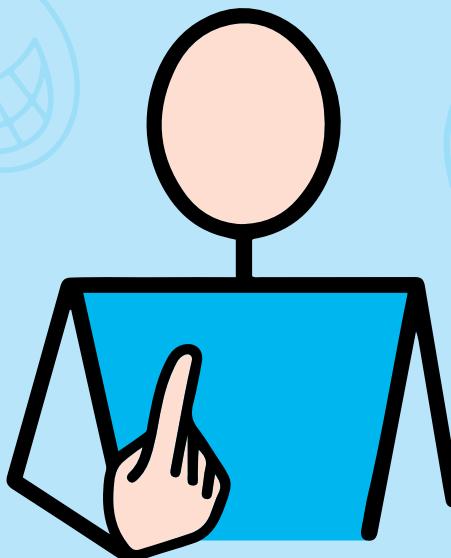


Sanja Barić



Osjećaji od “JA”

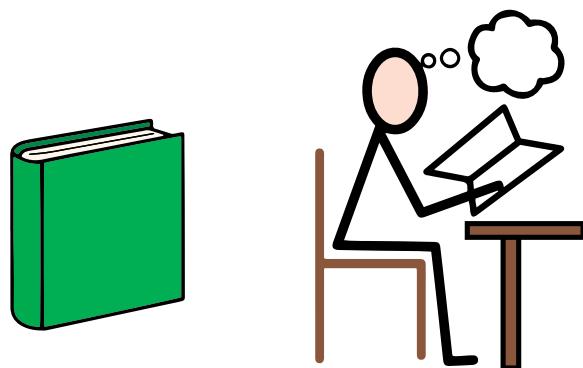


Priručnik za učenje o emocijama

Sanja Barić

Osjećaji od “JA”

priručnik za učenje o emocijama



Centar za autizam Rijeka

Rijeka, 2021.

Osjećaji od „JA“

Priručnik za učenje o emocijama

Autorica: Sanja Barić

Recenzentice:

Prof. dr. sc. Jasmina Frey Škrinjar

Izv. prof. dr. sc. Tamara Martinac Dorčić

Suradnice na tekstu:

Doc. dr. sc. Iva Ivanković

Martina Gregorina Tomac, mag. logopedije

Tajana Putrih Tovilović, prof. likovne kulture i mag. likovne pedagogije

Ivana Čop, prof. hrvatskog jezika i mag. defektologije

Simbole korištene u priručniku omogućio:

Smartbox Assistive Technology

thinksmartbox.com



Razvijeno uz pomoć Widgit / Developed with help from Widgit
Widgit Symbols © Symbols Worldwide Limited 2002-2021



Nakladnik:

Centar za autizam Rijeka, Stane Vončine 1, 51000 Rijeka

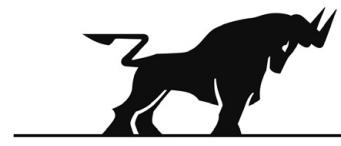
Tel. +38551648715, E-mail: autizam.ri@gmail.com

Naklada: 400 primjeraka

Tisk: Adria Print, Rijeka

Izrada i publiciranje ovog priručnika
sufinancirano je sredstvima **Zaklade ICF**.

Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora,
a stavovi izraženi u materijalima ne odražavaju
nužno stavove Zaklade ICF.



Na fotografijama:

Učenici Centra za autizam Rijeka: Andrej, Luka, Leonardo, Jan, Bojan i učiteljica Sanja

Autorica fotografija: Vesna Fućak

Rijeka, 2021.

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu

Sveučilišne knjižnice Rijeka pod brojem 150111010.

ISBN 978-953-49481-0-1

SADRŽAJ

1.	Emocije i njihovo značenje u našim životima	6
2.	Osobe s poremećajem iz spektra autizma i emocije	8
3.	Načini učenja te sadržaji i metode poučavanja o znanjima o emocijama, prepoznavanju svojih i tuđih emocija i upravljanju vlastitim emocijama	10
4.	Postupci poučavanja	20
5.	Slikopriče	51

Ovaj priručnik pripremljen je kao pomoć roditeljima, članovima obitelji, učiteljima, pomoćnicima, priateljima i svima koji poučavaju, pomažu ili se druže s osobama s poremećajem iz spektra autizma (PSA) kako bi ih znali poučiti znanjima o emocijama (vrstama emocija, nazivima, vanjskom izgledu), načinima prepoznavanja svojih i tuđih emocionalnih stanja, njihovom iskazivanju (verbalnom ili neverbalnom) i odabiru oblika ponašanja u skladu s njima, odnosno upravljanju svojim emocijama i ponašanjem. Sadržaje iz priručnika koristimo kao alat za učenje prepoznavanja svojih i tuđih osjećanja. Od samog rođenja, emocije su sastavni dio naših života, ali ih neki od nas nisu u stanju prepoznati, iskazati i upravljati njima.

Posljednje poglavlje priručnika (slikopriče) prilagođeno je čitanju osobama s PSA više razine funkcioniranja te je želja autora da čitajući ga, pomognu sami sebi u razumijevanju svojih i tuđih emocija.

S obzirom na to da unatoč važnosti teme, literatura o znanjima o emocijama te metodama usvajanja znanja o emocijama kod osoba s PSA nije kod nas zastupljena, namjera autora je to barem dijelom nadomjestiti kroz ovaj priručnik.

Svaka je osoba jedinstvena i razlikuje se od drugih u načinima usvajanja znanja kao i primjenjivanju naučenih znanja u svakodnevnim situacijama. Zbog toga je teško predlagati jedan recept za sve osobe s PSA.

Načini učenja te metode i sadržaji opisani u priručniku namijenjeni su osobama koje su na razini konkretnog razmišljanja i sadržaje usvajaju putem svojih osjetila. One razmišljaju „doslovno“, tj. usredotočuju se na fizičke predmete, neposredna iskustva i točna tumačenja. Namijenjeni su osobama koje tek počinju usvajati znanja o emocijama, prepoznavati svoja osjećanja i moguće oblike ponašanja u skladu s njima. Dodatno se mogu prilagođavati svakoj pojedinoj osobi s obzirom na to koje su specifičnosti njezinog funkcioniranja.

Priručnik „Osjećaji od JA“ rezultat je dugogodišnjeg rada i druženja s osobama s PSA. Razumijevajući način njihovog funkcioniranja uočena je važnost poučavanja znanjima o emocijama i upravljanja njima. Metode poučavanja opisane u priručniku proizašle su iz prakse i nisu znanstveno utemeljene. Njezine vrijednosti očituju se u svim mladim ljudima s PSA koji danas prepoznaju svoja osjećanja i ponašaju se u skladu s njima.

Priručnik je podijeljen u pet poglavlja. Prva četiri poglavlja: Emocije i njihovo značenje u našim životima, Osobe s poremećajem iz spektra autizma i emocije, Načini učenja te sadržaji i metode poučavanja o znanjima o emocijama, prepoznavanju svojih i tuđih emocija i upravljanju vlastitim emocijama te Postupci poučavanja, namijenjeni su osobama koje poučavaju (pomoćnici u poučavanju), dok je posljednje poglavlje: Slikopriče, namijenjeno osobama s PSA koje čitajući i razumijevajući sadržaje, na njima prilagođen način, mogu osvijestiti i naučiti o svojim i tuđim emocijama.

U dijelu priručnika namijenjenog osobama s PSA upotrebljava se pojam „osjećaji“, koji osobe koje poučavamo lakše mogu razumjeti. Područje „osjećaja i emocija“ je apstraktno i izuzetno zahtjevno za shvaćanje, ukoliko osoba nema razvijenu sposobnost apstraktног ili logičkог razmišljanja, koju najčešće osobe s PSA nemaju.

1. EMOCIJE I NJIHOVO ZNAČENJE U NAŠIM ŽIVOTIMA —

Karakter se ne može razviti u miru i tišini. Samo kroz iskustvo pokušaja i pogrešaka može se osjećati duša, nadahnuti ambicija, i doseći uspjeh.

(Helen Keller, n. d.)

Mnogi autori emocije definiraju na različite načine. Ovo su neki od njih:

Emocija je reakcija bića na određeni događaj, odnosno životnu situaciju (Milivojević, 2010).

Emocije su unutarnji (psihički) doživljaj određenog događaja i povezuju ono što nam je važno sa svijetom ljudi, stvari i događaja. Pomažu nam u formiranju doživljaja prema okolini i omogućavaju nam promjene i prilagodbe vlastitog ponašanja (Oatley i Yenkins, 2003).

Iz navedenih objašnjenja pojma „emocije“ uočavamo važnost emocija i njihovog razumevanja u našim životima.

Autor Milivojević (2010) ističe da su: „emocije neodvojive od živog bića koje ih osjeća u istoj mjeri u kojoj je to biće neodvojivo od životne situacije u kojoj osjeća određenu emociju“ (str. 17).

Emocije su složeni proces pa govorimo o različitim sastavnicama emocija: emocionalnom doživljaju (osjećajima), tjelesnim promjenama (fiziološkim reakcijama, tjelesnoj pobudenosti), izražaju ili ekspresiji te spremnosti na ponašanje. Emocije se mogu razlikovati i s obzirom na intenzitet i trajanje. Tako se emocije vrlo visokog intenziteta i kratkog trajanja nazivaju afekti, dok se dugotrajne emocije slabijeg intenziteta nazivaju raspoloženja (Rakoci, Ribarić Gruber i Kamenov, 2020).

Emocije su izuzetno važne, smatraju se dijelom ljudskog bića i većim dijelom ga obogaćuju.

Emocionalni odnos s drugim ljudima osnova su za razvoj inteligencije, pojma o sebi i sposobnosti za snalaženje i komunikaciju s ljudima (Greenspan, 2003).

Pojam o sebi je procjenjivanje samog sebe, osobni doživljaj sebe, svijest o sebi, odnosno subjektivni doživljaj vlastitog ja (Koller – Trbović, 2015).

Pojam o sebi čini niz međusobno povezanih procesa kao što su znanje o sebi, samovrednovanje i samokontrola. Znanje o sebi ili svijest o sebi odnosi se na ono što znamo o sebi, samovrednovanje na ono što mislimo o sebi i svojim sposobnostima, a samokontrola na regulaciju ili kontrolu svog ponašanja (Vasta i sur., 2005).

Emocije su zaslužne za razvoj sposobnosti kontrole ponašanja, prihvatanje promjena i prilagodbe. Drugim riječima, razumijevajući svoje emocije određujemo načine na koje ćemo se ponašati, riješiti neki problem i razmišljati. Na primjer, ako se osjećamo frustrirano zbog umora, a okolina od nas očekuje nastavak aktivnosti, možemo iskazati svoj umor. Možemo verbalno ili neverbalno reći da smo umorni i zatražiti odmor, a nakon odmora nastaviti s aktivnošću. Prepoznavanjem stanja UMORA i komunikacijom s okolinom riješili

smo svoj problem. Iako pod umorom podrazumijevamo stanje i reakciju organizma, a ne emociju, od velike je važnosti naučiti ga prepoznati, iskazati i primjereno reagirati, odnosno naučiti iskazati način kojim ćemo ga se riješiti (npr. zatražiti odmor) i spriječiti pojavu neugodne emocije (frustracija, ljutnja i sl.). Iz ovog razloga, u dalnjem tekstu umor ponegdje navodimo u kategoriji emocija.

Sposobnost upravljanja emocijama ili emocionalna modulacija razvija se od rođenja i jednim dijelom nas određuje kao ljudska bića. Razvijanje takve sposobnosti jedna je od važnijih vještina koja nas određuje tijekom cijelog života.

Istraživanja pokazuju da je izražavanje emocija vrlo prilagodljivo te je povezano s boljom psihološkom prilagodbom i boljim tjelesnim zdravljem (*Kalebić Maglica, 2007*). S druge strane, potiskivanje emocija ima negativne učinke i na zdrave osobe (*Brdar i Bakarčić, 2006*).

Nadalje, iskazivanje vlastitih emocija povezano je s boljim tjelesnim i mentalnim zdravljem, sa smanjenjem doživljaja stresa, rjeđim posjetima liječniku, poboljšanjem imuno-loškog funkcioniranja i povećanjem pozitivnog afekta (*Kalebić Maglica, 2007*).

Emocije se nalaze u korijenu ljudskog razvoja i jedna su od njegovih osnovnih sastavnica. Sposobnost upravljanja emocijama je važna jer nam pomaže u suočavanju s frustracijama, strahovima, uzbudnjima i drugim vrstama emocija, na način da nas one ne preplavljaju i na taj način nam ometaju učenje i razvoj. Emocionalnom regulacijom (kontrola emocija) možemo kontrolirati intenzitet reakcije. Na primjer, ako nam je na ruci pauk, možemo se prestrašiti, ali ne moramo bježati i vikati. S druge strane, ako iznad sebe ugledamo granu koja pada sa stabla, brzom reakcijom i bijegom ćemo iskazati strah kako bi se zaštitili od opasnosti.

Djeca od svog rođenja, kroz emocionalni odnos s roditeljima i ljudima u svom okruženju, a kasnije i igru, uče prepoznavati svoje emocije, stanja koja proizlaze iz njih i oblike ponašanja koji su primjereni za određene vrste emocija. Osobe bliske djetetu (roditelji, bake, djedovi i dr.) pomažu mu u povezivanju emocija s ponašanjem na način što su s njim od početka u emocionalnom odnosu. Iz takvog odnosa razvija se sposobnost razumijevanja svojih i tuđih emocija i ponašanja u skladu s njima.

2. OSOBE S POREMEĆAJEM IZ SPEKTRA AUTIZMA I EMOCIJE

Pojam teškoća u socijalnim interakcijama trebalo bi odvojiti od pojma emocija. Osobe s PSA žele emocionalno komunicirati s drugim ljudima, ali ih u tome omesta složenost socijalne interakcije.

(Grandin, 2005).

Većina osoba s PSA ima slične emocionalne doživljaje kao i svaka druga osoba i po tome se ne razlikuju od drugih. Razliku čine teškoće u razumijevanju, prepoznavanju i iskazivanju svojih i tuđih emocionalnih stanja te ponašanja u skladu s njima, tj. upravljanju emocijama. Što ranije počnemo razmišljati na takav način, prije ćemo im biti u stanju pomoći. Nemogućnost prepoznavanja ili iskazivanja svog trenutačnog emocionalnog stanja može dovesti do tjeskobe, frustracije i ostalih neugodnih emocija te neprimjerenih oblika ponašanja (ispadi bijesa, agresija prema sebi, agresija prema drugima, uništavanje stvari i sl.).

Provedena su mnoga znanstvena istraživanja iz područja emocija i empatije kod osoba s PSA (Baron-Cohen, Golan, Ashwin, 2009) kojima je opovrgнута zastarjela teza da osobe s PSA nemaju emocija i nisu empatične. Rezultati vjerodostojnjih istraživanja iz tog područja govore o određenim, za osobe s PSA, specifičnim odstupanjima koja ih ne čine bezosjećajnima. Te nam spoznaje objašnjavaju razloge njihovog „čudnog“ društvenog funkcioniranja i ponašanja općenito i time omogućuju naše prilagođavanje. Osobe s PSA često imaju teškoća s „čitanjem“ neverbalnih znakova drugih osoba (izraz lica - mrštenje, podizanje obrva, usta, pogled i kontakt očima - smjer i dužina gledanja, geste i pokreti tijela i sl.). One najčešće ne gledaju druge osobe u lice što također može biti problem u prepoznavanju tuđih emocija (Baron-Cohen i sur., 2016, Swettenham i sur., 1998). Studijom o načinima i metodama poučavanja znanjima o emocijama (Conallen, Reed, 2015) utvrđeno je da osobe s PSA uz puno poticaja i podrške mogu naučiti razlikovati emocije.

Osobe s PSA znanja o emocijama, prepoznavanje svojih osjećanja te odabir primjerenih oblika ponašanja mogu naučiti na dva načina:

- tijekom razvoja ili primjenom razvojnih metoda poučavanja
(Greenspan, 2003).
- poučavanjem i usvajanjem vizualnih slika *(Grandin, 1995).*

Mnogo je preduvjeta potrebno zadovoljiti kako bi osoba s PSA razvila sposobnost prepoznavanja, iskazivanja i kontrole emocija te njihovog korištenja u komunikaciji s ljudima. Većina njih ima strah od jakih emocija (posebno neugodnih) jer ih one preplavljaju i doveđe do gubitka samokontrole.

Poznata spisateljica, sveučilišna profesorica, aktivistica za zaštitu životinja i zagovornica prava osoba s PSA, Temple Grandin, i sama osoba s PSA, u svojim brojnim radovima opisuje iskustvo teškoća u doživljavanju emocija. Opisuje zapažanja u kojima ističe svoju nesposobnost razumijevanja određenih znakova neverbalne komunikacije i njihovo vezanje za određeni događaj. Navodi sposobnost doživljavanja intenzivnih osjećanja, ali i povezivanje pohranjenih informacija u svojoj svijesti na vrlo bezosjećajan način. Tu sposobnost, odnosno nesposobnost, uspoređuje sa surfanjem internetom po raznim stranicama. Na-

dalje, opisuje načine i metode pomoću kojih uspijeva naučiti prepoznavati emocije i poнаšati se u skladu s njima. Svoje misli opisuje kao vizualne slike koje tijekom svakog iskustva pohranjuje u svijest (uspoređuje ih s video vrpcama). Zatim ih ponovo „vadi“, i koristi u novim situacijama ili emocionalnom odnosu u svrhu boljeg razumijevanja i snalaženja u njima. U svojim izlaganjima razrađuje tri razine emocionalne samokontrole i obrade: fizičku, emocionalnu i logičku. U fizičkoj razini naglašava strah kao jednu od glavnih emocija koje je preplavljuju. Njezin recept za smanjivanje osjećaja straha je fizičko smirivanje tijela, odnosno duboki pritisak koji smiruje živčani sustav (npr. masaža, snažan zagrljav, squeeze machine i sl.) i dovodi do emocionalne samokontrole. Odabir nekog od ovih načina pomaže u kontroli emocija. Emocionalna razina slijedi nakon fizičkog smirivanja. Na ovoj razini uči se prepoznavanje emocionalnih stanja. Za ovu razinu potrebna je praksa i iskustvo, odnosno mnogo uvježbavanja. Osobama s PSA potrebna je značajna podrška osoba iz okoline. Tek kada je osoba smirena i prepoznaće svoja emocionalna stanja, sprema je za razmišljanje o socijalnim odnosima na logičkoj razini (Grandin, 2015).

Frustraciju ili nezadovoljstvo, kao neugodan osjećaj, osoba osjeća u trenutcima u kojima ne može zadovoljiti svoju trenutačnu želju. U takvim situacijama je potrebno ulaganje dodatnog napora za ostvarenje te želje. Osoba koja nije u stanju ili ne zna uložiti dodatan napor može postati agresivna, pokušavati zaobići ili ukloniti prepreku (Milivojević, 2010).

Zbog toga što ih neugodne emocije najčešće plaše, osobe s PSA pronalaze različite načine kako bi ih otjerale ili zatomile. Zatomljuju ih veoma duboko i to na način kao da su nestale ili ih pretvaraju u druga stanja koja su im prihvatljivija. Potrebno je puno vremena kako bi počele prihvataći i izražavati svoja osjećanja (Greenspan, 2003).

Svaki doživljaj sastoji se od dvije sastavnice: fizičke i emocionalne. Fizička sastavnica čini njegov konkretni dio, dok mu emocionalna sastavnica daje važnost (Greenspan, 2003). Ljudi uz svaki događaj vežu određenu emociju. Ako smo uz određeni događaj vezali jaku emociju (npr. rođenje djeteta, smrt drage osobe, prvi poljubac i sl.), taj ćemo doživljaj pamtitи duže vrijeme ili čak zauvijek. U slučaju kada za određeni događaj vežemo slabu ili nikakvu emociju (npr. čitanje telefonskog imenika), takav doživljaj ili događaj zaboravljamo ili ga pamtimos vrlo kratko. Na taj način odvajamo važne od nevažnih doživljaja u našim životima i pamtimos samo važne. Ono što sve nas čini ljudima i razlikuje od robota jest sposobnost stvaranja novih ideja putem iskustva u koja su bile uključene naše emocije, kao i odvajanje važnih doživljaja od nevažnih. Osobe s PSA zbog teškoća u razvijanju sposobnosti upravljanja emocijama tijekom ranog razvoja, većinom imaju teškoća u odvajanju važnih od nevažnih doživljaja jer ne vežu emocije uz određeni događaj.

Zbog teškoća u kontroli emocija, osobe s PSA potrebno je poučavati i širokom rasponu emocija, njihovim različitim intenzitetima i primjeni u izražavanju određenog oblika ponašanja (npr. objasniti im razliku između smijuljenja i „kešenja“ te onog što je primjeren, odnosno neprimjeren s obzirom na intenzitet emocije i situacije u kojoj se trenutačno nalaze).

Autizam me odvaja od mog vlastitog tijela, pa tako ništa ne osjećam. Isto tako, može pridonijeti tome da sam toliko svjesna onoga što osjećam da to boli.

(Williams, 1999)

3. NAČINI UČENJA TE SADRŽAJI I METODE POUČAVANJA O ZNANJIMA O EMOCIJAMA, PREPOZNAVANJU SVOJIH I TUĐIH EMOCIJA I UPRAVLJANJU VLASTITIM EMOCIJAMA

Osobe tipičnog razvoja uče o emocijama, prepoznavaju emocionalnih stanja, njihovom iskazivanju i oblike ponašanja u skladu s njima kroz emocionalni odnos, igru i komunikaciju s osobama iz svoje okoline. Osobama s PSA potrebno je, najčešće, takva znanja i sadržaje predočiti putem prilagođenih načina, metoda i sadržaja. U ovom poglavlju opisani su načini učenja i predložene prilagođene metode i sadržaji pomoću kojih mogu postati svjesni svojih emocija, naučiti ih prepoznavati, iskazivati i ponašati se u skladu s njima.

3. 1. Načini učenja

Tijekom poučavanja koristimo dva načina ili pristupa učenju: izravno i situacijsko.

Izravno učenje koristimo za usvajanje znanja o emocijama (nazivi, vrste, vanjska obilježja određene emocije). Kod izravnog načina sadržaje poučavamo izravno, objašnjavanjem te tijekom vremena predviđenog za poučavanje.

Situacijsko učenje koristimo za učenje prepoznavanja emocionalnog stanja, njegovo iskazivanje i povezivanje s odabirom mogućeg primjerenog oblika ponašanja. Tijekom situacijskog učenja sadržaj poučavamo u situaciji tijekom koje osoba izražava određenu emociju. Tijekom takve situacije, osobi koju poučavamo, pokazujemo slikovnu karticu sa simbolom te emocije s ciljem povezivanja osjećanja i vanjskog obilježja emocije. Slikovne kartice koristimo kao način iskazivanja određene emocije.

3. 2. Sadržaji i metode poučavanja

U priručniku koristimo sadržaje i metode vizualne podrške koje su prilagođene funkciranju osoba s PSA (Bujas-Petković, Frey-Škrinjar, 2010). Većina osoba s PSA pokazuje svoje jake strane u konkretnom mišljenju i mehaničkom pamćenju, a teškoće u apstraktnom mišljenju. Osobe s PSA razmišljaju u slikama (Grandin, 2015), dok im u učenju, komuniciranju i razvijanju samokontrole pomaže korištenje simbola ili pisanih riječi (AZOO, Poučavanje učenika s autizmom).

Vizualnom podrškom osobama s PSA, pomažemo u objašnjavanju svijeta u kojem žive (situacija, događaja, stanja, ljudi i sl.), putem boja, slika, simbola, teksta ili predmeta. Narednje, vizualna podrška im pomaže u obradi informacija, razumijevanju i korištenju jezika (verbalnog ili neverbalnog) u komunikaciji s osobama oko sebe.

Vizualna podrška u priručniku služi kao alat koji osobama s PSA pomaže u prepoznavanju i iskazivanju svog emocionalnog stanja te odabiru primjerenog oblika ponašanja.

Vizualna podrška:

1. Boje

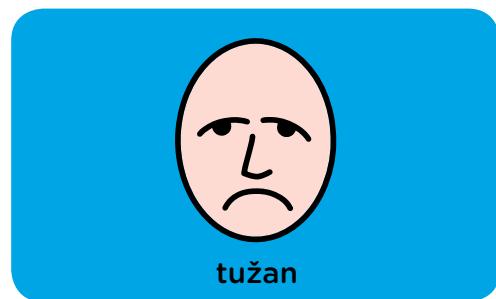
Boje, kao sastavni dio vizualnog doživljaja, pomažu u grupiranju različitih emocija – pojedine boje povezujemo s određenim emocijama (www.do2learn.com, n. d.).



2. Slikovne kartice

Kartice sa simbolima ili fotografijama lica ljudi koja iskazuju različite emocije služe za prepoznavanje određene vrste emocije kod drugih osoba koja pomaže u povezivanju te emocije u sebi.

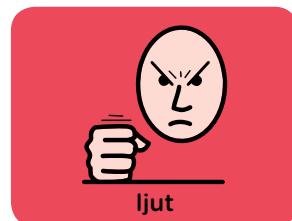
Slikovne kartice



3. Mape sa slikovnim karticama

Slikovne kartice emocija koje poučavamo ili ih osoba koristi u iskazivanju, na jednom mjestu, kako bi bile dostupne u trenutku u kojem joj zatrebaju. Nekim osobama bit će dovoljno nekoliko slikovnih kartica, dok će nekim osobama biti potrebno više slikovnih kartica sa simbolima emocija. Stoga razlikujemo jednostavne i složene mape.

Mapa sa slikovnim karticama – jednostavna



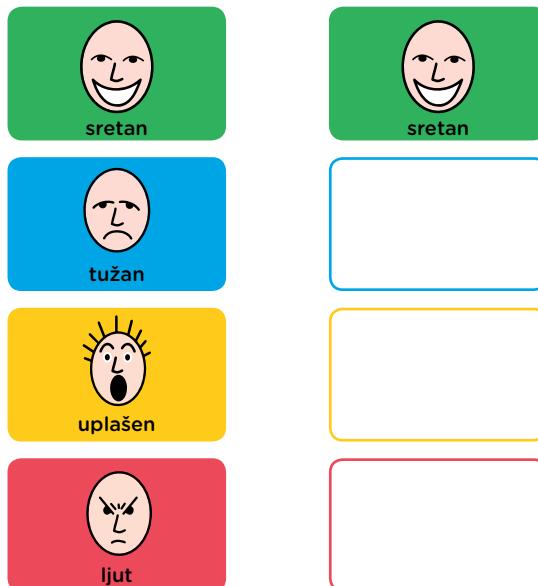
Mapa sa slikovnim karticama - složena



4. Predlošci povezivanja

Služe za osnovna poučavanja, usvajanje pojma „osjećaji“, usvajanje naziva osnovnih emocija, prepoznavanje jednakih emocija s različitih lica te prepoznavanje i imenovanje emocija prema izgledu lica drugih osoba.

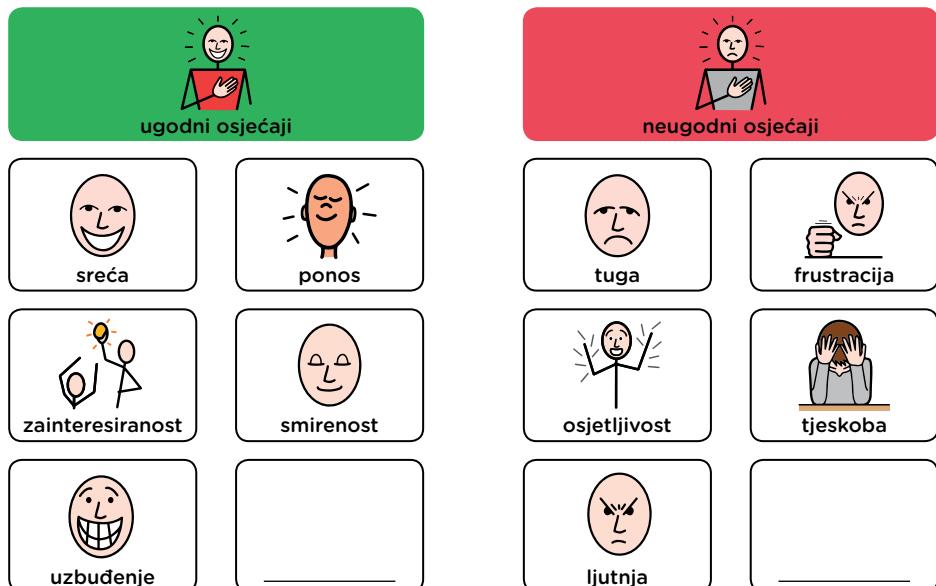
Predložak povezivanja



5. Predlošci razlikovanja

Služe za poučavanje različitih kategorija (npr. ugodnih od neugodnih emocija) ili vrsta emocija (npr. sreće od tuge i sl.).

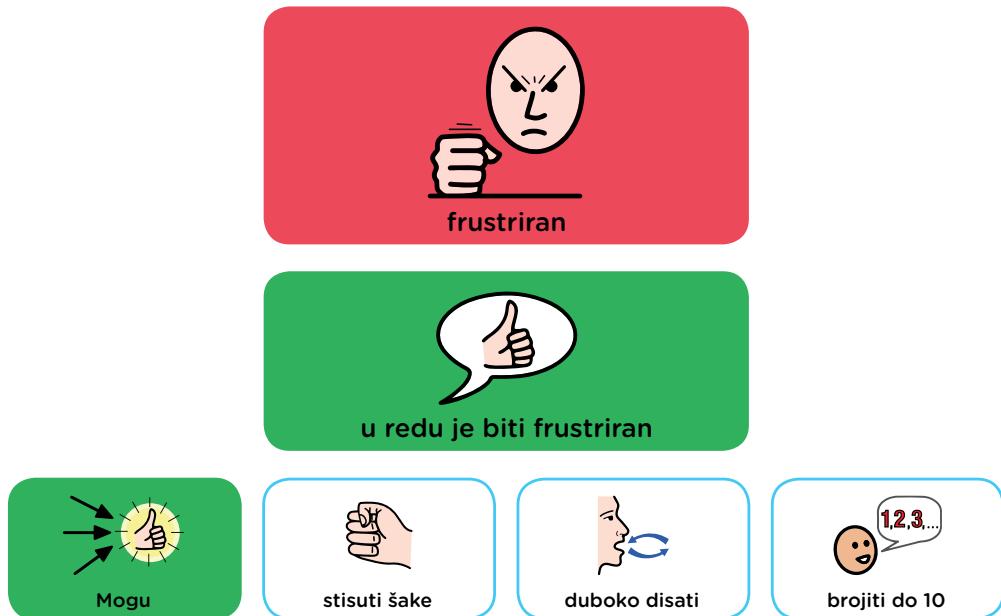
Predložak razlikovanja



6. Mape „Kako se mogu ponašati?“ (s ponuđenim izborima mogućeg oblika ponašanja)

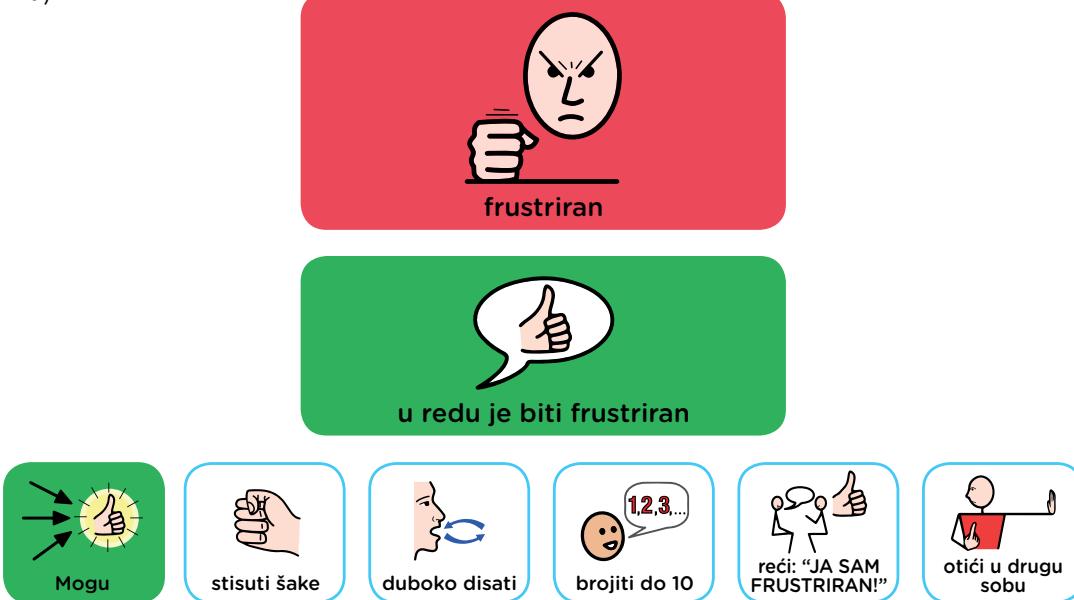
Služe kao pomoć u prepoznavanju i iskazivanju trenutačnog emocionalnog stanja i usmjeravanju prema izboru primjerenog oblika ponašanja. Mogu biti jednostavne s jednim, dva ili tri izbora ili složene s pet ili više izbora ponašanja.

Mapa „Kako se mogu ponašati kada sam frustriran?“ – jednostavna



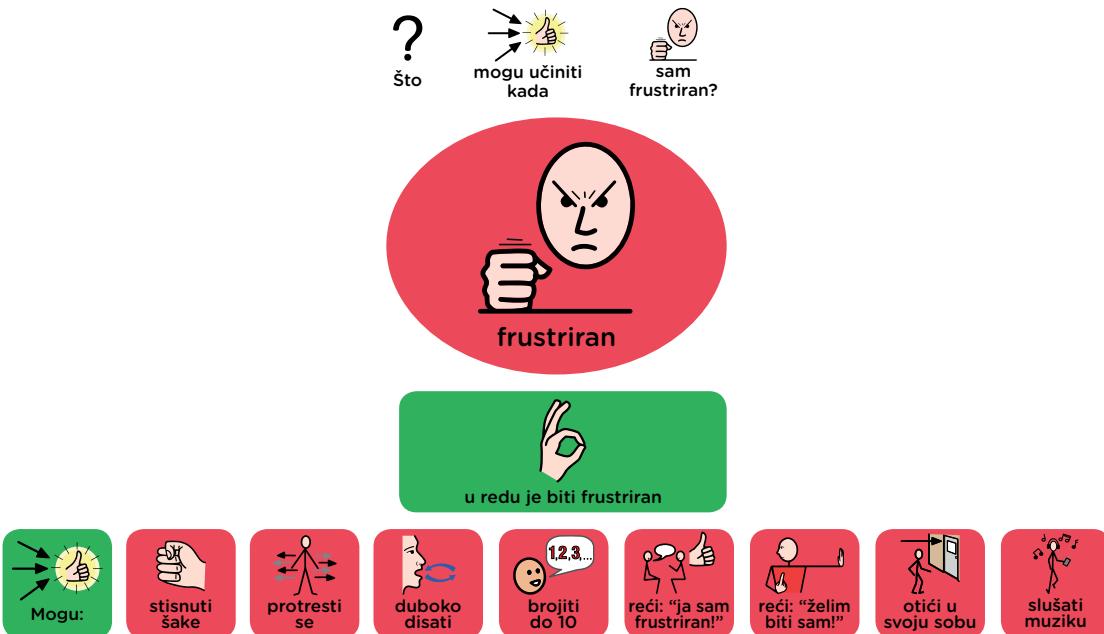
Mapa „Kako se mogu ponašati kada sam frustriran?“ – složena

a)



b)

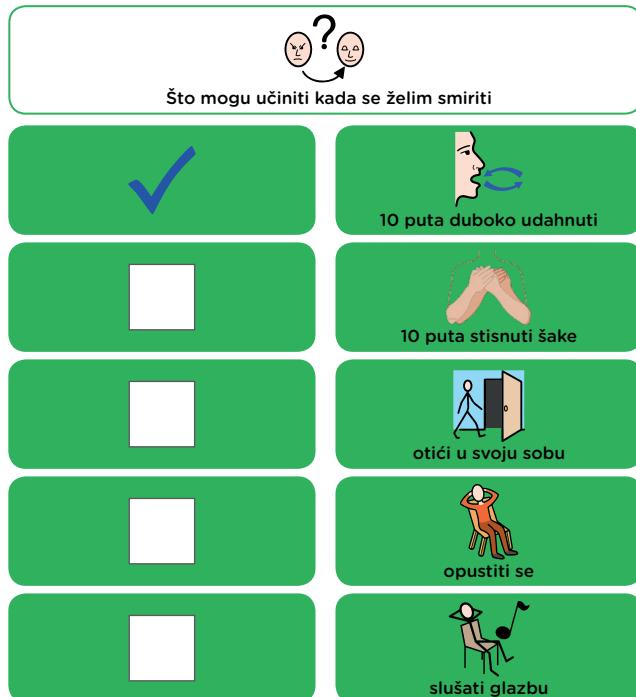
Mapa „Kako se mogu ponašati kada sam frustriran?“



7. Predlošci za označavanje

Služe za označavanje primjerenog oblika ponašanja (kao vizualna podrška njegovog odbira) kod određenog emocionalnog stanja.

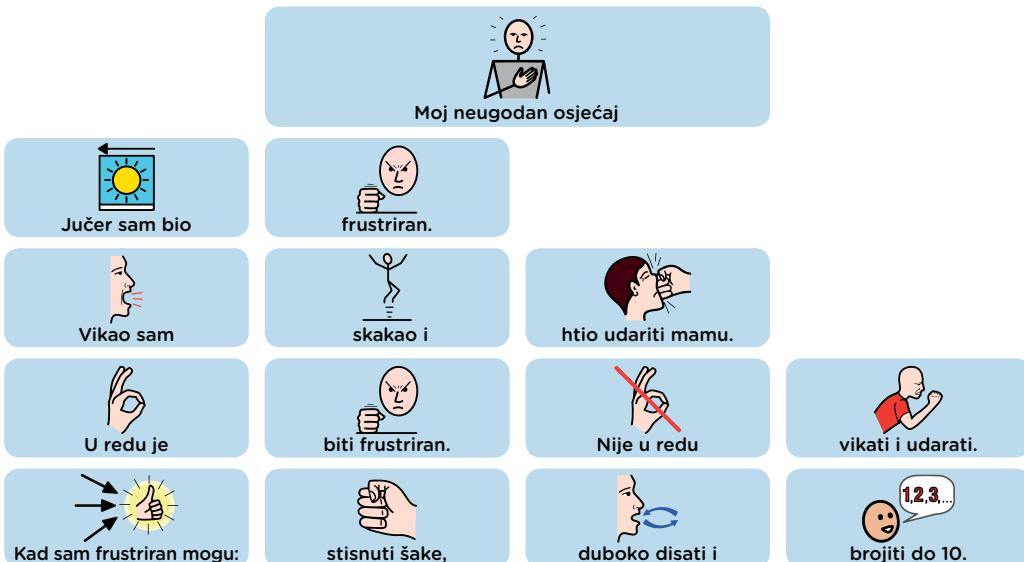
Predložak za označavanje izbora primjerenog oblika ponašanja



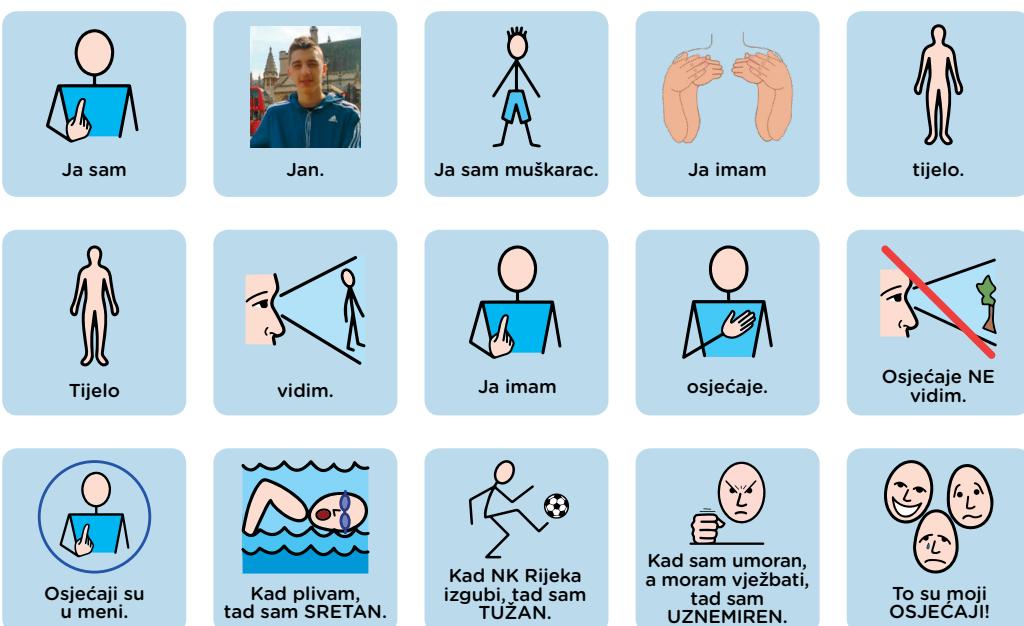
8. Slikopriče

Služe kao podrška u objašnjavanju znanjima o emocijama, društvenih situacija i vještina te opisuju na koji način odgovoriti ili se ponašati s obzirom na to o kojoj se situaciji ili emociji radi. Slikopriče pripremamo prema čitalačkim sposobnostima i razumijevanju osoba kojima su namijenjene. Pojedinim osobama će zbog teškoća vizualne percepциje, u slikopriči, odgovarati vizualna granica, odnosno odvajanje simbola i riječi u zasebne kvadrate ili stavljanje u tablice.

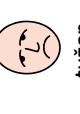
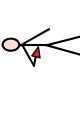
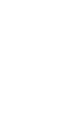
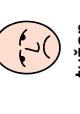
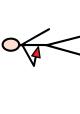
Slikopriča o neugodnom osjećaju



Slikopriča „Moji osjećaji“



Slikopriča o važnosti emocija

 <p>Zašto su nam?</p>	 <p>osjećaju</p>	 <p>koje vidimo</p>	 <p>tijelo</p>	 <p>ljudi imaju</p>	 <p>Neke dijelove tijela</p>	 <p>Osjećaje</p>	 <p>Na primjer,</p>	 <p>Važno</p>	 <p>možemo pogledati u</p>
	 <p>važni?</p>	 <p>i osjećaju</p>	 <p>ne vidimo</p>	 <p>vidimo očima,</p>	 <p>a neke</p>	 <p>ne vidimo očima.</p>	 <p>Osjećaji su u nama.</p>	 <p>Mi ih doživljavamo.</p>	 <p>ja</p>
	 <p>putem posebnih uređaja!</p>	 <p>samo liječnici</p>	 <p>Vide ih</p>	 <p>tužan.</p>	 <p>ču biti</p>	 <p>? kako</p>	 <p>se osjećamo.</p>	 <p>ako se osjecamo</p>	 <p>na koji ćemo se ponašati.</p>
	 <p>plakati!</p>	 <p>Mogu</p>	 <p>neugodno,</p>	 <p>i odabratim način</p>					 <p>Osjećat ćešmo se zadovoljno!</p>

9. Predlošci za iskazivanje svojih osjećanja u svakodnevnom životu

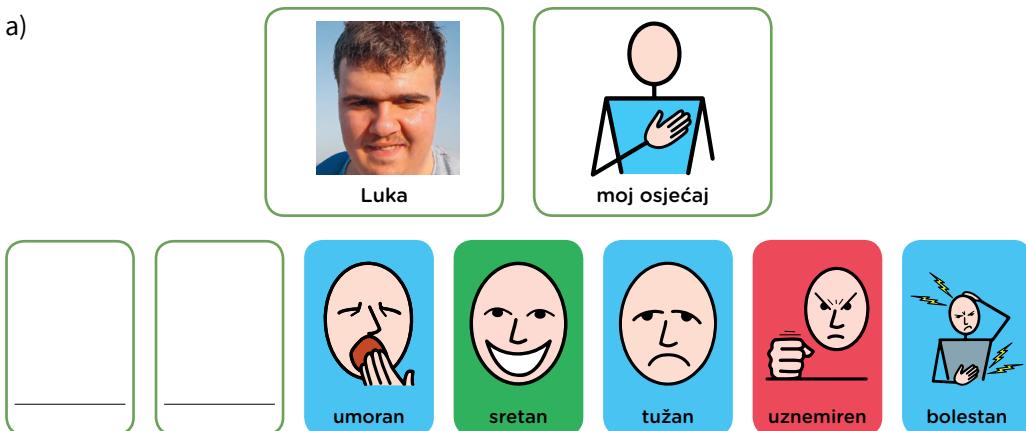
Služe kao pomoć u prepoznavanju i određivanju trenutačnog emocionalnog stanja ili emocije koja je prevladavala tijekom dana u školi, kod kuće, nakon određene aktivnosti i sl. te pružanja prilika osobi za čestim iskazivanjem svog emocionalnog stanja. Koristimo ih tijekom učenja i iskazivanja svojih osjećanja, svakodnevno.

a) Jednostavnii predlošci

Koristimo ih kod poučavanja osoba koje tek počinju usvajati znanja o emocijama te prepoznavati i iskazivati svoja emocionalna stanja. Pojedinim osobama zbog načina njihovog funkcioniranja uvijek će odgovarati jednostavnii predlošci.

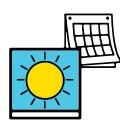
Predložak „Moj trenutačan osjećaj“ -jednostavan

a)



Predložak „Moj osjećaj nakon određene aktivnosti“ -jednostavan

b)



datum:



Moj osjećaj - Andrej



Riječki dečki - pjevanje i sviranje



Učenje o osjećajima

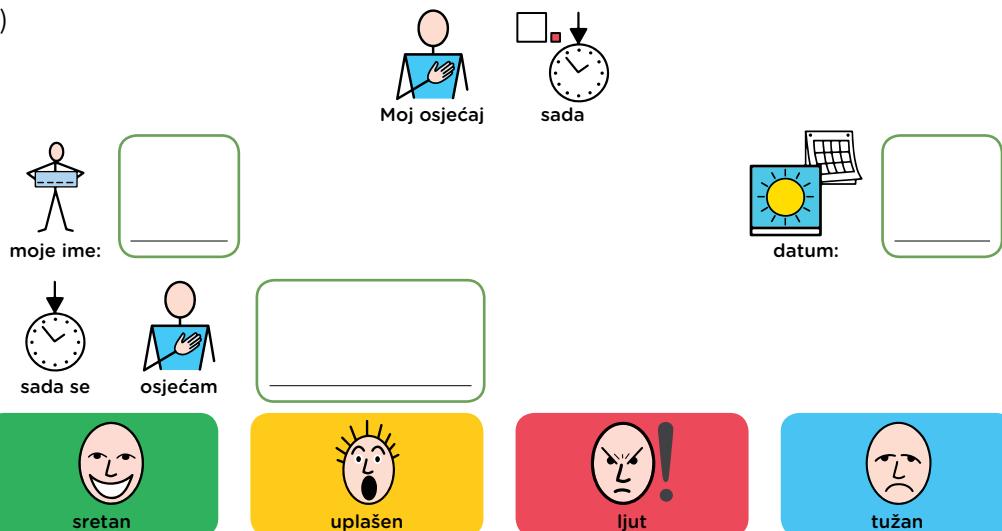


b) Složeni predlošci

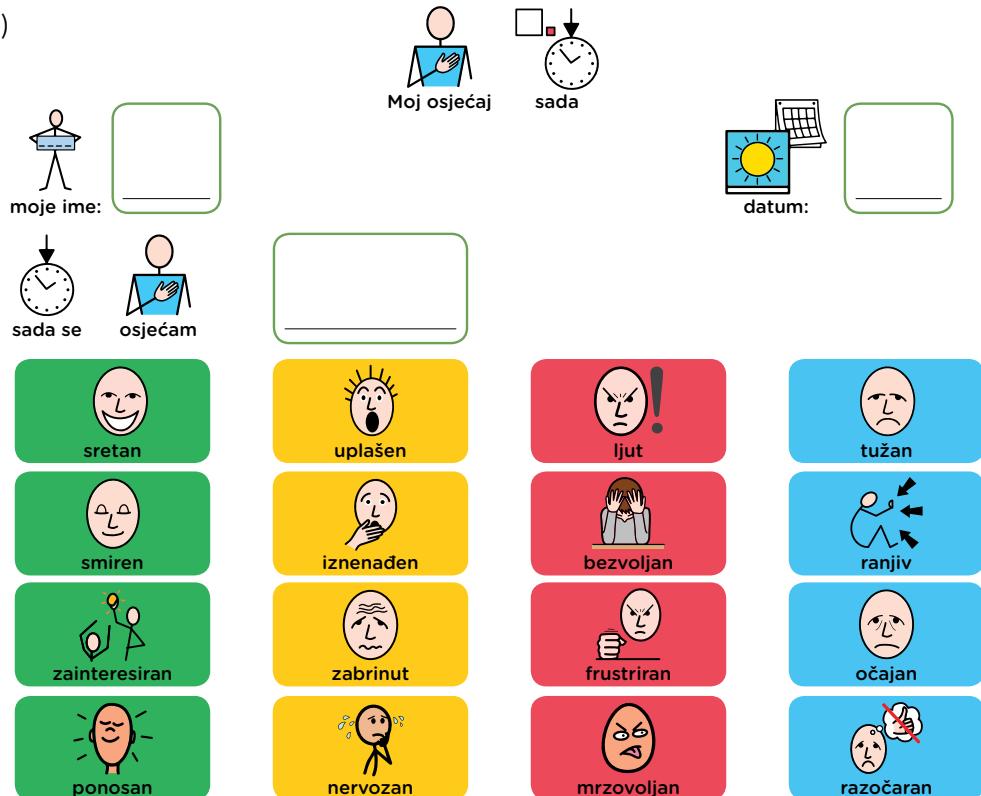
Predlošci s više sadržaja (praznih polja, boja, slikovnih kartica) služe kao pomoć kod prepoznavanja svog trenutačnog emocionalnog stanja ili emocije koja je prevladavala tijekom određenog vremena, mesta ili situacije.

Predložak „Moj trenutačan osjećaj“ – složen

a)



b)



10. „Putovnica osjećaja“

To je predložak koji sadržava važne informacije u vezi emocija osobe koja ih ne zna ili ne može iskazati. Osoba koja ne prepoznae svoje trenutačno emocionalno stanje ili ga ne može iskazati, trebala bi imati svoju „Putovnicu osjećaja“ koja bi bila dostupna svakoj osobi koja se druži s osobom s PSA i pruža joj mogućnost odabira načina i metoda postupanja.

„Putovnica osjećaja“

Moja putovnica osjećaja - što trebaš znati o meni i mojim osjećajima					
Moje ime:	<input type="text"/>				
Datum:	<input type="text"/>				
Usrećuje me:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Rastužuje me:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Straši me:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Frustrira me:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Opušta me:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Ljuti me:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Interesira me:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	

Primjer ispunjene „Putovnice osjećaja“

Putovnica osjećaja	
Moje ime:	Luka
Datum:	2020./21.
	
sve što trebaš znati o meni i mojim osjećajima	
Usrećuje me:	prijatelji
Rastužuje me:	kada ne idem u školu
Straši me:	dizanje nogu iznad tla
Frustrira me:	kada nešto želim, a ne mogu pitati
Opušta me:	glazba - relaksirajuća
Interesira me:	nastupi s Riječkim dečkima
učiteljica Sanja	kada se mogu izraziti
kada me se ne pokuša razumjeti	pjesme Leonarda Cohena
jaki zvukovi	penjanje na visinu
kada se ne vjeruje u moje sposobnosti	kada sam gladan
ugodna atmosfera	lagani mirisi
gledanje fotografija mene i mojih prijatelja	duge šetnje po prirodi
	ples i zabavne situacije

4. POSTUPCI POUČAVANJA

Pod poučavanjem podrazumijevamo pomaganje nekom u učenju (Hrvatska enciklopedija, 2020). Poučavanje osoba s PSA sadrži određene specifičnosti u izboru metoda, prilagodbi i načinu podrške koji im je potrebno osigurati. Svaka osoba s PSA usvaja znanja na drugačiji način. Potrebno je dobro poznavanje osobe, kako bi joj osigurali najoptimalnije načine usvajanja sadržaja tijekom postupaka poučavanja. U ovom poglavlju predlažemo određene metode, prilagodbe i načine podrške tijekom usvajanja znanja o emocijama. One se dodatno mogu prilagođavati prema specifičnostima funkciranja pojedine osobe.

4.1. Koraci koje prethode poučavanju

Prije svakog poučavanja potrebna je dobra i kvalitetna priprema, kako bi poučavanje bilo što svrshodnije. U ovom poglavlju opisani su koraci koji prethode poučavanju.

4.1.1. Motivacija

Razumijevanjem važnosti emocija u našim životima postajemo motivirani i odlučni u poučavanju znanjima o emocijama, prepoznavajući emocionalnih stanja i odabira primjerenih oblika ponašanja. Pokušavajući sebe staviti u ulogu osobe koja ne prepozna ili ne zna iskazati svoje i tuđe emocije i ponašati se u skladu s njima, dolazimo do spoznaje o važnosti poučavanja znanjima o emocijama.

4.1.2. Odluka

Razvijanjem spoznaje o važnosti poučavanja znanjima o emocijama, odlučujemo se za započinjanje procesa poučavanja.

4.1.3. Edukacija

S ciljem kvalitetnog i svrshodnog poučavanja, potrebno je naučiti na koji način poučavati, odnosno educirati se o važnosti emocija, načinu funkciranja osoba s PSA i njihovom doživljaju emocija, naručinkovitim načinima i metodama usvajanja znanja, načinu komuniciranja i metodama za njihovo poboljšanje, emocionalnoj samokontroli, senzornim teškoćama te aktivnostima i načinima koji pomažu ublažiti te teškoće.

4.1.4. Dogovor

Dogovor između članova obitelji, učitelja, pomoćnika i drugih osoba koje žive, druže se ili rade s osobom od iznimne je važnosti. Dogovorom sve osobe uključene u poučavanje koriste podjednake načine, metode i sadržaje te pružaju prilike za učenje. Na taj način osobi koju poučavaju, osiguravaju kvalitetnije i smislenije učenje.

4.1.5. Materijalna priprema

Nakon donošenja odluke, edukacije i dogovora potrebno je izvršiti materijalnu pripremu. Pod materijalnom pripremom podrazumijevamo pripremu slikovnih kartica, mapa i predložaka. Prvo pronalazimo i odabiremo simbole ili fotografije koje najviše odgovaraju osobi kojoj su namijenjeni. Ispod simbola ili fotografija pišemo nazive emocija na njima. Nakon toga, slikovne kartice printamo, izrezujemo i plastificiramo. Na poleđinu plastificiranih slikovnih kartica lijepimo čičak traku. Čičak traku koristimo na način da grublji dio trake

lijepimo na podlogu, a mekši dio na poleđinu slikovne kartice. Veličinu slikovnih kartica određujemo i pripremamo za svaku osobu pojedinačno, u skladu s njezinim sposobnostima vizualne percepcije. Za osobe koje imaju teškoća vizualne percepcije pripremamo slikovne kartice veličine A4 formata, dok u slučaju osoba koje nemaju takvih teškoća ili nisu izražene u većoj mjeri pripremamo manje slikovne kartice (4x4 cm). Slikovne kartice mogu biti sa simbolima ili fotografijama. Odluku hoćemo li koristiti simbole ili fotografije donosimo za svaku osobu pojedinačno. Nekim osobama će više odgovarati slikovne kartice sa simbolima, a drugima s fotografijama.

Savjeti:

- Poučavanje prilagođavamo svakoj osobi pojedinačno. Neke osobe su naučene komunicirati slikovnim karticama i njima će biti potrebno kraće vrijeme za prihvatanje ovakvog načina. Osobama koje se prvi put susreću sa slikovnim karticama, možda će trebati duže vrijeme za prihvatanje. Svaka osoba uči na svoj jedinstven način i različitom brzinom usvaja sadržaj. Zbog toga joj je potrebno osigurati dovoljno vremena i prilika za učenje.
- Poučavanje započinjemo s manjim brojem emocija. Na primjer, odabiremo četiri osnovne emocije (SREĆA, TUGA, STRAH, LJUTNJA) te dvije emocije koje su česte kod osobe koju poučavamo, a ne pripadaju osnovnim emocijama (npr. FRUSTRACIJA, TJESKOBA). Važno je naglasiti da za svaku osobu pojedinačno biramo emocije. Na primjer, osobu koja je često frustrirana i tjeskobna, počinjemo poučavati tim emocijama, dok osobu koja te emocije ne pokazuje često, poučavamo nekim drugim. Nove emocije uvodimo postupno, to jest, nakon što usvoji prethodne.
- Nazive emocija prilagođavamo rječniku koji obitelj osobe koristi u svakodnevnoj komunikaciji. Netko će pojam „LJUT“ upotrijebiti radije nego pojam „BIJESAN“, a pojam „FRUSTRIRAN“ radije nego „UZRUJAN“ i sl.
- Prepoznavanje i imenovanje emocija te odabir mogućeg primjereno oblika ponašanja poučavamo u svakoj prilici u kojoj osoba izražava intenzivnije emocionalno stanje tijekom dana. Ako osoba tijekom dana izražava različita emocionalna stanja, u svakom trenutku ih možemo iskoristiti za poučavanje. Na primjer, u trenutcima u kojima izražava neugodnu emociju pokazujemo joj slikovnu karticu sa simbolom takve emocije (npr. LJUTNJA) kako bi ju povezala s trenutačnom emocijom, odnosno emocionalnim stanjem. U trenutcima u kojima izražava ugodnu emociju pokazujemo joj slikovnu karticu s takvom emocijom (npr. SREĆA). Slikovne kartice koristimo kako bi osobu poučili da joj one mogu poslužiti kao alat za iskazivanje svojih osjećanja.
- Osobu koju poučavamo trebamo što češće hvaliti jer pohvala je jedan od glavnih motivacijskih pokretača. Iz ovog razloga, pohvalu je potrebno koristiti kako tijekom procesa učenja, tako i kasnije.
- Osobu koja još nije spremna raditi za stolom, možemo početi poučavati u prostoru. Na pod ili zidove prostorije zalijepimo slikovne kartice (veličine A4) i na taj način prolazimo sve opisane razine poučavanja.

Poučavanje u prostoru



- Osobama koje još nisu razvile sposobnost korištenja složenijih mapa (veći broj slikovnih kartica) i predložaka (više polja), omogućavamo korištenje jednostavnijih mapa, predložaka i slikopriča.

4. 2. Poučavanje

Poučavanje započinjemo prema razinama sposobnosti za učenje i usvajanja znanja. Preporuča se započeti od jednostavne razine ili osnovnog učenja.

4. 2. 1. Učimo vrste i nazive emocija

Pod jednostavnom razinom ili osnovnim učenjem podrazumijevamo učenje različitih vrsta emocija i njihovih naziva. Tijekom ove razine započinjemo i s osvještavanjem trenutačnog emocionalnog stanja i njegovog povezivanja s primjerenum oblicima ponašanja. Poučavanje provodimo tijekom svake situacije u kojoj osoba koju poučavamo intenzivno izražava određenu emociju, odnosno koristimo situacijsko učenje.

Priprema:

- slikovne kartice sa simbolima ili fotografijama emocija (odabir 4 + 2 emocije, veličina kartica prilagođena osobi koju poučavamo)
- slikovne kartice sa simbolima ili fotografijama ponašanja kao mogućeg izbora (za odabrane emocije)

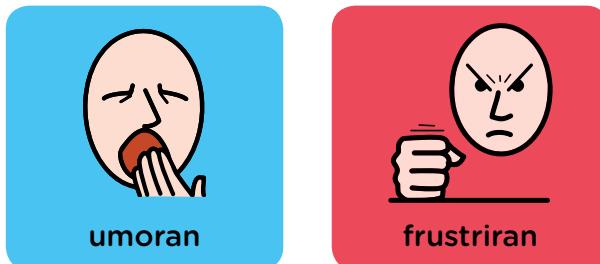
Cilj:

- ✓ učenje različitih vrsta emocija
- ✓ usvajanje njihovog naziva
- ✓ osvještavanje trenutačnog emocionalnog stanja
- ✓ osvještavanje s činjenicom da su sva emocionalna stanja „normalna i u redu“
- ✓ povezivanje emocionalnog stanja s ponašanjem

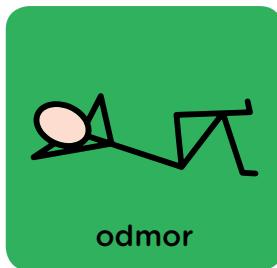
Aktivnost:

- Tijekom svakog intenzivnog emocionalnog stanja, osobi koju poučavamo, pokazujemo slikovnu karticu sa simbolom te emocije. Na primjer, ako kod osobe uočimo emociju frustracije zbog umora, pokazujemo joj slikovne kartice sa simbolom FRUSTRACIJE i UMORA.
- pokazivanje slikovnih kartica pratimo riječima:

a) „Ti si umoran. Ti si frustriran“



b) „Možeš se odmoriti.“ – uz pokazivanje slikovne kartice sa simbolom ODMORA



Savjeti:

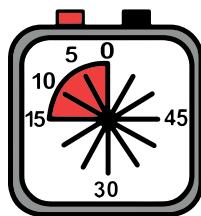
- Nekim osobama bit će potrebno osigurati podršku i pokazati im mjesto gdje se mogu i na koje načine odmoriti.

Vizualna podrška za određivanje mesta odmora



- Nekim osobama bit će potrebno osigurati podršku u određivanju vremena potrebnog za odmor, na način navijanja štoperice s vizualnom oznakom na određeni broj minuta ili pješčanog sata, također s određenim brojem minuta.

Štoperica s vizualnom oznakom

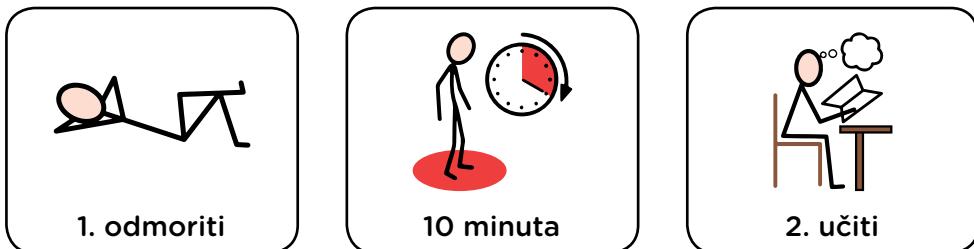


Pješčani sat



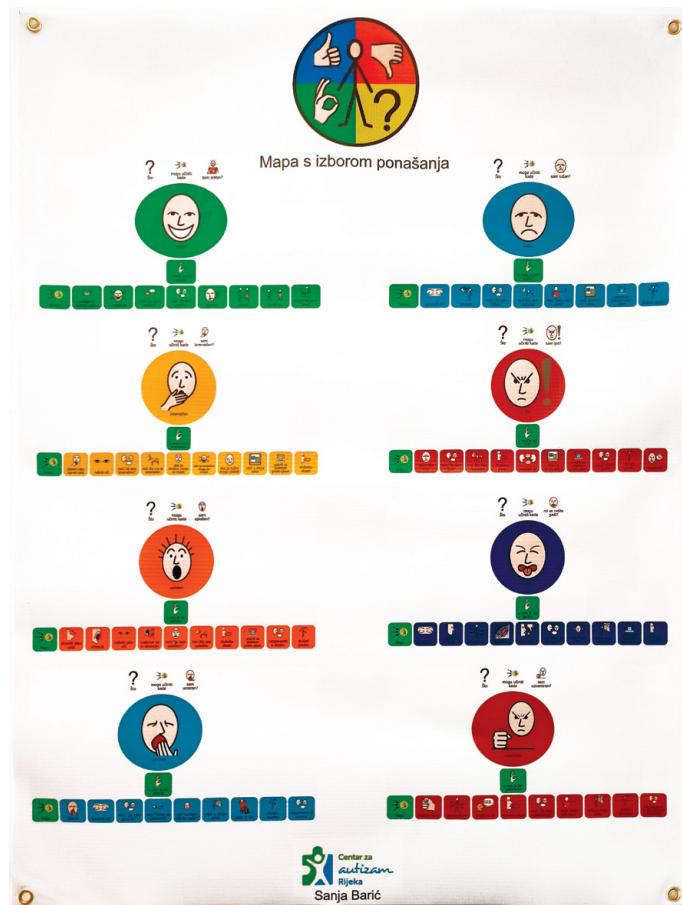
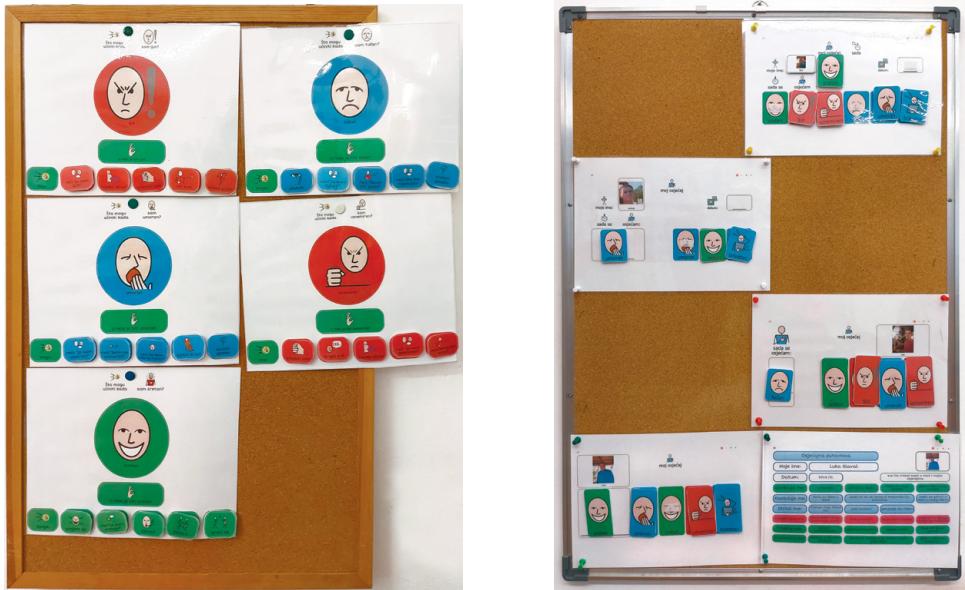
- Slikovne kartice možemo poredati u niz i to prema redoslijedu odvijanja radnji. Svaku radnju pratimo pokazivanjem i imenovanjem simbola te radnje.

Kartice poredane u niz prema redoslijedu odvijanja radnji



- Osobi koju poučavamo slikovne kartice (za korištenje iskazivanja emocionalnih stanja) možemo učiniti dostupnima, na način da ih objesimo na vidljivo mjesto u školi ili kod kuće (na pano, zid, vrata i sl.).

Pano s predlošcima, putovnicom osjećaja, slikovnim karticama i mapama



- Za vrijeme boravka osobe izvan škole ili kuće slikovne kartice joj možemo učiniti dostupnima, na način da ih objesimo na privjesak ili vrpcu i pričvrstimo na hlače, oko vrata ili oko ruke.



- Osobi koju poučavamo, omogućavanjem dostupnosti slikovnih kartica, stvaramo veći broj prilika za učenje ili iskazivanje emocija tijekom dana. Na primjer, osoba koju je uznemirila gužva u autobusu moći će pokazivanjem na slikovnu karticu sa simbolom emocije FRUSTRACIJE (koja visi na privjesku) iskazati svoje osjećanje. Osoba u pratnji moći će djelovati u skladu s njim i izići s osobom iz autobusa.
- Učenjem o svojim emocijama i načinima mogućih oblika ponašanja, razvija se sposobnost emocionalne samokontrole i odabira određenog primjereno oblika ponašanja te se smanjuje vjerojatnost frustrirajućih situacija. Primjenom slikovnih kartica kao načinom iskazivanja svojih emocionalnih stanja, izbjegavaju se oblici društveno neprihvatljivih ili neprimjerenih ponašanja.

4. 2. 2. Učimo emocije s lica drugih osoba

Na ovoj razini osobu poučavamo povezivanju dvije istovjetne emocije s dva jednaka ili različita lica drugih osoba. Osobama koje nemaju razvijen pojam o sebi lakše je emociju učiti prepoznavati s tuđeg lica. Tijekom vremena je za očekivati da će je moći prepoznati i u sebi. Način učenja na ovoj razini je izravan, odnosno odvija se tijekom vremena predviđenog za učenje.

Priprema:

- vizualna uputa
- mapa sa slikovnim karticama (odabir 4 + 2 emocije, veličine kartica prilagođene osobi koju poučavamo)
- predložak povezivanja
- kutija

Cilj:

- ✓ usvajanje naziva određenih emocija
- ✓ prepoznavanje jednakih emocija s različitih lica
- ✓ prepoznavanje i imenovanje emocije prema izgledu lica druge osobe

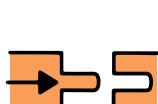
Aktivnost:

- Osobu govorom i vizualnom podrškom uputimo u zadatak.

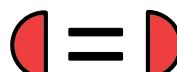
Objašnjenje zadatka pomoću vizualne podrške



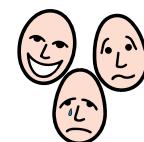
Uputa:



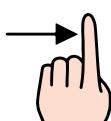
spoji



dva jednaka



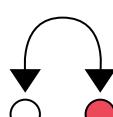
osjećaja



prstom,



olovkom,



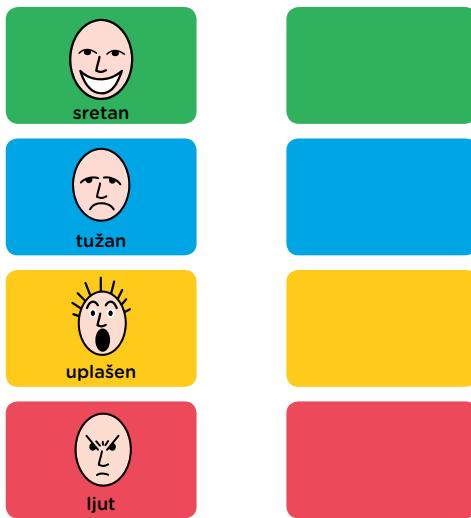
ili



čičak trakom

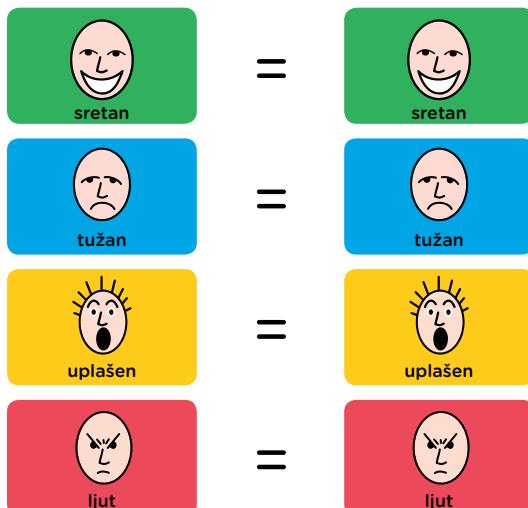
- Ispred nje stavljamo predložak povezivanja.

Predložak povezivanja s podlogom u boji



- Pomoćnik uzima slikovnu karticu i pruža osobi u ruku. Lagano je hvata za zapešće i vodi do predloška u čijoj ravnnini se nalazi kartica s istovjetnom emocijom. Povezuje ju prstom, olovkom ili čičak trakom.
- Radnju ponavlja sve dok odabrani parovi emocija nisu povezani.

Predložak povezivanja s podlogom u boji - ispravno riješen zadatak



- Radnju povezivanja slikovnih kartica prati govorom s nazivima odabralih emocija (npr. „SRETAN“, „TUŽAN“ i sl.).
- Fizičku podršku postepeno smanjuje sve dok osoba ne postane samostalna u povezivanju parova.
- Kada je osoba uspješna u samostalnom povezivanju parova u 70 % prilika, prelazimo na sljedeći zadatak.

- Uvođenje novih emocija ovisi o brzini usvajanja prethodnih. Preporuča se rješavanje svih zadataka sa šest parova emocija, nakon čega uvodimo novu emociju.
 - Nakon što osoba postane samostalna u povezivanju slikovnih kartica, predlažemo ubacivanje slikovnih kartica u kutiju te uzimanje jedne po jedne iz kutije i stavljanje na zadani predložak.
- • •

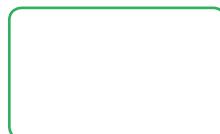
Dodatac izbor aktivnosti:

Sljedećim aktivnostima omogućavamo veći broj prilika za učenje, kao i veći izbor aktivnosti kojima možemo ublažiti ili sprječiti osjećaj zasićenja. Postupnim uvođenjem složenijih zadataka omogućavamo usvajanje novih znanja, odnosno znanje podižemo na višu razinu. Vizualnu podršku (boje) postupno smanjujemo do te mjeru da je osoba primorana usmjeriti pogled u lice osobe na ilustraciji ili fotografiji. Na taj način uči usmjeravati pažnju na važne detalje u prepoznavanju emocija s lica drugih osoba. Postupnim uvođenjem složenijih zadataka povećavamo stupanj uspješnosti kojim ona postaje motivirana za daljnje učenje i rješavanje zadataka.

Dodatna aktivnost 1 – Iste boje, ista lica

Slikovne kartice sa simbolima emocija na podlozi u boji povezujemo s istovjetnim emocijama na slikovnim karticama s okvirom u boji - prstom, čičak trakom ili olovkom.

*Predložak povezivanja s kombinacijom
slikovnih kartica s podlogom
i okvirom u boji*



*Predložak povezivanja s kombinacijom
slikovnih kartica s podlogom i okvirom
u boji – ispravno riješen zadatak*



Dodatna aktivnost 2 - Manje boje, ista lica

Slikovne kartice sa simbolima emocija povezujemo s istovjetnim emocijama na slikovnim karticama s okvirom u boji - prstom, čičak trakom ili olovkom.

Predložak povezivanja s okvirom u boji



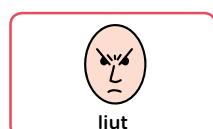
tužan



sretan



uplašen



ljut



Predložak povezivanja s okvirom u boji – ispravno riješen zadatak



tužan



tužan



sretan



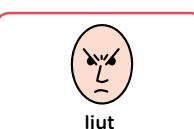
sretan



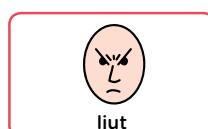
uplašen



uplašen



ljut

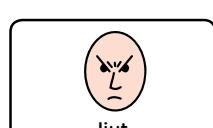


ljut

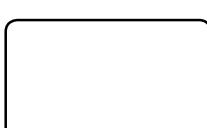
Dodatna aktivnost 3 – Nema boje, ima lica

Slikovne kartice sa simbolima emocija povezujemo s istovjetnim emocijama na slikovnim karticama s crnim okvirom - prstom, čičak trakom ili olovkom.

Predložak povezivanja s crnim okvirom



ljut



tužan

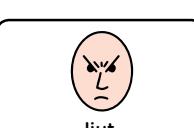


sretan

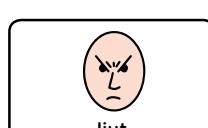


uplašen

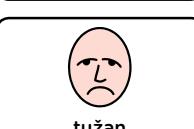
Predložak povezivanja s crnim okvirom – ispravno riješen zadatak



ljut



ljut



tužan



tužan



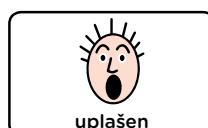
sretan



sretan



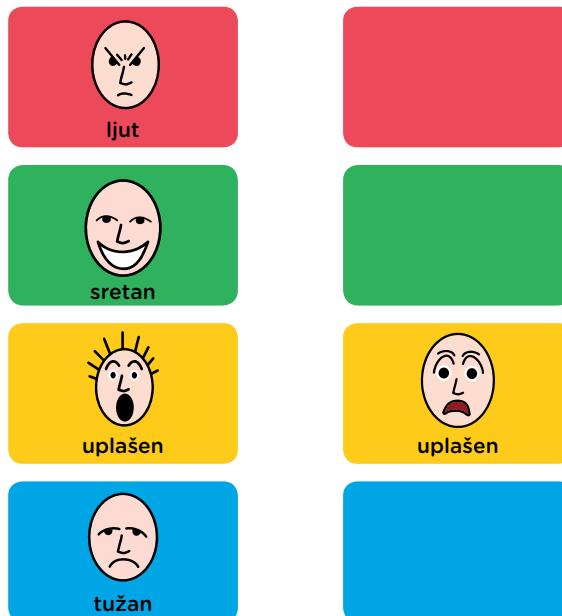
uplašen



Dodatna aktivnost 4 – Iste boje, druga lica

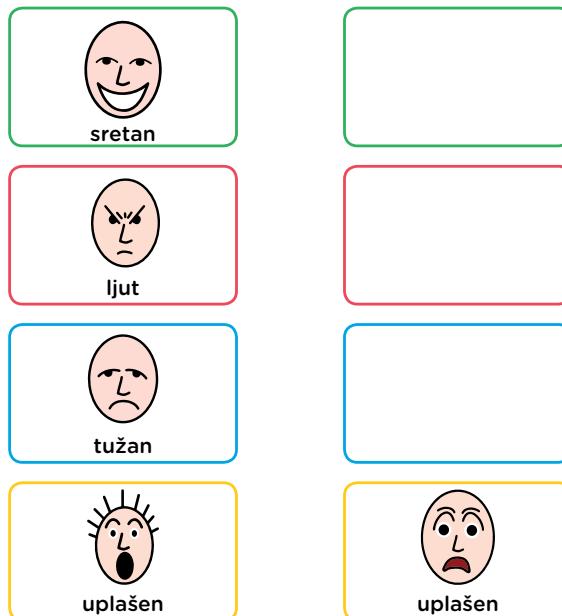
Slikovne kartice s različitim simbolima povezujemo sa simbolima istovjetnih emocija s podlogom ili okvirom u istoj boji - prstom, čičak trakom ili olovkom.

Predložak povezivanja s različitim simbolima istovjetnih emocija s podlogom u boji



i/ili

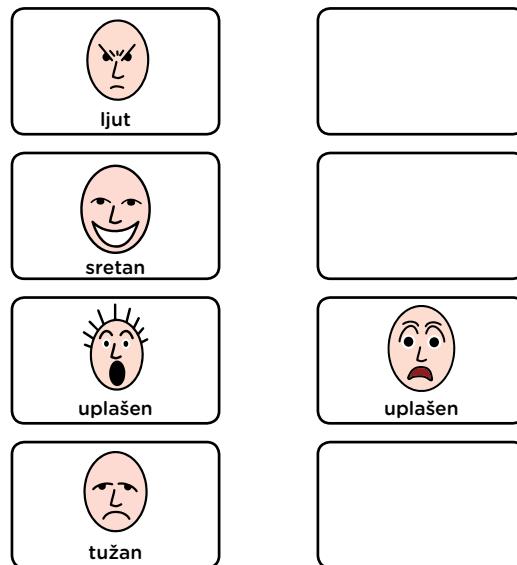
Predložak povezivanja s različitim simbolima istovjetnih emocija s okvirom u boji



Dodatna aktivnost 5 – Nema boje, druga lica

Slikovne kartice s različitim simbolima povezujemo sa simbolima istovjetnih emocija s crnim okvirom - prstom, čičak trakom ili olovkom.

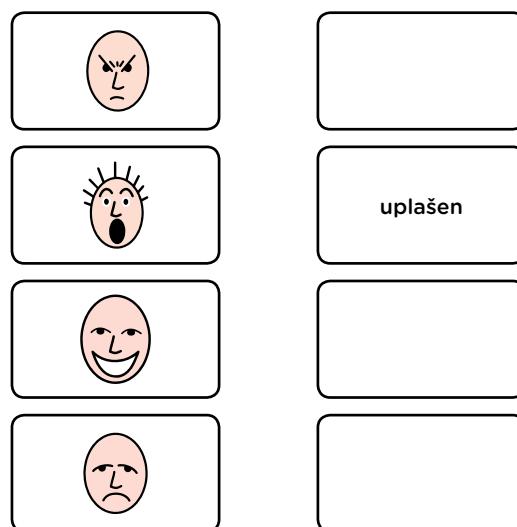
Predložak povezivanja s različitim simbolima ili fotografijama s istovjetnim emocijama s crnim okvirom



Dodatna aktivnost 6 – „Ime“ osjećaja!

Slikovne kartice sa simbolima ili fotografijama emocija, bez naziva emocija, povezujemo s karticama s nazivima istovjetnih emocija (bez simbola ili fotografija) s crnim okvirom. U ovoj aktivnosti od osobe koju poučavamo tražimo sposobnost mehaničkog pamćenja riječi, odnosno globalnog čitanja naziva određene emocije na slikovnoj kartici.

Predložak povezivanja sa simbolima emocija bez naziva s karticama s nazivima istovjetnih emocija s crnim okvirom



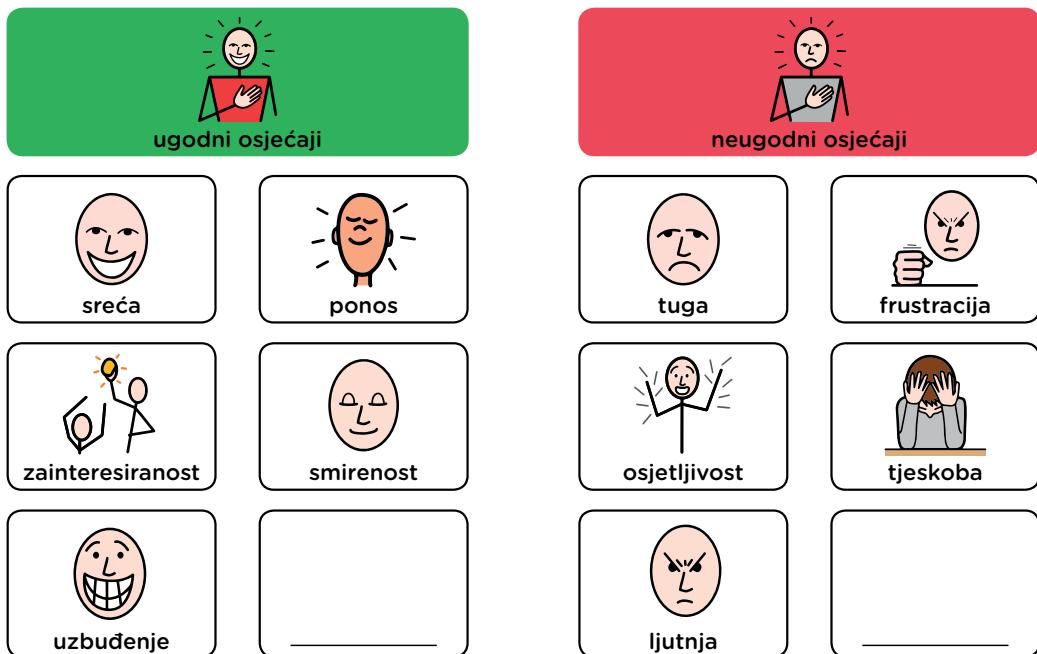
4. 2. 3. Učimo razlikovati vrste i kategorije emocija, jedne od drugih

Emocije se međusobno razlikuju. Razlikujemo i određene kategorije emocija, npr. ugodne od neugodnih. Važno je znati prepoznati razliku. U ovom poglavlju opisujemo načine učenja te metode i sadržaje poučavanja razlikovanja određenih emocija ili kategorija emocija. Poučavanje razlikovanja izvodimo izravnim učenjem, odnosno tijekom vremena predviđenog za poučavanje.

Priprema:

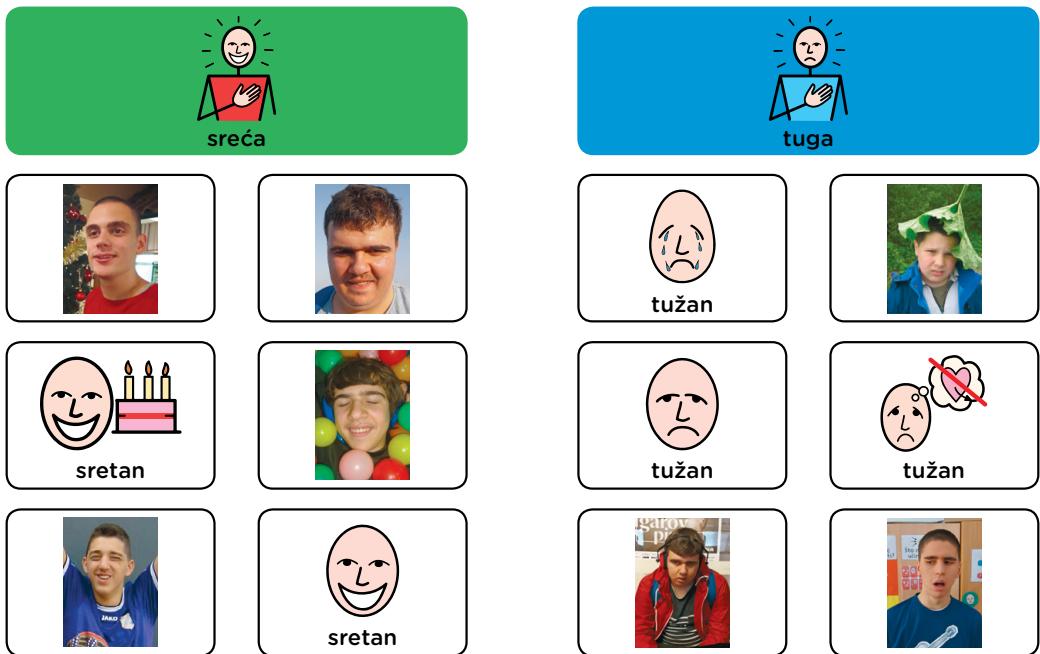
- vizualna uputa
- mapa sa slikovnim karticama
- predložak razlikovanja s dva ili više polja
- kutija

Predložak razlikovanja kategorija emocija (ugodne – neugodne emocije)



Ili

Predložak razlikovanja emocija



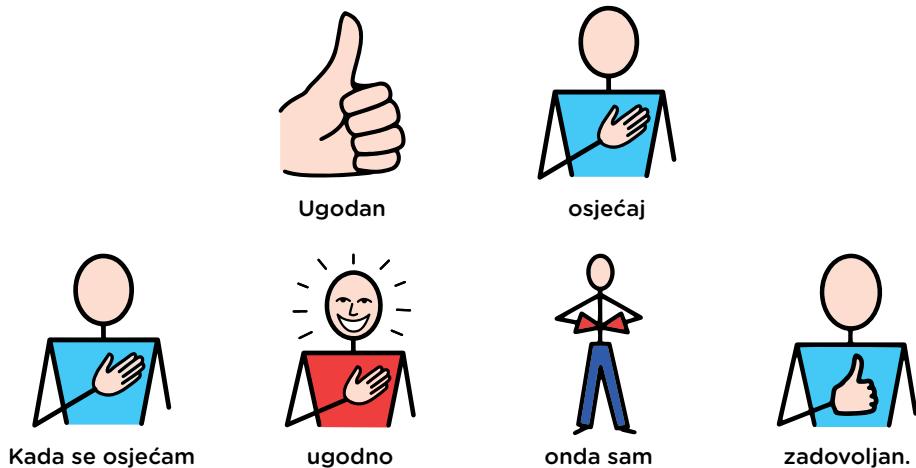
Cilj:

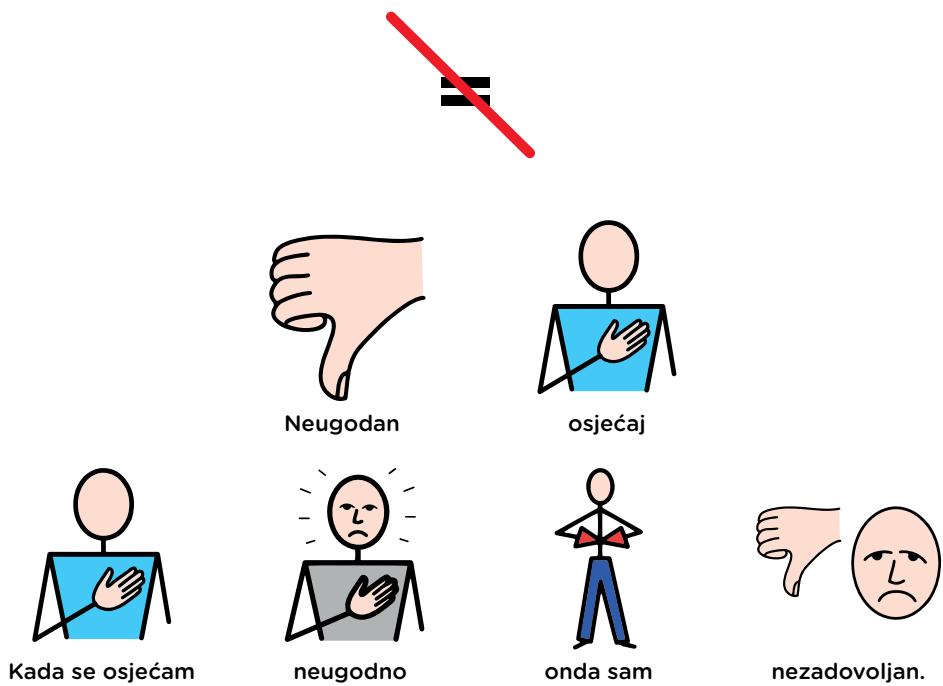
- ✓ prepoznavanje i razlikovanje različitih kategorija emocija (npr. UGODNIH od NEUGODNIH)
- ✓ prepoznavanje i razlikovanje emocija prema vrstama (npr. SREĆE od TUGE)

Aktivnost:

- Osobu uvodimo u zadatku poučavanjem o različitim vrstama emocija vizualnom podrškom (razlika između ugodne i neugodne emocije).

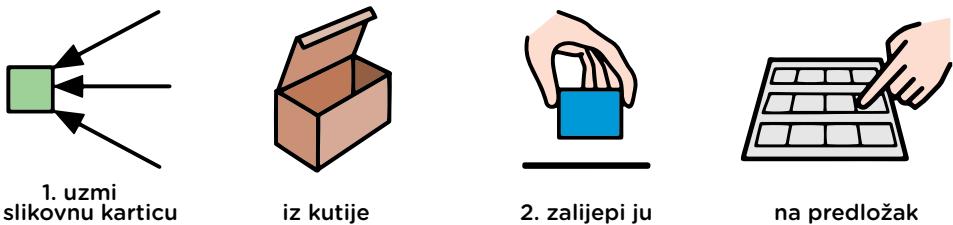
Razlika između ugodne i neugodne emocije (objašnjena pomoću vizualne podrške)





- Zatim, govorom i vizualnom podrškom, osobu uputimo u rješavanje zadatka.

Objašnjenje zadatka pomoći vizualne podrške



- Pomoćnik u poučavanju ispred osobe stavlja rubriku UGODNE – NEUGODNE emocije.
- Iz kutije uzima slikovnu karticu sa simbolom određene emocije i stavlja je na mjesto na koje pripada.
- Pomaže osobi vaditi ostale slikovne kartice sa simbolima određenih emocija i čičak trakom ih ljepiti u određeno polje na predlošku, s obzirom na to nalazi li se na kartici ugodna ili neugodna emocija.
- Gовором прати одабране emocije (npr. „SREĆA je ugodan osjećaj“ ili „SREĆA je baš dobar osjećaj“ ili „TUGA je neugodan osjećaj“ ili „Kada se osjećaš TUŽNO nije ugodno, ali je u redu biti TUŽAN“ – objašnjenje говором prilagođava razini funkcioniranja osobe).

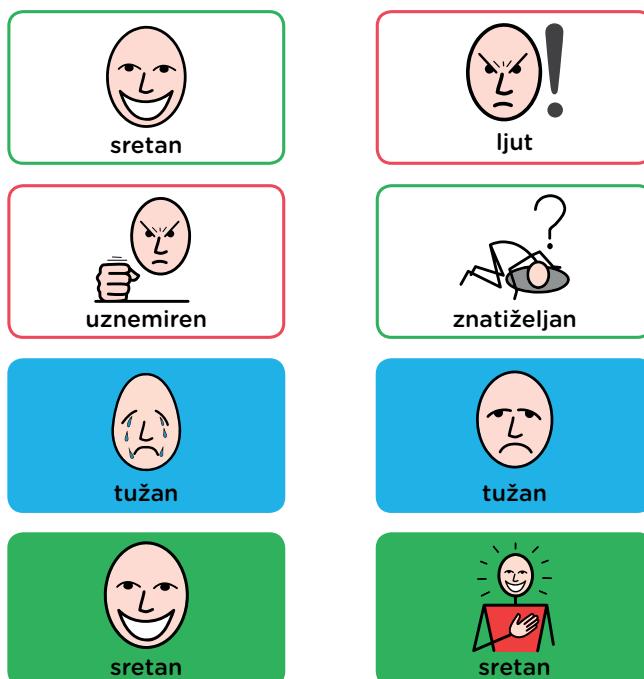
ili

- Pomoćnik u poučavanju ispred osobe stavlja predložak s dva različita polja u koja su upisane dvije različite emocije (npr. SREĆA – TUGA).
- Pomaže osobi iz kutije (u kojoj se nalaze slikovne kartice sa simbolima SREĆE, odnosno TUGE) vaditi kartice i čičak trakom ih lijepiti u određeno polje na predlošku, s obzirom na to nalazi li se na slikovnoj kartici simbol SREĆE ili TUGE.
- Govorom prati odabrane emocije (npr. „STRAH je neugodan osjećaj, ali je u redu osjećati se prestrašeno“ ili „LJUTNJA je neugodan osjećaj, ali je u redu osjećati se ljuto“ i sl.).
- Objasnjenje govorom prilagođava razini funkcioniranja osobe.

Savjet:

- Ako osoba koju poučavamo ima teškoće razlikovanja emocija na slikovnim karticama, možemo joj olakšati rješavanje zadatka na način da rubove ili pozadinu slikovnih kartica označimo različitim bojama. Na primjer, ako provodimo aktivnost u kojoj tražimo razlikovanje UGODNIH od NEUGODNIH emocija, rubove kartica na kojima su simboli ugodnih emocija označimo zelenom bojom, a rubove kartica na kojima su simboli neugodnih emocija, crvenom bojom. Ako provodimo aktivnost u kojoj tražimo razlikovanje kartica sa simbolima TUGE od kartica sa simbolima SREĆE, podlove kartica na kojima se nalaze simboli sreće možemo obojiti zelenom bojom, a podlove kartica na kojima se nalaze simboli tuge plavom bojom.

Slikovne kartice označene različitim bojama (vrste ili kategorije emocija)



4. 2. 4. Učimo odabratи primjereno ponašanje

Uz sposobnost prepoznavanja trenutačnog emocionalnog stanja i njegovog iskazivanja, veliku važnost u životu svake osobe ima odabir primjerenog oblika ponašanja vezan uz emocionalno stanje koje izražava. U ovom poglavlju opisane su metode i sadržaji koji omogućavaju izabrati način mogućeg primjerenog oblika ponašanja. Način učenja je situacijski, odnosno aktivnost provodimo u situacijama intenzivnog emocionalnog stanja osobe koju poučavamo.

Priprema:

- mapa sa simbolom trenutačnog emocionalnog stanja osobe koju poučavamo i izborom primjerenih oblika ponašanja koje može odabratи (izrađujemo za svaku osobу pojedinačno, prema njenim odabirima, motivacijama ili naučenim oblicima)

Cilj:

- ✓ prepoznati svoje trenutačno emocionalno stanje, imenovati ga (pokazivanjem na sliku simbola ili govorom) i odabratи primjeren oblik ponašanja (pokazivanjem na sliku simbola ili govorom) – upravljati svojim emocijama

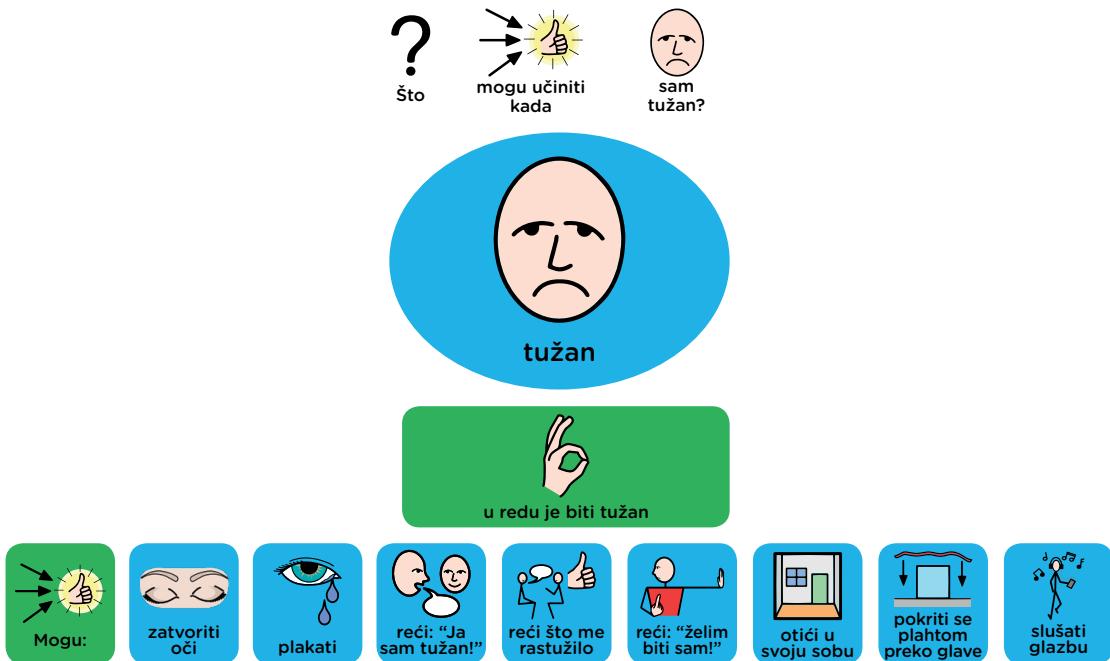
Aktivnost:

- Pomoćnik u poučavanju prstom pokazuje na simbol trenutačne emocije koju osoba izražava.
- Govorom prati pokazivanje simbola.
- Prstom pokazuje oblike ponašanja (odabrane simbole kao mogućnost izbora određenog oblika ponašanja).
- Govorom prati pokazivanje simbola.

Na primjer:

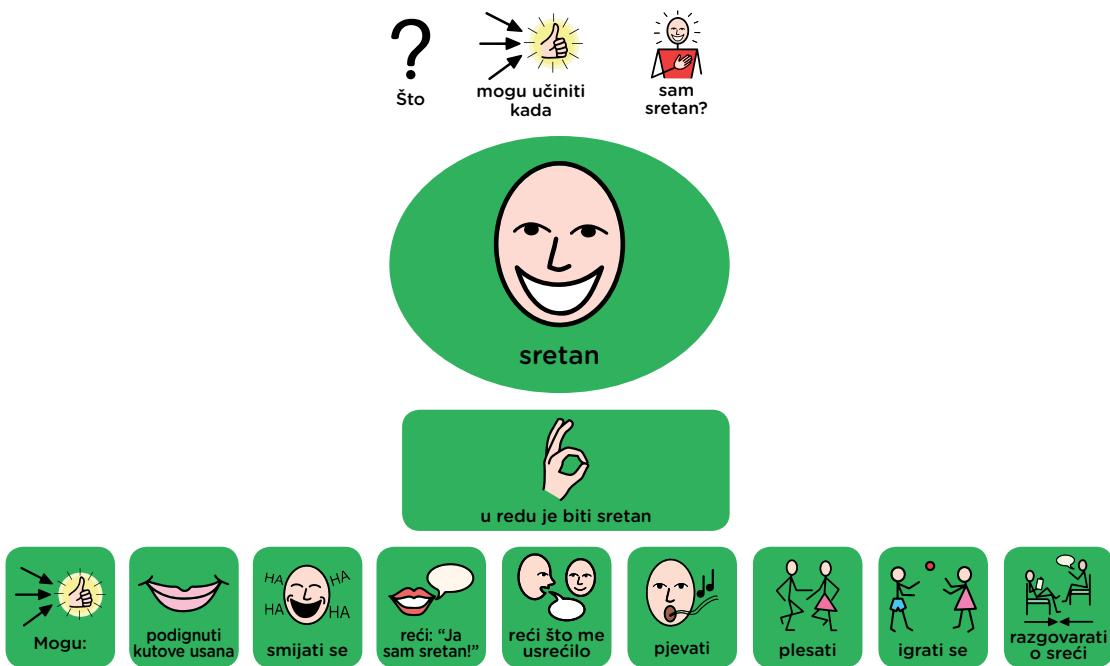
- Osoba koju poučavamo osjećа se TUŽNO.
- Pomoćnik u poučavanju otvara mapu sa simbolom TUGE i simbolima oblika ponašanja koje joj pomažu odabratи primjereni oblik kod osjećaja TUGE.
- Prstom pokazuje na osjećaj TUGE i govorи: „Ti si tužan! U redu je biti tužan!“.
- Zatim prstom pokazuje na simbole izbora ponašanja i prati govorom (npr. „Možeš zatvoriti oči ili plakati ili reći: „Ja sam TUŽAN!“ ili reći što te rastužilo ili otici u svoju sobu ili slušati glazbu ili nešto drugo“).
- Objašnjenje govorom prilagođava razini funkcioniranja osobe.
- Broj slikevnih kartica sa simbolom mogućeg izbora primjerenog oblika ponašanja, također prilagođava razini funkcioniranja osobe (neke osobe bit će u stanju napraviti izbor između pet ili više ponuđenih kartica, a nekim će osobama biti dovoljna jedna ili dvije slikevne kartice).

Mapa „Kako se mogu ponašati kada sam tužan?“

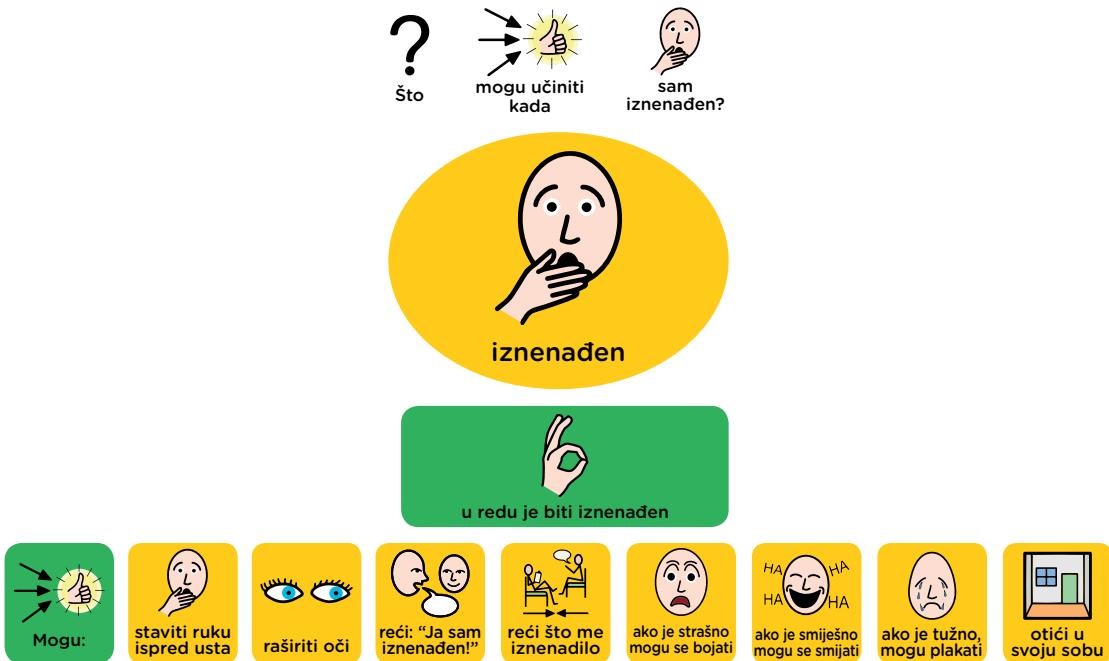


Na isti način postupamo u situacijama ostalih emocionalnih stanja koristeći mape s izborom oblika ponašanja za ta stanja.

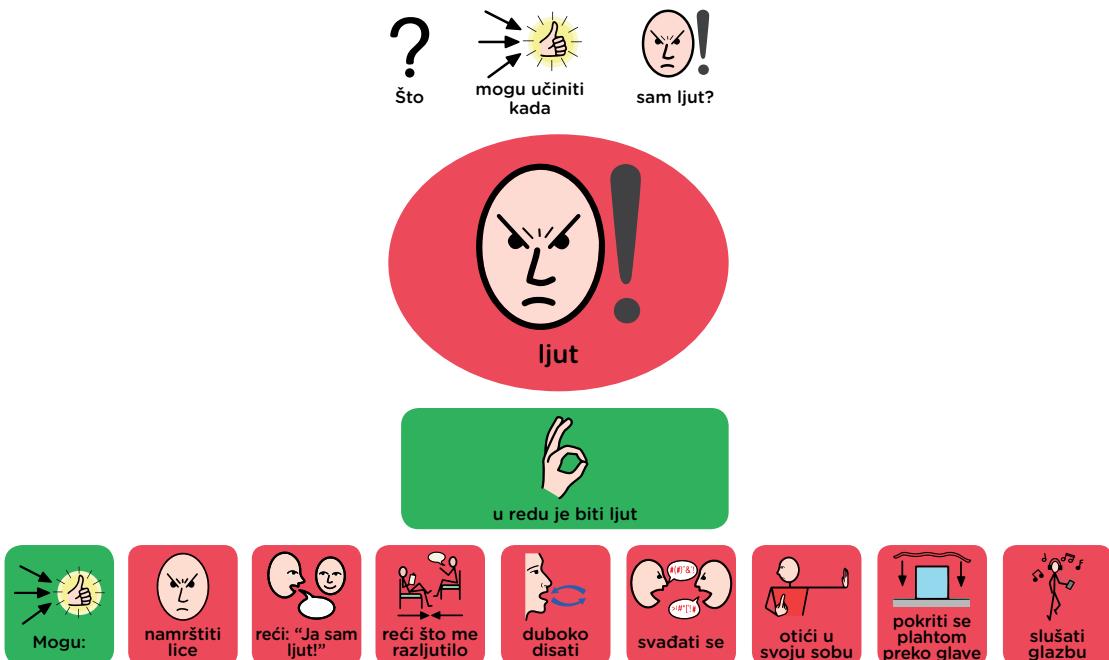
Mapa „Kako se mogu ponašati kada sam sretan?“



Mapa „Kako se mogu ponašati kada sam iznenaden?“



Mapa „Kako se mogu ponašati kada sam ljut?“



Mapa „Kako se mogu ponašati kada sam uplašen?“

?

Što
mogu učiniti
kada
sam
uplašen?



u redu je biti uplašen

- | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------|----------|----------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------|------------------|--------------------------------------|
| Mogu: | otvoriti
jako usta | vrisnuti | raširiti
jako oči | maknuti se
iz situacije | reći: "Ja sam
uplašen!" | reci što me
uplašilo | duboko
disati | pokriti se
plahtom
preko glave |
|-------|-----------------------|----------|----------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------|------------------|--------------------------------------|

Mapa „Kako se mogu ponašati kada sam frustriran?“

?

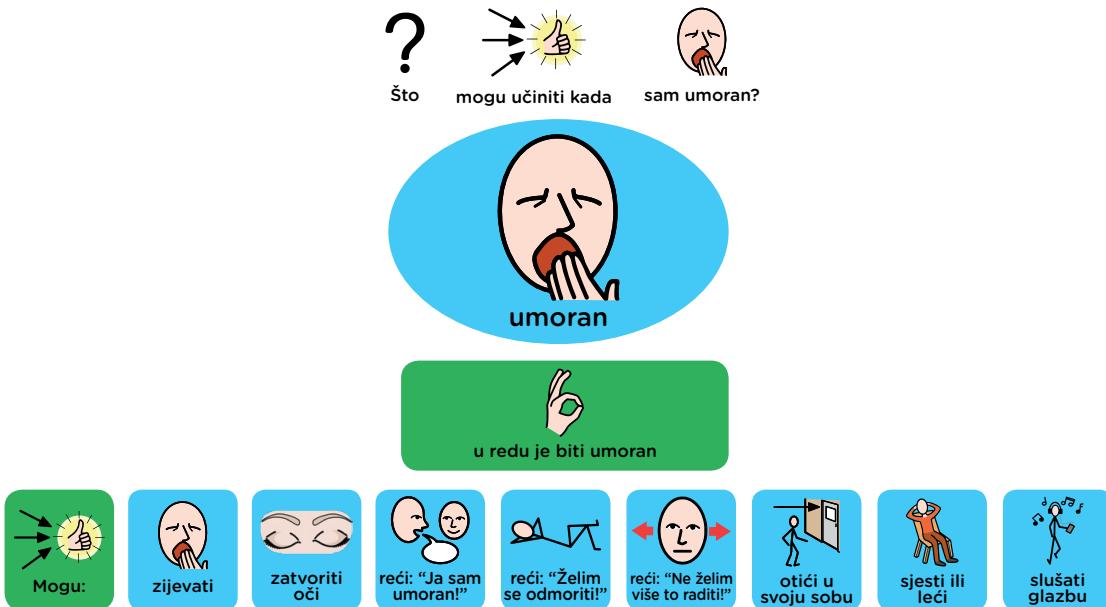
Što
mogu učiniti
kada
sam
frustriran?



u redu je biti frustriran

- | | | | | | | | | |
|-------|------------------|--------------|------------------|------------------|-------------------------------|----------------------------|-----------------------|-------------------|
| Mogu: | stisnuti
šake | protresti se | duboko
disati | brojiti
do 10 | reći: "Ja sam
frustriran!" | reci: "Želim
biti sam!" | otici u
svoju sobu | slusati
muziku |
|-------|------------------|--------------|------------------|------------------|-------------------------------|----------------------------|-----------------------|-------------------|

Mapa „Kako se mogu ponašati kada sam umoran?“



Nakon što osoba nauči odabrati primjereni oblik ponašanja u skladu s trenutačnim emocionalnim stanjem, na način da ga iskaže govorom, pokazivanjem ili uzimanjem slike simbola, možemo joj ponuditi predložak za označavanje. U njega olovkom može označiti oblik ponašanja koji odabire kao primjereni na određeno emocionalno stanje.

Predložak za označavanje izbora primjereno oblika ponašanja

Što mogu učiniti kada se želim smiriti	
<input checked="" type="checkbox"/>	10 puta duboko udahnuti
<input type="checkbox"/>	10 puta stisnuti šake
<input type="checkbox"/>	otići u svoju sobu
<input type="checkbox"/>	opustiti se
<input type="checkbox"/>	slušati glazbu

4. 2. 5. Učimo da se u svakom trenutku, situaciji ili mjestu „nekako“ osjećamo

U svakom trenutku ili situaciji možemo se nekako ili drugačije osjećati. U ovom poglavlju opisane su metode i sadržaji pomoću kojih osoba koju poučavamo može naučiti prepoznavati i iskazivati svoje emocije u različitim situacijama, na različitim mjestima i tijekom različitog vremenskog perioda. Način učenja je kombinacija izravnog i situacijskog, odnosno učenje se odvija tijekom vremena predviđenog za učenje ili u situacijama određenog emocionalnog stanja.

Priprema:

- vizualna uputa
- mapa sa slikovnim karticama
- predlošci za iskazivanje svojih osjećanja u svakodnevnom životu

Cilj:

- ✓ osjećavanje, prepoznavanje i imenovanje (pokazivanjem na slikovnu karticu ili govorom) svog emocionalnog stanja u određenom vremenu, mjestu ili aktivnosti

Aktivnost:

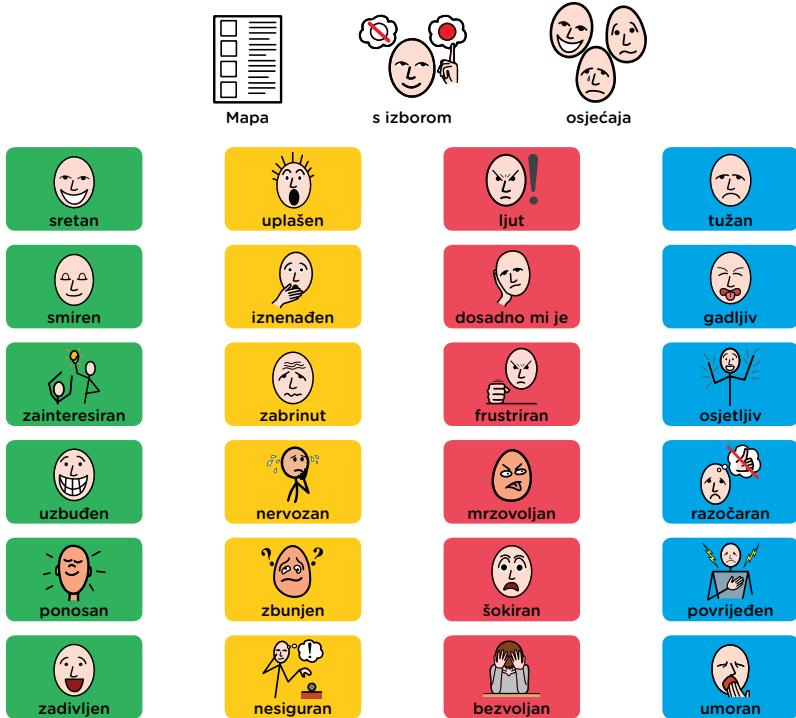
- Pomoćnik u poučavanju osobu govorom i vizuelnom podrškom uputi u zadatak.

Vizuelna uputa „Uvijek se nekako osjećam“

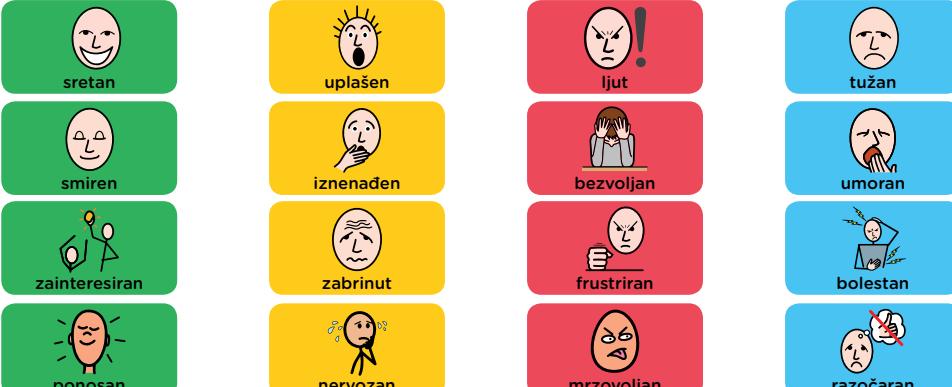


- Ispred osobe stavlja mapu sa slikovnim karticama i određeni predložak (s obzirom na to odnosi li se osjećanje na određeno vrijeme, mjesto ili aktivnost).
- Postavlja pitanje osobi (npr. „Kako se sada osjećaš?“ ili „Kako si se osjećao danas u školi, za vrijeme likovne terapije?“ ili „Kako si se osjećao danas kod kuće, za vrijeme druženja s roditeljima? ili „Kako si se danas osjećao?“) pokazujući prstom na slikovnu karticu sa simbolom određenog vremena, mesta ili aktivnosti.
- Pomoćnik čeka odabir slikovne kartice njezinog osjećanja i lijepljenje u za to predviđeno mjesto na predlošku.
- Ako osoba svoju emociju ne iskazuje govorom, tada joj pomoćnik pomaže na način da odabir određene emocije on izgovara (npr. ako je osoba odabrala slikovnu karticu s emocijom SREĆE kao osjećaja dana, pomoćnik ga prati riječima: „Bio si sretan danas! Odlično! To je u redu!“, a ukoliko je odabrala neugodan osjećaj, pomoćnik ga prati riječima: „Bio si uznemiren danas u školi! To je u redu!“).
- Ukoliko osoba ima razvijene sposobnosti odgovaranja na pitanja upućuje joj dodatna pitanja u vezi iskazanih osjećanja. Na primjer, „Možeš li mi reći (govorom ili slikovnom karticom) što te uznemirilo?, Što si ti učinio?, Što si mogao učiniti?“ i sl.
- Pitanja, upute i objašnjenja govorom prilagođava razini funkcioniranja osobe.

Mapa sa slikovnim karticama



Predložak za određivanje trenutačne emocije

 moje ime: 	 Moj osjećaj  sada	 datum: 	 ↓ sada se  osjećam  
			

Predložak za određivanje „osjećaja dana“



Moj osjećaj dana



datum:

moje ime: _____

danas se osjećam: _____

			
sretan	uplašen	ljut	tužan
			
smiren	iznenaden	bezvoljan	umoran
			
zainteresiran	zabrinut	frustriran	osjetljiv
			
ponosan	nervozan	mrzovoljan	bolestan

Predložak za određivanje emocija tijekom različitih aktivnosti u školi



Moj osjećaji



dan



u školi

moje ime: _____

datum: _____

1. vježbanje

2. senzorna igra

3. užina

4. rad za stolom

5. likovna terapija

6. ručak

Predložak za određivanje emocija tijekom različitih aktivnosti kod kuće

 <p>Moj osjećaji</p>  <p>moje ime:</p> <div style="border: 1px solid green; height: 40px; width: 100%;"></div>  <p>datum:</p> <div style="border: 1px solid green; height: 40px; width: 100%;"></div>	 <p>dan</p>  <p>kod kuće</p>	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px;">  <p>odmor</p> </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px;">  <p>druženje s roditeljima</p> </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px;">  <p>odlazak u trgovinu</p> </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px;">  <p>odlazak na igralište</p> </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px;">  <p>igranje</p> </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px;">  <p>večera</p> </div>
--	---	---

Ukoliko osoba koju poučavamo nije u stanju sjediti za stolom, sadržaje za određivanje trenutačne emocije joj prilagođavamo razmještanjem po prostoriji (na zidu, vratima i sl.)

Barometar emocija – zone samokontrole



4. 3. Dodatan izbor aktivnosti

Postoji velik izbor sadržaja i aktivnosti koje na zanimljive načine mogu pomoći osobama s PSA u usvajajući znanja o emocijama, njihovom prepoznavanju, iskazivanju te odabiru primjerenog oblika ponašanja. Ovo su neki od njih:

4. 3. 1. „Dodirni me osjećajno“

Osobi koju poučavamo, nudimo mogućnost odabira svog osjećanja nakon aktivnosti, u određenoj prostoriji (npr. u dvorani za vježbanje), i to na način da kod izlaznih vrata nalijepimo slikovne kartice emocija povezanih sa završenom aktivnošću u toj prostoriji (npr. SRETAN, TUŽAN, FRUSTRIRAN, UMORAN ili sl.). Od osobe tražimo da pri izlasku iz prostorije dodirne slikovnu karticu koju povezuje sa svojim osjećanjem i aktivnošću koja je upravo završila. Na primjer, ako osoba dodirne slikovnu karticu sa simbolom FRUSTRACIJE, pomoćnik može reći: „Ti si FRUSTRIRAN. U redu je biti frustriran. Želiš li piti, odmoriti ili nešto drugo?“.



4. 3. 2. „Osjećaji“ - igrica

Skeniranjem QR koda pomoću mobitela otvaramo aplikaciju s igricom „Osjećaji“, koju možemo ponuditi osobama koje poučavamo, kao dodatan i zanimljiv način učenja prepoznavanja različitih emocija s lica drugih osoba.*

*Igrica je prilagođena Android operativnim sustavima.



4. 3. 3. „Pjesma puna osjećaja“

Skeniranjem QR koda otvaramo link s pjesmom „Moji osjećaji“. U njoj su emocije opisane na jednostavan način, uz pomoć rime. Pjesmu možemo pjevati ili recitirati uz pokazivanje dijelova tijela i emocija na koje se tekst odnosi ili uz kombinaciju pjevanja (ukoliko osoba ima razvijenu sposobnost govora), slušanja i sviranja na vlastitom tijelu. Preporuča se svakodnevno uvježbavanje pjesme kako bi kod osoba koje poučavamo došlo do zapamćivanja i veće samostalnosti u izvođenju. Ovakav vid aktivnosti s ciljem učenja njezinog sadržaja, osobe s PSA vole jer je jasan, kratak i predvidljiv. Učenje će biti zanimljivije jer se koristi više senzornih sustava (sluh, vid, dodir, tijelo). Zastajanjem uz izostavljanje zadnje riječi u stihu, osobi koju poučavamo pružamo motivaciju i priliku da sama izgovori riječ koja nedostaje.



Jedan osmijeh



to je sreća,



Puno suza



to je tuga.



Kad sam sretan



ja se smijem,



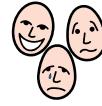
Kad sam tužan



suze lijem.



Osjećam se uvijek JA,



sretno, tužno, tko to zna?



Osjećaji to su moji,



vrlo važno kad se zbroji.

Za KRAJ nudimo nekoliko savjeta s ciljem kvalitetnijeg i svrshodnijeg poučavanja i smislenijeg učenja.

Pokušajmo razumjeti osobu koju poučavamo, njezine potrebe, želje i htijenja. Vrlo je teško živjeti bez sposobnosti iskazivanja svog emocionalnog stanja i odabira primjerenog oblika ponašanja. Na primjer, zamislimo da smo jako žedni, a ne prepoznajemo osjećaj žeđi. Zbog neugodnog osjećaja koji se javlja i postaje sve snažniji, postajemo frustrirani i počinjemo izražavati neprimjerene oblike ponašanja jer to je jedini način na koji se možemo izraziti u tom trenutku. I mi i ljudi oko nas bit će jako nesretni.

Situacije u kojima poučavamo trebaju biti ugodne, opuštajuće i poticajne. Mi koji poučavamo ih trebamo takvima učiniti jer svi bolje i više učimo u mirnom i poticajnom okruženju.

Trebamo vjerovati da zajedno možemo uspjeti jer ako ne pokušamo, nećemo saznati jesmo li mogli doći do cilja. Uspjeh je najčešće samo putovanje! Pomoći ćemo osobi kojoj je pomoć potrebna, ali i sebi jer svaki pokušaj i našem životu daje neki novi smisao.

Što više vježbamo s osobom koju poučavamo, omogućavamo joj više prilika za učenje. Što joj više prilika omogućimo, veća je vjerojatnost usvajanja znanja o emocijama te razvijanja sposobnosti prepoznavanja i iskazivanja emocija. Što je veća vjerojatnost prepoznavanja i iskazivanja emocija to je veća vjerojatnost razvijanja sposobnosti emocionalne samokontrole i upravljanja emocijama.

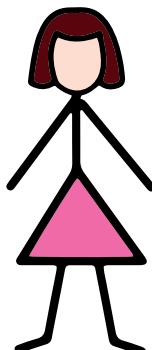
Osoba s takvom sposobnošću može živjeti kvalitetnije i zadovoljnije u svojoj okolini, a osobe u okolini bit će zadovoljnije zbog kvalitetnijeg suživota.

“Voljeti znači smjestiti našu sreću u sreću drugog bića.”

(Gottfried, n. d.)

5. SLIKOPRIČE

Učiteljica Sanja



Ja sam Sanja. Učiteljica sam u Centru za autizam Rijeka. Svoje učenike poučavam znanjima o osjećajima. Puno pjevamo, sviramo, učimo i komuniciramo. Puno se i smijemo. Ponekad su u nama i neugodni osjećaji, ali se trudimo da oni traju što kraće i da opet prevladaju ugodni. Osjećaji pokreću sve ljudе i u tome se nitko ne razlikuje od drugih.

Svi imamo jedan cilj - biti SRETNI!



Učiteljica Sanja



poučava



učenike s autizmom



znanjima o osjećajima.



Svi imamo



jedan cilj -



biti sretni!

Kome je namijenjen ovaj priručnik?



1. maloj djeci



koja će kroz igru



i emocionalni odnos s drugim ljudima



naučiti



sve o svojim osjećajima



2. osobama



koje kao djeca



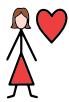
nisu naučile



prepoznati i iskazati



svoje osjećaje



3. pomoćnicima u poučavanju



koji poučavaju druge osobe



znanjima



o osjećajima



4. osobama koje su zaboravile na svoje i tuđe osjećaje



i koje ne razumiju

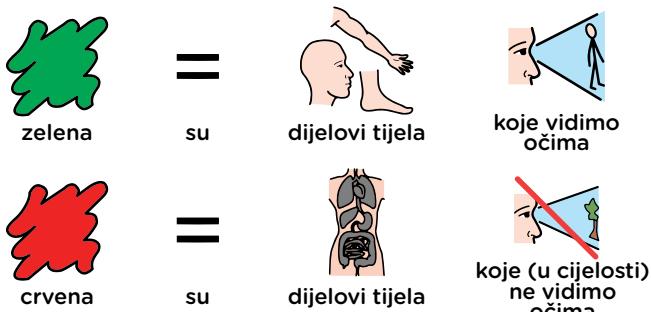
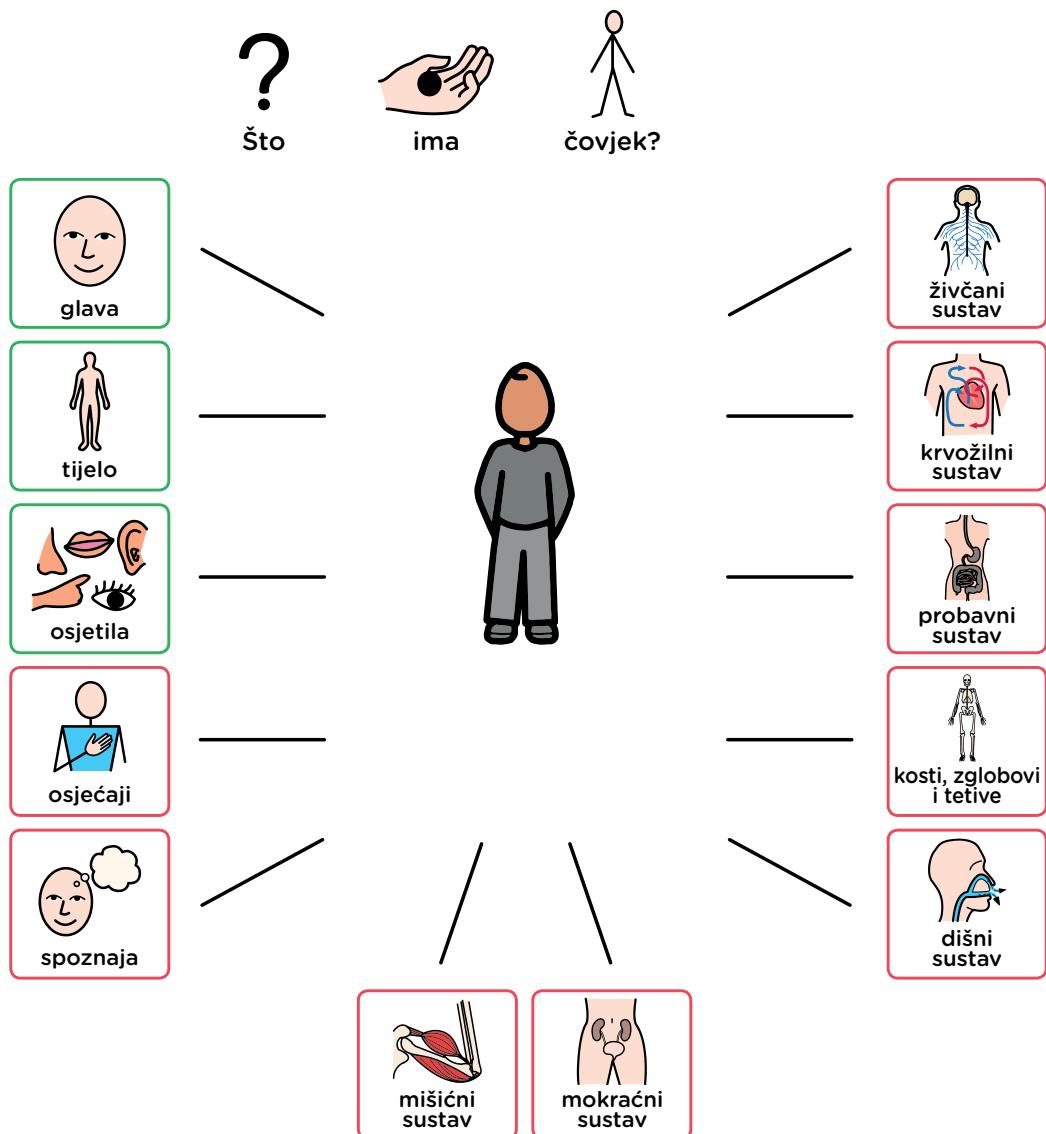


i ne pomažu

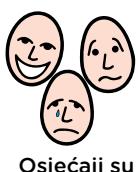


ljudima kojima je potrebna pomoć

Što ima čovjek?



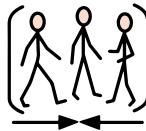
Što su osjećaji?



Osjećaji su



unutarnji
doživljaji



određenog
događaja



i pomažu
nam



u odabiru
ponašanja

U čemu nam osjećaji pomažu?



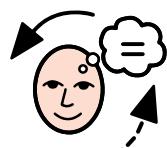
Osjećaji



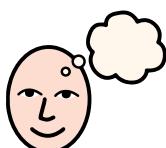
nam pomažu



kontrolirati
ponašanje,



rješiti problem



i razmišljati.

Imamo puno različitih osjećaja



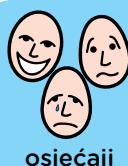
gađenje



sreća



strah



osjećaji



tuga



ljutnja



iznenadjenje



uvrijedjenost



umor



dosada



mržnja



znatiželja



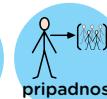
ponos



bol



sram



pripadnost



usamljenost



uzbuđenje



zahvalnost



ljubomora



sumnja



ljubav



panika



hrabrost



zadovoljstvo



zabilutost



nuda



tjeskoba



uz nemirenost



zavist



nezadovoljstvo



opuštenost



agresija



osjetljivost

Razlikujemo ugodne i neugodne osjećaje

 <p>Ugodni i</p>		 <p>neugodni osjećaji</p>	
 <p>Ugodni osjećaji</p>		 <p>Neugodni osjećaji</p>	
 <p>sreća</p>	 <p>zahvalnost</p>	 <p>tuga</p>	 <p>strah</p>
 <p>ljubav</p>	 <p>pripadnost</p>	 <p>umor</p>	 <p>agresija</p>
 <p>ugoda</p>	 <p>znatiželja</p>	 <p>uznemirenost</p>	 <p>razočarenje</p>
 <p>smirenost</p>	 <p>zadovoljstvo</p>	 <p>usamljenost</p>	 <p>krivnja</p>
 <p>ponos</p>	 <p>nada</p>	 <p>bol</p>	 <p>mržnja</p>
 <p>hrabrost</p>	 <p>samilost</p>	 <p>sram</p>	 <p>zabrinutost</p>
 <p>opuštenost</p>	 <p>*iznenadenost</p>	 <p>osjetljivost</p>	 <p>neuspjeh</p>
<p><i>*neki osjećaji mogu biti i ugodni i neugodni</i></p>			

Razlikujemo ugodan od neugodnog osjećaja



Ugodan



osjećaj



Kada se osjećam



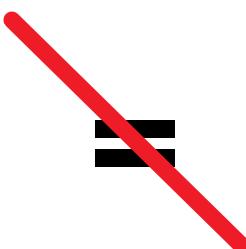
ugodno



onda sam



zadovoljan.



Neugodan



osjećaj



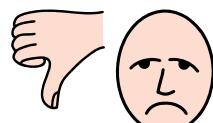
Kada se osjećam



neugodno

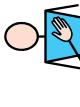
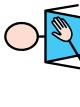
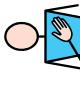
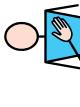
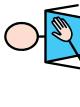
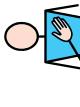
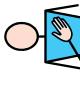
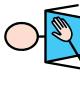
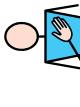


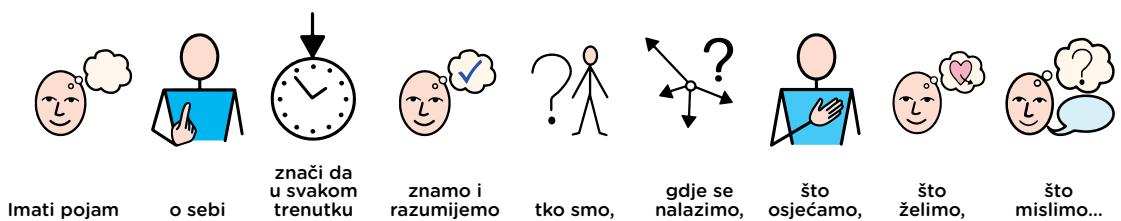
onda sam



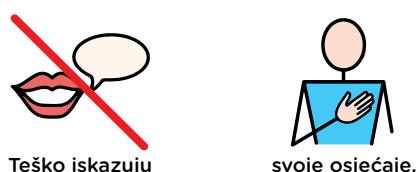
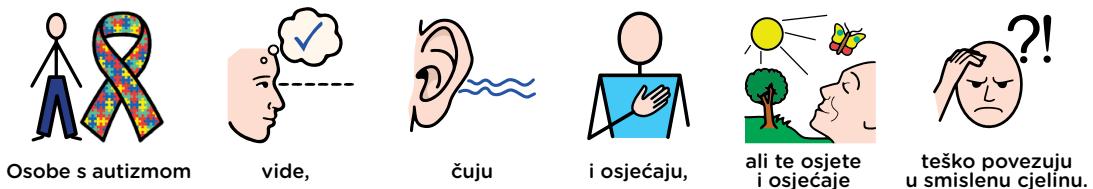
nezadovoljan.

Zašto su nam osjećaji važni?

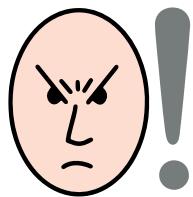
	Zašto su nam osjećaji važni?		osjećaji važni?		koje vidimo		i osjećaje		koje ne vidimo.
	Ljudi imaju		tijelo		vidimo očima,		ne vidimo		ne vidimo očima.
	Nekе dijelove tijela		vidimo očima,		a neke		ne vidimo		ne vidimo očima.
	Osjećaje		ne vidimo.		Osjećaji su u nama.		vidi ih		Mi ih doživljavamo.
	Na primjer,		Ako mi je netko uzeo igračku,		ja		vidi ih		tužan.
	Važno		se ponašati		kako		vidi ih		tužan.
	možemo pogledati u		mapu s osjećajima		?		vidi ih		tužan.
			i odabratи način		na koji ćemo se ponašati.		vidi ih		tužan.
			na koji ćemo se zadovoljiti!				vidi ih		tužan.



Osjećaju li osobe s autizmom?



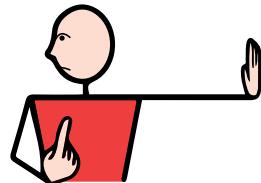
Zašto je važno prepoznati i iskazati svoje osjećaje?



Kada sam ljut



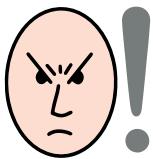
mogu reći: "Ja sam LJUT!"



i otići u svoju sobu.



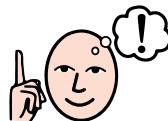
Kada kažem:



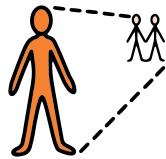
"JA sam LJUT!"



ljudi će me



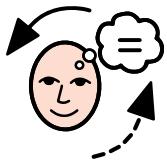
razumjeti i



ostaviti na miru.



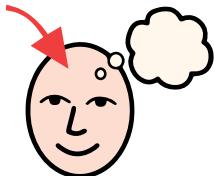
Ja ću biti zadovoljan



jer sam odabrao kako ću se ponašati.



Ja



želim naučiti

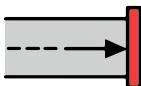


iskazati

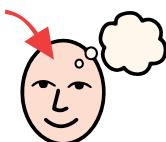


svoje osjećaje.

Što želim naučiti o osjećajima?



1. cilj



Želim naučiti



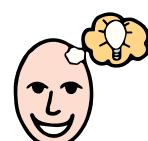
prepoznati



i izraziti



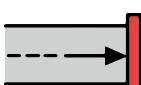
svoj trenutačni
osjećaj.



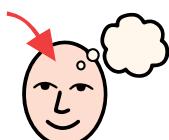
Na primjer:



“JA sam frustriran.”



2. cilj



Naučiti



odabrati



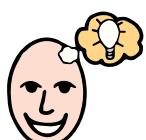
najbolji



način ponašanja



za vrijeme
trenutačnog
osjećaja.



Na primjer:

JA sam frustriran.

JA sam umoran.

NE želim učiti.

Želim se odmoriti.

Što se događa ako ne prepoznam ili ne izrazim svoje osjećaje?



Ne moći izraziti



svoje osjećaje



može dovesti

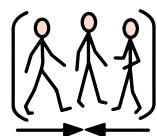


do nezadovoljstva.

Zašto neke događaje pamtimo, a neke ne?



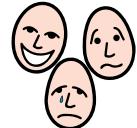
Ljudi



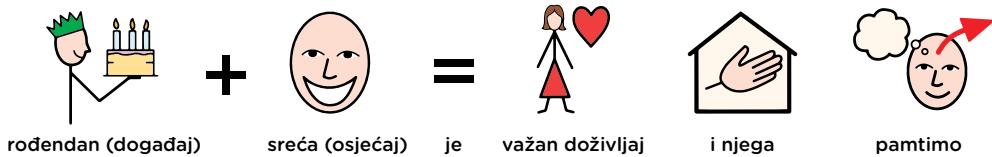
uz svaki događaj



vežu



određeni osjećaj.



kod čitanja



telefonskog imenika (događaj)



ne osjećamo



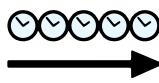
jak



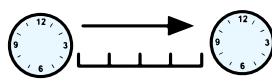
osjećaj



i zato se toga ne sjećamo i ne pamtimo



dugo

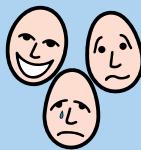
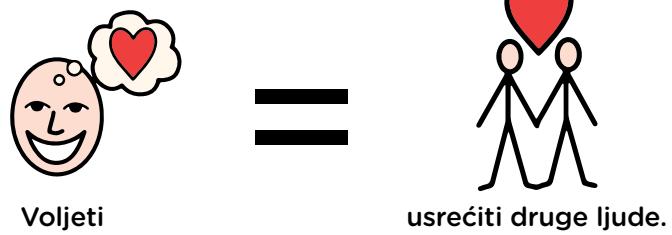
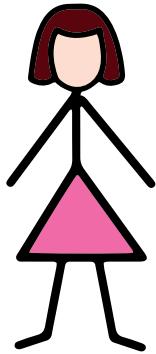


vremena

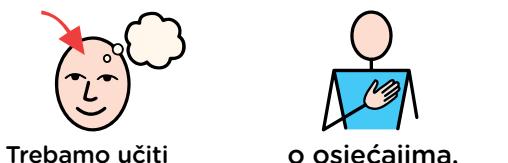
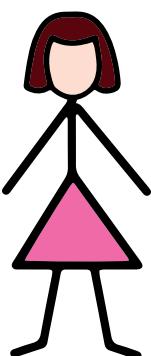
Za kraj

“Voljeti znači smjestiti našu sreću
u sreću drugog bića.”

(Gottfried, n. d.)



Trebamo puno učiti o svojim osjećajima!
Bit ćemo zadovoljni kad ćemo ih znati
prepoznati, iskazati i
ponašati se prema njima.
I ljudi oko nas bit će zadovoljnii!





Kraj

O autorici

Sanja Barić je magistra edukacijske rehabilitacije, izvrsna savjetnica i Floortime terapeutkinja. U Centru za autizam Rijeka zaposlena je dvadeset i pet godina. Profesionalni život posvetila je radu s osobama s poremećajem iz spektra autizma (PSA), njihovim obiteljima te educiranju šire društvene zajednice o sposobnostima i mogućnostima osoba s PSA. Autorica je slikovnica „Obično-neobična djevojčica“ o djevojčici s PSA, prema kojoj je uprizorena kazališna predstava te brošure „Autizam“. Idejna je začetnica i organizatorica brojnih projekata čiji cilj je podizanje kvalitete školovanja i života osoba s PSA i njihovih obitelji. Stručna je suradnica u programu Rane intervencije čiji nositelj je Udruga za skrb autističnih osoba Rijeka i članica Mobilnog stručnog tima pri Centru za autizam Rijeka. Sudionica je na europskom projektu Erasmus +, Asporty (sport kod osoba s PSA) te stručna inkluzivna recenzentica scenarija poučavanja izrađenih na projektu e-Škole.

Za uspjeh u radu s osobama s PSA i profesionalnom razvoju u šk. god. 2019./20. izabrana je od strane Ministarstva znanosti i obrazovanja među najbolje odgojno – obrazovne dje-latnike u RH.

Voditeljica je glazbenog sastava „Riječki dečki“ kojeg čine učenici Centra za autizam i koji svojim glazbenim nastupima oduševljavaju publiku u Hrvatskoj i inozemstvu.

Za sve osobe koje poučava ili se druži s njima ima jedan cilj, a taj je da budu sretne. Ponosi se svojim učenicima i njihovim uspjesima i za sebe kaže da ima najbolji posao na svijetu.



Literatura:

Baron-Cohen, S., Golan, O. i Ashwin, E., (2009). Can emotion recognition be taught to children with autism spectrum conditions?. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 364, 1535-3567.
<https://royalsocietypublishing.org/doi/pdf/10.1098/rstb.2009.0191>

Bondy, A. i Frost, L. (1994). The Picture Exchange Communication System. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 9 (3), 1 – 19.
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/108835769400900301>

Brdar, I. i Bakarčić, S. (2006). Suočavanje s neuspjehom u školi: koliko su važni emocionalna kompetencija, osobine ličnosti i ciljna orientacija u učenju?. *Psihologische teme*, 15 (1), 129–150.

Bujas-Petković, Z., Frey-Škrinjar, J. (2010). Poremećaji autističnog spektra – značajke i edukacijsko – rehabilitacijska podrška. Zagreb: Školska knjiga, 239-299.

Citati.hr., n. d., <https://citati.hr/autori-citata/helen-keller.>
(preuzeto 16. veljače 2021)

Conallen, K. i Reed, P. (2015). A Teaching Procedure to Help Children with Autistic Spectrum Disorder to Label Emotions. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 23, 63-72.

Cookson, L. J. (2015). Differences between feelings, emotions and desires in terms of interactive quality. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 2(7), 108-120.
<https://doi.org/10.14738/assrj.27.1318>

Emotional Regulation, What We Can Learn About Emotional Regulation from Temple Grandin, FirstPath autism (2015)
<https://firstpathautism.com/can-learn-emotional-regulation-temple-grandin>
(preuzeto 21. svibnja 2020)

Emotions Color Wheel., n. d., Do2learn.,
www.do2learn.com.

(Preuzeto 20. ožujka 2020)

Shimrit, F-H., Berggren, S., Lassalle, A., Tal, S., Pigat, D., Bölte, S., Baron-Cohen, S. i Golan, O. (2016). Basic and complex emotion recognition in children with autism: cross-cultural findings. *Molecular autism* 7 (52), 1-11.

<https://doi.org/10.1186/s13229-016-0113-9>

Goleman, D. (1997). *Emocionalna inteligencija: zašto može biti važnija od kvocijenta inteligencije*. Zagreb: Mozaik knjiga.

Grandin, T. (1995). *Thinking in Pictures and Other Reports from My Life with Autism*. New York: Random House.

Greenspan, S.I., Weider, S., Simons, R., Posokhova, I. (2003). *Dijete s posebnim potrebama*. Lekenik: Os-tvarenje.

Greenspan, S.I., n. d. *The Learning Tree Interactive*, The Floortime Center, <http://www.thefloortimecenter.com/interactive-learning-tree/>
(Preuzeto 10. ožujka 2020)

Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža (2020). <http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=49805>
(Preuzeto 24. siječnja 2021)

Kalebić Maglica, B. (2007). Uloga izražavanja emocija i suočavanje sa stresom vezanim uz školu u percep-ciji raspoloženja i tjelesnih simptoma adolescenata. *Psihologische teme*, 16 (1), 1-26.

Koller Trbović, N. (1995). Razlike u samoprocjeni slike o sebi djece s aktivnim i djece s pasivnim oblicima poremećaja u ponašanju. *Kriminologija & socijalna integracija*, 3 (1), 71-76.

- Milivojević, Z. (2010). Emocije: *Psihoterapija i razumijevanje emocija*. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Oatley, K., Yenkins, J. M. (2003). *Razumijevanje emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Pixelizam.com, *Izreke i citati o sreći*. n. d.
<http://pixelizam.com/izreke-i-citati-o-sreci/> .
(preuzeto 20. veljače 2021)
- Poučavanje učenika s autizmom - školski priručnik* (2008). Zagreb: Agencija za odgoj i obrazovanje.
- Rakoci, V., Ribarić Gruber, A., Kamenov, Ž. (2020). *Psihologija*. Zagreb: Alpha.
- Swettenham, J., Baron-Cohen, S., Charman, T., Cox, A., Baird, G., Drew, A., Rees, L., Wheelwright, S. (1998). The frequency and distribution of spontaneous attention shifts between social and nonsocial stimuli in autistic, typically developing, and nonautistic developmentally delayed infants. *J. Child Psychol. Psychiatry Allied Disciplines*, 39, 747–753.
- Vasta, R., Marshall, M. H., Scott, A. M. (2005). *Dječja psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Williams, D. (1994). *Somebody Somewhere*. New York City: Doubleday.

Autorice mobilne aplikacije:

Danijela Jurac, Ivana Jurac, Ema Miletić
Tehnički fakultet Rijeka, Diplomski sveučilišni studij računarstva
Kolegij Asistivna tehnologija, prof. dr. sc. Miroslav Vrankić
Ideja i stručna mentorica: Sanja Barić
https://drive.google.com/file/d/1ECPyKuf5TLywYgnj4HCPQT8_A1TxYDnA/view?usp=sharing

Pjesma „Moji osjećaji“

Autorica teksta i ideja: Sanja Barić
Autor glazbe: David Savčić
Izvođač: Nikola Savčić
Multimedijsko oblikovanje: Ksenija Savčić
<https://youtu.be/BJP1mcQVvi0>



Centar za
autizam
Rijeka

ISBN 978-953-49481-0-1

A standard linear barcode is positioned above the ISBN number. The ISBN number itself is printed below the barcode.

9 789534 948101