

# **Psihološka radionica**

## **teme koje se obrađuju iz emocionalne inteligencije**

### **1) Spoznavanje čovekovih emocija, odnosno samosvest**

Omogućiti deci da prepoznaju osećanja u trenutku kada se ispoljavaju. Stvaranje rečnika osećanja, kao i spoznaju veze između misli, osećanja i reagovanja. Nemogućnost da prepoznaju svoja prava osećanja dovešće do toga da u potpunosti zavise od njih, što će im samo predstavljati smetnju u određenim životnim situacijama.

#### **Radionica br.1**

##### **Tema: Emocionalna svesnost i komunikacija**

**Cilj:** Učenje identifikacije i prenošenja emocija važan je deo komunikacije i vitalan aspekt kontrole emocija, kao što je i uvažavanje tuđih emocija, jednako važna veština emocionalne inteligencije, naročito kod razvijanja prisnih odnosa.

#### **Radionica br.2**

##### **Tema: Rad na neverbalnoj komunikaciji**

**Cilj:** Naročita pažnja se obraća na područja koja deci prave probleme u neverbalnoj komunikaciji, a to su:

1. govorni obrazac i ritam bez sinhronizacije s drugim detetom,
2. interpersonalni prostor,
3. gestovi i poza,
4. pogled,
5. zvuk govora,
6. izgled

### **2) Upravljanje emocijama**

Naučiti decu da znaju da savladaju i upravljaju emocijama, tako da one budu tačno odabrane, jeste sposobnost koja se zasniva na samosvesti.

Istaći značaj „razgovora sa samim sobom” da bi shvatili negativne poruke, kao što je samoosušđivanje. Omogućiti im da spoznaju šta je podloga osećanja kao i da pronađu načine da se rastumače strahovi, uznemirenost, bes i tuga.

#### **Radionica br.3**

##### **Tema: Crtanje sebe osećanjima**

**Cilj:** Ovom aktivnošću deca se uče da preispituju svoja osećanja i način na koji ih izražavaju licem i telom, praveći rečnik neverbalnog načina izražavanja emocija.

#### **Radionica br.4**

##### **Tema: Rad na razvijanju optimističkih misli**

**Cilj:** Razvijanje optimističkog stila objašnjavanja problema realističnom terminologijom, pri čemu se uzrok vidi kao specifičan i promenljiv.

#### **Radionica br.5**

##### **Tema: Veština rešavanja konflikta**

**Cilj:** Kroz određene inscenirane situacije, deca se uče kako i na koji način treba da kontrolišu bes.

### 3) *Podsticanje samomotivacije*

Značaj jeste u tome da se deca nauče upravljanju emocijama koje vode određenom cilju. Upravljanje emocijama predstavlja podlogu za osećanje obazrivosti, za samomotivaciju, ovladavanje određenom veštinom, kao i za kreativnost, jer su emocionalna samokontrola i smirivanje afekata u osnovi svakog uspeha.

#### **Radionica br.6**

**Tema: Veština planiranja vremena**

**Cilj:** Ključna za postizanje određenog cilja. Utiče pozitivno na motivaciju, a time i na ostvarenje cilja.

#### **Radionica br.7**

**Tema: Podsticanje priča pozitivnog modelovanja**

**Cilj:** Pričanjem priče koja je slična, a ne identična problemu koji muči dete (priča je metafora), omogućilo bi se detetu realistično razmišljanje i rešavanje problema mislima, osećanjima i ponašanjem.

#### **Radionica br.8**

**Tema: Suočavanje sa neuspehom**

**Cilj:** Ove aktivnosti omogućavaju usmeravanje ponašanja deteta u pravcu prihvatanja neuspeha, ne kao poraza, već kao podstreka ka ostvarivanju novih ciljeva. Decu treba učiti da cene i trud a ne samo ishod.

### 4) *Razvijanje veštine prepoznavanja emocija kod drugih, odnosno empatija*

Razvijanjem empatije, sposobnosti koja je zasnovana na čovekovo samosvesti, deca, a kasnije i odrasli ljudi, lakše će se navići na skoro sve nevidljive društvene signale, kojima se nagoveštava šta je drugima potrebno ili šta žele.

#### **Radionica br.9**

**Tema: Ovladavanje veštinom aktivnog slušanja**

**Cilj:** Ovom veštinom dete bi naučilo da ponovi ono što je rekla druga osoba, da rasvetli do kraja ono šta je rečeno, da pokaže interesovanje za ono što druga osoba govori, kao i da opiše kako se ta osoba, verovatno, oseća.

### 5) *Razvijanje umeća održavanja međusobnih odnosa*

Umeće održavanja međusobnih odnosa u osnovi predstavlja veštinu razumevanja tuđih osećanja. Deci, kroz određene, konkretne aktivnosti, treba omogućiti da razviju socijalne veštine koje će im olakšati razumevanje i prepoznavanje, kako svojih, tako i tuđih osećanja. Deci treba razviti osećaj da im je lepo u prisustvu drugih, razviti osećaj da budu voljeni i prihvaćeni.

## **Radionica br.10**

### **Tema: Ovladavanje igrom tajni i građenja poverenja**

**Cilj:** Ovom aktivnošću omogućilo bi se sticanje poverenja i podsticanje otvorenosti. Tome bi doprinela iskrenost i način izlaganja sagovornika o tome kad su i šta poverili nekom, da li i kada ih je neko izneverio, i da li bi bili spremni da tu svoju tajnu ispričaju nekom drugom ponovo.

## **Radionica br.11**

### **Tema: Rad na kooperativnim igrama**

**Cilj:** Kooperativno ponašanje spada u najvažnije karakteristike prihvatanja male dece od strane vršnjaka. Kooperativnim igrama i aktivnostima omogućilo bi se deci, koja se plaše neuspeha, da shvate važnost podrške i zajedničkog napora jer u ovim igrama nema individualnog neuspeha.