

A B C Č D Ď Ž Đ

E F

ABECEDA
OSJEĆAJA

G H I

J K L

M N O P

R S Š

T U V Ž Ž



Što to ima u očima pa su one ogledalo duše?

U očima se vidi je li netko dobar čovjek. U očima se vide tuga i veselje. U očima vidiš kad je netko zaljubljen ili ljut. Vidi se svaka radost pa se zato kaže da su oči ogledalo duše. Ahmet

Ako nam je duša čista, onda su nam i oči čiste. Luka



Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije
Služba za mentalno zdravlje

Savjetovište za djecu i mlade

Vukovarska 46, Split - tel: 021/599 696

www.nzjz-split.hr



NE ovisni ĐIR

Izdavač:

**Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije
Služba za mentalno zdravlje**

Za izdavača:

mr.sc. **Jasna Ninčević**, dr. med., spec. epidemiolog

Željko Ključević, dr. med., spec. psihijatar

Katarina Zelić, dipl.učitelj, ravnateljica Osnovne škole Brda Split

Glavni urednik i autor predgovora:

Željko Ključević, dr. med., spec. psihijatar

Izvršni urednici i autori:

Lovrenka Britvić, prof. psihologije

Antonija Medak, mag. bibl.

Maja Majić, prof. likovne kulture

Mirela Grbić, prof. defektolog, stručni suradnik

Učenici Osnovne škole Brda

Voditeljica projekta:

Mirela Grbić, prof. defektolog, stručni suradnik

Recenzija:

Doc. dr. sc. **Vlatka Boričević Maršanić**

Andrea Jović, studentica 4.g Filozofskog fakulteta U Splitu

Lucija Dovžak, učenica OŠ Trstenik Split

Ilustracija:

Učenici likovne skupine Osnovne škole Brda Split

Crteži na temu: „U strahu su velike oči“, „Oči su ogledalo duše“, „ Na tvom licu vidim...“

Lektura i korektura:

Branka Dujilović Čapalija, mag.educ.croat.

Priprema, oblikovanje i tisak:

Marko Dragun, ing. stroj.

Elza Vukičević, mag.dizajna

Učenici Škole za dizajn, grafiku i održivu gradnju Split

Izdano: 5000 primjeraka

Sva prava su pridržana. Nijedan dio ovog rječnika ne može biti objavljen ili umnožen u bilo kojem obliku ili na bilo koji način elektronički ili mehanički, bez prethodne suglasnosti izdavača i vlasnika autorskih prava.

ISBN: 978-953-56756-5-5

Riječ urednika

Razvoj pojedinca i društva u 21. stoljeću nemoguć je bez posjedovanja potrebitih vještina važnih za pismenost. Poznato je postojanje šest vrsta pismenosti: jezična, računalna, medijska, kulturalna i informacijska pismenost te obrazovanje na daljinu (e-učenje). Sve su one važne u životu suvremenog čovjeka. No, čini se da je današnji svijet zaboravio na, jednu iznimno važnu i nadasve potrebnu, **emocionalnu pismenost**.

Naša je obveza ostaviti u nasljeđe mlađim generacijama i tu vrstu pismenosti, kako bi se bolje razumjeli, primjerenije komunicirali mogli bez straha prihvaćati nepoznato i različito. Emocionalna pismenost je sposobnost neke osobe prepoznati svoja i tuđa emocionalna stanja. Podsjećam, i ovom prilikom, riječ emocija (osjećaj) nastala je od latinske riječi e-movere, što znači **ono što pokreće!**

Naučimo li prepoznati i imenovati svoje emocije, možemo dalje o njima razmišljati jer nas oni povezuju sa životnim situacijama. Emocionalna pismenost zasigurno, pomaže u raznim životnim situacijama prije nego li one postanu nerješive ili se pretvore u dugotrajne probleme. Pomaže nam graditi bolje međusobne odnose s više poštovanja i uvažavanja, nego li što ih svakodnevno susrećemo. Postajemo bolji i kreativniji ljudi, ljudi koji ne osuđuju i moraliziraju, već suosjećaju i prihvaćaju druge bez straha, srama i otklona te usklađuju se s prirodom i vanjskim svijetom, što uvijek i svakome pojedincu, donosi osjećaj sreće i zadovoljstva.

Emocionalno se opismeniti znači stvarati i širiti dobru energiju koja može potaknuti i okolinu u kojoj boravimo ili živimo na promjene.

Upravo bi ova *Abeceda osjećaja* mogla poslužiti za postati emocionalno pismeniji. Mlađima iz vaše neposredne okoline olakšalo bi odrastanje i bolju međusobnu komunikaciju, a samim time i bolje odnose, kako u obiteljskoj tako i socijalnoj sredini.

Često uočavate samo njihova ponašanja, a ne razumijete što se krije iza njih. F. Pearls, „majstor emocija“, rekao je da je strah, zapravo, „nedostatak kisika“.

„Mali emotivci“ Osnovne škole Brda u Splitu dišu „punim plućima“, duboko i pravilno, u svim bojama i tonovima od 2014. godine, u sklopu projekta: Pretežno vedro koji ima za cilj zaštitu i unapređenje menatalnog zdravlja, odlučili su sebi i nama odraslima pomoći izradom rječnika *Abeceda osjećaja*. Uložili su izniman trud i kad bi se on ocjenjivao onako školski dobili bi odličan. Svaki pokušaj promicanja i unapređenja emocionalne pismenosti vrijedi cijelo bogatstvo za njihovu životnu školu. Roditeljima koji su pronašli vrijeme i motiv sudjelovati u projektnim aktivnostima te profesionalcima koji su prihvatili ovakav jedinstven, hvale vrijedan izazov.

Zahvalan

Urednik

Željko Ključević, dr. med., spec. psihijatar

ABECEDA OSJEĆAJA

Pretežno vedro

Dragi roditelji, nastavnici i ostali „veliki emotivci“!

Na sam spomen *Abecede osjećaja* može vam se dogoditi, kao i svima nama, da vam se počnu odjednom znojiti ruke, lupati srce ili pak osjećate napetost u glavi. Ne trebate se bojati jer sve navedeno može biti vezano uz osjećaj uzbuđenja ili straha koji niste odmah znali prepoznati niti imenovati. Za tu svoju tjelesnu reakciju trebat ćete pronaći riječ u ovom našem rječniku, koji se nalazi u vašim rukama, i to će zasigurno pomoći. Pomoglo je i nama, iako smo mnogo mlađi. Spoznali smo da je točna izreka „u strahu su velike oči“, ali u neznanju i nesigurnosti još i veće!

Rječnik je nastao kao ishod aktivnosti javnozdravstvenog projekta „Pretežno vedro“, koji ima za cilj zaštitu i unapređenje mentalnog zdravlja djece i mladih, ali pritom ni vas odrasle nismo zaboravili. Prije nego li krenete u otkrivanje svoje emocionalne pismenosti, zamolili bismo vas da pročitate i neka pitanja na koja smo i sami tražili odgovore. Na svu sreću, pronašli smo ih u različitim radionicama na temu osjećaja koje se provode u našoj školi. Isto tako, možete uključiti svoje prijatelje, braću, sestre, tate, bake i djedove, kolege i kolege ako to već niste učinili. Jer o emocijama i odnosima s drugim ljudima uči se tijekom cijeloga života. Priča o osjećajima traje cijeli život! Pridružite nam se odmah kako ne biste ostali „emocionalno nepismeni“ jer tako ćete još ponešto naučiti o sebi, o svojim mislima, osjećajima i ponašanjima. Sve od A do Ž je definirano, doživljeno i proživljeno na naš način!

Vole Vas učenci Osnovne škole Brda

Utječu li osjećaji na naše ponašanje i osobine?

Kako osjećaji utječu na našu komunikaciju?

Što radiš kad si ljut?

Izlazi li ti para iz ušiju ili se povučesh i zatvoriš se u sobu?

Možeš li se smiriti i prilagoditi situaciji u kojoj se nalaziš?

Svi odmah prepoznaju tvoja emocionalna stanja?

Što me čini sretnim i zadovoljnim?

Znaš li prepoznati svoje i/ili tuđe osjećaje?

Možeš li suosjećati s drugima i kako se zove taj osjećaj?

Kako nastavnicima, roditeljima ili djeci dati do znanja da nam nešto smeta ili da se ne osjećamo dobro u nekoj situaciji?

Znaju li tvoji bližnji nešto o tome?

Što te tješi i pomaže kad su ti sve lađe potonule?

A

NKSIOZNOST

*to je napeto i neugodno stanje tijela i duše.
Tada se u svojoj koži osjećaš tijesno, preplašeno,
zabrinuto i to ti se sve odjednom događa!*



Dominik

Brinemo se najviše zbog ocjena koje moraju biti perfektno. Koju školu ćemo upisati, hoćemo li se uklopiti u „cool“ društvo? Osjeća li simpatija isto što i ja? Što će reći nastavnici ili roditelji? Nikako se ne uspijevamo opustiti. Previše je svega i svačega, a ponajviše nesigurnosti i zahtjeva.

B IJES

*to je jak i neugodan osjećaj kojega prate
neprimjereno ponašanje, ružne riječi i
povišeni tonovi.*



Paola

Teško ga je kontrolirati ili zaustaviti kada se pojavi. Želiš nešto razbiti ili nekoga udariti. Bijes izbija posvuda kao para iz ušiju. Najbolje je pričekati, stati i smiriti se. Nekada u tome ne uspijevamo pa se često iskalimo na drugima i kažemo nešto što ih zna povrijediti. Bijes je nasilan i neobuzdan, treba ga zauzdati, ukrotiti poput divljeg

C^vINICNOST

je osobina koju karakterizira grub odnos pojedinca prema drugim ljudima. To je zapravo podsmjehivanje na čudan način - kao da neće, ali zapravo hoće.

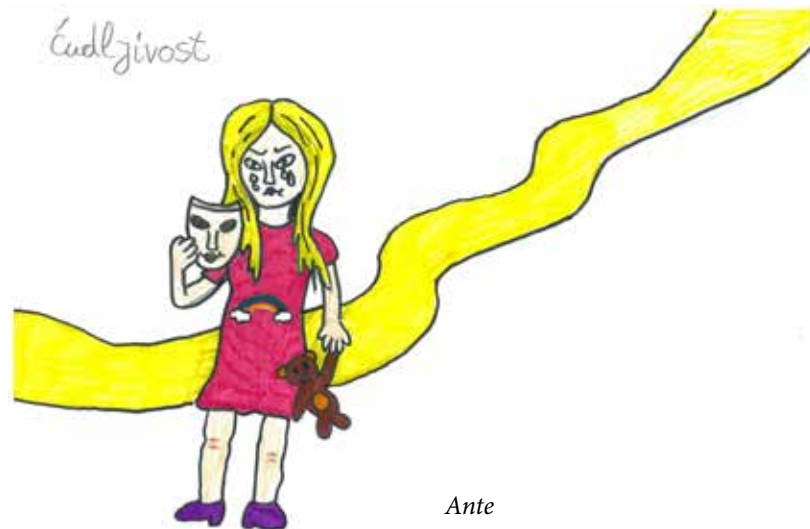


Antea

Možemo reći da je to drsko ponašanje koje u drugima izaziva osjećaj ljutnje. Tuđa ciničnost nas može rasplakati i povrijediti. To je neka vrsta izrugivanja, ali čak i vrijeđanja na neki fini način.

Č ČUDLJIVOST

je osobina ljudi koji često mijenjaju raspoloženje te se osjećaju njihova neobičnost. Raspoloženje varira od velike tuge do pretjeranog veselja. Čudljivost je čudna i nepredvidiva osobina koja ne ulijeva povjerenje.



To je ponašanje nekih mojih prijatelja, ali i odraslih osoba. Meni je sve to čudno, naporno, ponekad i nerazumljivo jer činilo se da je prije pet minuta sve bilo u redu! Dogodi se promjena u sekundi!

ČEŽNJA

je osjećaj kada žarko i nestrpljivo čekaš nekoga.
Očekuješ ga, želiš ga vidjeti, dotaknuti i zagrliti.
Želiš biti u njegovoj blizini. Kada se to dogodi, čežnja
nestaje, a dolazi netko tko ti je užasno nedostajao!



Nina

Danas ljudi najviše čeznu za uspjehom, čeznu za tim da rade što vole, a samim time da i dobro zarađuju pa da imaju sve što poželevole. Predmet moje čežnje može biti neka stvar koju želim kupiti, a meni je zaista teško čekati. Čini mi se da čežnja može biti ugodna, ali i neugodna. Kada predugo iščekujemo ono za čim čeznemo, a to nikako da se dogodi, taj osjećaj postaje neugodan. Čežnja je veća od želje, zato što traje.

DOSADA

*je neugodan osjećaj napora koji ne prolazi.
Jedva čekamo da prođe, ali nikako da se to dogodi
samo od sebe.*



Leon

Kada moramo sjediti cijeli dan u razredu i učiti ono što ne razumijemo ili znamo da nam neće trebati u životu. Škola je dosadna, ali također i neke druge stvari koje trebamo raditi! Puno je ljepše učiti kada je zabavno i zanimljivo. Tada nije dosadno.

DŽENTLMENSKO

ponašanje je osobina koja zahtjeva bon-ton, što znači lijepo ponašanje. Izaziva osjećaj ugode i važnosti, ali zahtjeva i neka pravila. Kaže se za starije muškarce da imaju džentlmenško ponašanje ili da su „stara škola“.



Karmen

*O*ni lijepim ponašanjem žele pokazati ženi svoje simpatije ili poštivanje. Tako je žele zadiviti i osvojiti. Otvore joj vrata da prva prođe, pridrže kaput ili poljube ruku kada se sretnu ili pak ponesu teške stvari! Moja baka kaže da je moj dida bio džentlmen i da je nosio kapu. Mi to danas više ne radimo i onda kada se pristojno ponašamo.

DELOZIJA

*je „dalmatinska ljubomora“.
To je neugodan osjećaj koji poklapa i izjeda.*



Antea

Osjećamo je zbog nesigurnosti, a ponekad se usput i ljutimo. Možemo osjećati i strah da ćemo izgubiti osobu do koje nam je jako stalo, bilo u prijateljstvu ili ljubavi. Ponekad ju je teško obuzdati pa nam kvari odnose što nije dobro. U malim dozama je prihvatljiva i normalna jer pokazuje da je nekome stalo do nas ili obrnuto.

EMPATIJA

je ugodan i važan osjećaj kada suosjećamo s nekim zbog nekog događaja na dnevnoj bazi, ali i u važnoj životnoj situaciji.



Helena

„Stavimo se u njegove cipele“ i možemo mu pružiti utjehu, čak i pomoći. Tada osjećamo bliskost prema toj osobi. Dobar je osjećaj kada možemo suosjećati s nekim i biti tu. Lijepo je to moći jer onda nisi mrtav-hladan prema svemu i svačemu. To je bogatstvo duše svakog čovjeka.

F FRUSTRACIJA

*je neugodno, bolno stanje veće i od osjećaja ljutnje
jer naše želje i očekivanja nisu ispunjeni.*



Maja

Ponekad plaćemo i budemo nezadovoljni i ljuti na svoje bližnje ili one malo manje bliske. Tada se trebamo prilagoditi i prihvatiti nešto što uopće ne želimo. Frustracija nas tjera da tražimo nova rješenja i tako preživimo tu neugodu koja boli čak i tjelesno. Mislim da frustrirane osobe nisu baš sretne.

GADENJE

*je neugodno, bolno stanje veće i od osjećaja ljutnje
jer naše želje i očekivanja nisu ispunjeni.*



Maja

Često kažemo i za neku osobu da nam se gadi kada nam je učinila nešto ružno. Tada to gađenje može postati gotovo opipljivo. Takvu osobu ne želimo više ni gledati u svojoj blizini. Može se odnositi i na neku hranu ili opipe, ali to je manje bitno.

H RABROST

je osobina svih onih koji znaju učiniti nešto lijepo i dobro unatoč strahu i riziku.



Jelena

Tada se osjećamo moćno i ponosno. Hrabriji smo kada netko stoji uz nas, potiče nas, bodri i ohrabruje. Hrabrost se uvijek isplati. Kaže stara poslovice: „Sreća prati hrabre!“

i ZNEVJERENOST

je ružan i neugodan osjećaj kada izgubimo povjerenje u blisku osobu.



Ante

Osjećamo tugu i razočaranje. Postajemo nepovjerljivi i nesigurni, nedostaju nam vjera i nada u odnose. Uvijek bi trebalo imati barem jednu osobu od povjerenja, ako ne i dvije. Tada lakše vjerujemo i sebi.

JAD

... jaooo!!!



Maja

Tada osjećamo bol zbog gubitka. Jadni smo kada ne možemo naći izlaz i bespomoćni smo. Kada nas ismijavaju, kada izgubiš prijatelja ili kada prekineš vezu s nekim. Baš je grozno kada si jadan i ne vidiš svjetlo na kraju tunela. Sva sreća da je i taj osjećaj prolazan, netko uvijek upali svjetlo.

KRIVNJA

je neugodan i ružan osjećaj u istom trenutku.

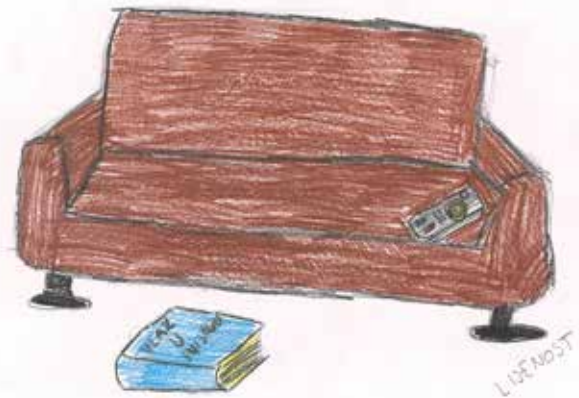


Mia

Dogodi se kada smatramo da smo nešto rekli ili učinili pogrešno. Tada nas grize savjest, tužni smo i u glavi nam se vrti. Mislimo stalno o tome da smo mogli bolje i da smo krivi i sebi i drugima jer nismo učinili dovoljno, a možda smo trebali. Krivnje se nije lako riješiti, ali ju je moguće umanjiti.

LIJENOST

*je osobina u kojoj nedostaje volje za aktivnošću
(npr. ne da mi se učiti).*



Lovre

*S*talno slušamo da smo lijeni, a zapravo bismo voljeli raditi ono u čemu smo dobri. Tada bismo imali energije i motivacije za učenjem. Kada bi nas kod kuće i u školi poticali da razvijamo svoje talente, kada bi nas samo više hvalili, lijenost bi bila manja i na lijenost bismo u potpunosti zaboravili. Vjerujemo da bi pomalo nestala kada se ne bi toliko isticala.

LJUBAV

je najugodniji, najsnažniji i najljepši osjećaj kada nekoga ili nešto volimo....jakoooo!



Ante

Volimo ga unatoč manama i unatoč tome što nas ljuti. To je osjećaj koji nas potiče na mnoge lijepa i dobre stvari, stoga ga treba zadržati zauvijek. Bez ljubavi je teško, ona sve olakša, popravi i zagrlji. Na različite načine volimo roditelje, nastavnike, prijatelje, momke ili cure, ali prema svima osjećamo privrženost. Svijet bez ljubavi ne može postojati!

MRŽNJA

*je neugodan osjećaj suprotan od ljubavi.
To je snažan osjećaj neprijateljstva i
ljutnje prema nekome.*

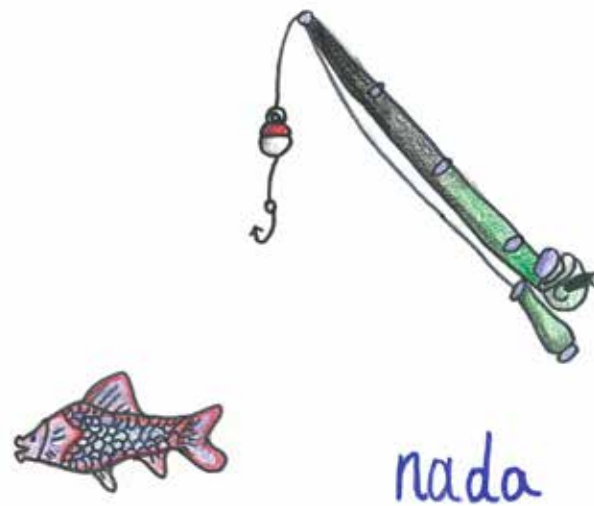


Antea

U svojim mislima želimo nađuti toj osobi ili se nadamo da će joj se nešto loše dogoditi. Često zamrzimo osobu koju smo nekoć voljeli i s kojom sada nismo u dobrim odnosima. Užasan osjećaj koji nam ne pomaže nimalo da oprostimo i zaboravimo. Mržnja nikada nikome nije pomogla!

NADA

je potreban i poželjan osjećaj bez kojega ne bismo mogli živjeti u vjeri da se nešto može ostvariti.



Ante

I kada nam sve lađe potonu, nada uvijek ostaje. I to je utješno. Nekada nam se čini da bi bilo lakše da je nema jer je teško kad se nečemu ili nekome nadaš, a to se ipak ne dogodi. Nada i tada pomaže jer vjerujemo u nju.

NJEŽNOST

je ponašanje blagosti, privrženosti i pažljivosti prema drugoj osobi.



Helena

Ljudi pokazuju to ponašanje kada nekoga vole ili su pak zaljubljeni. Kada nekoga tješimo ili ohrabrujemo. Majke su prema svojoj djeci najnježnije, a mogu biti i očevi i svi drugi koji vole maženje, pažnju i nježno čuvanje.

OPTIMIZAM

je pozitivan stav u životu koji nam omogućava da uvijek vidimo dobru stranu događaja.



Sunčica

Kada osjećamo i mislimo da ćemo uspjeti u nečem i imamo pozitivna očekivanja. Optimizam je jako važan, stoga bismo ga trebali više njegovati. Tada bismo bili i puno uspješniji. Optimizma bi trebalo biti posvuda oko nas.

Ponos

je ugodan osjećaj jer smo nešto dobro i ponosno postigli.



Leon

Kada se natječemo za školu, kada dobro igramo na svom treningu. Kada dobijem dobre ocjene, kada si zadovoljan sobom i ispunjen zbog onoga što si učinio za svoje prijatelje.

RAZOČARENJE

je neugodan osjećaj kada ti sve lađe potonu.



Helena

Možemo biti tužni, a nekad i ljuti zbog toga što nam se očekivanja nisu ispunila. Nakon toga izgubim interes za ono u što smo se razočarali. Sva sreća da je to prolazan osjećaj. Mislím da uvijek možemo potražiti nove izazove.

S RAM

kada mi je neugodno pred nekim osobama i situacijama pa se zacrvnim i želim propasti u zemlju.



Ante

Osjećam da sam manje vrijedan. To je, čini mi se, snažniji i dublji osjećaj od krivnje. Suprotan je od ponosa. Sramota nas je kada se sramimo, a to radimo i dalje. Osjećaj srama nam ne pomaže, već odmaže kada odgovaramo, kada nastupamo ili nešto radimo prvi put u životu. Sram bi trebalo moći prevladati, dokazivanjem i dobrim iskustvima.

ŠOKIRANOST

*je snažan i neugodan osjećaj.
Šok je kad se dogodi nešto neočekivano.*

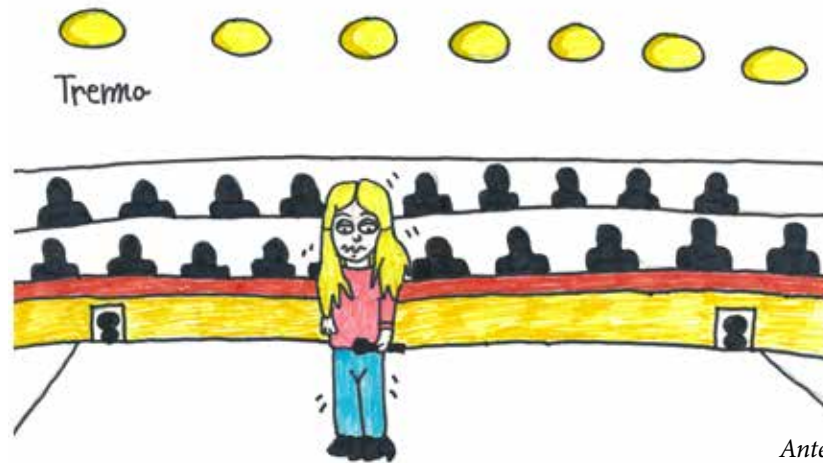


Sunčica

Kad se neugodno i ružno iznenadimo. Npr. dobijemo lošu ocjenu ili nam netko nešto učini iznenada, a mi se tome nismo nadali niti se pripremili za to. Tada se zaledimo ili budemo „van sebe“. Ne znamo kako ćemo se ponašati, zato što smo šokirani. Tek kada se odledimo, možemo razmisliti zašto se to dogodilo i kako.

TREMA

To je uznemirujući osjećaj pred neki nastup, ispit ili neki drugi važan događaj u našem životu. Može biti jako neugodna te nas obeshrabriti u našim nastojanjima. Miješaju se strah i uzbuđenje što će i kako biti?



Ante

Trnici nas prolaze kao i drhtavica pa pomislimo da ćemo od svega odustati i da mi to ne možemo odraditi. Uglavnom ne odustanemo, iako nas uhvati strah da bi sve moglo loše završiti. Osjećamo nesigurnost koja nas preplavljuje u trenutku. Duboko udahnemo i ne odustanemo jer prevladamo tremu koja se pretvori u snagu da idemo dalje.

USAMLJENOST

je neugodan osjećaj koji se javlja kada nemaš prijatelja s kojim bi podijelio svoje osjećaje.



Helena

Jako je ružno biti usamljen. Tada se osjećamo prazno, kao da smo sami na svijetu i nikoga nemamo. To nije dobar osjećaj i ne bismo ga nikome poželjeli.. Sva sreća da je to samo osjećaj koji brzo može nestati, čim odlučimo izaći van.

VJERNOST

*je osobina nekoga tko je
pouzdan, privržen i odan.*



Antea

Sastavni je dio ljubavi. Jako je važna jer bez vjernosti nema ni sigurnosti ni opuštenosti u ljubavi. Kaže se „vjeran kao pas“ jer oni su uvijek odani i vjerni. Simbol su vjernosti i privrženosti. Lijepo je kada možeš imati nekoga kome možeš vjerovati i u koga baš nikada ne ne posumnjaš. U slučaju da se dogodi sumnja, na kratko to nije niti važno jer mu zaista vjeruješ.

ZAVIST

je neugodan i ružan osjećaj koji se manifestira prema nekome tko ima ono što mi želimo.



Maja

Kada mislimo da neka osoba nije zaslužila ono što ima, možemo biti zavidni. Tada je ogovaramo ili se ružno prema njoj ponašamo. Zavidnost je loš osjećaj neprijateljstva i mržnje prema nekoj osobi. Osjećamo da nikada nećemo imati nešto, ali ne želimo ni da drugi to imaju. Npr. kada vidimo da je netko uložio manje truda, a ima veće rezultate od nas. To je snažniji osjećaj od ljubomore, puno ljući i opasniji. Mislimo da takav osjećaj nije dobar ni za koga. Zahvalnost je suprotan osjećaj od zavisti.

ŽALOST

je neugodan osjećaj koji se javlja kada izgubimo nekoga ili nešto.



Ante

Osjećamo je kada ne možemo imati ono što želimo. Tada se najrađe osamimo, slušamo pjesme, crtamo, plačemo, jedemo. Osjećamo se bezvoljno i utučeno. Čini se da takav osjećaj sporo prolazi, traje ...kad nekoga koga volimo izgubimo. Žalost se smanjuje kada se družimo i izlazimo van.

Osjećaji koje su prepoznali i opisali odrasli

Krivnja

Osjećam je svakodnevno prema suprugu, djeci i sebi. Grize me savjest kada napravim nešto loše prema bližnjima ili kad im popustim i vidim da oni to ne cijene. Krivom se osjećam kada mislim da sam nešto loše uradila, nekoga razočarala, nisam uspjela ispuniti očekivanja, svoja ili tuđa.

Bijes

Ovaj osjećaj mi se javlja kada nakon posla dođem kući umorna, a svi bezbrižno gledaju tv dok je stan u neredu. To me jako razljuti, odnosno razbijesni!

Tuga

Previše osoba ovisi o meni da bih se prepustila tužnom raspoloženju. Razvila sam autosugestiju koja me vodi kroz život. To je ružan osjećaj jer sam onda bespomoćna i osjećam kako nemam sve konce u rukama. U obitelji imam depresivnu osobu i znam da je to jako teško stanje kod kojega pomaže samo razgovor, pažnja i aktivnost.

Nesigurnost

Javlja mi se najčešće na poslu kada trebam izraziti vlastiti stav i mišljenje. Najčešće se povučem i u strahu od neprihvatanja i osuđivanja ostanem šutke. Nesigurnost je manjak samopouzdanja i tog osjećaja se sjećam još iz vrtića. Reagirala bih najčešće povlačenjem. To činim i danas.

Anksioznost

Najviše sam zabrinuta zbog djece, zbog situacije u društvu općenito i toga hoće li se znati oduprijeti situacijama kojima nisu dorasli. Mislim da sam uvijek u jednoj dozi zabrinutosti jer nam život i uvjeti života nameću taj osjećaj.

S vremenom sam postao manje anksiozan jer sam naučio kontrolirati svoje osjećaje i predvidjeti neke situacije kako bih se lakše nosio s problemima. Najviše sam zabrinut zbog poslovnih obveza.

Stres

Mogu slobodno zaključiti da živimo pod stresom i da je zapravo postao način našega života. Najgore je to što za stres nema lijeka. Pod stresom sam zbog pritiska na poslu i teškoće usklađivanja privatnoga i poslovnoga života.

Samopoštovanje

Tek kad voliš i poštuješ sebe, možeš voljeti i poštovati druge osobe. Držati do samoga sebe.



Recenzije

Djeca zaslužuju imati pozitivna iskustva u životu te živjeti ispunjen i produktivan život. Obveza je društva omogućiti im to razvijanjem sposobnosti i vještina potrebnih za suočavanje i prevladavanje izazova i teških trenutaka u životu. *Abeceda osjećaja*, u sklopu projekta *Pretežno vedro*, upravo je jedan od tih načina. Zabavan i interaktivan način, na koji su provedene aktivnosti i ostvarivani ciljevi emocionalnog opismenjanja u *Abecedi osjećaja* kroz igru i crtež, osvojio je djecu i roditelje Osnovne škole Brda u Splitu.

Jednostavan, a opet sveobuhvatan pristup emocijama, kao signalima za promjene u vanjskom svijetu i u nama samima te povezanost s mislima i ponašanjima prema kognitivno-bihevioralnim principima u *Abecedi osjećaja*, doprinosi stvaranju okruženja u kojem su svi na dobitku. Jer vrlo je važna sposobnost djece da cijene svoje osjećaje i vjeruju im. To je kapital koji im omogućava da koriste energiju svojih osjećaja za rješavanje različitih životnih situacija i problema.

Zagreb, 01. srpnja, 2017.

Doc. dr. sc. **Vlatka Boričević Maršanić**
Psihijatrijska bolnica za djecu i mladež, Zagreb

Izrada rječnika dug je i mukotrpan posao. Valja popisati sve jedinice nekog jezika, odabrati one koje valja u rječnik uvrstiti, definirati ih, pridodati im dogovorene gramatičke podatke, urediti rječnik, a prije nego što je taj golemi proces dovršen, rječnik je već zastario. No, što kada se izrađuje rječnik jezika osjećaja? Zastarijeva li popis riječi u rječniku osjećaja? Tko je taj stručnjak, leksikograf koji ima pravo popisati i definirati sve ono što ljudi osjećaju?

Nije teško zamisliti zašto bi oni najmlađi bili idealni profesionalci za ovakav zadatak.

Roditelji često misle da djeca poslove odraslih ne razumiju i nemaju o njima što reći, kao da su emocije djeteta svedene na sreću kada je sve po njihovu i tugu ili ljutnju kada nije. *Abeceda osjećaja* dokazuje da djeca itekako znaju ponešto o emocijama. Od prve do zadnje riječi, sa svakom bi se od ovih definicija mogli složiti kako oni najmlađi, tako i njihovi roditelji, bake i djedovi, prijatelji. Suština svakog osjećaja jednaka je, razlika je jedino u tome što djeca za razliku od odraslih o svojim osjećajima govore neposrednije, jer još nisu u potpunosti apsorbirani u jezik kojim se od osjećaja distanciraju zaodijevajući ih u apstraktne fraze.

Upravo je u tome i najveća vrijednost *Abecede osjećaja* – ona pročišćava jezik od svih obrana od emocija koje mu je društvo nametnulo. Bez ikakvih zališnih elemenata ova knjižica vodi svoje čitatelje ravno u bit samog osjećaja, zorno ga predočavajući jednostavnim, dječjim jezikom i jednako ljupkim slikama koje odišu nepatvorenošću osjećaja i prizivaju mogućnost iskrene, otvorene komunikacije o osjećajima.

Izvrstan je, stoga, izbor bio sam naziv knjige – *Abeceda osjećaja*. Abeceda, jer njezini su se tvorci odbili zaustaviti na površini, kao što to ljudi u svojim odnosima često čine. Od A do Ž, prešli su preko svih osjećaja, ne ostavljajući nijedan po strani kao nevažan, kao nešto što treba zanemariti i o čemu nije potrebno govoriti. K tome, svakome je osjećaju pridruženo ime, što zasigurno pruža osjećaj sigurnosti. Mnogo je teže nositi se s nečim što se ne može imenovati, kao i te emocije opisati pa je izrazito važno da se u vokabular mladih ljudi usadi repertoar riječi kojima drugima, ali i samima sebi, mogu dati do znanja što ih veseli, tišti, uznemiruje ili čini ljutima.

Split, 5. srpanj 2017

Andrea Jović
Studentica 4 godine Filozofskog fakulteta u Splitu

Iskreno, na samu pomisao na pisanje ovakvog teksta uhvatila me anksioznost, osjećaj koji ne bih znala imenovati bez *Abecede osjećaja*. U današnje vrijeme, kada je obrazovanje jedan od najvažnijih čimbenika za život, nitko nas ne uči kako biti čovjek i kako se nositi sa svojim emocijama. Nitko nas u školi, ali ni kod kuće ne uči o emocijama. Čini mi se da za njih nitko baš i ne mari. Danas su ljudi previše zauzeti „nekim drugim stvarima“ te uglavnom svoje emocije skrivaju. Kao i svakom djetetu u pubertetu moje emocije „pršte“, a ja često ni sama ne znam kako da ih opišem, imenujem ili koristim u svakodnevnom životu. *Abeceda osjećaja* pomogla mi je i poslužila kao vodič u svemu tome te, zasigurno, barem malo poboljšala moju emocionalnu pismenost. Lakše razumijem svoje, ali i tuđe osjećaje. Dobro ju je imati pri ruci, kod kuće ili u školskoj torbi. Preporučila bih je svima koji ne znaju što se događa oko njih i s njima. Isto tako, preporučila bih je i svojoj mami!

Lucija, učenica OŠ Trstenik Split

*Nešto lijepo moje srce gaji.
Mislim da to su osjećaji.
Osjećaji na licu sjaje
Al' ponekad se i taje.
Ako se smiješ ili suze liješ,
Ako voliš nekog srca mekog...
Znaj da će te osjećaji uvijek pratiti,
Nekada se mogu sakriti, al' uvijek
će se vratiti.*

Ante, Helena i Maja

