

Emocionalni razvoj djeteta

Dumbović, Petra

Undergraduate thesis / Završni rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:484056>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-10-26**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Petra Dumbović

EMOCIONALNI RAZVOJ DJETETA

Završni rad

Čakovec, srpanj, 2022.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ
(ČAKOVEC)

Petra Dumbović

EMOCIONALNI RAZVOJ DJETETA

Završni rad

Mentor rada:
doc.dr.sc. Tea Pahić

Čakovec, srpanj, 2022.

Sadržaj

| | |
|--|----|
| UVOD | 1 |
| 1. Emocije | 2 |
| 1.1. Osnovne emocije | 2 |
| 1.2. Važnost emocija | 3 |
| 1.3. Pristupi proučavanju emocija | 4 |
| 1.3.1. Psihoseksualna teorija | 4 |
| 1.3.2. Psihosocijalna teorija..... | 5 |
| 2. Emocionalni razvoj djeteta | 6 |
| 2.1. Razvoj emocionalnog izražavanja | 7 |
| 2.2. Razvoj emocionalnog razumijevanja..... | 9 |
| 2.3. Razvoj empatije | 11 |
| 2.4. Razvoj emocija samosvijesti | 12 |
| 2.5. Razvoj privrženosti..... | 13 |
| 2.6. Temperament | 16 |
| 2.7. Socijalizacija emocija u djetinjstvu | 20 |
| 3. Emocionalna inteligencija..... | 21 |
| 3.1. Moralne emocije | 22 |
| 3.2. Optimizam – lijek za depresiju | 23 |
| 3.3. Snaga emocija..... | 24 |
| 3.4. Emocionalna inteligencija u virtualnoj stvarnosti | 25 |
| ZAKLJUČAK | 27 |
| Literatura | 28 |

Sažetak

U ovom radu govori se o razvoju djetetovih emocija, njihovom mijenjanju u određenom vremenskom razdoblju te kako djeca polako postaju svjesna svojih i tuđih osjećaja.

Emocije predstavljaju jedan od najvažnijih činitelja u funkcioniranju pojedinca, a mnoge se počinju kod djeteta razvijati već u najranijoj dobi. U emocionalnom razvoju dijete prolazi stadije emocionalnog izražavanja, emocionalnog razumijevanja, razvoj empatije, razvoj emocija samosvijesti, razvoj privrženosti i socio-spoznajni razvoj koji uključuje pojam o sebi, samoopis i samovrednovanje, svijest o drugima te samoregulaciju. Ovisno o djetetovom temperamentu koji nije u potpunosti stabilan te se mijenja uz pomoć vanjskih čimbenika, dijete će lakše ili teže usvajati pojedine stadije emocionalnog razvoja. Kako bismo bili sposobni razumjeti emocije potrebna nam je emocionalna inteligencija koja pokazuje razinu emocionalnog i intelektualnog rasta.

Ključne riječi: emocionalni razvoj, empatija, izražavanje emocija, temperament.

SUMMARY

This paper discusses the development of children's emotions, over time changes and how are they slowly becoming aware of their own and others' feelings.

Emotions are one of the most important factors in the functioning of an individual. Many emotions start to develop in a very early age. Through emotional development, the child goes through stages of emotional expression, emotional understanding, empathy development, development of self-awareness emotions, attachment and socio-cognitive development which includes self-concept, self-description, self-evaluation, awareness of others and self-regulation. Depending on the child's temperament, which is not completely stable and changes because of an external factor, the child will, in a hard or easy way, adopt certain stages of emotional development. To be able to understand emotions, we need emotional intelligence that shows emotional and intellectual growth level.

Keywords: emotional development, empathy, expressing emotions, temperament.

UVOD

Od rane dobi prilično bespomoćna beba signalizira svoja emocionalna stanja te tako podržava vlastito preživljavanje. Socijalnu interakciju potiče plačem ili izrazom radosti čime stvara uvjete za prve emocionalne veze. Emocije nam nisu potrebne samo za preživljavanje nego imaju i određene razvojno prikladne funkcije. Određene se emocije javljaju u određenom razvojnom razdoblju kako bi nam pomogle usvojiti razvojne zadatke pred kojima se nalazimo u tom razdoblju.

„Emocionalni je razvoj jedan od najvažnijih procesa razvoja ličnosti. On je rezultat međusobnih utjecaja bioloških karakteristika pojedinca (uzbudljivost, reaktivnost, temperatura) i njegova socijalnog učenja.“ (Andrilović i Čudina-Obradović, 1994.) Dodir, stanje organizma (glad, bol) izazivaju reakcije općeg uzbuđenja na temelju kojih se oko 3. mjeseca djetetova života razvijaju osnovna čuvstva, uroda i neugoda, a iz njih se oko 6. mjeseci razvijaju sve složeniji doživljaji (Berk, 2015.).

Paralelno s tjelesnim, motoričkim i spoznajnim aspektom razvija se i socio-emocionalni aspekt ličnosti. U interakciji s okolinom dijete istražuje svijet, spoznaje sebe, uči ne samo izražavati nego i razumjeti emocije ljudi. Roditelji imaju najvažniju ulogu jer mogu svojim primjerom ponašanja pridonijeti razvoju empatije pomoću koje dijete gradi bolji odnosi s drugima te stvarati pozitivniju sliku o sebi. Osim vanjskim činitelja koji utječu na dijete postoje i oni unutarnji, odnosno biološki. Oni potječu od samog djeteta, a najvažniji je temperament prema kojemu se kao pojedinci razlikujemo od ostalih te radi kojeg imamo različit odnos s okolinom. Privrženost je snažna emocija koju stvaramo samo s posebnim ljudima u našim životima. Provedeno vrijeme zajedno pruža nam ugodu i radost dok nas u trenucima stresa njihova blizina može utješiti (Berk, 2015.).

Kao zadnje poglavlje navedena je emocionalna inteligencija koja čini jedan od važnih čimbenika uspjeha i zadovoljstva u životu. Pomaže nam prepoznati tuđe, ali i vlastite osjećaje i emocije na temelju kojih pravilno reagiramo u situaciji u kojoj se nalazimo. Djeca koja imaju tu sposobnost izrastaju u odgovorne, pouzdane i produktivne osobe, a isto tako u školi su vedrija, samopouzdanija i uspješnija od svojih vršnjaka.

Sve navedeno uvelike utječe na emocionalni razvoj djeteta od najranije dobi. U ovome radu opisani su najvažniji čimbenici djetetova života koji utječu na njegov emocionalni razvoj.

1. Emocije

„Emocije su jedan od najvažnijih činitelja koje utječu na cjelokupno funkcioniranje pojedinca i imaju glavnu ulogu u interpersonalnom životu.“ (Brajša- Žganec, 2003., str.15.)
Prema Oatley (2003.), emocije su prvi jezik koji koristimo. Već nekoliko sekundi nakon rođenja proizvodimo svoju prvu emocionalnu komunikaciju – plač.

„Emocije su moćni strojevi koji nas pokreću iznutra.“ (Slunjski, 2013., str. 7.) To su kratkoročna osjetna stanja koja uključuju sreću, bijes ili strah gdje su pomiješane razne količine osjeta na skali uloga-nelagoda te uzbuđenost-smirenost. Način izražavanja emocija može biti više ili manje prikladan nekoj situaciji, tj. adekvatan situaciji koja izaziva reakciju (po kvaliteti, intenzitetu i duljini trajanja), prigušen ili prenaplašen (preburna reakcija na situaciju). Postoje ugodne ili neugodne emocije, pa se mi zbog njihova prisustva možemo osjećati bolje ili lošije te po intenzitetu postoje jače ili slabije emocije (Slunjski, 2013.).

„Emocija se obično doživljava kao poseban tip duševnog stanja, koje katkad prate ili za njima slijede tjelesne promjene, izrazi i postupci.“ (Oatley,2003.)

Emocije djeteta predškolske dobi znatno se razlikuju od emocija odrasle osobe. Jednostavnije su, spontane te odmah nalaze odgovarajući izraz. Češće su, no kratkotrajnije. Snažnije su, nestabilnije pa se dijete ne zna suzdržati te pokazuje svoje emocije otvoreno, što nam omogućuje lakši uvid u njegov svijet (Starc i sur., 2004.).

1.1. Osnovne emocije

Postoje 4 osnovne emocije koje se nazivaju i primarnim emocijama, a to su: radost, žalost, srdžba i strah. Zovemo ih i primarnima jer se pojavljuju i prije u individualnom razvoju gdje njihove izražaje možemo uočiti već kod male djece (Šverko i sur., 2001.; prema Pavlović, 2012.).

1. Radost – uvjet da se osjeti radost je da čovjek teži nekom cilju te da se taj cilj ostvari. U ovu emociju pripadaju i osjećaju: sreća, užitek, olakšanje, zadovoljstvo, blaženstvo, ponos, senzualni užitek, zanos, veselje. Izraz lica koji čovjek napravi kada osjeti radost je podizanje obrva i oči.

2. **Žalost** – vezana uz određen gubitak. Intenzitet emocije ovisi o vrijednosti objekta koji smo izgubili (najjača tuga prisutna je kod gubitka voljene osobe, a slaba žalost tijekom gubitka npr. neke stvari bez koje ne možemo). Moguća je pojava depresije ako se čovjek prepusti kompletno tužnim mislima, koje se najčešće vrte u krug te se čovjek ne može izvući iz njega. Pod žalost ubrajamo i osjećaje: bol, potištenost, melankolija, samosažaljenje, očaj, osamljenost. Izraz lica kada čovjek osjeti žalost – spuštene kutovi usana i oči.
3. **Srdžba** – osnovni uvjet je postojanje prepreke za dolazak do nekog cilja pogotovo ako je ona trajna i ne može se ukloniti. Ubrajamo i osjećaje: ogorčenost, uzrujanost, gnjev, uznemirenost, razdražljivost, mržnja. Izraz lica kada čovjek osjeti srdžbu – stisnute oči, stisnuta usta.
4. **Strah** – da bi osjetili strah, potrebno je da se pojavi neka opasnost za čovjeka (zamišljena ili stvarna). Pripadaju i sljedeći osjećaji: tjeskoba, bojazan, panika, strepnja, napetost, užas, strava, jeza, fobija. Izraz lica kada čovjek osjeti strah – raširene oči i usta (Šverko i sur., 2001.; prema Pavlović, 2012.).

1.2. Važnost emocija

Charles Darwin je smatrao kako emocije imaju primitivna obilježja, tj. upućuju na naše životinjsko porijeklo. Opisao ih je kao rudimentarne ostatke naših dalekih predaka koji nemaju svrhu, dok su kod dalekih predaka imale svrhu (povezana sličnost sa slijepim crijevom koje je prije imalo svrhu, a danas ne. No njega možemo operirati, a emocije ne) (Slunjski, 2013.).

Emocije su obično aktivirajuće zbog toga što mogu podizati razinu energije koja nam je potrebna za poduzeti neku akciju. Ali mogu biti i inhibirajuće, što znači da nas mogu kočiti pa i posve blokirati. Kao primjer može biti prevelika trema za vrijeme ispita pa možemo ostaviti dojam neznanja iako smo možda učili. Freud je smatrao kako neki događaj (većinom seksualne prirode) za čovjeka može biti toliko štetan da zbog njega ima psihičke posljedice do kraja

života. Shvatio je kako nas naš um, svjesno ili nesvjesno, čuva od neugodnih emocija što nazivamo obrambenim mehanizmom (Slunjski, 2013.).

Sviđalo se nama ili ne, emocije djeluju tako da upravljaju svim našim motivima i našim ponašanjem. Ne ukazuju nam što točno da učinimo, nego nas potiču da sami pokušamo odrediti koje je najbolje moguće djelovanje u određenoj situaciji. Signaliziraju nam događaje za koje nemamo spremne odgovore, djelotvorne vještine, a niti potrebnog znanja da bismo mogli točno znati što učiniti. Nažalost, takvih je situacija mnogo s obzirom da su naši ljudski resursi vrlo ograničeni: mnoge nam se stvari događaju neplanirano, nepredvidivo i posve neočekivano (Slunjski, 2013.).

U nastavku slijedi poseban osvrt na psihoseksualnu i psihosocijalnu teoriju, teorije koje u najvećoj mjeri doprinose objašnjenju razvoja ličnosti i uloge emocija u tome.

1.3. Pristupi proučavanju emocija

LaFreniere (2000; prema Brajša-Žganec, 2003.) suvremene teorije emocija podijelio je u evolucijske, biološke i psihološke.

1. Evolucijske - zasnovane su na radu Charlesa Darwina koje pretpostavljaju postojanje više osnovnih emocija, a usmjerene su na istraživanje načina izražavanja, ekspresiju emocija, funkcije emocija te njihov evolucijski razvoj.
2. Biološke - usmjerene su na utvrđivanje kortikalnih regulacijskih mehanizama odgovornih za emocionalno izražavanje te ponašanje
3. Psihološke - u njih se još ubrajaju psihodinamske i kognitivne teorije te razvojne perspektive u proučavanju emocija

1.3.1. Psihoseksualna teorija

Bečki liječnik, Sigmund Freud, istraživao je lijek za odrasle s emocionalnim poteškoćama tako što ih je poticao da otvoreno pričaju o vlastitim bolnim događajima iz djetinjstva. Sva ta prisjećanja pomogla su mu proučavati nesvjesnu motivaciju svojih pacijenata na kojoj je izgradio svoju psihoseksualnu teoriju. Teorija naglašava da je za zdrav razvoj ličnosti presudno

kako roditelji obuzdavaju seksualne i agresivne nagone u prvih nekoliko godina života svog djeteta (Berk, 2015.).

Freudova teorija pretpostavlja postojanje tri dijela ličnosti: id, ego i superego. Id predstavlja najveći dio ličnosti, a ego svjesni racionalni dio ličnosti koji se pojavljuje u ranom djetinjstvu te upravlja impulsima ida i omogućuje njihovo zadovoljenje na prihvatljive načine. Npr. ego pomaže djetetu od svega nekoliko mjeseca da prestane plakati kad ugleda svoju majku kako grije bočicu dok kompetentnije predškolsko dijete odlazi u kuhinju te samostalno uzima jelo. Između 3. i 6. godine života djeteta javlja se superego ili savjest kroz interakciju s roditeljima, koji zahtijevaju da se djeca prilagode vrijednostima društva. Ego ima složen zadatak, uskladiti zahtjeve ida (onoga što želimo) i superega (onoga što je društveno prihvatljivo). Odnosi koji se uspostave ida, ega i superega u predškolskoj dobi određuju temelje ličnosti pojedinca (Berk, 2015.).

1.3.2. Psihosocijalna teorija

Erik Erikson preuzeo je i unaprijedio Freudovu teoriju tj. proširio sliku razvoja u svakom stadiju. Naglašava da uloga ega nije samo posredovanje između svjesnog i savjesti već i stjecanje stavova i vještina. U svakom stadiju razvoja postoji temeljni psihološki konflikt koji se može razriješiti na kontinuumu od pozitivnog do negativnog te to određuje hoće ishod razvoja u tom stadiju biti zdrav ili rezultirati neprilagođenošću (Berk, 2015).

Starc i sur. (2004) navode kako u svakom razdoblju pojedinac treba riješiti određeni razvojni zadatak, krizu koje može riješiti samo uz pomoć okoline. Ako se postavljeni zadatak uspješno riješi, pojedinac je zreo da prijeđe u sljedeći stadij gdje ga očekuje novi zadatak, kriza. No ako na nekom od stadija taj zadatak ne riješi uspješno, dijete prelazi u stadij psihosocijalnog razvoja s nepovoljnim rezultatom. Ukratko, u psihosocijalnom razvoju rezultat rješavanja jedne krize utječe na šanse uspješnog rješavanja sljedećih kriza. Erikson u životu svakog čovjeka opisuje osam takvih stadija, od čega tri u predškolskoj dobi.

2. Emocionalni razvoj djeteta

„Emocionalni razvoj je jedan od najvažnijih procesa razvoja ličnosti. On je rezultat međusobnih utjecaja naslijeđenih mehanizama reagiranja na emocionalne situacije i procese socijalizacije u obitelji i neposrednoj djetetovoj okolini.“ (Starc i sur., 2004., str. 34.)

Emocionalni odnos je prvi djetetov odnos kojeg razvija iz naslijeđenih mehanizama reagiranja pohranjenih u najstarijim dijelovima mozga, a diferencira se do kraja 6. mjeseca u šest temeljnih emocija: strah, srdžba, veselje, tuga, gađenje i iznenađenje (Starc i sur., 2004.).

Faze emocionalnog razvoja mogu se podijeliti u tri skupine (prema Brajša-Žganec, 2003.):

1. Usvajanje emocija
2. Diferencijacija emocija
3. Transformacija emocija

Usvajanje emocija se odnosi na izražavanje te percepciju emocija. Odvija se u ranom djetinjstvu gdje djeca u interakciji s okolinom pokazuju, prepoznaju i kontroliraju emocije. U ranom djetinjstvu prilikom interakcije s okolinom primarne emocije se javljaju automatski, a prate ih univerzalne facijalne ekspresije (Brajša-Žganec, 2003.).

Faza diferencijacija emocija odnosi se na povezivanje te odvajanje izraza i osjećaja prema ili od određenog konteksta ili ponašanja. Djeca u ranoj dobi diferenciraju i modificiraju svoje izražavanje emocija u interakciji s roditeljima, oponašaju ih i tako stvaraju obiteljske obrasce ponašanja. Krajem druge godine života djeca postaju svjesnija svog emocionalnog ponašanja koji je vezan uz primarne emocije te uče složenije emocionalne procese: zavist i empatiju (Brajša-Žganec, 2003.).

Faza transformacija emocija je najsloženija te najmanje istražena faza. U fazi dolazi do povezanosti emocionalnog iskustva i verbalizacije emocija, miješanja emocija te njihovih transformacija (Brajša-Žganec, 2003.).

Kurikulum za jaslice prema Stokes, Szanton (2005.) navodi metode za zdrav emocionalni razvoj odnosno kako bismo izbjegli ponašanje koje ga sputava:

1. Uzimati u obzir djetetov strah i ne prisiljavati dijete na nešto čega se boji – neke odrasle osobe prisiljavaju djecu da se suoče s onim čega se najviše boje misleći kako će

prevladati strah budu li se izravno suočila s njime. Takvi postupci rijetko umanjuju djetetov strah. U većini slučajeva strah će biti intenzivan te ostati u djetetu do kraja života.

2. Prihvatiti sve djetetove emocije i ne ih negirati – odrasli ponekad negiraju djetetove emocije riječima kao što su: nemoj se bojati, ne bi se smio ljutiti, da vidim kako se smiješiš ili bez suza. Djeci moramo pružati više potpore prihvaćajući njihove emocije kad do njih dođe, a onda da im objasniti zbog čega bi bilo dobro učiniti nešto na drugi način.

3. Prihvatiti bolne situacije i ne interpretirati stvarnosti pogrešno – u dobroj namjeri da zaštite djecu od teških emocionalnih iskustava, odrasli ponekad daju djeci lažna obećanja te im pogrešno prikazuju realnost. Na primjer: dijete se boji vaditi krv na što će ga medicinska sestra umiriti riječima „To uopće ne boli.“. Međutim, vađenje krvi malo boli stoga je bolje reći „Malo će zaboljeti i gotovo.“ Situacije poput takve imaju za posljedicu da djeca nisu pripremljena za realnost situacija s kojima se suočavaju. Najbolji način je da se djeci kaže točna informacija i to jednostavnim jezikom.

4. Biti dosljedan; ne dopuštati iznenadne promjene ponašanja – odrasli često mijenjaju svoje raspoloženje bez nekog značajnijeg razloga što u djeci izaziva strah i oprez jer oni ne razumiju što odrasli čine. Važno je djeci objasniti što će uslijediti te se ponašati na predvidljiv način kako bi djeca stekla povjerenje (Stokes, Szanton, 2005.)

2.1. Razvoj emocionalnog izražavanja

„Izražavanje emocija pomaže djetetu signalizirati okolini svoje potrebe i stupiti u sve složeniji odnos s okolinom.“ (Starc i sur., 2004., str. 34.)

Djeca dojenačke dobi ne mogu opisati svoje osjećaje, stoga je izazov odrediti koje emocije oni to točno doživljavaju. Prema Berk (2015.), vokalizacije i pokreti tijeka pružaju neke informacije, no istraživači se uglavnom oslanjaju na izraze lica. Postoje dva opća stanja pobuđenosti u najranijem emocionalnom životu beba i to: privučenosti ugodnim podražajima i povlačenja pred neugodnim podražajima (Berk. 2015).

Starc i sur. (2004.) navode kako su sviđanje (ugoda) i nesviđanje (neugoda) prve emocije koje dijete izražava. Pozitivno emocionalno stanje tj. sviđanje djeteta, izražava se smiješkom, vokalizacijom i fiksiranjem pogleda dok negativno emocionalno stanje – nesviđanje izražava

se plačem, mrštenjem i izrazom gađenja. Kasnije se razvijaju sve jasniji signali iz kojih možemo uočiti prisutnost šest temeljnih emocija: strah, srdžba, veselje, tuga, znatiželja i gađenje (Starc i sur., 2004). Autorica Bulat (2014.) navodi kako svatko emocije doživljava na sebi jedinstven način i zato emocije zovemo subjektivnima.

Razvoj izražavanja emocija prema Starc i sur. (2004.):

- Oko 3 do 4 tjedna kao reakciju na ljudski glas ili lice u pokretu kod djeteta se pojavljuje osmijeh (odražavajući ugodu). I prije te dobi možemo vidjeti osmijeh, no većinom se pojavljuju spontano tijekom spavanja i nisu povezani s vanjskom stimulacijom (refleksni osmijeh).
- Nakon 6 tjedana dijete uočava znakove razlikovanja na licu skrbnika.
- U dobi od 3 do 6 mjeseci dijete smijehom izražava veselje te jasnije izražava srdžbu.
- Poslije 6 mjeseci dijete pokazuje istu emociju kao i osoba čije lice gleda. U toj dobi pojavljuje se separacijski strah, a krajem prve godine i sram te proces socijalnog zaključivanja – dijete počinje upotrebljavati informacije o emocionalnim izrazima drugih ljudi za regulaciju vlastitog ponašanja.
- U dobi od 1 do 2 godine dijete pokazuje ponos i zadovoljstvo te ljubomora i ljutnja usmjerena na ljude i predmete.
- U dobi od 2 do 3 godine pojavljuju se mnogi strahovi poput straha od jakih zvukova, tamnim boja, vjetrova, kiše, odvajanja od majke u vrijeme odlaska na spavanje, mraka, samoće.
- U dobi 3 do 4 godine djetetovog života raste strah od životinja, stranih ljudi, predmeta, ružnih lica, maski, mraka, policajca, lopova. Dijete reagira ljutnjom na odgojne postupke odraslih i na konflikte s drugom djecom koje manifestira ujedanjem, guranjem, štipanjem, pljuvanjem, vrištanjem. Javlja se i vrhunac ljubomore u braće i sestara.

- U dobi od 4 do 5 godina smanjuje se strah od poznatih životinja no raste od nepoznatih. Prisutne su i noćne more, a oko 5. godine pojavljuje se strah od imaginarnih bića (vještica, zmajeva) te dijete počinje biti svjesno potencijalnih opasnosti (zmija). Ljutnja se javlja najčešće zbog prepreka te teškoća u igri (prekida igre, neslaganje zbog igračaka) te se manifestira najčešće ružnim riječima, prijetnji bježanja od kuće, ruganjem, oponašanjem, rađenjem onoga što je zabranjeno. U 5. godini pojavljuju se i čuvstva stida, zabrinutosti, razočaranja i zavisti.
- U dobi od 5 do 6 godine porast stvarnih strahova: od ozljeđivanja, pada, psa te se smanjuje strah od ružnih osoba i nakaza. Najčešće reagira ljutnjom zbog vrijeđanja ponosa, odbacivanja njegovih misli, onemogućavanja afirmacije i inicijative. Manifestacije ljutnje su sve rjeđe no prisutno je podsmjehivanje, psovanje, hvalisanje. U situacijama kada je nadmoćno reagira smijehom.
- U dobi od 6 godina dijete hrabro podnosi ozbiljnije povrede, a boji se trna. Prisutni strah od samoće, duhova, da je netko pod krevetom, od vode, groma, munje.
- Sa 7 godina jača strah od gubitka ljubavi, strah koji nastaje nakon pričanja strašnih priča, filmova. Eksplozije bijesa su sve rjeđe te ga češće izražava verbalnom agresijom. U toj dobi sve je uspješnije kontra izražavanja emocija.

2.2. Razvoj emocionalnog razumijevanja

„Razumijevanje emocija uključuje djetetovu sposobnost prepoznavanja vlastitih osjećaja i razumijevanje povratnih informacija povezanih s tim osjećajima te procese povezanosti emocija i vanjskih događaja.“ (Brajša-Žganec, 2003., str.37.)

Nizom istraživanja utvrđeno je kako djeca neke primarne emocije poput sreće, tuge, ljutnje lakše prepoznaju dok neke teže. Djeca u predškolskoj dobi strah najčešće miješaju s drugim negativnim emocijama te ga rjeđe prepoznaju. No, ako djeca dobe puno informacija o toj emociji bolje će ju prepoznati te na kraju i razumjeti (Brajša-Žganec, 2003).

Prema Oatley (2003.) definicija razumijevanja emocija podrazumijeva “ *razumijevanje načina na koji biološki utemeljeni obrasci govornih glasova i vidljivi emocionalni izrazi*

omogućuju dojenčetu i roditelju međusobnu komunikaciju, te načina na koji ti obrasci kasnije primaju oblike kulture i individualnosti.“ (Oatley, 2003.)

Za djetetovo učenje razumijevanja emocija, prema Berk (2008.), važni su:

1. interpersonalni činitelji - roditeljski postupci i ponašanja
2. intrapersonalni činitelji – kognitivne i jezične sposobnosti

Razvoj razumijevanja emocija prema Starc i sur. (2004.):

- U dobi od 0 - 6 mjeseci dijete reagira na emocionalne izraze i ton glasa u okolini.
- U dobi od 7 -12 mjeseci dijete počinje razumjeti značenja emocionalnih signala iz okoline.
- Oko 12 mjeseci dijete traži emocionalne signale roditelja za tumačenje emocionalnog značenja situacije.
- U razdoblju od 1 – 2 godine širi se broj riječi koje označavaju emocionalni doživljaj.
- U razdoblju od 3 – 6 godine povećava se razumijevanje emocionalnih signala te njegovih uzroka i posljedica.

Djeca u dobi od 4 ili 5 godina točno prosuđuju uzroke temeljnih emocija npr. tužan je jer mu nedostaje mama. Znaju da bi ljutito dijete moglo udariti nekog ili da će radosno dijete vjerojatnije dijeliti nešto s njima. Pronalaze učinkovite načine kako umanjiti negativne osjećaje drugih npr. tugu smanjuju grljenjem. Dječje razumijevanje emocija u predškolskoj dobi ubrzano postaje sve bolje tj. sve točnije i složenije. Shvaćaju kako unutarnja stanja mogu potaknuti emociju. Također, mogu predvidjeti što će sljedeće napraviti prijatelj u igri prateći njegovu emociju.

U primjeru navodim njihov svakodnevni govor o emocijama (Bretherton i sur., 1986. prema Berk., 2008.):

Dvogodišnjakinja: *(Nakon što je otac vikao na nju , razljutila se i vratila istom mjerom tako što je i ona vikala na njega.)* Ljuta sam na tebe, tata. Odlazim. Doviđenja.

Dvogodišnjak: *(Komentirajući drugo dijete koje ne želi spavati i plače.)* Mama, Annie plače. Annie je tužna.

Šestogodišnjakinja: (*Kao odgovor na majčin komentar „Teško je slušati bebu da plače“.*) Nije toliko teško za mene koliko je za tebe. (*Mama upita „Zašto?“*) Zato što ti voliš Johnnya više nego ja! Ja ga malo volim, a ti ga puno voliš, tako da mislim da je teže za tebe čuti ga kako plače.

Šestogodišnjak: (*Tješeci malog dječaka u crkvi čija se majka otišla pričestiti.*) Brzo će se vratiti. Nemoj se bojati. Ja sam tu.

2.3. Razvoj empatije

„*Empatija je emocionalni odgovor uživljavanjem u emocije koje dijete primjećuje u drugoga.*“ (Starc i sur., 2004.) Empatija se razvija iz djetetove nesvjesne reakcije i to istom emocijom koju primjećuje kod drugoga. Zreliji oblici empatije javljaju se kada je dijete sposobno razumjeti tuđu emocionalnu reakciju i situaciju, zauzeti tuže stajalište te reagirati vlastitom emocijom razumijevajući „kako bi njemu bilo da mu se to dogodi“ (Starc i sur., 2004.).

Prema Vranjican i sur. (2019.) empatija „*omogućuje pojedincu iskazivanje simpatije, suosjećanja, pomaganje u nevolji i važan je preduvjet moralnog ponašanja.*“ Uključuje 3 komponente koje su temelj prosocijalnog i altruističnog ponašanja te kasnijeg adekvatnog funkcioniranja djeteta u svijetu, a to su:

1. afektivna (osjećanje što druga osoba osjeća),
2. kognitivna (razumijevanje što druga osoba osjeća)
3. motivacijska (namjera za suosjećajnom reakcijom)

Već u prvoj godini dijete razvija emocionalnu empatiju i to tako da će samo početi plakati kada vidi da drugo dijete plače što psiholog Martin Hoffman naziva „globalnom empatijom“. U drugoj godini života dijete ulazi u drugi stadij empatije gdje shvaća jasno da neraspoloženje drugih nije i njegovo vlastito. Dijete će tada pokušati smiriti drugo dijete, no još nije sigurno kako, što kod njih stvara stanje empatične konfuzije. Sa šest godina počinje stadij kognitivne empatije. Dijete je sada sposobno gledati sa tuđeg stajališta što mu omogućuje da procijeni kada treba prići žalosnomu prijatelju, a kada ga ostaviti na miru. U tom stadiju nije potrebna emocionalna komunikacija – plakanje, jer dijete može svjesno zaključiti kako se osjeća žalosna osoba bez da ona to pokazuje (Shapiro, 1998.).

Roditelji/odgojitelji u velikoj mjeri utječu na razvoj empatije putem modela ponašanja, a potiču i razumijevanje tuđih emocija kao i prosocijalno ponašanje djece (Starc i sur., 2004.). Roditelji koji su topli, potiču izražavanje emocija te pokazuju empatijsku brigu za osjećaje svoje djece povećavaju vjerojatnost da njihova djeca reagiraju na brižan način na uznemirenost drugih. Roditelji također mogu služiti kao modeli za suosjećanje, pomoći djeci naučiti regulirati ljutite osjećaje, ali isto tako poučiti ih ljubaznosti. Emociju suosjećajne brige za druge ljude roditelji mogu djeci pokazati kroz dobrotvorne priloge tj. davanje odjeće i novčanih sredstava potrebitima te aktivnošću u zajednici. S druge strane, kažnjavajuće roditeljstvo narušava empatiju i suosjećanje u ranoj dobi (Berk, 2015.).

Razvoj empatije prema Starc i sur. (2004.):

- U dobi od 0 – 6 mjeseci plakanje je reakcija na plač drugog djeteta (nediferenciranost od okoline).
- U dobi od godine dana dijete prvi put izražava empatiju koja se pokušava tješiti milovanjem.
- U razdoblju od 1 – 2 godine dijete se tješi u skladu s kognitivnim razvojem i razvojem rječnika.
- U razdoblju od 3 – 6 godine sve više postaje složenija empatička reakcija, temeljena na razvoju rječnika pomoću kojeg se djetetu pruža utjeha te sve boljem stavljanjem u situaciju nekog drugog.

2.4. Razvoj emocija samosvijesti

Berk (2008., str 248.) navodi primjer emocija samosvijesti – stid i krivnju: „*Jedno se jutro u Leslienoj učionici okupila grupa djece da bi pekla kruh. Leslie je od njih zahtijevala da strpljivo čekaju dok ona ode po posudu za pečenje. U međuvremenu je Sammy pokušao dosegnuti brašno kako bi ga opipao, no zdjela se prevrnula preko ruba stola. Kada se Leslie vratila, Sammy ju je na trenutak pogledao, pokrio oči rukama i rekao: „Učinio sam nešto loše.“ Osjećao je stid i krivnju.*“

U ranom djetinjstvu stid je povezan s osjećajima neadekvatnosti („Glup sam“, „Ja sam loša osoba“), lošom prilagodbom-povlačenjem i depresijom te ljutnjom i agresivnošću prema

onim osobama koji su sudjelovali u situaciji koja je provocirala stid. Nasuprot tome, krivnja je povezana s dobrom prilagodbom jer pomaže djeci da se odupru štetnim impulsima. Djeca kada učine nešto loše, krivnja ih potiče da isprave štetu te da se ponašaju obzirnije (Berk, 2008.).

Završetkom djetetove druge godine života razvijaju se emocije „višeg reda“ koje su povezane s djetetovim osjećajem sebe kao zasebnog bića i sve jasnijim pojmom o sebi. Odnose se na opasnost od smanjenje vlastite vrijednosti (stid, neugoda, krivnja), doživljaj povećanja vlastite vrijednosti (ponos) ili na njezinu ugroženost (zavist) (Starc i sur., 2004.).

Kod predškolaraca se još uvijek razvijaju standardi izvrsnosti i upravljanja pa ovise o porukama odraslih da bi naučili kada osjećati emocije samosvijesti. Roditelji koji daju djetetu povratnu informaciju o njegovu učinku i vrijednostima („To je loš posao! Mislila sam da si ti dobra djevojčica!“) imaju djecu koja intenzivnije doživljaju emocije samosvijesti, više stida nakon neuspjeha te više ponosa nakon uspjeha. No roditelji koji se usmjeravaju na poboljšanje učinka („To si ovako napravila, a trebala si ovako“) imaju djecu umjerenije, prilagođenije razine stida i ponosa (Berk, 2008.).

2.5. Razvoj privrženosti

U okviru emocionalno-socijalnog razvoja djeteta razvoj privrženost se smatra najvažnijom stavkom. Starc i sur. (2004., str. 35) kažu da je privrženost „*čvrsta emocionalna veza između djeteta i odrasle osobe (skrbnika), najčešće majke, koju dijete pokazuje izrazima sreće i nježnosti prema skrbniku, izljevima straha kad se odvaja od skrbnika i traženjem utjehe i sigurnosti u zagrljaju skrbnika u svim nepoznatim i opasnim situacijama.*“

Berk (2015., str.425) navodi kako je privrženost „*snažna, emocionalna veza koju imamo s posebnim ljudima u našim životima, koja nam pruža ugodu i radost kad smo s njima u interakciji, dok nas u trenucima stresa njihova blizina može utješiti.*“

Za uspostavljanje privrženosti odgovorna je okolina. Djetetu je potrebno osigurati nazočnost i brigu odrasle osobe koja će zadovoljavati djetetove potrebe za toplim fizičkim kontaktom te mu pružiti osjećaj stalnosti i sigurnosti kontakta. Najčešći objekt privrženosti je majka, no to može biti svaka odrasla osoba (skrbnik) koja djetetu pruža osjećaj ljubavi, ugone i zaštite (Starc i sur., 2004.).

Dijete ovisi o prisutnosti i blizini osobe kojoj je privrženo. Ne može razumjeti privremenost odvajanja niti procijeniti njegovo vremensko trajanje jer mu se to sve čini katastrofičnim i definitivnim. Od 6. do 15. mjeseca prisutno je pojačavanje izražavanja privrženost. Do kraja treće godine postupno opada izraz i potrebe za fizičkom blizinom. Znakovi koji predstavljaju uspostavljenju privrženost su: opadanje čestine socijalnog smiješka i ograničavanje smiješka i pozitivnih reakcija na skrbnika te pojava straha od odvajanja i nepoznatih osoba. Strah je posljedica gubitka osjećaja sigurne baza koje mu pruža osoba kojoj je privrženo (Starč i sur., 2004.).

Ovisno o reaktivnosti i osjetljivosti skrbnika za dijete, dijete može razviti (Starč i sur., 2004.):

1. zdravu (sigurnu) privrženost
2. nekvalitetnu privrženost – izbjegavanje ili opiranje skrbniku

Djeca koja imaju sigurnu privrženost su znatiželjna, spoznajno bolje razvijena i socijalno kompetentnija: bolje se prilagođuju, surađuju i rijetko pokazuju probleme u ponašanju od djece koja su razvila nekvalitetnu privrženost sa skrbnikom (Starč i sur., 2004.). Djeca roditelja koji ne odgovaraju na dječje potrebe zakočena su u emocionalnom izražavanju, emocionalnom reagiranju prema drugima, manje su kompetentnija u emocionalnom i socijalnom smislu i imaju veću vjerojatnost od pojave poremećaja u ponašanju (Brajša-Žganec, 2003.).

Kako razviti sigurnu privrženost?

Prema Bulat (2014.) da bi dijete razvilo sigurnu privrženost skrbnik treba:

1. Brinuti se o sebi – ne zaboraviti i na vlastite potrebe, npr. spavati, paziti na prehranu. Dokazano je da majke koje imaju podršku i pomoć imaju veću vjerojatnost za razvijanjem sigurne privrženosti sa djetetom. U trenucima stresa treba pronaći način za umiriti se te opustiti jer djetetu je potreban zadovoljan skrbnik. Jedino će na taj način pružiti djetetu sve što je potrebno.
2. Paziti na osnovne potrebe djeteta – ako je dijete gladno ili umorno neće moći ulaziti u otvorene interakcije stoga je potrebno prilagoditi spavanje i hranjenje njegovom ritmu.

3. Naučiti čitati znakove djeteta – da bi skrbnik mogao odgovoriti na djetetove potrebe potrebno je da zna očitati njegove potrebe u ponašanju. Iako je svako dijete jedinstveno postoje znakovi koji pomažu prepoznati neka tipična stanja kod djeteta. Na primjer, dijete pomoću položaja tijela, pokreta ili izrazima lica pokazuje da li ga nešto veseli ili osjeća umor, dosadu, uznemirenost, pretjeranu stimulaciju.
4. Uspostaviti dijalog sa svojim djetetom – potrebno je uskladiti vlastite reakcije s djetetovim tako da se reagira povremeno, s odgovarajućim emocionalnim intenzitetom i tonom.
5. Osjetljivost tijekom igre s djetetom – u dječjoj igri umjesto da skrbnik preuzme ulogu vođe mora naučiti biti partner te pratilac. Djeca majki koja tijekom igre nisu odgovarale na djetetove znakove ili više sklonosti kontroliranju razvijaju veću vjerojatnost nesigurne privrženosti od djece čije majke pokazuju interes te potrebu tijekom igre.
6. Dijeliti ugodne emocije –osim zadovoljavanja djetetovih tjelesnih potreba (hrana i san) za zdrav razvoj djetetu je potreban ugodan osjećaj, zabava i dodir.
7. Osjetljivost na djetetovu uznemirenost – plač djeteta potrebno je pravovremeno i prikladno umiriti iako se često smatra da dijete plačem želi manipulirati s vama. Ono šlačem samo daje do znanja da ste mu u tom trenutku potrebni. Bitna je i brzina reakcije koja djetetu govori da li može imati u vas povjerenja. Osjetljivost na uznemirenost ne odnosi se samo na plač nego i na igre i aktivnosti. Većina roditelja u nekim situacijama umjesto da djetetu pruže ruke za umirivanje, oni nastoje negodovanje preokrenuti tako što se još više trude te dijete još više stimuliraju šakljanjem i smijanjem.

Tablica 1.. Tijek razvoja privrženosti prema Vasta i sur., 1998.

0 - 6 tjedana - FAZA PRETPRIVRŽENOSTI

-dijete prepoznaje miris i glas majke (skrbnika), ali podjednako reagira na sve osobe u svojoj okolini

-dijete okolini upućuje različite „signale privlačenja“ (grljenje, praćenje pogledom, smiješak)

-dijete se umiruje i utješuje kad ga se primi u naručje, gladi i govori mu se tihim glasom, ali mu je još svejedno koja to osoba radi

6 tjedana - 6 (8) mjeseci – FAZA NASTAJANJA PRIVRŽENOSTI

-dijete počinje iskazivati drukčije reakcije prema „najvažnijoj osobi“ (skrbniku) nego prema ostalima

-više gukanja i upućivanja smiješka usmjerava prema skrbniku nego prema ostalima

-brže se umiruje i prestaje plakati u naručju skrbnika

-još ne pokazuje nikakav strah ili prosvjed pri odvajanju od skrbnika

6 (8) mj. – 18 (24) mj. – FAZA JASNO IZRAŽENE PRIVRŽENOSTI

-započinju znakovi jasno izražene privrženosti u obliku prosvjeda zbog odvajanja i straha od nepoznatih ljudi. Taj razvoj znakova privrženosti povezan je s djetetovim ostalim razvojnim postignućima: s uspostavljanjem pojma postojanosti predmeta (pamćenje skrbnikova lika), razvojem emocije straha i s usavršavanjem kretanjem puzanjem, koje mu omogućuje slijeđenje skrbnika.

-skrbnik može najbolje i najbrže utješiti i umiriti dijete uznemireno zbog odvajanja, i to već samom svojom nazočnošću i dodirrom.

-dijete pokazuje sigurnost i hrabrost istraživanja okoline u blizini skrbnika.

18 mj. – 2 (3) godine – FAZA RECIPROČNOG ODNOSA

-u spoznajnom razvoju započinje primjena predodžba i govora (unutarnjih reprezentacija) te dijete postupno počinje razumijevati privremenost odvajanja, osobito ako mu skrbnik kratko i jasno rastumači razlog odvajanja i kako će dijete i s kim provoditi vrijeme odvojenosti. Prosvjed zbog odvajanja postupno se smanjuje i većina djece s navršene tri godine može podnijeti privremenu odvojenost od skrbnika .

2.6. Temperament

Već u prvim satima svoga života djeca pokazuju velike individualne razlike u svom ponašanju i emocijama. Postoje djeca koja su mirna, a kada se uznemire lako se ponovno umire. S druge strane, postoje i djeca koja su razdražljiva te lako postanu uznemirena i svoju uznemirenost intenzivno pokazuju. Neka djeca vole biti u socijalnim interakcijama te se

upuštaju bez problema u odnose s drugim ljudima. Druga osjećaju uznemirenost kada se ljudi žele igrati s njima te se tada pokušaju povući. Sve navedene razlike zovemo jednom riječju – temperamentom (Oatley,2003.).

Temperament Starc i sur. (2004.) definiraju kao „specifičnost svakog djeteta koja se očituje kao njegova reaktivnost na okolinu i sposobnost samoregulacije ponašanja za koje se pretpostavlja da je biološki, tj. nasljedno određena.,,

Vasta i sur. (2005.) navode kako temperament opisuje djetetov ponašajni stil i to ne odražavajući toliko što dijete čini već kako to ono čini. Npr. tijekom ljuljanja djeca mogu uživati u kolijevci. Neko dijete može burno reagirati, vrišteći od oduševljenja, dok drugo će ostati ostati mirno možda čak i zaspati. Istraživači na temperament gledaju kao na još jednu individualnu razliku ili crtu, koje dijete čine jedinstvenim od ostale djece.

S vremenom dijete uči ne samo izražavati emocije nego i razumjeti emocije ljudi koji ga okružuju. O djetetovom temperamentu ovisi snaga tog međusobnog odnosa i razumijevanja. Prva istraživanja dječjeg temperamenta u dječjoj dobi proveli su Thomas i Chessova s brojnim suradnicima. Prema njima postoje 9 sastavnica temperamenta u dojenačkoj dobi (Starc i sur., 2004.):

1. Razina aktivnosti
2. Uspostavljeni ritam
3. Povlačenje/trazenje nove situacije
4. Adaptabilnost
5. Prag osjetljivosti na podražaj
6. Snaga reakcije na podražaj
7. Osnovno raspoloženje
8. Distraktibilnost
9. Raspon pažnje/perzistencija

Nedugo zatim, istraživanja su navedene sastavnice ograničila samo na one sastavnice koje su se pokazale pouzdanima, relativno trajnima, i dobivenima i u laboratoriju i u roditeljskim izvješćima. Rothbart i sur. (2000.) podijelili su sastavnice dječjeg temperamenta u prvoj godini života na pozitivnu i negativnu reaktivnost i to:

Tablica 2. Sastavnice dječjeg temperamenta u prvoj godini života prema Rothbart i sur., 2000. (Starc i sur., 2004.)

| | |
|---------------------------------|--|
| POZITIVNA REAKTIVNOST | |
| Razina aktivnosti | Količina djetetova pokretanja ruku, nogu i tijela |
| Smiješak i smijanje | Čestina izražavanja sreće i užitka |
| Glasanje i vokalizacija | Količina spontanog i reaktivnoga glasanja |
| NEGATIVNA REAKTIVNOST | |
| Nezadovoljstvo zbog ograničenja | Količina nemira, plakanja i iskazivanja nezadovoljstva kad mu nisu zadovoljene potrebe |
| Strašljivost | Reakcije nepovjerenja i straha na snažne ili nepoznate podražaje |

Rothbart i sur. (2000.) definirali su 16 sastavnica dječjeg temperamenta u dobi između 2. i 7. godine života, a najvažnije su:

1. pozitivna emocionalnost
2. negativna emocionalnost
3. svjesna kontrola ponašanja (vladanje sobom)

Tablica 3. Sastavnice dječjeg temperamenta od 2. – 7. godine (Rothbart i sur., 2000.; prema Starc i sur., 2004.)

| | |
|--------------------------------|--|
| POZITIVNA EMOCIONALNOST | Smiješak i smijanje na različite ugodne i zanimljive podražaje, uzbuđenje u očekivanju ugodnih doživljaja, uživanje u ugodnim, a pomalo opasnim aktivnostima |
| NEGATIVNA EMOCIONALNOST | Nezadovoljstvo, depresivnost, frustriranost/srdžba u situaciji sprječavanja ili ograničavanja, bojažljivost, neutješivost, strah od moguće opasnosti i boli |

| | |
|---------------------------------------|---|
| SVJESNA KONTROLA PONAŠANJA | Susprezanje reakcije, planiranje ponašanja, usmjeravanje i održavanje pozornosti na zadatak, perceptivna osjetljivost za slabe i neprimjetljive podražaje |
|---------------------------------------|---|

Dječji temperament može biti laki, teški i oprezni (Berk, 2015.).

1. Laki temperament (40% djece) – djeca su spremna pokazivati pozitivne emocije, izražene smiješkom, duže će biti usredotočeno na neki sadržaj, brzo prihvaćaju utjehu, manje je strašljivo te ima umjerenu razinu aktivnosti. Također uspostavlja u dojenačkoj dobi pravilne dnevne ritmove i lako se prilagođava novim iskustvima. Dijete lakog temperamenta omogućuje roditelju opušten stav, osjećaj roditeljske kompetencije i stvaranje tople privrženosti.
2. Teški temperament (10% djece) – dijete će pokazivati malo pozitivnih emocija izraženih smiješkom i smijehom, kratko će biti usredotočeno na neki sadržaj, strašljivo te ima veliku razinu aktivnosti uz neprihvatanje i najmanje odgode zadovoljenja. Ne prihvaća utjehu, ima nepravilne dnevne ritmove, sporo se prilagođava novim iskustvima, reagira negativno i intenzivno.
3. Opresni temperament (15% djece) – djeca pokazuju nisku razinu aktivnosti, neaktivno je, većinom negativne emocionalnosti i sporo se prilagođava na promjene. Nazivaju se često sramežljivom, pasivnom ili bojažljivom, no toj djeci treba samo malo više vremena da se prilagode novim situacijama.

Ostalih 35% djece ne može se svrstati ni u jednu od navedenih kategorija i to iz razloga jer pokazuju mješovite karakteristike temperamenta. Za određivanje temperamenta genetski utjecaji su jednako važni kao i okolinski. Istraživanje pokazuje da djeca izložena teškoj neishranjenosti u dojenačkoj dobi ostaju plašljivija od svojih vršnjaka. Isto tako, visoka razina buke i gužve kod kuće povezane su s povlačenjem i razdražljivošću tijekom druge godine života (Berk, 2015.).

2.7. Socijalizacija emocija u djetinjstvu

Dječji emocionalni razvoj i dječja psihosocijalna prilagodba pod utjecajem su različitih činitelja: priroda dječje privrženosti majci tj. primarnom skrbniku, razgovaranje o emocijama, toplina, potpora i nadzor roditelja, interakcije s vršnjacima i djetetovi odnosi s odraslima izvan obitelji (Brajša-Žganec, 2003.).

Brajša (2003.) govori da ako dijete ne nauči u dovoljnoj mjeri prepoznati i razumjeti emocije iz svoje okoline, otežano je daljnje učenje socijalnih normi, običaja, pravila ponašanja grupe te stjecanje socijalnih vještina. Dječja regulacija emocija ima važnu ulogu u procesu socijalizacije zbog toga što nesposobnost reguliranja emocija utječe na interakcije s okolinom. Dijete u igri u jaslama i vrtiću i njihova međusobna interakcija doprinosi socijalnoj kompetenciji, prosocijalnim vještinama ponašanja i manjoj agresivnosti.

Mala djeca kada su uključena u interakciju licem u lice očekuju da roditelji emocionalno reagiraju. Kada je suočena s nepoznatim ljudima, predmetima ili događajima starija dojenčad pažljivo promatra emocionalne izraze skrbnika te ih koristi kao vodič kako odgovoriti. Kroz to provjeravanje emocija, djeca uče kako se ponašati u svakodnevnim situacijama. Osamnaestomjesečno dijete kada je prvi put čulo svoju novorođenu sestru da plače, promatralo je majčinu reakciju. Kada je ona ponovno zaplakala, pogladilo je bebu i reklo: „ No, no Breskvice (njezin nadimak), bez suza.“ (Berk, 2015.).

Prema Andrić i Čudina-Obradović (1994.) socijalizacija emocija se ostvaruje na tri načina:

1. Promatranjem i imitiranjem osoba u svojoj okolini – dijete nauči koje situacije, predmeti, pojave trebaju da izazivaju strah, srdžbu, veselje. Npr. strah od zmija, vožnje avionom, djeca sve to prisvajaju promatrajući reakcije odraslih.
2. Socijalna okolina daje modele, uzore za imitaciju načina emocionalnog izražavanja – sadržavaju mimike, geste i govor te njihov intenzitet u izražavanju veselja, tuge i straha.

3. Socijalnim učenjem postiže se kontrola emocija – ovaj način je namjerno odgajanje kontrole emocija za razliku od prva dva načina koji nisu namjerni već ih dijete uči imitacijom i identifikacijom. I to najčešće sa kažnjavanjem i nagrađivanjem, objašnjavanjem i uvjeravanjem. Socijalna okolina uči dijete da neke emocije prikrije, smanji intenzitet izražavanja ili da ih izražava na društveno prihvatljiv način.

3. Emocionalna inteligencija

„Emocionalna inteligencija je sposobnost razumijevanja emocija i emocionalnih spoznaja te sposobnost refleksivne regulacije emocija na načine koji promiču emocionalni i intelektualni rast.“ (Salovey, Sluyter, 1999., str. 43.)

„Salovey i Mayer prvi su definirali emocionalnu inteligenciju kao podvrstu društvene inteligencije koja se sastoji u sposobnosti prepoznavanja i praćenja vlastitih i tuđih osjećaja i emocija te uporabe te informacije kao vodilje u mišljenju i postupanju.“ (Shapiro, 1998., str. 17.)

Godine 1990. psiholog P. Salovey i J. Mayer po prvi puta su upotrijebili izraz „emocionalna inteligencija“. Zajedno su sastavili skup emocionalnih osobina koje su potrebne za uspješnost pojedinca, a to su (Shapiro, 1998.):

1. Empatija
2. Izražavanje i shvaćanje vlastitih osjećaja
3. Samosvladavanje
4. Neovisnost
5. Prilagodljivost
6. Omiljenost
7. Sposobnost rješavanja problema u suradnji s drugima
8. Upornost
9. Prijateljsko ponašanje
10. Ljubavnost
11. Poštovanje

Emocionalna inteligencija važna je jednako kao i IQ i to u odgoju djece, ali i u uspješnosti pojedinca na radnom mjestu, kao i u odnosima s drugim ljudima (Shapiro, 1998.). Istraživanja pokazuju da su djeca sa svladanim vještinama emocionalne inteligencije vedrija, samopouzdanija i uspješnija u školi.

Kvocijent inteligencije (IQ) neke osobe moguće je mjeriti standardiziranim testovima koji mjere verbalne i neverbalne sposobnosti (pamćenje, vokabular, razumijevanje, rješavanje problema, apstraktno razmišljanje, zapažanje, vještine obrade informacija i vizualno-motoričke vještine. Nasuprot tome, emocionalna inteligencija nije mjerljiva kategorija što je i smisleno jer ne možemo mjeriti osobine kao što su ljubaznost, samopouzdanje i poštovanje prema drugima, ali ih kod djece možemo prepoznati. Emocionalna inteligencija za razliku od IQ je manje genetski uvjetovana što omogućuje roditeljima da poprave propust prirode i utječu na djetetove izglede za uspjeh (Shapiro, 1998.).

3.1. Moralne emocije

Da bi dijete postalo emocionalno zrela osoba mora razviti moralne emocije odnosno mora usvojiti emocionalne i društvene vještine: razlikovanje dobra i loša ponašanja, razvijanje svijesti, uvažavanja i osjećaja odgovornosti za dobrobit i prava drugih ljudi. U slučaju kada prekrši moralne norme trebalo bi doživjeti negativne emocionalne reakcije poput stida, krivnje, zgražavanja, straha i prijezira. Na razvoj moralnih normi snažno utječe odgoj. Na društveno prihvaćeno ponašanje djeteta mogu motivirati negativne emocije: strah od kazni, strah od društvenog neprihvatanja, krivnja jer ne postupa u skladu s vlastitim očekivanjima te stid i nelagoda jer je uhvaćeno u nečemu što je drugima neprihvatljivo (Shapiro, 1998.).

Pozitivne emocije koje su vezane uz moralni razvoj jesu empatija i istinska brižnost koja uključuje sposobnost da volimo. Djeca koja su razvila empatiju postaju manje agresivna, svoju energiju usmjeravaju na pomaganje i davanje, omiljenija su u društvu, uspješnija u zadacima te lakše ostvaruju bliskost sa svojim bračnim partnerom, prijateljima i djecom (Shapiro, 1998.).

U dobi od 2 do 3 godine djeca ne shvaćaju kako postoji izravna veza između onoga što rade i što govore dok u dobi od 4 godine počinju shvaćati da je namjerno laganje nešto loše. Odrastanjem, djeca stupnjevuju laži neke smatrajući gorima od drugih. Najgora laž je ona koja za cilj ima da se izbjegne kazna „Zakasnio sam u školu jer sam izgubio sat“ dok laž koja za cilj

ima poštedu nečijih osjećaja nije tako loša „Doista mi se sviđaju tvoje nove naočale. Doimaš se intelektualnijim.“. Razlog zašto mlađa djeca lažu je da bi izbjegla kaznu, dobila nešto što žele ili kako bi izazvala divljenje prijatelja. Starija djeca češće lažu kako bi čuvali svoju privatnost, pravili važni ili kako bi prikrili nešto čega se srame. Djeca koja lažu najčešće se sprijateljuju s djecom koja isto lažu te često pokazuju i druge oblike društveno neprihvatljivog ponašanja: agresivnost, krađa i varanje (Shapiro, 1998.).

U negativne moralne emocije spadaju stid i krivnja koje imaju mnogo veći utjecaj na emocionalni razvoj i bihevioralne promjene nego pozitivne emocije (Shapiro, 1998.). Roditelji u današnje vrijeme vlastitom djetetu ugađaju i popuštaju u svemu. Iako je to iskaz njihove ljubavi djeci su potrebna pravila i prepreke kako bi razvila empatiju i moralno ponašanje. „*Stid treba poticati ako dijete ostane ravnodušno pošto učini nešto zbog čega bi trebalo biti posramljeno. Izazivanje stida treba uvesti kao odgojnu mjeru onda kad se ostale manje dramatične metode pokažu neuspješnima.*“ (Shapiro, 1998., str. 63.) Osjećaj krivnje je učinkovitiji i trajniji motivator nego stid. Ako dijete ima osjećaj krivnje popraviti će se. No, bitno je postaviti pravila i kazne u slučaju njihova kršenja koje moraju biti pravedne, trenutačne i učinkovite (Shapiro, 1998.).

3.2. Optimizam – lijek za depresiju

„*Optimizam je sklonost ili osobina gledanja na događaje ili situacije sa svjetlije strane te očekivanja povoljnijeg ishoda.*“ (Shapiro. 1998.)

Istraživanja pokazuju kako su optimistični ljudi manje podložni depresiji, uspješniji u školi i poslu pa čak i tjelesno zdraviji nego pesimistični (Shapiro, 1998.). Najočitija razlika prema kojoj se optimisti i pesimisti razlikuju sastoji se u načinu na koji objašnjavaju uzroke te njihovih povoljnih i nepovoljnih događaja. Optimist sretno događaje smatra kao nešto stalno, sveprisutno, a ako se dogodi nešto loše, smatra to privremenim, karakterističnim za određenu situaciju. Pesimisti razmišljaju sasvim suprotno. Loši događaji su stalni, predvidljivi dok dobre događaje smatraju rezultatom trenutne sreće. Skloni su okrivljavati sebe ili druge za sve loše što im se dogodi. Također, skloni su katastrofičnom razmišljanju. Nekada je dobro biti spreman u teškim okolnostima na velike teškoće, no u svakodnevnom životu to nije primjereno. Još više će se razviti djetetova sklonost da sve vidi crno dopuštanjem da preuveličava događaje i svoje emocije prilagođava tom preuveličavanju, a ne realnosti i logičnom mišljenju. (Shapiro. 1998.).

Pesimizam se naziva i simptomom „epidemije depresije“. Jedna je od najvećih opasnosti za zdravlje današnje djece koja su izložena deset puta većoj opasnosti da obole nego ljudi rođeni prije trideset godina (Shapiro. 1998.). Na sreću, istraživanja pokazuju kako se pesimizam, a i depresija mogu izliječiti tako da se djecu (adolescente) nauči novom načinu razmišljanja odnosno pozitivnom stavu i razmišljanju. Za početak može se početi od načina kritiziranja djetetovog ponašanja. Važan je naglasak na komunikaciji te na obrazloženju zašto su postavljene određene granice i pravila, a da se ne generalizira dječje ponašanje kao loše. Svojim ponašanjem djeci moramo dati primjer jer djeca oponašaju roditelje i usvajaju njihove dobre i loše strane pomoću čega se može prenijeti optimističan stav na djecu (Shapiro. 1998.).

3.3. Snaga emocija

Roditelji koji uče djecu razumjeti i izražavati vlastite osjećaje istovremeno utječu na njihov razvoj i uspjeh u školi. Djeca koja to nisu imala priliku naučiti od svojih roditelja proživljavat će teške emocionalne konflikte. Obitelji koje slobodno govore o osjećajima omogućuju djeci da stječu vokabular, razmišljaju o svojim osjećajima, prepoznaju emocije drugih koja im omogućuje stvaranje uspješnih intimnih veza. Najuspješniji način za povećanjem emocionalne pismenosti djeteta je povećanje njegova emocionalnog rječnika, a to se postiže crtežima i razgovorom u kojem se djeca prisjećaju kako su reagirala u određenim situacijama. U obiteljima koje potiskuju osjećaje te se izbjegava emocionalna komunikacija postoji vjerojatnost da će djeca biti emocionalno nijema (Shapiro, 1998.).

Dijete koje nauči izražavati emocije jednako tako mora ih naučiti kontrolirati. Današnja djeca najčešće se suočavaju sa kontrolom bijesa i agresivnosti gdje ih se ne može umiriti razgovorom (Shapiro, 1998.). Dijete samo sebe mora smiriti kontrolirajući svoje emocije. Kako bi do toga došlo mora biti svjesno svojih emocija te prepoznati promjene u svojem tijelu. Za razvijanje emocionalne kontrole mogu pomoći određene tehnike, kao npr., brojanje unazad ili unutarnji razgovor, a ukoliko dođe do većeg vala agresivnosti i nasilja može se upotrijebiti tehnika pregovaranja (Shapiro. 1998.).

Trauma kao posljedica negativne emocionalne reakcije na neki događaj može ozbiljno naštetiti djetetu ukoliko se ne liječi. Ukoliko dijete doživi traumatizirajući događaj, prvo treba procijeniti koliko je to na njega djelovalo, a potom stimulirati njegove prirodne obrambene mehanizme. U tome pomažu testovi za provjeru postojanja simptoma traume, a ako jedan

simptom traje dulje od mjesec dana od događaja treba zatražiti pomoć stručnjaka (Shapiro. 1998.).

„Podučavajući dijete kako da se smiri tehnikama opuštanja rješavamo čitav niz emocionalnih problema, od napadaja bijesa do straha od pasa. Svaki roditelj koji svojem djetetu želi pomoći da se lakše suoči s teškim psihološkim izazovima trebao bi dijete poučiti nekoj od tehnika opuštanja.“ (Shapiro. 1998., str. 213.)

Tehnike opuštanja i samosmirivanja smatraju se najvažnijim psihološkim vještinama koje dijete može naučiti te donose djeci, adolescentima i odraslima osjećaj rasterećenja, opuštenosti čak i osnaženosti (Shapiro. 1998.).

3.4. Emocionalna inteligencija u virtualnoj stvarnosti

Ne postoji ni jedan obrazovni ili psihologijski medij koji privlači djecu toliko koliko kompjutor. S razvojem nove generacije, kompjutori zadovoljavaju sve uvjete za poduku vještina EQ:

1. stimuliraju, kako emocionalni tako i misleći dio mozga
2. omogućavaju ponavljanje potrebno za razvijanje novih neuronskih putova
3. čine učenje interaktivnim, prilagođavajući ga načinu koji odgovara djetetu
4. omogućavaju utvrđivanje naučenog (Shapiro, 1998.)

Za razliku od televizije koja omogućuje djeci samo pasivno učenje, kompjutori traže djecu od djece da misle, sudjeluju, rješavaju probleme te da se ponašaju onako kako možda ne bi htjela. Otac provodi puno više vremena s djetetom na kompjuteru nego majka, što je važno jer dijete može naučiti i vještine EQ i od oca, odnosno da mu otac posluži kao primjer (Shapiro. 1998.).

Postoje programi koji razvijaju kreativnost kod djece gdje sama izrađuju stripove i knjige. Imaju mogućnost da samostalno režiraju predstave i crtane filmove te izražavaju vlastite misli bez ograničenja. Također, postoje i animirane slikovnice poput The Safety Scavenger Hunt u kojoj djeca prolaze kućom te uklanjaju opasne predmete kako bi kuću učinili sigurnijom. Djeca

se kroz različite igre i programe rješavaju svojih strahova i fobija odnosno pomažu im suočiti se s njim te ih prevladati (Shapiro. 1998.).

Internet motivira djecu na učenje te ga čini multisenzornim, interaktivnim iskustvom s neograničenim mogućnostima. No, postoje i neke negativne strane suvremene tehnologije. Djeca sama po sebi ne mogu procijeniti vrijeme provedeno na internetu pa postoji opasnost od ovisnosti. Na sreću, postoje programi koji roditeljima omogućava da vremenski ograniče pristup svoje djece kompjutoru. Jednako tako ništa ne može zamijeniti nadzor roditelja u sadržaju koji djeca pretražuju pa bi djeca treba biti pod nadzorom u vremenu koje oni provode na internetu. Sljedeća loša strana je da će djeca siromašnijeg statusa biti u još nepovoljnijem položaju što se tiče stjecanja vještina i znanja.(Shapiro. 1998.).

ZAKLJUČAK

Emocije imaju vrlo važnu ulogu u procesu djetetova razvoja i njegova odrastanja u uspješnu i sretnu osobu. Ne postoje pravilne ni pogrešne emocije. Sve su one djetetu jednako važne. Kada se dijete osjeća voljenim, osjeća sigurnost i samopouzdanje kojim kreće u istraživanje svog života. Vrijeme provedeno s djecom je znak ljubavi i topline koje dijete upija, nevažno da li u aktivnoj igri ili tek u prisutnosti uz djetetovu slobodnu igru. Uz igru, komunikacija je jedan od bitnih elemenata razvoja emocija kojom djeca verbalno ili neverbalno izražavaju svoje emocije.

Emocionalni razvoj jedan je od najvažnijih procesa razvoja osobnosti. Da bi se dijete što bolje emocionalno razvijalo potrebna mu je pomoć pojedinaca koji se brinu za njegov unutarnji svijet, koji dijele vlastite osjećaje i mišljenja, ali isto tako znaju postaviti granice kada je to potrebno. Izražavanje emocija pomaže djetetu signalizirati okolini svoje potrebe te stupiti u odnos sa svijetom. S vremenom dijete uči ne samo izražavati emocije nego i razumjeti emocije ljudi koji ga okružuju tj. uči po modelu. O djetetovom temperamentu ovisi snaga tog međusobnog odnosa i razumijevanja. Ukoliko su roditelji empatični i njeguju moralne vrijednosti, te će vrline dijete usvojiti od njih. Roditelji koji otvoreno izražavaju vlastite emocije, olakšavaju djetetu razumijevanje i kontroliranje istih. Stoga, roditelji bi se trebali ponašati onako kako očekuju od svojeg djeteta da će se ponašati. Interakcije s vršnjacima potiču razvoj empatije i prosocijalnog ponašanja, a u zajedničkim druženjima djeca usvajaju načine ponašanja koji su društveno poželjni i prihvatljivi.

Dijete ovisi o prisutnosti osobe kojoj je privrženo. Vrijeme koje ne provodi s privrženom osobom čine mu se katastrofičnim i definitivnim. Ukoliko dijete u odnosu sa svojim primarnim skrbnikom stekne sigurnu privrženost to će se pozitivno odraziti na njegov socioemocionalni i kognitivni razvoj u smjeru sve veće nezavisnosti i uspostavljenog povjerenja u skrbnika. Roditelji koji ne odgovaraju na dječje potrebe imaju zakočenu djecu u emocionalnom izražavanju, manje su kompetentnija te imaju veću vjerojatnost od pojave poremećaja u ponašanju.

Zaključno, smatram kako mi kao pojedinci i okolina snažno utječemo na emocionalni razvoj djeteta. Potrebno je djetetu pružati podršku, pokazivati prihvatljiva društvena ponašanja te osigurati optimalne uvjete za njegov razvoj. Ukoliko do toga ne dođe, postoji mogućnosti neželjenih posljedica, delikvencije i nesamostalnosti te neprilagođenost okolini i situacijama.

Literatura

- 1) Andrić, V. i Čudina-Obradović, M. (1994.) *Osnove i opće razvojne psihologije*. Zagreb: Školska knjiga.
- 2) Berk, L. E. (2008.) *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- 3) Berk, L. E. (2015.) *Dječja razvojna psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- 4) Brajša-Žganec, A. (2003.) *Dijete i obitelj, emocionalni i socijalni razvoj*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- 5) Bulat, R. (2014.) *Bebarije, važnost poticanja intelektualnog i emocionalnog razvoja od najranije dobi*. Split: Harfa
- 6) Oatley, K., Jenkins, J. (2003.) *Razumijevanje emocija*. Zagreb: Naklada Slap.
- 7) Pavlović J. (10.3.2022.) *Emocionalna pedagogija i obrazovanje emocija*. <http://www.pedagogija.hr/ekvilibrij/emocionalna-pedagogija-i-obrazovanje-emocija.html>
- 8) Salovey, P., Sluyter, D. J. (1999.) *Emocionalni razvoj i emocionalna inteligencija-pedagoške implikacije*. Zagreb: Educa.
- 9) Shapiro, L. (1998.) *Kako razviti emocionalnu inteligenciju djeteta*. Zagreb: Mozaik knjiga.
- 10) Slunjski E. (2013.) *Kako djetetu pomoći da upozna svoje emocije*. Zagreb: Element.
- 11) Starc, B., Čudina Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M. (2004.) *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi, priručnik za odgojitelje, roditelje i sve koji odgajaju djecu predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing.
- 12) Stokes Szanton E. (2005.) *Kurikulum za jaslice*. Zagreb: Pučko otvoreno učilište Korak po korak.
- 13) Vasta R., Haith M. M., Miller S. A. (2005.) *Dječja psihologija: moderna znanost*. Jastrebarsko: Naklada Slap
- 14) Vranjican D., Prijatelj K., Kuculo I. (2019.) Čimbenici koji utječu na pozitivan socio-emocionalni razvoj djeteta. *Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, 319-338.