

DNEVNIK EMOCIJA

Razvoj emocionalne inteligencije i
samoregulacije kod djece

EDUKATIVNI
LISTIĆ

1 Uvod

Emocionalna inteligencija je sposobnost prepoznavanja, razumijevanja i upravljanja vlastitim emocijama te razumijevanje emocija drugih ljudi. Razvoj emocionalne inteligencije kod djece važan je za njihovo socijalno-emocionalno zdravlje, uspjeh u školi i općenito blagostanje. Dnevnik emocija može biti koristan alat u ovom procesu, pomažući djeci da prepoznaju i reguliraju svoje emocije.

2 Kako koristiti dnevnik emocija

- **Svaki dan:** Djeca trebaju bilježiti svoje emocije svaki dan. To može biti prije spavanja ili nakon škole.
- **Vrijeme za refleksiju:** Potaknite djecu da razmisle o svojim emocijama i situacijama koje su ih izazvale.
- **Razgovor:** Povremeno razgovarajte s djecom o njihovim bilješkama kako biste im pomogli razumjeti i upravljati svojim emocijama.

PREDLOŽAK 1: OSNOVNI DNEVNIK EMOCIJA

Danas je datum: _____

Kako se osjećam danas? (Označi jedan ili više osjećaja)



Sretno



Tužno



Ljuto



Prestrašeno



Zbunjeno



Zaljubljeno



Smireno



Frustriranoreno

Zašto se osjećam ovako?

Što se dogodilo da se osjećam ovako?

Kako sam reagirao/la na ovu emociju?

Što bih mogao/la učiniti drugačije sljedeći put?

PREDLOŽAK 2: VJEŽBA RAZMIŠLJANJA

Danas je datum: _____

Koje tri stvari su me danas učinile sretnim?

1 _____

2 _____

3 _____

Je li bilo trenutaka kada sam se osjećao/la ljutito ili tužno? Ako da, što ih je izazvalo?

Kako sam se nosio/la s tim emocijama?

Što mogu učiniti da se osjećam bolje kada sam tužan/ljutit?

PREDLOŽAK 3: DNEVNIK ZAHVALNOSTI

Danas je datum: _____

Za što sam danas zahvalan/la?

1 _____

2 _____

3 _____

Kako se osjećam kada razmišljam o stvarima na kojima sam zahvalan/la?

Što mogu učiniti da bih bio/bila još zahvalniji/ja?

PREDLOŽAK 4: DNEVNIK SAMOREGULACIJE

Danas je datum: _____

Koje su bile najintenzivnije emocije koje sam osjetio/la danas?

Što ih je izazvalo?

Kako sam reagirao/la na te emocije?

Što bih mogao/la učiniti da bolje upravljam tim emocijama u budućnosti?

Koje tehnike samoregulacije sam koristio/la danas?
(npr. duboko disanje, razgovor s prijateljem)

PREDLOŽAK 1: OSNOVNI DNEVNIK EMOCIJA

- Napravite kolo emocija sa različitim emocijama (npr. sreća, tuga, ljutnja, strah).
- Svaki dan, neka dijete izabere jednu emociju i napiše o situaciji kada je osjetilo tu emociju.

AKTIVNOST 2: IGRA GLUMLJENJA EMOCIJA

- Igrajte se s djetetom tako da glumite različite emocije. Neka dijete pogađa koju emociju glumite.
- Razgovarajte o tome kada i zašto bi ljudi mogli osjećati te emocije.

AKTIVNOST 3: MEDITACIJA ZA DJECU

- Naučite djecu jednostavnim tehnikama meditacije i dubokog disanja.
- Pratite kako se osjećaju prije i nakon meditacije.

AKTIVNOST 4: ČITANJE PRIČA

- Čitajte priče koje se bave različitim emocijama.
- Nakon priče, razgovarajte o tome kako su se likovi osjećali i zašto.

AKTIVNOST 5: IZRADA PLAKATA EMOCIJA

- Neka djeca naprave plakate s različitim emocijama koristeći crteže, slike iz časopisa ili naljepnice.
- Objesite plakate na zid kako bi ih djeca mogla koristiti kao referencu kada razgovaraju o svojim osjećajima.