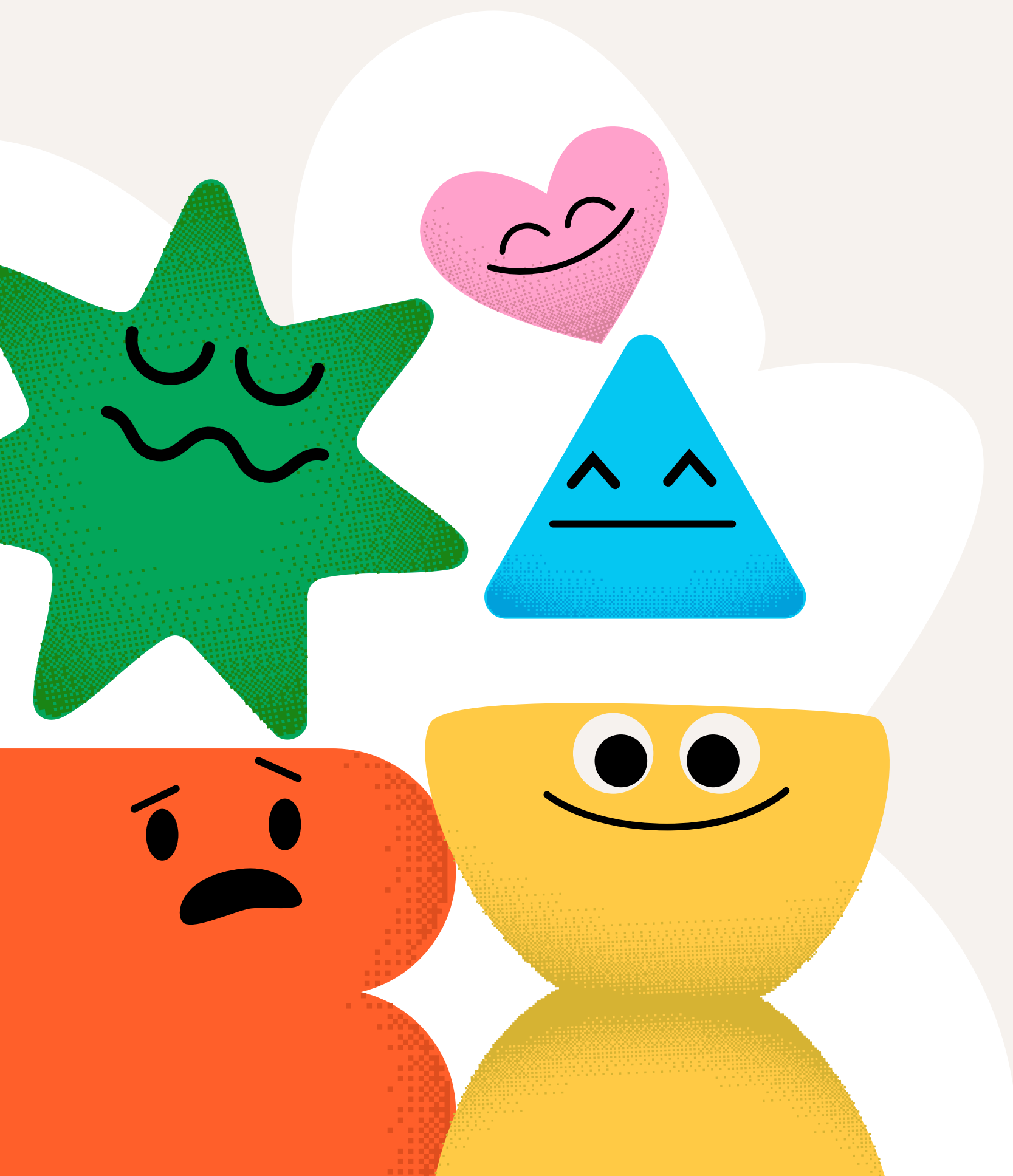


Emocije i emocionalna inteligencija

Pedagoginja: Antonia Skukan



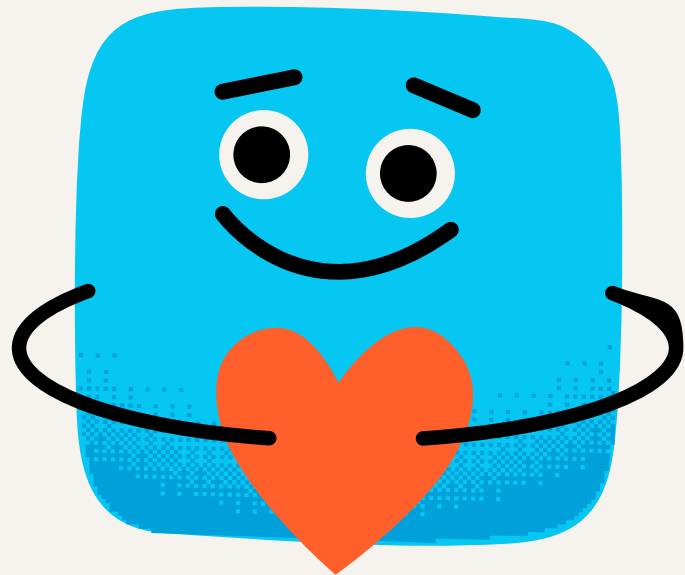


Što su **emocije**?

- Emocije su unutarnji doživljaji koji nam govori kako se osjećamo u određenom trenutku.
- One nastaju kao odgovor na ono što vidimo, čujemo, doživimo ili mislimo.
- Emocije su prirodne i svatko ih doživljava
- Pozitivne emocije (npr. radost, ponos, uzbuđenje) pomažu nam da uživamo i stvaramo dobre odnose.
- Negativne emocije (npr. ljutnja, strah, tuga) upozoravaju nas da nešto nije u redu i potiču nas da se zaštitimo ili nešto promijenimo.

Što je **emocionalna** inteligencija?

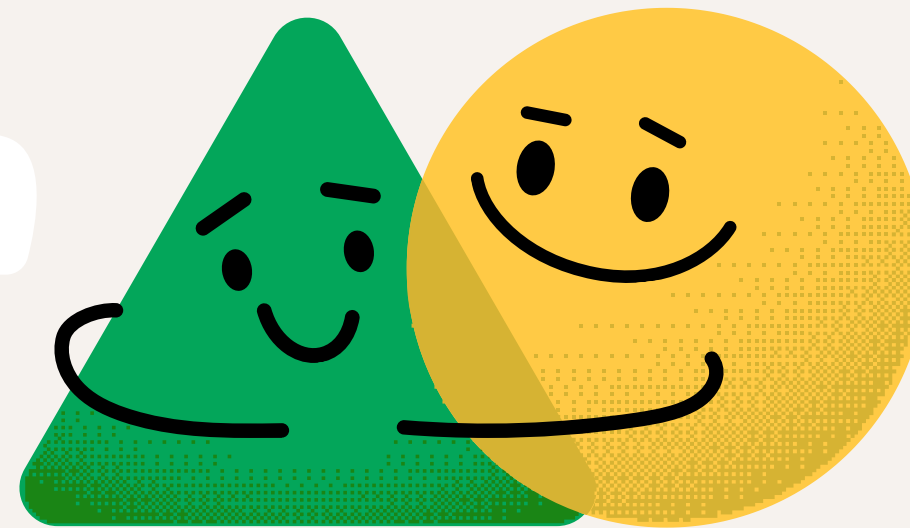
Sposobnost prepoznavanja, razumijevanja i upravljanja vlastitim emocijama.



Samosvijest



Samoregulacija



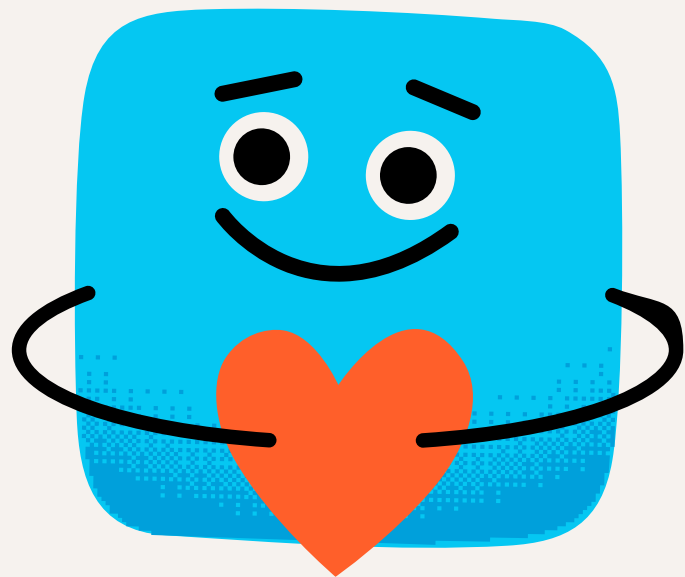
Empatija



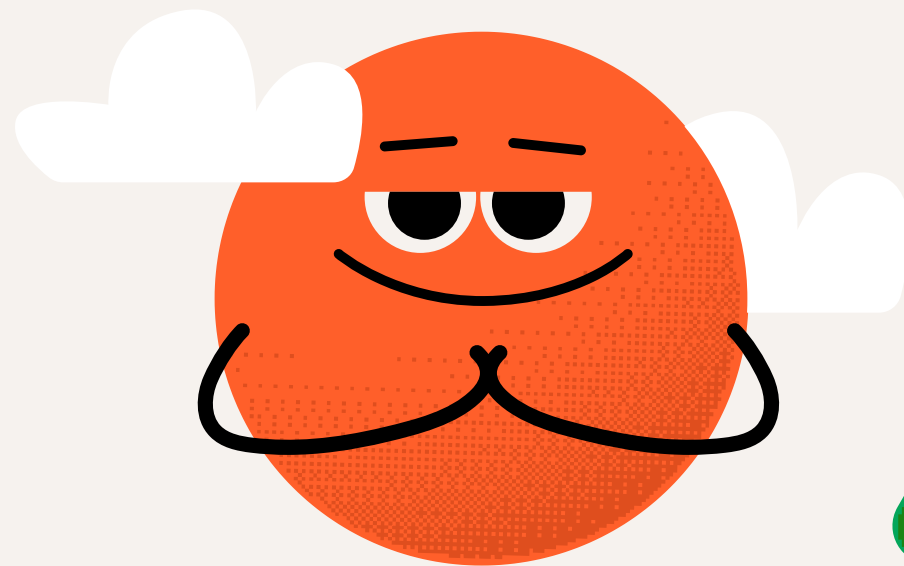
Social skills

Što je **emocionalna** inteligencija?

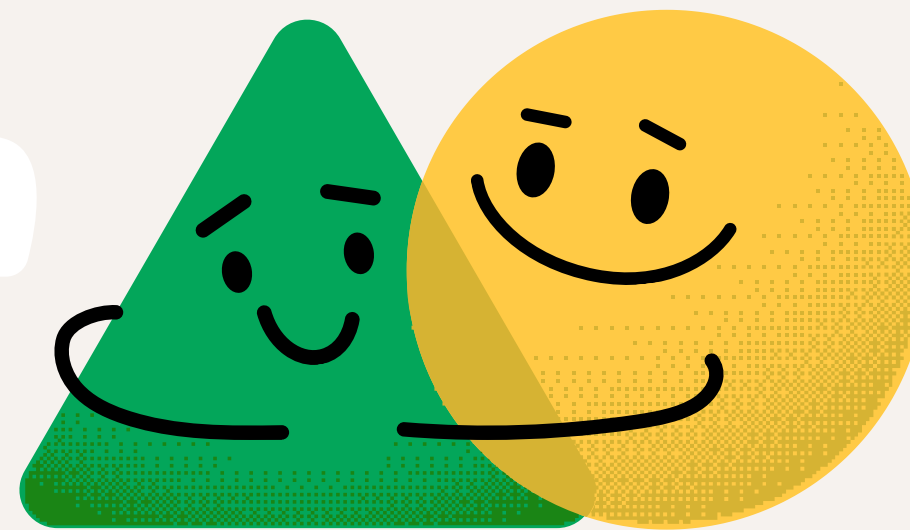
Sposobnost prepoznavanja, razumijevanja i upravljanja vlastitim emocijama.



Samosvijest



Samoregulacija



Empatija



Društvene
vještine

Zašto je emocionalna inteligencija važna?

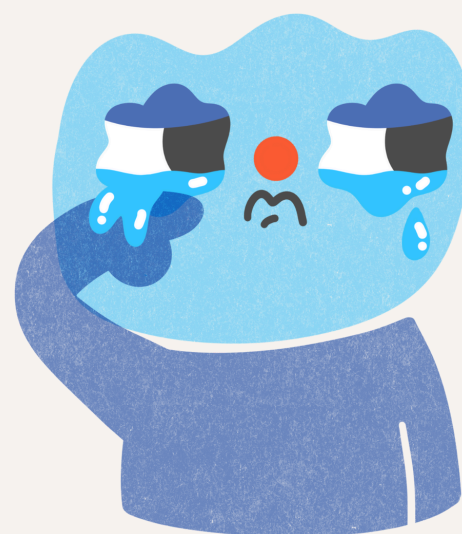
- **U školi:** učenici koji znaju kontrolirati emocije bolje uče, lakše se koncentriraju i rješavaju zadatke.
- **U prijateljstvu:** znaju se posvađati bez vrijeđanja, brže se pomire i imaju više prijatelja.
- **U obitelji:** lakše izražavaju što im smeta i bolje surađuju s roditeljima.
- **Za zdravlje:** manje stresa, više sreće i zadovoljstva.



Osnovne **emocije**



Radost



Tuga



Ljutnja



Strah



Gađenje



Iznenadenje

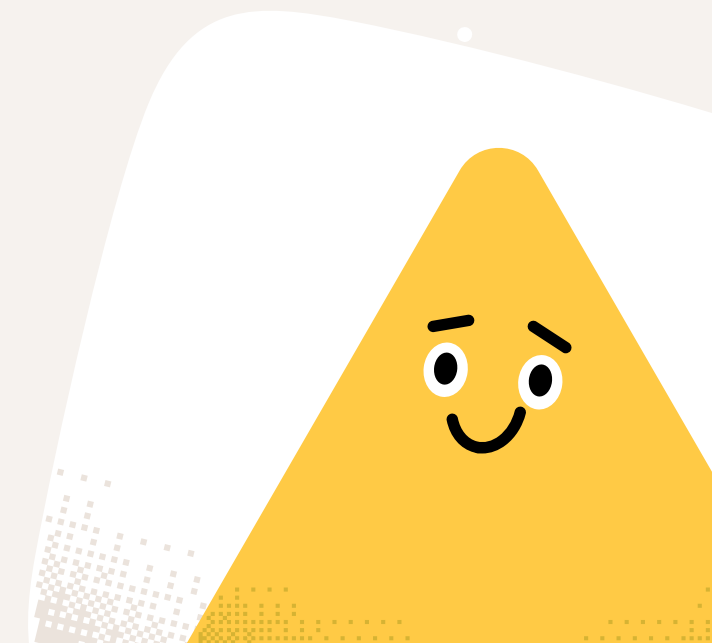
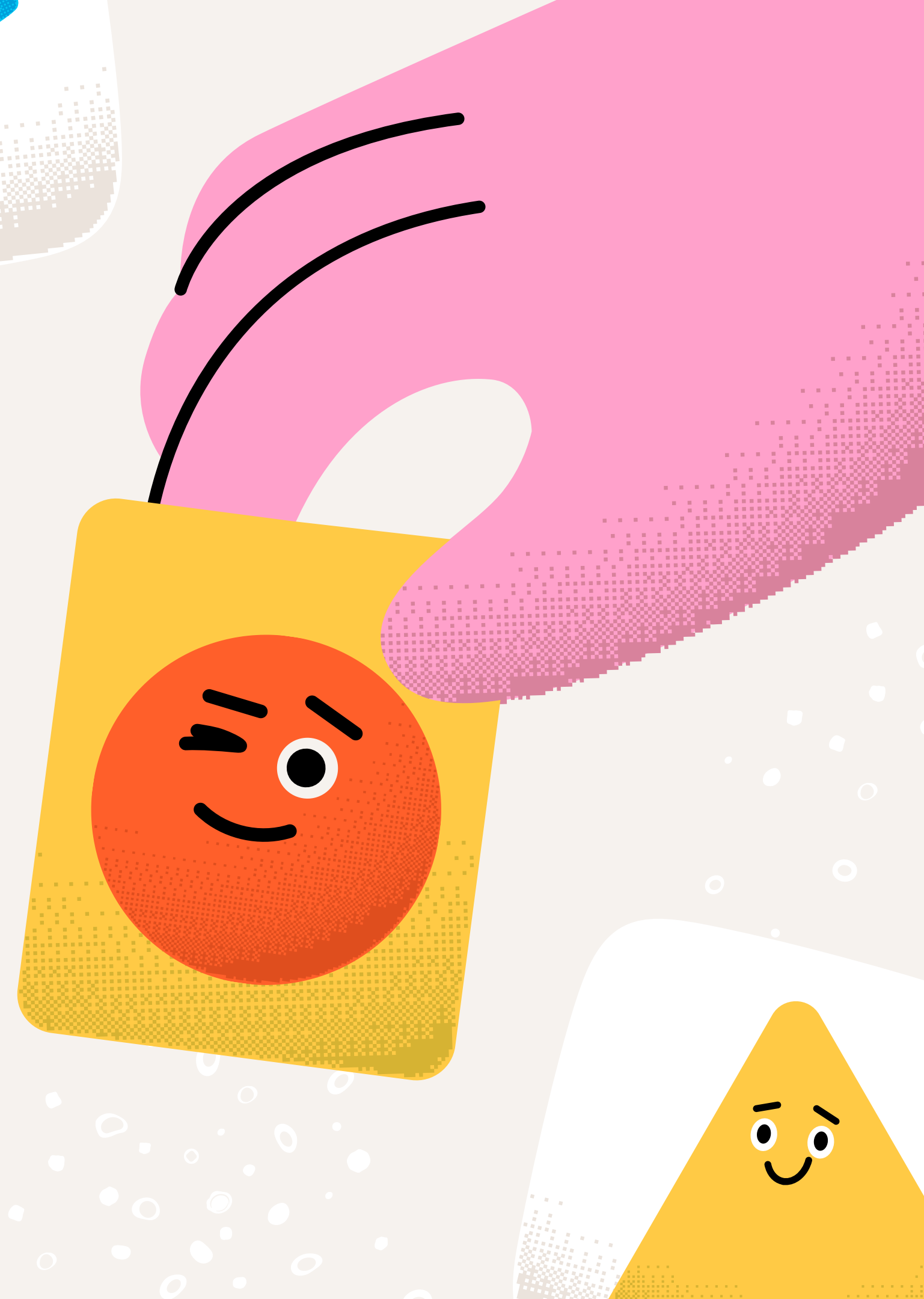
Kako prepoznati emocije?

- **Lice:** osmijeh, suze, crvenilo, stisnute usne
- **Tijelo:** ukočenost, drhtanje, stisnute šake, zagrljaj
- **Glas:** tišina, povišen ton, drhtanje u govoru
- **Misli:** „Neću uspjeti“, „Ovo je super“, „On me ne voli“
- **Ponašanje:** povlačenje u sobu, galama, smijeh, plač

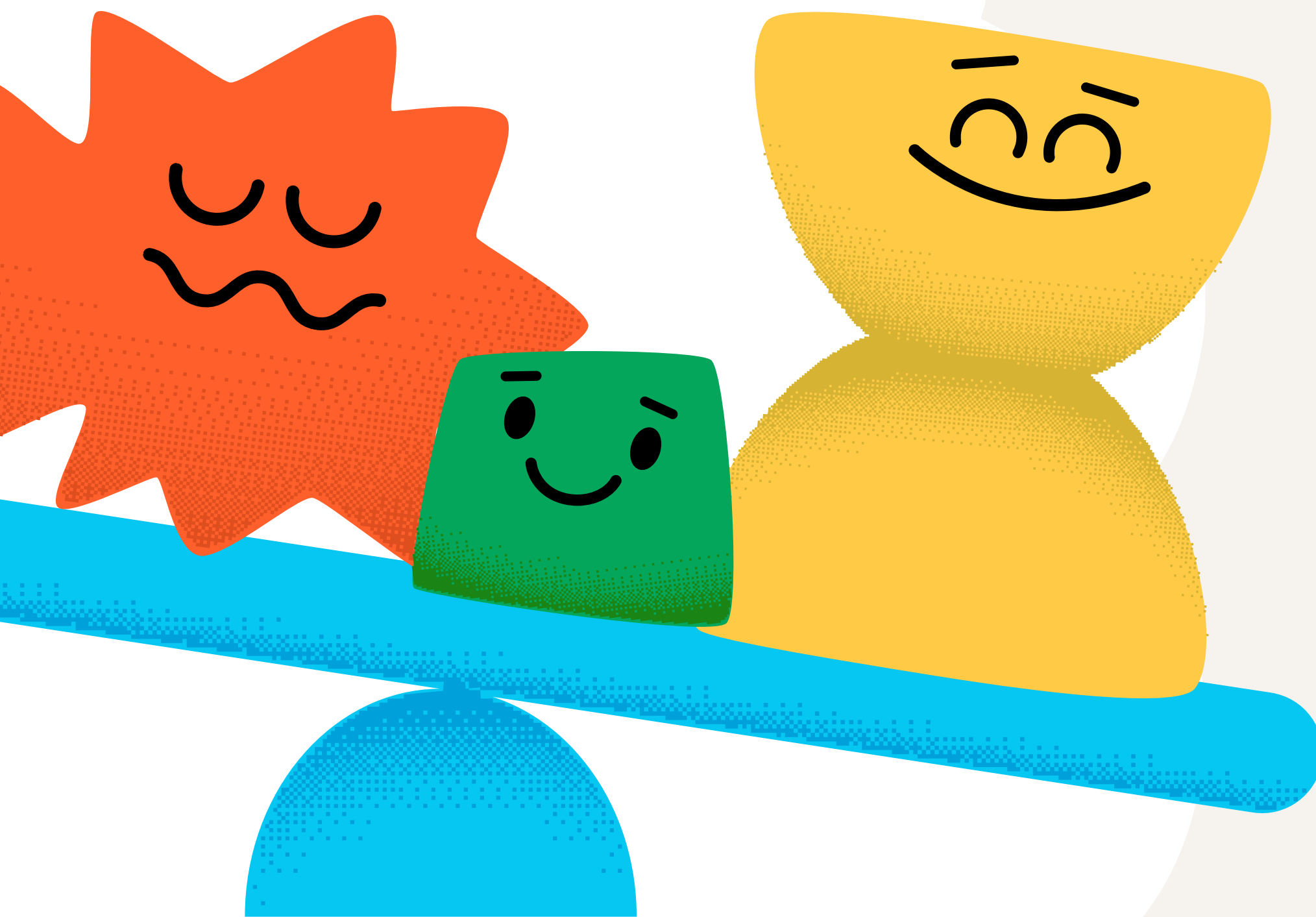


Kako izraziti emocije?

- ✓ Reci iskreno što osjećaš: „Tu sam jer sam zabrinut“ ili „Sretan sam jer si mi pomogao“.
- ✓ Koristi „Ja-poruke“: umjesto „Ti me nerviraš“ reci „Osjećam ljutnju kad vičeš na mene“.
- ✓ Crtanje, pisanje dnevnika ili bavljenje sportom može pomoći da izbaciš negativne emocije.
- ✗ Ne vrijeđaj, ne udaraj i ne šuti predugo – potisnute emocije mogu dovesti do problema.



Kontrola **emocija**



- Disanje: nekoliko dubokih udisaja pomaže da se smiriš.
 - Pauza: pričekaj prije nego odgovoriš u svadi.
 - Razmišljanje: pitaj se „Hoće li mi ovo pomoći ili odmoći?“
 - Fizička aktivnost: šetnja, sport ili glazba smanjuju napetost.
- 📌 Važno: kontrolirati emocije ne znači potiskivati ih, nego pronaći pravi način da ih pokažemo.

Empatija

- Empatija znači osjetiti ono što drugi osjećaju.
- Pomaže nam da budemo pažljivi i brižni prijatelji.
- Primjer: Ako je prijatelj tužan, možda mu ne treba šala, nego zagrljaj.
- Empatična djeca rjeđe ulaze u sukobe i češće pomažu drugima.



- ✨ Emocionalna pismenost ne znači da nikada nećemo biti tužni, ljuti ili uplašeni.
- ✨ Ona znači da znamo što osjećamo, razumijemo zašto to osjećamo i pronađemo dobar način da se nosimo s tim.
- ✨ Svi osjećaji su važni – oni su naši vodiči kroz život.

