ona mogu postati svjesna fizičke promjene koju osjećaju kad se počnu ljutiti. Potrebno im je reći da je normalno da ljudi dožive povećani broj otkucaja srca, duboko disanje, poriv da govore glasno ili iskažu to na fizički način. Važno je da djeca shvate da ranjavanje sebe ili nekog drugog ili uništavanje imovine nisu prihvatljivi načini iskazivanja njihovog bijesa. Stoga razgovaramo s njima o situacijama koje bi mogle izazvati njihov bijes, igramo se igre uloga i pomažemo im da postanu svjesni svojih vlastitih prirodnih odgovora.

Ohrabrujuća i podržavaju atmosfera koju odgojitelj stvara pomaže djeci vidjeti kako i kada se smiriti te kako proraditi ljutnju da bi se mogli ponovno osjećati mirno.

Evo nekih uloga odgojitelja i savjeta:

1. Budite uzor djetetu - ostanite mirni kada se dijete ponaša neprihvatljivo. Sjetite se svoje borbe i ranjivosti kao djeteta u sličnim situacijama. Empatija, poštovanje dječjih osjećaja, davanje prostora djetetu da „proradi“ svoje osjećaje bez prisile pravi je put. Uzmite vremena za slušanje prije „poučavanja“. Vaš mirni primjer i slušanje može ojačati povjerenje, dijete će to prepoznati što će mu pomoći da slobodno dođe k vama kada se rješavaju njihovi problemi.
2. Naučite djecu da prihvate ono što ne mogu promijeniti - djeca mogu biti frustrirana vlastitim ograničenjima ili pravilima koje su zamoljeni da slijede. Za one stvari koje se ne mogu mijenjati, potrebno im je pomoći da shvate zašto su stvari kakve jesu, a zatim im pomoći da nađu i usredotoče se na nešto drugo i na taj način otpuste ljutnju.

3. Prakticirajte dobre komunikacijske vještine- razgovor i slušanje druge djece također može pomoći djeci da riješe razlike. Iskustva ovakvih vještina, zajedno s igranjem uloga i raspravama uče djecu kako se ispričati i prihvatiti ispriku. Iako to nije lako, potrebno je početi djecu usmjeravati da uzmu u obzir stajališta drugih. To će im omogućiti poštivati druge i suosjećati s njima, a možda i pomoći „raspršiti“ bijes.
4. Pomozite djeci sagledati situaciju na novi način - budući da su naši osjećaji vezani uz naše misli, moguće je promijeniti način na koji se osjećaju, mijenjajući i način na koji smo gledali na problem. Pronalaženje pozitivnih načina sagledavanja situacije bitna je vještina za sreću i za zajedništvo.
5. Naučite djeca imati kontrolu nad svojim emocijama - prema Glasserovoj *Teoriji izbora* koja nas uči da možemo promijeniti naše misli podrazumijeva da možemo odlučiti biti sretni odabirom vlastitih misli i aktivnosti. Čak i kada se djeca suočavaju sa situacijama izvan njihove kontrole, mogu birati kako će se ponašati u toj situaciji. Ponekad se može odlučiti da nešto prihvate i krenu dalje. U drugim slučajevima, dijete može pronaći način za razgovor s osobom ili učiniti nešto što se može napraviti za njihov boljitak.

RAZRADA PROGRAMA

Početkom pedagoške godine u starijoj mješovitoj skupini, koja broji 24-ero djece u dobi od 5.do 7. godine života, prepoznato je 7-ero djece s različitim rizičnim čimbenicima za razvoj poteškoća u ponašanju. Neki od njih žive u nepotpunoj obitelji, a neki od njih i u neadekvatnim obiteljskim uvjetima, što utječe na njihov socijalni i emocionalni razvoj, a time i na dinamiku skupine. S obzirom da je utvrđeno da su emocionalne i socijalne vještine prisutne u manjem postotku djece u skupini, to nam je bio pokazatelj da je primarno potreban rad u skupini na razvoju socijalnih i emocionalnih vještina.

Procjenom stanja skupine utvrđeno je sljedeće: prepoznavanje osjećaja kod sebe (50% djece) i drugih (33%), verbaliziranje istih (33%), nošenje s vlastitom ljutnjom (38%) i nošenje s neuspjehom (42%), zauzimanje za svoja prava i potrebe (33%) i samostalno rješavanje problemske situacije (25%).

Uzevši u obzir dobivene podatke zadaci su nam bili:

- razvijati u djece osjećaj sigurnosti, stvaranje veza odgojitelj-dijete, dijete-dijete, dijete-grupa
- razvijati sposobnost druženja s drugom djecom u igri i radu, osobito načine uspostavljanja kontakata s djecom te spremnost na zajedničku igru
- razvijati načine poželjnog rješavanja konflikata te uzimanje u obzir tuđih želja i mišljenja
- razvijati u djeteta sposobnost samokontrole, osobito shvaćanje da mnoge želje ne mogu biti ostvarene, te primjenu prihvatljivog ponašanja u međusobnim sukobima

U rujnu smo započeli sklopom aktivnosti “TO SAM JA”, formiranjem centra identiteta sa zajedničkim crtežima, osobnim kartama, autoportretima djece pomoću ogledala, pravilima skupine, izradom mobila s našim rođendanima po godišnjim dobima uz svakodnevne raznolike igre upoznavanja i aktivnosti za razvoj grupne povezanosti. Uvodimo aktivnost „Dijete dana”, razgovarajući o dječjim pravima i odgovornostima, te izrađujemo plakate sa pravilima kao podsjetnik za djecu.

Zatim smo oformili centar emocija gdje se okupljamo za čitanje i razradu slikovnica “Kad sam sretan“, „Kad sam tužan“, „Kad sam ljut“, „Kad sam uplašen“. Tu smo postavili i plakat sa 4 glavna osjećaja koja prorađujemo kroz dječje ideje pitajući ih ”Što ja mogu učiniti?” te ih potičući na promišljanje, raspravu i zaključke. Igranje uloga, igre oponašanja i pantomime, *Tajni prijatelj*, *Kipovi*, *Da sam ja* bile su svakodnevno tražene i igrane, te su opuštale djecu, nasmijavale ih i povezivale grupu.

Nakon edukacije u Centru Proventus pod nazivom „Kako pomoći uspostaviti čvršću emocionalnu povezanost s djetetom kroz igru“, uvodimo igre iz sklopa Teraplay-a. Formiramo stalni veći centar za manipulativne aktivnosti, gdje su tijesto u boji, kinestetički pijesak, i različiti rasipni materijali stalno dostupni, kao i igre vodom, te vježbe za opuštanje iz priručnika Cool mačke- smireni klinici. S obzirom na niski prag tolerancije na frustraciju i burne reakcije pojedine djece najbolji alat k cilju su nam bile aktivnosti, odnosno strategije smirivanja i otklanjanja ljutnje koje ćemo sada opisati.

Strategije pomažu djeci ublažiti ljutnju. Djeca mogu naučiti načine kako da se umire i smire svoju ljutnju. Kad su se opustiti i fizički i psihički, djeca mogu stvoriti neki prostor između podražaja i njihovog odgovora na ljutnju. Djeca tada mogu obraditi i odgovoriti na problem logično i racionalno, a ne na način da im bude poslije žao, odnosno da povrijede sebe ili drugoga. Postoje mnoge tehnike koje bi se mogle ponuditi djeci, ali isto tako su djeca i sama kreativna te su svojim idejama rado obogaćivala inventar strategija. Neke najčešće i najjednostavnije *strategije smirivanja* koje smo koristili, a koje ne zahtijevaju dodatne materijale ili prostor bile su:

- Broji do 10 ili diši duboko
- Naslikaj sliku s markerima
- Čitaj ovu knjigu ili koju voliš
- Nasmiješi se ili glasno se smij
- Puši balončice ili se igra s vodom
- Pusti nježnu glazbu i vrti se sa šalom ili maramom
- Lezi i odmaraj
- Pjevuši omiljenu pjesmu
- Vježbaj jogu
- Pretvaraj se da si veliki balon, udahni, opusti se i izdahni
- Zagrlj nekoga i on tebe
- Šeći dok se ne smiriš
- Razmišljaj o sretnim danima
- Nešto slaži od kocaka ili slikaj
- Njiši se na ljuljački
- Gnječi lopticu, mijesi tijesto
- Nađi mirno mjesto da o svemu razmisliš

Pomoći djeci u rješavanju ljutnje je teži i često nepredvidivi dio, ali važno je da ih se nauči obrađivati svoju ljutnju otkrivajući što ju pokreće, pomoći im da razviju vještine za rad kroz problem ili prepoznati kada pustiti ljutnju da ode. Učimo ih da je to vrlo važno, jer samo smirivanje nije rješavanje problema, ljutnja mora „izaći van“ kako ne bi ostala u nama djelujući

psihosomatski, ostavljajući nezadovoljstvo, gorčinu, glavobolju, trbobilju... To je djeci vrlo razumljivo, a i to je vrlo važna vještina koju već sada mogu naučiti za život ubuduće. Evo nekoliko ideja *strategije otklanjanja ljutnje*:

- Razgovaraj s osobom na koju si ljut i saslušaj ju
- Sagledaj problem na drugi način koji više pomaže
- Odluči to zaboraviti i neka nestane
- Pričaj s prijateljem ili odraslom osobom kojoj vjeruješ
- Nacrtaj sliku ili piši u novine
- Oprosti osobi
- Prihvati da neke stvari ne možeš mijenjati
- Ispričaj se što si se naljutio ili pridonio problemu
- Razgovaraj s lutkom
- Nađi način da popraviš stav



1. Ljutomjer



2. kartice strategija smirivanja i otklanjanje ljutnje

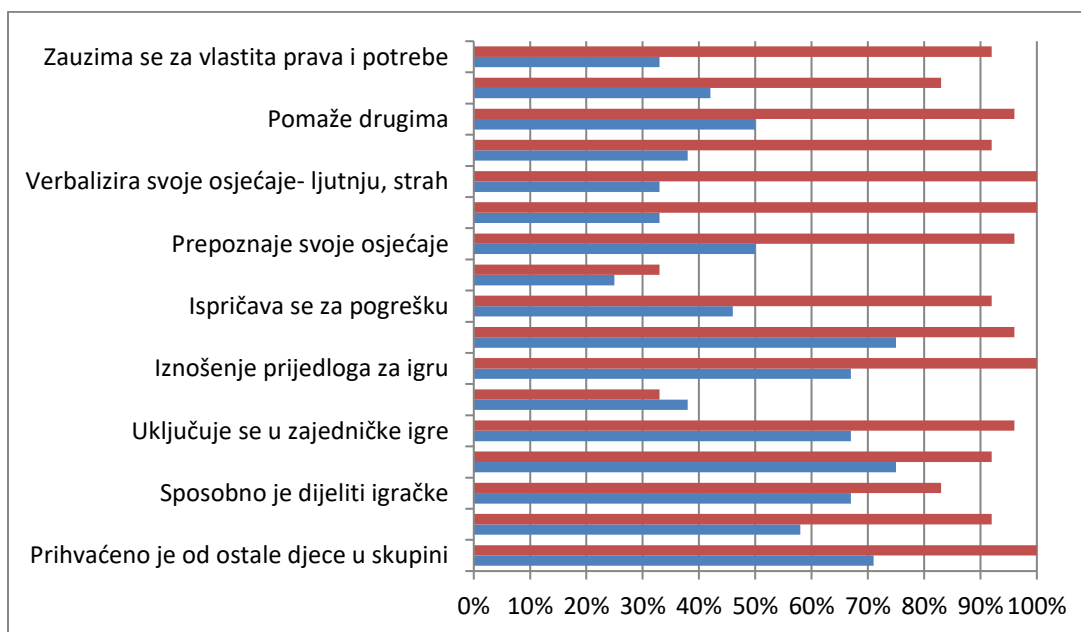
Djeca su sama napravila kartice strategija smirivanja i prevladavanja ljutnje (slika 2.) u centru osjećaja uz *ljutomjer* (slika 1.), koje su nadohvat svima i pomažu prvenstveno kao alat odgojitelju kod „poučavanja“ djece kako se smiriti i prevladati ljutnju. Nakon nekog vremena djeca ih uzimaju sama i služe se karticama samostalno, u paru ili grupici, te pritom pomoću kartica samostalno izrazgovaraju problem, sve manje imajući potrebu za podrškom odgojitelja. Slijedeći korak je da se iz problemske situacije samo pozivaju na neke strategije, i nemaju potrebu ići do centra. (slika 3.) Problemske situacije i potreba za intervencijom odgojitelja je sve rjeđa što je bio pokazatelj da su naše strategije urodile plodom.



3. Primjer prepoznavanje osjećaja ljutnje - smirivanje - otklanjanje

REZULTATI

U svibnju su se najveći rezultati vidjeli u emocionalnom razvoju djece. Vještine prepoznavanje svojih osjećaja, prepoznavanja osjećaja kod drugih, verbalizacija osjećaja (straha i ljutnje) prisutna je kod sve djece u skupini. Vještina nošenja s vlastitom ljutnjom bila je razvijena kod 38% djece, u svibnju kod 92% djece. Nošenje s neuspjehom poraslo je s 42% na 83% djece u skupini. Emocionalnim razvojem porasla je i prisutnost socijalnih vještina. Sva djeca su krajem predškolske godine prihvaćena od ostale djece u skupini i 92% djece ima jednog ili više prijatelja. Vještina sposobnosti čekanja na red je prisutna kod 92% djece. Uključuju se u zajedničku igru, pomažu drugima, iznose prijedloge i prihvaćaju drugog u igri (96% djece), a 92% njih je sposobno braniti vlastita prava i potrebe i ispričati se za pogrešku.



4. Tablica – Socijalne vještine prisutne u listopadu i svibnju iste pedagoške godine

Najslabiji rezultat i izazov za daljnji rad s djecom je u samostalnom rješavanju problemske situacije. S obzirom da je to najsloženija vještina koju dijete mora razvojno doseći (5-6 g.), kojoj moraju prethoditi sve ostale gore navedene emocionalne i socijalne vještine povećanje rezultata s 25% djece na 33% je zadovoljavajuće. (4. Tablica – Socijalne vještine prisutne u listopadu i svibnju)

ZAKLJUČAK

Djeca trebaju znati da smo njihovi zaštitnici, da vjerujemo u njih i želimo im da budu sretni. Pomozimo im shvatiti da su snažni osjećaji kao što su to bijes i ljutnja prirodne stvari u svakome od nas. Pokažimo im da su oni ti koji mogu izabrati svoje ponašanje, koji mogu naučiti prepoznati, ublažiti ljutnju, i tu energiju pretvoriti u pozitivne načine za rješavanje problema na dobrobit svih u skupini.

Danas je snažan, socijalno kompetentan, samopouzdan i samosvjestan pojedinac onaj koji je u mogućnosti prepoznati emocije, razumjeti ih, kontrolirati i iskoristiti na pozitivan, prihvatljiv način, kako za sebe tako i za drugoga. On kontrolira svoje emocije, a ne emocije njega. Nemamo moć nad događajima, ali imamo vlast nad svojim mislima. Postanimo vladari svojih misli i zavladaймо našim emocijama. Strpljenje i snaga su mogući, samo moramo naučiti kako. Vježbajmo i učimo to našu djecu još u vrtiću!