

# ABECEDA OSJEĆAJA

Interaktivni album  
za poticanje  
emocionalne inteligencije  
u djece

JUDY LALLI

Fotografije:  
Douglas L. Mason-Fry

Predgovor i ilustracije:  
Ilona Posokhova



OSTVARENJE

Biblioteka  
RAZVOJ EMOCIONALNE INTELIGENCIJE

Naslov izvornika:  
**“FEELINGS ALPHABET - An Album of Emotions from A to Z”**

Copyright © 1984 by Judith M. Lalli  
First published in the United States by B.L. Winch & Associates  
Copyright © 2005 za hrvatsko izdanje: Ostvarenje d.o.o.

Fotografije: Douglas L. Mason-Fry  
Prevela, prilagodila i ilustrirala: Ilona Posokhova  
Dizajn, obrada i prijelom: Ostvarenje d.o.o.  
I. izdanje: ožujak, 2005.

**Nakladnik:**  
OSTVARENJE d.o.o.  
Donji Vukovjevac 12, 44272 Lekenik, tel/fax: 044 732-228, 732-230  
<http://razvojdjece.crolink.net> <http://ostvarenje.crolink.net>  
[ostvarenje@hi.htnet.hr](mailto:ostvarenje@hi.htnet.hr)

Slike na str. 36 i 47 uzete su s dopuštenjem iz “Make Someone Smile”, © Judy Lalli, Free Spirit, 1996.  
Slike na str. 25, 52 i 58 uzete su s dopuštenjem iz knjige “I Like Being Me”, © Judy Lalli, Free Spirit, 1997.

CIP - Katalogizacija u publikaciji  
Nacionalna i sveučilišna knjižnica - Zagreb

UDK 159.942:159.95-053.2>(035)  
159.922.73:159.942(035)

LALLI, Judy  
Abeceda osjećaja : interaktivni album za poticanje emocionalne inteligencije u djece / Judy Lalli ; fotografije Douglas L. Mason-Fry ; predgovor i ilustracije Ilona Posokhova <prevela>. - Lekenik : Ostvarenje, 2005. - (Biblioteka Razvoj emocionalne inteligencije)

Prijevod djela: Feelings Alphabet.

ISBN 953-6827-29-8

I. Emocionalna inteligencija -- Djeca

450215067

ISBN: 953-6827-29-8

## **PREDGOVOR**

U drugoj polovici XX. stoljeća istraživanja te iz njih nastale nove teorije učenja i inteligencije ukazali su na ključnu ulogu emocija u učenju i razvoju. Pojavili su se važni novi pojmovi - emocionalna inteligencija, emocionalna obrada, emocionalne ideje i emocionalno razmišljanje.

Jedan od važnih stupnjeva razvoja jest postizanje sposobnosti razlikovanja osjećaja i misli od djelovanja, odnosno sposobnost prepoznavanja osjećaja i podizanja istog na razinu apstraktne misli, emocionalne ideje koja se izražava jezikom, a ne trenutačnim djelovanjem.

Mnoga djeca (a i odrasli) imaju teškoća s tim stupnjem razvoja. Ne mogu razlikovati osjećaje od djelovanja, ne mogu pretvarati vlastite emocije u misli i riječi. Umjesto da promišljaju ono što osjećaju i pronađu odgovarajuće riječi za svoje osjećaje, odmah reagiraju djelovanjem - plačem, udaranjem, bijegom - a da prethodno ne promisle. Beba kojoj je starije dijete u pješčaniku oduzelo igračku može odmah briznuti u plač, s osjećajem bespomoćnosti i katastrofičnosti. Dvogodišnjak će u istoj situaciji možda odmah prići grabljivcu i snažno ga uštupnuti. Ovakve su reakcije česte i prirodne u dobi kada dijete još nije savladalo razvojni stupanj emocionalnog razmišljanja te nije naučilo podizati svoje osjećaje na razinu apstraktnih ideja i izražavati ih riječima. Umjesto da se odmah rasplače, ili udari nametljivca, četverogodišnjak će možda reći: "Ovo je moje, vrati mi! Jako me ljutiš i ako mi odmah ne vratiš, onda ću ti je silom oduzeti, jasno?!" Dijete je sada sposobno prepoznati osjećaj koji je iznenada buknuo u njemu, imenovati ga, razumjeti i reagirati na višoj razini - riječima upozorenja, umjesto trenutačnim djelovanjem. No što je sa šestogodišnjacima i čak školarcima koji nisu u potpunosti svladali razvojni stupanj emocionalnog razmišljanja? Što je sa starijom djecom, i čak odraslima, koji umjesto da prepoznaju svoj osjećaj i imenuju ga, primjerice "ljutnjom", prepoznaju samo vrućinu u prsim i napetost mišića u šakama te trenutačno reagiraju?

Drugi važan aspekt ovog razvojnog stupnja odnosi se na sposobnost prepoznavanja osjećaja drugih ljudi. Da bi dijete uskladilo svoj način ophođenja s drugom osobom, vršnjakom ili odraslim, ono mora biti sposobno "čitati" emocionalne izraze svojeg partnera u interakciji. Tumačenje izraza lica i jezika tijela drugih ljudi i pretvaranje toga u predodžbe o njihovim emocionalnim stanjima predstavlja drugu stranu ovog razvojnog stupnja koju će dijete usavršavati tijekom cijelog života. Mališan koji je po prvi puta došao na novo igralište, oprezno se ogledava uokolo a zatim pokušava uspostaviti kontakt s drugom djecom. O tome kako će on protumačiti što svako pojedino dijete osjeća prema njemu ovisi daljnji razvoj događaja i njegova budućnost na

tom igralištu. Primjerice, ako radosno mahanje rukom ispravno protumači kao poziv za uključivanje u igru, steći će novog prijatelja. Ako ignorira nezainteresirano okretanje leđa nekog drugog djeteta i nastavi mu se neprestano nametati, riskira dobivanje ne baš prijaznog iskustva prvog dana u novom susjedstvu. Dijete koje trči ususret roditelju koji se upravo vratio s posla, odmah "čita" raspoloženje na njegovom licu i zna može li očekivati da će ga tata odmah primiti na leđa i bučno se igrati konjića, ili je tata umoran i pomalo tužan pa ga je bolje samo tiho zagrliti i maziti se neko vrijeme na kauču, a tek onda pokrenuti aktivnu igru. Kada vidi stariju sestru kako bespomoćno sjedi na krevetu i drži se za bolan trbuh, pogledat će njezin izraz lica i položaj tijela i upitati je: "Buba te trbuh?" a onda je pogladiti misleći u sebi: "Jadna, jako je buba. Zato je sada tiha i ne želi se sa mnom igrati skrivača." Ovaj mališan zna da je trenutno odbijen u igri zato što se sestra osjeća bolesno, a ne zato što se ljuti na njega ili ga više ne voli.

Album "Abeceda osjećaja" namijenjen je djeci od tri do deset godina, iako se dobne granice prema potrebi mogu i pomaknuti. Služi tome da se djeca njime koriste uz pomoć i aktivno sudjelovanje odrasle osobe - člana obitelji, odgajatelja ili učitelja. Svrha mu je pomoći djetetu u savladavanju razvojnog stupnja emocionalnog razmišljanja.

"Abeceda osjećaja" uči djecu:

- prepoznavati i razlikovati vlastite osjećaje;
- promišljati o osjećajima i stavljati ih u kontekst vlastitih emocionalnih iskustava;
- stavljati vlastita emocionalna iskustva u analitički okvir, odnosno razlikovati suptilne nijanse i tipove emocionalnih stanja;
- imenovati osjećaje i emocionalna stanja riječima;
- izražavati vlastite osjećaje verbalno (rijecima), a ne djelovanjem (ponašanjem);
- "čitati" emocionalna stanja drugih ljudi na osnovu njihovih izraza lica i jezika tijela;
- usklađivati svoje ponašanje s emocionalnim stanjem druge osobe i time osiguravati uspješnu interakciju;
- podići pojam emocija na još apstraktniju razinu - likovne kreativnosti, te izražavati osjećaje bojom i oblikom;
- shvaćati da osjećaja, emocionalnih stanja i njihovih nijansi ima vrlo mnogo i da se naši osjećaji tijekom dana više puta mijenjaju, ovisno o situacijama;

- shvaćati da osjećaji nisu crno-bijeli, odnosno da ih se ne može podijeliti na "dobre" i "loše" ili "pozitivne" i "negativne", te da je sasvim u redu osjećati ljutnju, strah, izgubljenost, nervozu - to nas ne čini lošim osobama;

#### A SVE OVO ZNAČI DA "ABECEDA OSJEĆAJA" POMAŽE DJECI

- odrasti u emocionalno inteligentne osobe.

"Abeceda osjećaja" je interaktivan album jer je rad na njemu dvosmjeren. Svako emocionalno stanje predstavljeno je velikom dječjom fotografijom i riječju koja ga imenuje. Fotografija djetetu osjećaj prikazuje vizualno - ovako izgleda osoba koja se osjeća prestrašeno, hrabro, sretno, tužno, izgubljeno itd. Ovdje dijete uči prepoznavati emocionalne izraze lica i jezik tijela.

Uz fotografiju je riječ koja imenuje osjećaj - naziv kojim verbalno izražavamo kako se osjećamo. Mnoga djeca nemaju dovoljno razvijen vokabular emocija. Kada ih molimo da kažu kako se osjećaju ili kako se netko drugi osjeća, mogu reći samo "dobro" ili "loše". "Abeceda osjećaja" upoznaje dijete s nizom raznih osjećaja i njihovih nijansi te svakom stanju daje naziv koji postaje dijelom djetetova emocionalnog rječnika. Svaka je riječ u albumu ispisana na poseban način - slova također izražavaju dotični osjećaj. Ovo može postati tema za razgovor s djetetom.

Ispod fotografije navedena su pitanja za razgovor. Ta su pitanja samo okvirna, služe vam kao primjer na osnovu kojeg možete pokrenuti razgovor s djetetom ili skupinom djece na temu dotične emocije. Razgovor o osjećajima vrlo je važan. Upravo razgovorom dijete uči podizati osjećaj na razinu apstraktnih ideja, stavljati ga u kontekst vlastitih proživljenih iskustava, promišljati ga, verbalizirati, govoriti o svojim osjećajima i internalizirati ih kao pojmove.

Naravno, potrebno je uzeti u obzir da nisu sve riječi-nazivi emocija primjerene za istu dob. Riječi poput "veselo", "sretno", "žalosno", "ponosno", "prestrašeno", "hrabro", "brižno" i sl. odgovaraju razini razumijevanja sve djece, uključujući i onu najmlađu. S druge strane, riječi poput "frustrirano", "entuzijastično", "izgubljeno", "mučno", "nervozno" i sl. zahtijevaju veću razinu razumijevanja suptilnih emocionalnih nijansi i s njime povezanih riječi, odnosno namijenjene su djeci starije dobi koja su u stanju osjetiti i razumjeti razliku između, primjerice, pojmove i osjećaja "jadno" i "mučno", "izgubljeno" i "nervozno"; ili razumjeti apstraktno, preneseno značenje pojma osjećaja "izgubljenosti".

Prazan prostor na pojedinim stranicama koje su suprotno od fotografija namijenjen je djetetu - da u njemu "naslika osjećaj" onako kako ga doživljava -

linijom, bojom i oblikom. Prvo, popričajte s djetetom o tome kako ono doživljava određeno emocionalno stanje (razgovor prilagodite stupnju njegova razumijevanja i iskustva), a zatim mu pružite slobodu kreativnog izražavanja - neka naslika osjećaj! Kako nacrtati strah? Za nekoga je to velika zmija s огромним žutim očima ili orijaški dlakavi pauk, za nekog drugog je bezoblična tamnosmeđa mrlja. Kako izgleda radost? Netko će naslikati rođendansku tortu okruženu gomilom darova, a drugo će dijete ispuniti prostor raznobojnim "radosnim mjeđuhurićima" ili "iskricama sreće".

"Abeceda osjećaja", dakle, nudi četiri koraka rada:

- promatranje fotografije,
- usvajanje riječi-naziva osjećaja,
- razgovor o osjećaju i
- kreativno izražavanje osjećaja bojom i oblikom.

S djecom možete raditi individualno i u skupini, smišljajući na temelju ovog rada i ostale aktivnosti za razvoj emocionalne inteligencije.

Ilona Posokhova  
*urednica hrvatskog izdanja*

## UVOD

Čast mi je predstaviti ABECEDU OSJEĆAJA mojim novim hrvatskim čitateljima. Ova je knjiga prvi puta izdana u Sjedinjenim Američkim Državama prije više od dvadeset godina. Pred vama je jedinstveno izdanje koje je plod moje suradnje s hrvatskim urednicima i nudi znatno više od američkog izvornika. Ovo novo, potpuno prerađeno i nadopunjeno izdanje na jedinstven način prikazuje abecedni popis naziva osjećaja i emocionalnih stanja prema abecedi hrvatskog jezika. Riječi su popraćene galerijom fotografija Douglasa L. Mason-Frya koje im udahnjuju život.

ABECEDU OSJEĆAJA stvorila sam iz uvjerenja da će djeca, koja su sposobna prepoznavati i izražavati svoje osjećaje, bolje učiti. Sposobnost prepoznavanja i izražavanja osjećaja predstavlja prvi korak prema samosvijesti i samopoštovanju.

Poznati osjećaji prikazani su spontanim fotografijama a njihovi su nazivi ispisani jedinstvenim dekorativnim uzorcima koji prenose individualizirana emocionalna značenja. Imenovanje svakog osjećaja potiče osvještavanje toga da su emocije univerzalne, posebne i važne. Istraživanje abecede osjećaja s djetetom naglašava sljedeću važnu pouku: *osjećaji sami po sebi nisu dobri ili loši - oni jednostavno jesu.*

Naši mali čitatelji uče o sebi i drugima prirodno se poistovjećujući s djecom na fotografijama:

"Sviđa mi se dječak koji je frustriran. Kada mi nešto ne uspijeva, ponekad se rasplačem i zalupim vrata u svojoj sobi."

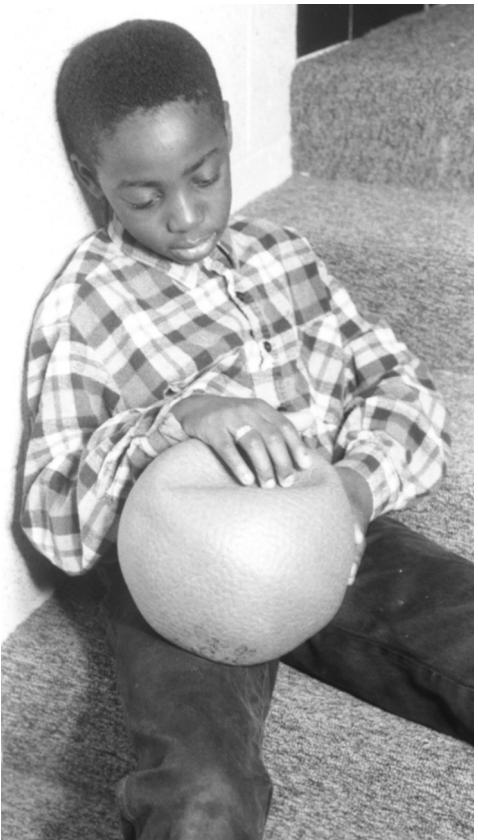
"Znam kako se osjećao dječak kada je bio posramljen jer i ja ponekad napravim krivu stvar."

Prepoznajući univerzalne osjećaje posramljenosti, ponosa ili razočaranja i povezujući ih s vlastitim iskustvima, mali će čitatelji povećati svoje spoznaje o ljudskoj prirodi i razviti veće razumijevanje, povezanost i tolerantnost prema drugima.

ABECEDA OSJEĆAJA ujedno je i slovarica, osmišljena da poučava malu djecu slovima i čitanju riječi. Čitajući nazive raznih osjećaja i povezujući ih s emocionalnim idejama, djeca dobivaju osjećaj postignuća. Otkrit će radost u dubljem doživljavanju sebe i drugih. Sa svakom će stranicom rasti svijest o sebi i prihvatanje sebe i drugih.

Autorica

Judy Halli



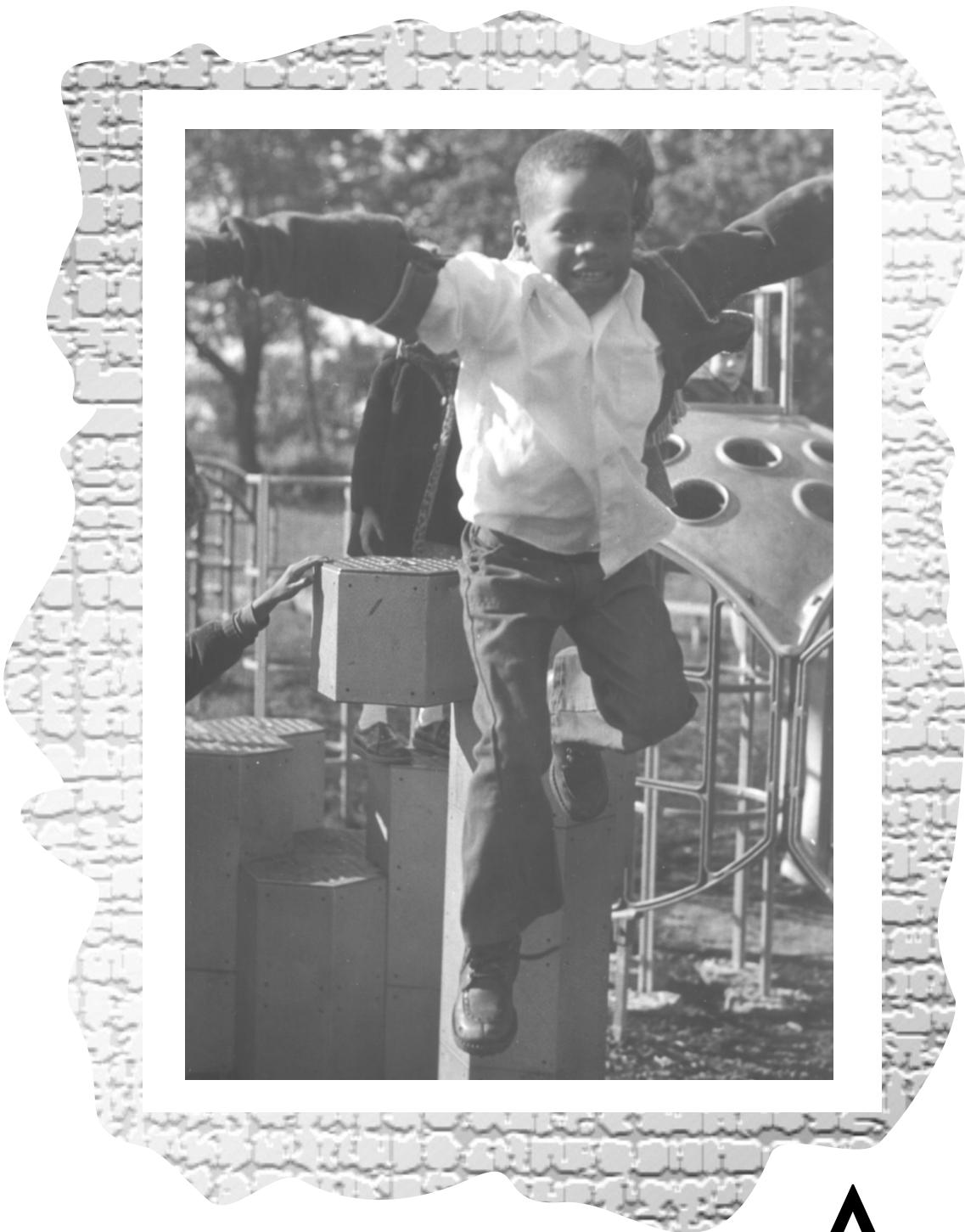


# Kako se osjećaš?





Aktivno!



Kako se ponaša dječak? Što misliš, kako se on pri tome osjeća?  
Što je u njegovim pokretima posebno? Osjećaš li se i ti ponekad  
tako (kada želiš skakati, mahati rukama i letjeti u zrak)?

A