

Emocionalni razvoj djeteta predškolske dobi

Barić, Tijana

Undergraduate thesis / Završni rad

2019

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:147:429298>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-17**

Repository / Repozitorij:

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



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ
ODSJEK ČAKOVEC**

TIJANA BARIĆ

ZAVRŠNI RAD

**EMOCIONALNI RAZVOJ DJETETA
PREDŠKOLSKE DOBI**

Čakovec, rujan 2019.

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ
ODSJEK ČAKOVEC**

ZAVRŠNI RAD

Ime i prezime pristupnika: Tijana Barić

**TEMA ZAVRŠNOG RADA: Emocionalni razvoj djeteta
predškolske dobi**

MENTOR: prof.dr.sc. Andreja Brajša-Žganec

Čakovec, rujan 2019.

SADRŽAJ

SAŽETAK.....	2
SUMMARY.....	3
1. UVOD.....	4
2. EMOCIONALNI RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI.....	5
2.1. EMOCIONALNI RAZVOJ U DOJENAČKOJ DOBI I NAJRANIJEM DJETINJSTVU.....	5
2.1.1. Razvoj temeljnih emocija.....	6
2.1.2. Razumijevanje i reagiranje na emocije drugih ljudi.....	7
2.1.3. Privrženost.....	8
2.1.4. Temperament.....	10
2.2. EMOCIONALNI RAZVOJ U RANOM DJETINJSTVU.....	11
2.2.1. Razumijevanje emocija.....	12
2.2.2. Samoregulacija emocija.....	12
2.2.3. Emocije samosvjesnosti.....	13
2.2.4. Empatija.....	14
3. RAZVOJ EMOCIONALNE INTELIGENCIJE.....	15
3.1. MORALNE EMOCIJE.....	16
3.2. RJEŠAVANJE PROBLEMA.....	18
3.3. SNAGA EMOCIJA.....	19
4. DJECA S PROBLEMIMA U PONAŠANJU - ZAHTJEVNA DJECA.....	20
4.1. PREOSJETLJIVO DIJETE.....	21
4.2. POVUČENO SAMOZATAJNO DIJETE.....	25
4.3. PRKOSNO DIJETE.....	27
4.4. NEPAŽLJIVO DIJETE.....	29
4.5. AKTIVNO/AGRESIVNO DIJETE.....	31
4.6. UTJECAJ OKOLIŠA I PREHRANE NA DJETETOVO PONAŠANJE.....	32
5. ZAKLJUČAK.....	34
LITERATURA.....	35
ZAHVALA.....	36
IZJAVA O ODOBRENJU ZA POHRANU I OBJAVU OCJENJENOG RADA	
IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA	

SAŽETAK

Ovaj rad govori o emocionalnom razvoju djece u dojenačkoj i najranijoj dobi te ranom djetinjstvu te sastavnicama vezanim uz emocionalni razvoj djece.

Osim što se dijete razvija tjelesno, motorički i spoznajno, dijete se od rođenja razvija i emocionalno pa tako razvija odnose prema sebi, ali i ljudima iz svoje okoline. Pomoću emocija djeca signaliziraju okolini svoje potrebe te stupaju u odnos s okolinom. Nije dovoljno da dijete samo pokazuje emocije, bitno je da ih i razumije i da ih regulira.

O djetetovom temperamentu ovise interakcije djeteta s okolinom koje su ključne za emocionalni razvoj djeteta. Temperament je specifičnost svakog djeteta koja se iskazuje kao reaktivnost na okolinu i sposobnosti samoregulacije ponašanja.

Svoje odnose s drugim ljudima započinje bliskom povezanošću s roditeljem ili drugom osobom uz koju se osjeća sigurno i voljeno. Ta povezanost naziva se privrženost.

U razvoju empatije, koja je emocionalni odgovor na emocije koje dijete primjećuje kod drugih, najjasnije se očituju međusobni odnosi izražavanja vlastitih emocija te jednako tako razumijevanje tuđih emocija.

Ključni pojmovi: temperament, privrženost, izražavanje emocija, empatija

SUMMARY

This paper discusses the emotional development of children in infancy, early age and early childhood as well as the components related to emotional development of children.

Aside from physical, motorical and cognizant development, the child develops emotionally from birth as well and thus develops relationships with himself, but also with people from his / her environment. Through emotion, children signalize the environment their needs and interact with the environment. It is not enough for a child to only show emotions, it is important to understand them and to regulate them.

The child's temperament depends on their interaction with the environment which is crucial to the emotional development of the child. Temperament is the specificity of each child that is expressed as reactivity to the environment and ability to self-regulate the behavior.

His relationships with other people begin with a close relationship with a parent or some other person which makes him feels safe and loved. That connection is called affinity.

Development of empathy, which is an emotional response to the emotions that the child perceives in others, is the most obvious manifestations of connection between expressing child's own emotions and their understanding of other people's emotions.

Keywords: affection, temper, expressing emotions, empathy

1. UVOD

Djeca su u interakciji s okolinom od rođenja te pokazuju svoje osjećaje te uče emocije prepoznavati i regulirati. U pozitivne emocije spadaju sreća i iznenađenje, dok u negativne emocije spadaju ljutnja, tuga i strah. Te pozitivne i negativne emocije smatraju se osnovnim emocijama te se mogu kod djece prepoznati vrlo rano u djetinjstvu.

Emocije spadaju pod najvažnije činitelje koji utječu na cjelokupno funkcioniranje pojedinaca. „*Emocionalni razvoj je jedan od najvažnijih procesa u razvoju ličnosti. On je rezultat međusobnih utjecaja nasljeđenih mehanizama reagiranja na emocionalne situacije i procesa socijalizacije u obitelji i neposrednoj djetetovoj okolini.*“ (Starc, Obradović, Pleša, Profaca, Letica, 2004, str 34).

Emocionalno reagira svako dijete na podražaje iz okoline. Postoje razne teorije emocija. Tako se suvremene teorije dijele na evolucijske, psihobiološke i psihološke. U psihološke teorije emocija spadaju kognitivne i psihodinamske teorije, te razvojne perspektive u proučavanju emocija. U kognitivno-aktivacijskim teorijama emocionalni doživljaj prethodi interakciji fiziološkog uzbuđenja i spoznaje, odnosno spoznaje uzroka tog uzbuđenja. Pri razvojnim teorijama naglašavaju se porast složenosti emocionalnih doživljaja tijekom razvoja. Sve teorije emocija imaju nešto zajedničko, a to je da se emocije sastoje od niza povezanih reakciji. Emocije su kratkotrajne, intenzivne te popraćene fiziološkim promjenama. Faze emocionalnog razvoja mogu se podijeliti na usvajanje emocija, diferenciranje i transformacija emocija. (Brajša-Žganec, 2003.)

Na razvoj emocija utječu razni biološki i okolinski činitelji. Roditelji su glavni modeli u razvoju dječje emocionalnosti jer im svojim ponašanjem daju primjer. Kroz ovaj rad možemo proći po pojedinim razvojnim razdobljima djetetovog života koji su vezani uz emocionalni razvoj djeteta.

2. EMOCIONALNI RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Emocije su prvi jezik kod svih nas. Odmah nakon što se rodimo proizvedemo svoju prvu emocionalnu komunikaciju – plač. Dijete osim što se razvija motorički, spoznajno, tjelesno, postupno razvija i odnose prema sebi i drugima. Emocionalni odnos je prvi djetetov odnos, koji se razvija iz naslijeđenih mehanizama reagiranja, te se do kraja šestoj mjeseca života diferencira u šest temeljnih emocija: srdžba, strah, veselje, tuga, gađenje i iznenađenje. (Starc i sur., 2004).

Dijete kako se emocionalno razvija prolazi kroz 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 i samoregulaciju. (Berk, 2008).

„Razumijevanje razvoja 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 poprimaju oblike kulture i individualnosti“ (Oatley, 2003, str. 162).

2.1. EMOCIONALNI RAZVOJ U DOJENAČKOJ DOBI I NAJRANIJEM DJETINJSTVU

Freud je prvu godinu života nazvao oralnim stadijem te je smatrao da su zadovoljenje djetetovih potreba za hranom i oralna stimulacija od presudne važnosti u tom razdoblju. Erikson je prihvatio Freudovo isticanje važnosti hranjenja, ali je dopunio i proširio njegovo gledište. Smatrao je da na zdrav psihički razvoj u dojenačkoj dobi utječe kvaliteta ponašanja djetetovih skrbnika, a ne da psihički razvoj ovisi o količini hrane i oralnog podraživanja. Psihološki konflikt tog razdoblja naziva se temeljno povjerenje nasuprot temeljnom nepovjerenju. Dijete koje će steći povjerenje istraživat će svijet sigurno i s povjerenjem, dok se dijete koje neće steći povjerenje povlači od svijeta. (Berk, 2008.)

U drugoj godini života, dijete prolazi kroz analni stadij. Freud smatra da je to razdoblje ključno za razvoj dječje ličnosti jer se u tom stadiju dijete ostavlja od pelena te nastoji udovoljiti svojim analnim porivima i zahtjevima okoline. Konflikt koji se javlja u tom razdoblju naziva se nezavisnost nasuprot sramu i sumnji koji se rješava kada roditelji dopuste djetetu samostalan izbor. Temeljno povjerenje i nezavisnost nastaju u povjerljivoj, toploj, brižnoj roditeljskoj okolini. (Berk, 2008.)

2.1.1. Razvoj temeljnih emocija

U temeljne ili osnovne emocije spadaju sreća, tuga, strah, ljutnja i iznenađenje. Često se im pridodaju gađenje i znatiželja. One su univerzalne za sve ljude te o njima možemo izravno zaključiti na temelju djetetovog izraza lica. Kod novorođenčeta je teško prepoznati znakove određenih emocija, ali one s vremenom postaju jasnije pa ih je lakše uočiti putem signala. S otprilike šest mjeseci, dijete počinje stvarati organizirane facijalne i tjelesne ekspresije koje se mijenjaju u skladu s događajima u okolini. Djeca imitiraju emocije promatrajući svoje roditelje, pa tako roditeljski depresivni signali mogu ozbiljno poremetiti djetetov emocionalni i socijalni razvoj. Djeca su sklonija pokazivati određene emocije kada vide lica poznatih osoba nego nepoznatih.

Sreću u prve dvije godine života djeca često izražavaju na različite načine. U prvim tjednima života, novorođenče se smije kada je sito, kada spava ili kada osjeća ugodu dok se u krajem prvog mjeseca života smije zanimljivim prizorima u okolini. Do desetog tjedna počinje se razvijati socijalni smijeh, dok se s četiri mjeseca dijete počinje glasno smijati.

Strah se u prvoj godini života počinje javljati kada djeca dožive neugodna iskustva (posjet liječniku). Strah se povećava tijekom prve godine života kada je najčešće prisutan strah od nepoznatih osoba. Djeca čim prohodaju počinju razvijati znatiželju, ali istražuju samo u roditeljskoj blizini jer se boje odvojiti se od njih. Prisutan je separacijski strah.

Tuga je jedna od tri negativne emocije (tuga, ljutnja i strah). Malena djeca najčešće ne mogu riječima objasniti kako se osjećaju, pa svoje osjećaje pokazuju ponašanjem. Najčešći razlozi tuge kod djeteta su odvojenost od roditelj i tuga zbog nedostatka

pažnje. Važno je djetetu pružiti utjehu i osjećaj sigurnosti. Utješiti ih možemo fizički (zagrljajem), ali isto tako možemo ih utješiti i riječima.

Ljutnja se počinje javljati od približno četiri – šest mjeseci pa sve do druge godine života. Izražavanje emocije ljutnje uvelike ovisi o djetetovom temperamentu te specifičnosti situacije u kojoj se nalazi.

Iznenadenje se može definirati kao reakcija uzrokovana nečim neočekivanim, novim ili čudnim. Prilikom iznenadenja djeci srce sporije kuca te su mu veće amplitude disanja. (Klinfo, www.klinfo.rtl.hr, 20.03.2017.)

2.1.2. Razumijevanje i reagiranje na emocije drugih ljudi

Izražavanje emocija kod djeteta povezano je s njegovim razumijevanjem, odnosno tumačenjem emocionalnih znakova. U najranijoj dobi, dijete putem procesa emocionalne zaraze koji je automatski, otkriva emocije drugih ljudi. Pa se tako smije dok se smije netko drugi, te plače kad vidi da plače netko drugi. Između sedam i deset mjeseci dijete može pravilno povezati emociju s odgovarajućim izrazom lica te glasom osobe koja govori.

Djeca počinju koristiti socijalno oslanjanje, pomoću kojeg traže od osobe kojoj vjeruju, emocionalne informacije u nesigurnim situacijama. Socijalno oslanjanje je važno za učenje jer dijete može izbjeći opasne situacije (guranje prsta u utičnicu – strujni udar).

„S prijelazom iz dojenačke dobi u najranije djetinjstvo, djeca više ne reagiraju samo na emocionalne poruke drugih. Ona te signale koriste kako bi otkrila unutrašnja stanja i preferencije drugih ljudi i usmjerila vlastito ponašanje“ (Berk, 2008., str. 178).

2.1.3. Privrženost

Razvoj privrženosti je najvažniji oblik razvoja u okviru emocionalno-socijalnog razvoja djeteta. „*Privrženost je 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*“ (Starc i sur., 2004).

Potreba djeteta za tjelesnim i oralnim kontaktom s odraslom osobom fiziološki je utemeljena te je povezana sa sazrijevanjem živčanih struktura u mozgu. Do normalnog razvoja moždanih struktura kod djeteta dovest će zadovoljenje djetetove potrebe za grljenjem, dodirom, glađenjem i sisanjem. Ukoliko djetetu nedostaje privrženosti, ako se razvija u zanemarujućoj ili zlostavljajućoj okolini ono će imati neobično ponašanje i agresivnost, razvit će mu se socijalno neprihvatljivo ponašanje, nesposobnost doživljaja ljubavi te negativna emocionalnost.

Objekt privrženosti najčešće je majka, no to može biti i svaka druga odrasla osoba koja djetetu pruža osjećaj sigurnosti, zaštite, ugone i ljubavi svojim blagim tonom glasa, nježnim tjelesnim dodirima, ljuljanjem, tihim pjevanjem.

Razdvajanje djeteta i njem privržene osobe dovodi do straha i tjeskobe i djeteta i odrasle osobe. Pojačavanje izražavanja privrženosti dešava se od šestog do petnaestog mjeseca i ono postupno opada do kraja treće godine.

Dijete može razviti zdravu (sigurnu) privrženost ili neadekvatnu privrženost (u obliku izbjegavanja ili opiranja skrbniku ili kaotične, dezorijentirane privrženosti). Ukoliko dijete ima razvijenu sigurnu privrženost ono će osjećati sigurnost i utjehu u nazočnosti skrbnika, te će se socio-emocionalno i kognitivno razvijati u smjeru sve veće nezavisnosti i uspostavljenog povjerenja u okolinu i skrbnika. (Starc i sur., 2004) Sigurno privržena djeca bit će spoznajno bolje razvijena, znatizeljna i socijalno kompetentnija. Isto tako, bolje će se prilagoditi, surađivat će s drugom djecom, rjeđe će pokazivati probleme u ponašanju od djece koja imaju razvijenu neadekvatnu privrženost.

Tijek razvoja privrženosti prema Vasti i suradnicima, 1998. dijelimo na a) *fazu pretpriprženosti*, b) *fazu nastajanja privrženosti*, c) *fazu jasno izražene privrženosti*, d) *fazu recipročnog odnosa*

U fazi pretpriprženosti koji traje od rođenja do 6 tjedna dijete prepoznaje glas i miris majke (skrbnika), ali podjednako reagira na sve osobe u okolini. Okolini daje različite signale privlačenja (smiješak, grljenje). Umiruje se tako da ga se primi u naručje, gladi i govori tihim glasom.

U fazi nastajanja privrženosti koja traje od šestog tjedna pa do šestog ili osmog mjeseca, najvažnijoj osobi dijete počinje iskazivati drugačije reakcije od ostalih, upućuje joj više gukanja i smiješak usmjerava prema skrbniku, brže se umiruje i prestaje plakati kad je u skrbnikovoj blizini, no još uvijek ne pokazuje strah od odvajanja od skrbnika.

U fazi jasno izražene privrženosti koja traje od šestog ili osmog mjeseca do osamnaestog ili dvadesetčetvrtog mjeseca, dijete u obliku prosvjeda pokazuje svoju privrženost skrbniku prilikom odvajanja ili kad vidi nepoznate ljude. U toj fazi razvija se emocija straha, uspostavlja se pojam postojanosti predmeta i usavršava se kretanje puzanjem, pa tada dijete slijedi skrbnika. Dijete istražuje okolinu kad je u blizini skrbnika, te ga skrbnik može umiriti i utješiti pa makar samo bio u nazočnosti.

U fazi recipročnog odnosa koja traje od osamnaestog mjeseca do dvije ili tri godine dijete postupno smanjuje prosvjed zbog odvajanja i većina djece s navršene tri godine može biti privremeno odvojen od skrbnika. Dijete je počelo postupno razumijevati da je razdvajanje privremeno, pogotovo kad mu skrbnik objasni kamo i zašto ide i s kim će dijete provoditi vrijeme kad njega nema. (Starc i sur., 2004.)

2.1.4. Temperament

Djetetov temperament ima važnu ulogu u interakciji djeteta i okoline koje su temelj emocionalnog i socijalnog razvoja. Temperament je 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 (Starč i sur., 2004)

Snaga i kvaliteta djetetove emocionalne reakcije ovisi o njegovoj biološkoj konstrukciji, a snažno utječe na odnos roditelja prema djetetu. Odnos roditeljskih reakcija i djetetovog temperamenta određuju razvojne uvjete i razvojni put svakog djeteta.

Sastavnice dječjeg temperamenta u prvoj godini života prema Rothbartu i suradnicima su: a) razina aktivnosti – količina djetetova pokretanja ruku, nogu i tijela, b) smiješak i smijanje – čestina izražavanja sreće i užitaka c) glasanje i vokalizacija – količina spontanog i reaktivnog glasanja, d) nezadovoljstvo zbog ograničenja – količina nemira, plakanja i iskazivanja nezadovoljstva kad mu nisu zadovoljene potrebe i e) strašljivost – reakcije nepovjerenja i straha na snažne ili nepoznate podražaje.

Kombinacije karakteristika temperamenta odlučuju hoće li se dijete lakše ili teže odgajati. S obzirom na karakteristike dijete može biti lakog, teškog i opreznog temperamenta.

Djeca lakog temperamenta su ona djeca koja su spremna na pozitivne emocije koje će pokazivati smiješkom, bit će dugo usredotočene na sadržaj, brzo će prihvatiti utjehu, manju strašljivost i umjerenu razinu aktivnosti. Roditelji takvog djeteta imat će osjećaj velike kompetencije te će imati opušten stav i stvorit će privrženost – toplu emocionalnu vezu.

Dijete teškog temperamenta pokazivat će malo pozitivni emocija, imat će kratku usredotočenost na određeni sadržaj, imat će veliku strašljivost te veliku razinu aktivnosti uz neprihvatanje odgode zadovoljenja potreba te neće prihvaćati utjehu. Takva djeca kod roditelja mogu izazvati strah, napetost i osjećaj odgovornosti jer neće steći dojam dobrih roditeljskih kompetencija. Mogućnost razvoja kvalitetne privrženosti će biti otežan, odnosno umanjen, a sve to može dovesti i do

zanemarivanja i zlostavljanja djeteta. Okolina mora izbjegavati negativni stav prema djetetu teškog temperamenta, a u tome im pomažu jaslice, šira obitelj i potpora u okolini.

Dijete opreznog temperamenta pokazuje nisku razinu aktivnosti, uglavnom pokazuje negativne emocije te se sporo prilagođava na promjene. (Starc i sur., 2004.)

2.2. EMOCIONALNI RAZVOJ U RANOM DJETINJSTVU

Erikson, kao razdoblje energičnog otkrivanja, opisuje razdoblje ranog djetinjstva. Djeca su željna upustiti se u nove zadatke te dolazi do rješavanja psihološkog konflikta koji se naziva poduzetnost nasuprot krivnji. Igra je središnje sredstvo pomoću kojeg djeca otkrivaju sebe i svoj socijalni svijet. Djeca stvaraju superego, pa tako pokušavaju zadržati roditeljsku ljubav preuzimanjem osobina roditelja istog spola. Tako usvajaju moralne i rodne standarde svoga društva. Ukoliko ne poslušaju standarde savjesti, dijete osjeća krivnju. (Berk, 2008.)

Erikson smatra da je negativan ishod ranog djetinjstva previše strog superego u kojem djeca zbog pretjeranog kritiziranja od strane roditelja osjećaju pretjeranu krivnju. Predškolske godine smatraju se kao vrijeme kada djeca razvijaju pozitivnu sliku o sebi, učinkovitiju kontrolu emocija, temelje moralnosti i nove socijalne vještine. (Berk, 2008.)

2.2.1. Razumijevanje emocija

U ranom djetinjstvu dječje razumijevanje emocija postaje složenije i točnije, pa tako prepoznaju uzroke, posljedice i ponašajne znakove emocija. Dijete predškolske dobi može predvidjeti što će njegov prijatelj učiniti s obzirom na njihovo raspoloženje. Jednako tako, razumiju da su mišljenje i osjećaji međusobno povezani. Predškolci zapravo imaju sposobnost interpretiranja, predviđanja i mijenjanja osjećaja drugih ljudi. Pa tako smišljaju razne načine kako bi utješile nekoga tko je tužan, a najčešće zagrlje tu osobu. (Berk, 2008.)

Teškoće u razumijevanju emocija javljaju se kad je u situaciji nejasno kako se osjeća osoba. Djeca u dobi od četiri i pet godina bazirat će se na izraz lica, dok će dijete predškolske dobi usklađuju oba znaka. U emocionalnom razumijevanju uspješnija su djeca sigurnije privrženija majkama, jer je one upuštaju u razgovore o emocijama pa mogu predškolci točnije procijeniti emocije druge osobe. U socio-dramskim igrama djeca predškolske dobi upuštaju se u emocionalne razgovore s prijateljima ili braćom i sestrama. Socio-dramske igre omogućavaju djeci da bolje razumiju emocije osobito ako se igraju s braćom i sestrama. (Berk, 2008.)

2.2.2. Samoregulacija emocija

Individualne razlike u dječjem doživljavanju emocija pojavljuju se zbog načinu na koji djeca reguliraju te emocije. Sama sposobnost reguliranja emocija počinje se razvijati u ranom djetinjstvu. U dojenačkoj i najranijoj dobi roditelji tješe djecu te na taj način reguliraju njihove emocije. Kasnije, dijete počinje razvijati proces samoregulacije emocija pri kojem razmišlja o događajima te se pokušava umiriti samo. „Regulacija emocija uključuje prikrivene, kao i jasno izražene, strategije promjena u intenzitetu i trajanju emocionalnog iskustva i izražavanja emocija“ (Brajša-Žganec, 2003., str. 20).

Predškolci usvajaju strategije regulacije emocija tako da promatraju odrasle osobe kako upravljaju vlastitim osjećajima. Djeca, čiji roditelji imaju poteškoća u upravljaju emocija ljutnje, imaju probleme u reguliranju svojih emocija što interferira

s psihološkom prilagodbom. Regulaciji emocija osim roditeljskog stila doprinose i karakteristike dječjeg temperamenta. Djeca koja doživljavaju negativne emocije intenzivno imaju poteškoće u inhibiranju svojih emocija pa tako već u ranoj predškolskoj dobi češće reagiraju razdražljivo na uznemirenost drugih te se lošije slažu sa svojim vršnjacima.

2.2.3. Emocije samosvjesnosti

Djeca kada bolje razviju pojam o sebi češće doživljavaju emocije samosvjesnosti – osjećaje koji uključuju povredu ili uzdizanje vlastitog ja. Do treće godine života emocije samosvjesnosti povezane su sa samovrednovanjem. *„Međutim, budući da predškolci još uvijek razvijaju standarde izvrsnosti i upravljanja, oni ovisе o porukama odraslih da bi naučili kada osjećati emocije samosvjesnosti“* (Berk, 2008., str. 248.).

Roditelji koji daju djetetu povratku informaciju o njihovom učinku te vrijednostima, imaju djecu koja intenzivno doživljavaju emocije samosvijesti, pa tako doživljavaju ponos nakon uspjeha te stid nakon neuspjeha. Dok roditelji koji djeci sugeriraju što mogu popraviti imaju djecu prilagođene razine ponosa i stida.

U ranom djetinjstvu stid je povezan s osjećajima osobne neadekvatnosti i lošom prilagodbom, te ljutnjom i agresivnošću prema ljudima koji su sudjelovali u situaciji u kojoj su se stidjeli. S druge strane, krivnja je povezana s dobrom prilagodbom, te pomaže djeci da se odupru štetnim impulsima. Krivnja motivira djecu kad naprave nešto loše da poprave štetu. (Berk, 2008.)

2.2.4. Empatija

U ranom djetinjstvu počinje se pojavljivati empatija. Empatija je sposobnost razumijevanja tuđih osjećaja i suosjećanje s njima. Može se reći da je empatija temeljni motivator prosocijalnog ponašanja (ponašanja koja pomažu drugoj osobi, bez da očekuju nešto za sebe). Predškolci koriste refleksivnu razinu empatije jer riječima izražavaju svoje empatične emocije. Prilikom dječjeg empatiziranja s uznemirenom odraslom osobom može doći do dječje osobne uznemirenosti. Kako bi dijete smanjilo te osjećaje, usmjerava se na sebe, a ne na osobu u potrebi.

Djeca dobra u regulaciji emocija, ona koja su asertivna i društvena, sklonija su od druge djece pomagati drugima te ih tješiti. Dok djeca koja su loša u emocionalnoj situaciji kad se nađu suočeni s osobom u potrebi počinju biti u fiziološkom stresu – grizenje usana, mrštenje, brži otkucaji srca. Roditeljski stil bitno utječe na razvoj emocionalnosti kod djece, pa tako roditelji moraju biti topli, ohrabrujući te moraju pokazivati osjetljivu simpatijsku brigu za njih. Kod djece čiji roditelji su ljutiti i kažnjavajući, javlja se zbog roditeljskog utjecaja prekinuti razvoj empatije u ranoj dobi. (Berk, 2008.)

3. RAZVOJ EMOCIONALNE INTELIGENCIJE

„Psihološka istraživanja pokazuju da su djeca koja su svladala vještine emocionalne inteligencije vrednija, samopouzdanija i uspješnija u školi. Što je još važnije, te vještine pomažu djeci da izrastu u odgovorne, pouzdane i produktivne osobe.“ (Shapiro, 1997, str 6). Dr. Lawrence E. Shapiro u svojoj knjizi „Kako razviti emocionalnu inteligenciju djeteta“, govori o važnosti emocionalne inteligencije. Prvi puta se emocionalna inteligencija spominje 1990. godine, a u skup emocionalnih osobina koje su važne pojedinca spadaju: empatija, izražavanje i shvaćanje vlastitih osjećaja, samosvladavanja, neovisnost, prilagodljivost, omiljenost, sposobnost rješavanja problema u suradnji s drugima, upornost, prijateljsko ponašanje, ljubaznost i poštovanje. Emocionalna inteligencija važna je u odgoju, ali isto tako ona utječe i na uspješnost pojedinca.

Za razliku od kvocijenta inteligencije (IQ) koji je mjerljiv testovima koji mjere verbalne i neverbalne sposobnosti (pamćenje, vokabular, razumijevanje, rješavanje problema, zapažanje, apstraktno mišljenje, vještine obrade informacija i vizualno-motoričke vještine), emocionalnu inteligenciju (EQ) nije moguće izmjeriti jer se sastoji od sposobnosti praćenja i prepoznavanja vlastitih i tuđih emocija i osjećaja te sama upotreba te informacije koji im služi kao vodilja u razmišljanju te postupanju (Shapiro, 1997).

Jedna od najvažnijih razlika između kvocijenta inteligencije i emocionalne inteligencije je ta da je emocionalna inteligencija manje ovisi o genetskim čimbenicima, pa tako roditelji i odgajatelji mogu pomoći djetetu u pružanju izgleda za uspjeh.

Emocionalnu inteligenciju određuje veza između mislećeg dijela mozga (korteks) i emocionalnog dijela mozga (limbički sustav). Emocionalni dio mozga reagira brže i snažnije, dok korteks djeluje kao prigušivač i omogućava nam da odgodimo reakciju.

3.1. MORALNE EMOCIJE

„Zadovoljavajući moralni razvoj podrazumijeva emocije i ponašanje koje odražava svijest o drugima: davanje, pomaganje, brižnost, altruističko ponašanje, uvažavanje drugih i spremnost da slijedimo društvene norme“ (Shapiro, 1997., str. 41). Kako bi dijete postalo moralnom osobom mora usvojiti emocionalne i društvene vještine kao što su razlikovanje dobra i loša ponašanja te razvijanje navike ponašanja za koje smatra da je dobro, zatim mora razviti svijest, osjećaj odgovornosti i uvažavanje prava i dobrobiti drugih ljudi i na kraju, ukoliko prekrši pravila i zadane norme, moralo bi osjećati negativne emocije poput krivnje, srama, straha, prezira i zgražavanja.

U naš genetski kod upisana je spremnost da pomažemo drugima te da ih volimo pa makar i pod cijenu naše žrtve. No unatoč genima, ključnu ulogu u razvoju morala ima odgoj. Dijete motivaciju za društveno prihvaćeno ponašanje pronalazi u negativnim emocijama kao što su strah od kazne, strah od društvenog neprihvatanja, krivnja jer ne postupa u skladu s vlastitim očekivanjima te stid i nelagodu jer je uhvaćeno u nečemu što drugi smatraju neprihvatljivim. Moralni razvoj oblikuju i empatija i takozvana instinktivna brižnost, koja uključuje sposobnost da volimo. (Shapiro, 1997.)

Djeca koja imaju veliku empatiju postaju manje agresivna te svoju energiju usmjeruju na pomaganje i davanje drugima, ona su omiljena kod vršnjaka te odraslih, uspješnija su u školi te kasnije na poslu, jednako tako su bliskiji sa svojim bračnim partnerima, djecom i prijateljima. Emocionalna empatija vidljiva je već u prvoj godini djetetova života. Dijete počinje plakati ukoliko vidi da drugo dijete plače, pruža mu utjehu, grli ga i ljubi. U dobi od šest godina za djecu počinje stadij kognitivne empatije što čini sposobnost sagledavanja stvarnosti iz perspektive druge osobe te postupanje u skladu s time. Ta sposobnost djetetu omogućuje da procjenjivanje kada mora utješiti prijatelja, a kada je jednostavno bolje da ga ostavi na miru. (Shapiro, 1997.)

Zadatak roditelja, kako bi djeca postala pažljiva, odgovorna i obzirna, je povećanje stupnja svojih očekivanja. Isto tako, kako bi djeca pokazivala više empatije, brižnosti i odgovornosti mora im se dati do znanja da se to od njih očekuje. Dobro je

postavljanje nekih pravila za koja znadu da ih se moraju držati. Najjednostavniji i najučinkovitiji način učenja empatije kod djece je taj da ih učimo iskazivati malene

znakove pažnje. Jednako tako, bitno je i svoje dijete uključiti u dobrotvorni rad kako bi mogli razviti osjećaj brige za druge, ali ih i naučiti društvenim vještinama te će shvatiti važnost ustrajnosti i suradnje.

Kod djece se često javlja i laganje. Do treće godine djeca ne znaju da je laganje nešto loše, dok u četvrtoj godini počinju shvaćati da je namjerno laganje loše. Mlađa djeca najčešće lažu kako bi izbjegli kaznu ili pa dobili nešto što žele, dok starija djeca laži koriste kako bi se opravdali, pravili se važnima ili kako bi prikrili nešto čega se srame. Laganje je često prihvatljivo tijekom odrastanja, no može prijeći i u naviku. Mnoga djeca koja lažu najčešće imaju i druge oblike neprihvatljivog društvenog ponašanja, pa tako mogu biti agresivni, krasti te mogu varati. Sprijateljuju se s djecom koja jednako tako nisu iskrena. (Shapiro, 1997.)

Kako bi dijete naučili iskrenosti bitno je s njime razgovarati o čestitosti, čitati prče na tu temu te izbjegavati laganje, a ukoliko im baš ne možemo reći istinu, bolje je djetetu reći da je to naša privatna stvar ili da to ne mogu još razumjeti, nego da lažemo. Kako bi stekli povjerenje kod djeteta možemo igrati igre povjerenja, a igra povjerenja koja se može igrati s djecom predškolske dobi je „Pad unatrag“ u kojem dijete stoji ispred roditelja ili neke druge osobe, te se mora opustiti i lagano pasti unatrag dok ga roditelj dočekuje od iza te ga uhvati ispod pazuha.

U negativne moralne emocije spadaju stid i krivnja te imaju veći utjecaj na emocionalni razvoj i bihevioralne promjene nego li imaju pozitivne emocije. „*Stid se definira kao oblik krajnje nelagode koja se javlja kad djeca osjete da svojim ponašanjem ne zadovoljavaju očekivanja drugih. Krivnja se javlja kad djeca ne uspiju zadovoljiti vlastite standarde ponašanja*“ (Shapiro, 1997., str. 61).

Izazivanje stida treba uvesti kao odgojnu mjeru onda kada se ostale manje dramatične metode pokažu neuspješnima, a stid treba poticati ukoliko dijete ostane ravnodušno kad učini nešto loše zbog čega bi trebalo biti posramljeno. Osjećaj krivnje je puno trajniji moralni motivator i učinkovitiji je od osjećaja stida. Bitno je postaviti dosljedna pravila te isto tako i dosljedne kazne u slučaju kršenja istih. Te

kazne moraju biti trenutačne, učinkovite ali i pravedne. Važno je i naglašavati važnost isprike.

3.2. RJEŠAVANJE PROBLEMA

Potrebno je djeci pružiti priliku da sami riješe problem, no svi mi suviše puta priskačemo djetetu u pomoć te mu nudimo rješenja iako to nije potrebno. Djeca probleme počinju rješavati već u prvim mjesecima života, a njihovo rješavanje problema omogućuje im da se emocionalno i intelektualno razviju te se može reći da djeca uživaju u rješavanju problema. Prilično složene probleme manje djeca mogu riješiti ako im se pojednostavne i povežu s nečime što im je poznato. Jednako tako mala djeca uče rješavati kroz iskustvo. Tako djeca prirodno promatraju i oponašaju roditelje gledajući ih kako rješavaju neki problem i nude mnoštvo mogućih rješenja.

Održavanje obiteljskih sastanaka omogućuje kvalitetno vrijeme provedeno između roditelja i djece na kojima roditelji djeci pomažu u učenju vještina rješavanja problema. Obiteljski sastanci trebali bi trajati pola sata, na prvoj polovici sastanka govori se o pojedinačnim problemima, a na drugoj o zajedničkim obiteljskim problemima. Svaki član obitelji trebao bi iznijeti problem kako bi svi zajedno došli do mogućeg rješenja. Svaki problem možemo riješiti kroz pet koraka. Prvi korak je identifikacija problema, drugi korak je predlaganje nekoliko mogućih problema, treći korak je uspoređivanje mogućih rješenja, četvrti korak je sam odabir najboljeg rješenja, a peti korak je razgovor na sljedećem obiteljskom sastanku u kojem će se govoriti je li rješenje bilo dobro ili kako bi se moglo sada modificirati. (Shapiro, 1997.)

„Nalaženje rješenja može se vježbati u obliku igre sve dok dijete tu vještinu ne usvoji do te mjere da ona postaje automatska reakcija na bilo koji problem s kojim se susretne“ (Shapiro, 1997., str. 116). „Brainstorming game“ je igra u kojoj djeca smišljaju što više rješenja, a zatim odabiru najbolje rješenje. To je igra koja potiče kreativnost i fleksibilnost kod djece. Igra „Križić-kružić“ može pomoći djeci pri pronalasku rješenja, a djeca se usput zabavljaju. Potrebno je na minimalno dvadeset kartica napisati probleme iz svakodnevnog života svakoga od sudionika igre. Kartice

se izmiješaju, a zatim najmlađe dijete izvlači jednu karticu te ju čita na glas. Djeca tada počnu igrati križić-kružić ali križić ili kružić mogu upisati tek kad dadu realno rješenje. Ukoliko igraju mlađa djeca, mogu imati sudca koji će odlučiti je li rješenje dobro te ukoliko djeca ne znaju čitati da im pročita. Najbolje se uči vještina smišljanja mogućih rješenja ukoliko djeca vježbaju pronalazak rješenja s drugom djecom (Shapiro, 1997.).

3.3. SNAGA EMOCIJA

Na dječji razvoj i njihov uspjeh u životu utječemo učeći ih da razumiju i izraze vlastite osjećaje. Izražavanje osjećaja riječima spada u osnovne potrebe svakog djeteta. Riječi kojima opisuju svoje osjećaje (radost, zabrinutost, tjeskoba) utječu na same osjećaje. *„Fiziološki opisi emocionalnih stanja postali su dio našeg svakodnevnog vokabulara i osobito učinkovito izražavaju stupanj našeg emocionalnog proživljavanja“* (Shapiro, 1997, str 190). Jednako tako, djeca svoje emocije pokazuju i neverbalnim putem koji zapravo i prevladava jer se gotovo 55% emocionalnih poruka prenosi neverbalnim putem. Djeca stječu vokabular u obiteljima u kojima se razgovara o osjećajima, pa tako djeca mogu razmišljati o osjećajima te ih izraziti. Postoji mogućnost i da neka djeca budu emocionalno nijema, a do toga dolazi kad dijete živi u obitelji u kojima se izbjegava emocionalna komunikacija i u kojim obiteljima se osjećaji potiskuju. (Shapiro, 1997.)

Značajna vještina emocionalne inteligencije je i prepoznavanje tuđih emocija koja im omogućava stvaranje uspješnih intimnih veza. Znanstvenici smatraju da je važnije znati slušati i isto tako razumjeti tuđe emocije nego li izraziti svoje.

Emocionalna kontrola jednako je bitna kao i izražavanje emocija. Ona je jedan od najčešćih emocionalnih problema s kojima se susreću današnja djeca, a osobito tu spadaju svladavanje bijesa i agresivnosti. Za razvijanje emocionalne kontrole mogu nam pomoći razne igre kao što je na primjer igra „Ostani miran“ u kojoj je zadatak da dijete izvuče određeni štapić iz hrpe na način da ne dodiruje druge štapiće, dok ga suigrač zadirkuje. Igra je vrlo jednostavna, ali zahtjeva motoričku koordinaciju i usredotočivanje, a čiji je cilj vježbanje emocionalne kontrole. Ukoliko dijete ne pokazuje da ga uznemiruje suigračovo zadirkivanje, dobiva dva boda, dok za

izvučeni štapić dobiva jedan. Takve igre zaista pomažu djeci pri kontroli emocija jer nije dovoljno samo misliti što bi učinili kad nas neko zadirkuje već je potrebno to i vježbati. Da bi se djeca naučila emocionalnoj kontroli potrebno je da pomoći im da na vrijeme prepoznaju tjelesne znakove svoje emocionalne kontrole. Djeca uče i tehnike rješavanja sukoba, koje uključuju pregovaranje i posredovanje vršnjaka koji im pomažu u kontroli njihovih emocija, te bi trebale biti dio njihova odgoja. (Shapiro, 1997.)

4. DJECA S PROBLEMIMA U PONAŠANJU - ZAHTJEVNA DJECA

Stanley I. Greenspan, autor knjige *Zahtjevna djeca*, djecu s problemima u ponašanju smatra onom koja često ponavljaju obrasce ponašanja koji se smatraju lošima. Autor knjige podijelio je djecu na pet tipova djece: preosjetljivo dijete, povučeno samozaokupljeno dijete, prkosno dijete, nepažljivo dijete i aktivno/agresivno dijete. Jednako tako, postoje i kombinacije tih tipova. Na promjenu dječjeg ponašanja može se utjecati odgojem koji prvenstveno potječe od roditelja, no jednako tako važne su i biološke karakteristike. Zadatak roditelja je da djeci omoguće lakše suočavanje sa svojim problemima, te da im pomognu pronaći način kako riješiti te probleme.

Svako dijete drukčije reagira na podražaje. Nekom djetetu će biti ugodno kad ga dodirujemo perom, drugo dijete će isti taj podražaj osjetiti kao nešto jako iritantno i bolno, poput struganja kože brusnim papirom. Neka djeca su jednostavno previše osjetljiva za svaki osjet, dok su druga nedovoljno osjetljiva. Svaki osjet djeci omogućuje ne samo da reagiraju na svijet, već da ga i razumiju. (Greenspan, 2004)

Djeca u dobi od četiri i pol do sedam godina mogu imati veliku radoznalost prema životu i dubok osjećaj začuđenosti prema svijetu. Dječaci se vide kao razne super junake (Super Mario, Superman) dok se djevojčice vide kao princeze iz bajki (Pepeljuga, Barbie). Istodobno, to razdoblje može biti i vrijeme velike strašljivosti. Djeca izranjaju s određenim sposobnostima ukoliko sve prođe dobro u toj fazi. Tako njihovo razumijevanje stvarnosti postaje čvršće (iako još mogu imati aktivnu maštu), mogu razumjeti kompliciranije odnose te na taj način postaju emocionalno stabilniji. Počinu razvijati emocije kao što su krivnja i suosjećanje, ljutnja, ljubav. „*Sve te sposobnosti*

opremaju djecu za promicanje od njihovih obitelji u širi svijet“ (Greenspan, 2004, str 24).

Zahtjevna djeca mogu postati mnogo fleksibilniji i ugodniji ljudi, mogu biti manje u sukobu sa svijetom, mogu živjeti sa više povjerenja i sigurnosti. Zahtjevna djeca variraju u svakodnevnom ponašanju i raspoloženjima. Jedan trenutak mogu biti smireni, zreli i suosjećajni, dok drugog trenutka mogu vrištati, zapovijedati i biti bjesni.

Mnoga djeca se neće uklapati u neku kategoriju jer mogu biti mješavina dvije ili tri karakteristike. Empatija i strpljivo slušanje glavne su osobine roditelja koje su prijeko potrebne za bilo koju kategoriju zahtjevnog djeteta. Kako bi dijete moglo doseći svoj potencijal, potrebno je da ga roditelji razumiju i da svakodnevno rade s njihovim osobinama i da podupiru njihov napredak s jednog emocionalnog stupnja na drugi.

Najbolji mogući način na koji roditelji mogu provoditi vrijeme sa svojom djecom je *floor time*. To je posebno nestrukturirano vrijeme koje roditelji stavljaju na stranu za sebe i za svoje dijete. Floor time mora trajati minimalno pola sata dnevno, a njegov cilj je da roditelji slijede djetetovo vodstvo i ugone njihovim interesima, bez obzira što rade. Pomoću njega uspostavljaju tople odnose sa djecom, komuniciraju i puni su povjerenja pri čemu djeca postavljaju svoje uvjete. Uz floor time bitno je i postavljanje čvrstih granica.

4.1. PREOSJETLJIVO DIJETE

Preosjetljivo dijete često može biti artikulirano, kreativno, bistro i pronicljivo te se lako prilagođava drugim ljudima te njihovim osjećajima. Jednako tako, može razviti i duboki osjećaj suosjećanja i empatije prema drugima. U njemu se možda krije budući pisac, umjetnik koji obećava. Ali ipak, takvo je dijete i cmizdravo i ljepljivo, sklono postavljanju prevelikih ciljeva i ponekad sklono zanovijetanju. Preosjetljivo dijete prepušta se dugim izljevima bijesa zbog naizgled sitnih problema. Neki roditelji takve djece, opisuju svoju djecu kao hirovite, nemirne „prinčeve“ ili princeze, te se često osjećaju bespomoćno, frustrirano i ljuto, te osjećaju da su pod njihovom vlašću.

Kod osjetljivog dojenčeta vidljivo je da je često istaknuto, sitničavo, zahtjevno i iritabilno. Postoji mogućnost neprestanog plakanja i želje da ga roditelji stalno drže u naručju. Uzrujani su zbog sitnih razloga. Odbijanje hrane, buđenje tijekom noći kako bi ih roditelji ljuljali, bijesno vrištanje kada ga se pokuša staviti u krevetić. Kod osjetljive dojenčadi, emocionalne vještine za koje se očekuje da će ih savladati već u prvoj godini života, teže su za usvajanje za razliku od ostale djece. Preosjetljive bebe teže se uče odnositi prema ljudima na topao, povjerljiv način kao što to čine ostale bebe već u prvih nekoliko mjeseci. Njih lako preopterećuju novi ljudi, zvukovi, mirisi, prizori te rezultati njenog istraživanja i inicijativa, te ih tjeraju u plač.

Dok preosjetljiva djeca dosegnu dob od 2 ili 3 godine postaju oprezna, strašljiva i ljepljiva, dok se ostala djeca obično počinju prepuštati mnoštvu maštovitih igara s drugima te počinju proširivati odnose.

Usporedno s učenjem novih riječi može početi govoriti o svojim strahovima, čudovištima u ormaru ili vješticama ispod kreveta. Taj strah i plahost sputavaju ga u stvaranju prijateljstava te ga djeca asertivnija od njega plaše.

Kod preosjetljivog djeteta predškolske dobi, kako uči povezivati emocionalne ideje u emocionalno razmišljanje, javlja se davanje iscrpnih objašnjenja za neke osjećaje užasa i straha. „*Znam da će doći razbojnici i povesti me za sobom čim ugasiš svjetlo i zato ne želim ostati u svom krevetu*“ ili „*Ako ostaviš svjetlo upaljeno to će samo olakšati razbojnicima da vide gdje sam!*“ (Greenspan, 2004, str 32)

Kod osjetljivog djeteta strahovi imaju tendenciju rasta, a kad se počne približavati školskim godinama, postaje još artikularniji, te njegovo zapovjedajuće i zahtjevno ponašanje poprima nove oblike : „Nisi kupila prave pahuljice!“, „Ovaj sendvič mi grize usta“, „Ove čarape mi grebu noge“. (Greenspan, 2004, str 33)

Prekomjerno osjetljivom djetetu prijateljski dodir može djelovati odbojno, određen zvukovi mogu djelovati kao da izlaze iz megafona, određeni mirisi postaju nesnosni. Kod fizičke osjetljivosti, neka djeca ne vole da ih se šaklja, mazi, osjetljiva su na pokrete u prostoru, neki su previše osjetljivi na određene prizore te takva djeca prepriše vide – toliko su svjesni toga što vide da lako postaju preopterećeni i uplašeni. Osjećaju svijet u djelićima, vide detalje, ali propuštaju veliku sliku. Takva djeca u

školi mogu biti dobra u predmetima koji uključuju razumijevanje detalja (rječnik, sricanje, jezične vještine), dok su slabiji u matematici i u predmetima koji su apstraktniji.

Neka osjetljiva djeca su prekomjerno stimulirana unutarnjim silama, poput vlastitih emocija. Svoje osjećaje doživljavaju vrlo intenzivno, pa tako mogu skakati i vrištati od sreće, bacati se na pod i jecati kad je tužno, lupati o zid kad je ljuto. Kod njih nikad ne postoji sredina. Svako fizički osjetljivo dijete ne mora biti plašljivo i oprezno, te isto tako tu preosjetljivost nemaju svaki dječak ili djevojčica koji su plašljivi i oprezni.

Može se reći da nije lako odgojiti preosjetljivo dijete. Osjetljiva djeca lako mogu postati vrsta osobe koja se ugađa prema drugim ljudima i njihovim osjećajima te isto tako može razviti dubok osjećaj suosjećanja i empatije za druge osobe. Mnoge greške dešavaju se kada roditelji budu previše empatički i blagi prema svojem preosjetljivom djetetu, no isto tako, ponekad mogu biti previše ne disciplinirani u postavljanu granica i određivanju nekih pravila, strogi i nepopustljivi. *„Roditelji ponekad nesvjesno mijenjaju uloge. Jedan roditelj, češće majka, bit će strpljiv, dok je otac ljut i arogantan, misleći da može pokoriti svoje napasno dijete“ (Greenspan, 2004, str 40).* Dijete se osjeća nesigurno i tjeskobno dok se pokušava nositi s roditeljskom nepredvidivošću. Kod nekih roditelja vidljivo je i razočarenje i tuga jer nemaju lako odgojivo dijete kao što su očekivali. Budući da je teško priznati samom sebi razočarenje, često se krivnja svaljuje na dijete, te tada počinje shvaćanje djetetovog ponašanja kao manipulacije. Jednako tako, kod nekih roditelja vidljiv je i „obrazac bježanja“ pomoću kojeg se oni udaljavaju od djeteta na razne načine kako bi pronašli svoj mir jer se zbog djetetove ovijenosti oko njih osjećaju ugušeno. Tako „bježe“ kada god nađu priliku za to – čitanje knjiga, časopisa, pričanje na telefon. No taj obrazac bježanja kod djeteta izaziva strah da roditelj bježi od njega, pa se tada dijete počne još više vješati na roditelja, pa tako roditelj osjeća još veću zarobljenost i ima još jaču čežnju za bježanjem te se tako taj krug nastavlja.

Roditelji osjetljivog djeteta moraju zaobići djetetovu osjetljivost da bi mogli osigurati temeljna psihološka iskustva koju su mu potrebna da bi se mogao emocionalno razviti. Isto tako moraju raditi zajedno kao tim kako bi mogli stvoriti

roditeljsku atmosferu koja se sastoji od četiri temeljna elementa: empatije, reda i granica, poticanja inicijative i samopromatranja.

„Izuzetno osjetljivo dijete treba više empatije, suosjećanja i fleksibilnosti od ostale djece. Istovremeno, ono zahtjeva više čvrstoće i ustroja nego mnoga druga djeca“ (Greenspan, 2004, str 32). Empatija može biti teška s djetetom koje je ljutito pripijeno uz nas te nam ne da da se od njega maknemo. Zbog toga je bitno da roditelji suosjećaju s djetetom te svoje riječi i emocionalni ton usmjeravaju na djetetov osjećaj koji prevladava. *„Dijete možda ispočetka neće biti sposobno razotkriti mnogo od svojih osjećaja. Ključ je u tome da pomognete djetetu iskusiti vašu toplinu i prihvaćanje pokraj njegovih vlastitih bolnih osjećaja praznine, poniženja i bijesa“* (Greenspan, 2004, str 47). Neke emocije s za dijete bolne, no ukoliko se ti osjećaji iskuse kao dio odnosa, tada se dijete lakše nosi s njima.

Važno je znati postaviti granice, te ako se dijete ne pridržava istih slijede određene sankcije, no bitno je naglasiti te granice. Moramo povisiti ton glasa te gestama dati djetetu do znanja da je sa svojim ponašanjem prešlo preko granice. Sankcije moraju biti dovoljne snažne da privuku pažnju djeteta te da ga potaknu da se zamisli nad svojim ponašanjem, kako bi ga mogao i promijeniti. Važno je imati na umu da prijateljski odnosi i postavljanje granica idu rukom pod ruku te da je bitno da se uživimo sa njihovim strahovima.

Ohrabrivanje inicijative je jedan od načina pomoći djetetu da pronađe načine kako bi se osjećao sigurno, voljeno, neovisno i samodovoljno. Ključno je da se dijete potiče kako bi samo riješilo problem, a ne da ga mi riješimo umjesto njega. Time djetetu pokušavamo pomoći da razradi vlastite osjećaje. Djetetu možemo pomoći i tako da mu pomognemo da ostane dulje uz svoju ljutitu strano što mu s vremenom pomaže da shvati kako osjećaji ljutnje nisu tako strašni. Fleksibilnost je također bitna u odnosu jer se ona prenosi i na dijete. *„ Zadržavanje fleksibilnog stava prema djetetu na dulje vrijeme može mu pomoći da postane asertivnije i neovisnije.“* (Greenspan, 2004, str 53)

Na mogućnosti rješavanja problemskih situacija kod osjetljive djece, uvelike ovisi pomaganje da postanu svjesni svojih osjećaja i senzitivnosti. Djetetu možemo pomagati da razvije promišljeni stav o sebi i svojim sklonostima. Preosjetljivo dijete

da bi naučilo kontrolirati svoje emocije mora proći kroz pet stupnjeva. Prvi stupanj je takozvani floor time u kojem uspostavlja povjerenje i podržava inicijative. U njemu dijete kroz maštovitu igru uči o emocijama te kako da ih izrazi, a vrijeme provodi sa svojim najmilijima na način koji ga smiruje. Drugi stupanj koji mora proći je vrijeme rješavanja problema, suočavanje sa strahovima i brigama. To je posebno razdoblje izdvojeno za pregovaranje i raspravljanje o određenim poteškoćama. Kada djeca razgovaraju o emocijama, ne potiskuju ih u sebi, te ih to oslobađa nervoze i spremni su prihvatiti savjete. Važno je djecu pripremiti na nove situacije, ali isto tako i na one situacije koje probuđuju nemir u njemu kako si i dijete moglo samo pripremiti te se time priviknuti na tu situaciju. U treći stupanj spada poistovjećivanje i suosjećanje s osjetljivim djetetom. Kod trećeg stupnja od iznimne je važnosti da se uživimo u to kako se dijete osjeća, pa makar dijete imalo osjećaj koji se nama ne sviđa. Četvrti stupanj koji mora dijete proći je razbijanje velikih izazova na manje dijelove. „Zbog toga što dijete ne voli iznenađenja i nenadane promjene, novim vještinama treba ovladati postupno, umjesto da se sunovrati u njih“ (Greenspan, 2004, str 77). Peti stupanj je nježno postavljanje granica. Trebamo biti čvrsti u postavljanju granica, ali na veoma nježan način. Ne smijemo se bojati pregovaranja i kompromisa, oni moraju postojati kako bi se djeca osjećala uvaženo. (Greenspan, 2004).

4.2. POVUČENO SAMOZATAJNO DIJETE

Karakteristike povučene samozatajne djece vidljive su već u najranijem djetinjstvu. Takve bebe djeluju zadovoljno i ne plaču mnogo, čak i dok nauče puzati, mirno sjede i čekaju da im roditelji dadu igračku. Često zure u prazan prostor ili igračke, te su nezainteresirani za vanjski svijet. Njihova kreativnost i maštovitost vrijedna je divljenja, te nasamo često igraju fantazijske igre. Takva djeca često na pitanja ne odgovaraju ili odgovaraju kroz igračke. Ukoliko u skladu s dobi i ako prema očekivanjima ovladava motoričkim i jezičnim miljokazima, ne javlja se roditeljska zabrinutost.

Prve brige roditelja počinju kad dijete krene u školu te kad ne pokaže interes za igranje s drugom djecom. Takva djeca često sjede sama dok se druga djece igraju i

vesele na igralištu, ili pa imaju malen krug prijatelja te im je sasvim dovoljno kad poslije škole sami igraju igrice sve do spavanja. Tada znaju učitelji savjetovati da roditelji odvedu dijete na konzultacije kako bi mu se pomoglo u većem uključivanju među njegove vršnjake. Samozaokupljenoj, pasivnoj i povučenoj djeci ugodnije je vrtjeti svoje vlastite maštarije nego djelovati u stvarnosti (Greenspan, 2004, str 83).

Oni se zapravo ne uklapaju u tipičnu predodžbu „teškog djeteta“. Povučena i samozaokupljena djeca izoliraju se od interakcije s drugima, a taj nedostatak komunikacije otežava postizanje zdravog emocionalnog razvoja. Takva djeca su verbalna i bistra, te kad su stariji često postaju stručnjaci za Nintedo ili kompjuterske igrice. Glavni izazov roditeljima predstavlja svakodnevno komuniciranje s djetetom, npr. kakav mu je bio školski dan.

Za razliku od prekomjerno osjetljivog djeteta, ono treba mnogo više podražaja. Potrebno mu je mnogo više zvuka kako bi ga primijetio, kako bi osjetio zagrljaj potrebno mu je mnogo dodira, kako bi osjetio uzbuđenje treba mnogo više kretnje. Isto tako, manje je vizualno osjetljiv te osjetljiv na bol. Jednako tako može mu biti teško razumjeti ono što mu govorimo, može imati poteškoća u vještinama koje zahtijevaju nizanje pokreta (vezanje cipela, crtanje, penjanje na ljestve), ravnoteža i koordinacija mu mogu biti slabe te može imati poteškoća s auditivno-verbalnom komunikacijom i ekspresivnim jezikom.

Roditeljska zadaća je da ih što je više moguće energično snube da bi ga mogli uvući u stvarni svijet iz njegovog svijeta mašte. Moraju se uključiti u njihov život, no ne smiju se previše „gurati“ u njihov prostor, odnosno potrebno mu je posuditi dio sebe sve dok neće moći samostalno poduzeti vlastite korake. Jednako tako, ne smije se oklijevati pri ulasku u njegov svijet (igrice). Potrebno je stvarati poticaje te tako činiti aktivnosti zabavnima kako bi ih mogli privući te da požele razvijati svoje vještine te ih koristiti u mnoštvu drugih situacija (Greenspan, 2004, str 95). Lako je moguće da kod djeteta to izazove i negativne osjećaje - ljutnju, ljubomoru, nadmetanje i slično. Uz to, mogući su neraspoloženost i ispadi bijesa, no to nas ne smije obeshrabriti, te ukoliko dođe do toga trebamo biti suosjećajni i umirujući te mu pomoći da ponovno uspostavi stanje smirenosti.

Floor time čini uključivanje samozaokupljenog djeteta u ophođenje. No, floor time kod samozaokupljenog djeteta može predstavljati izazov. Često se dolazi u iskušenje

da se jednostavno preuzme kontrola, stimulira dijete te da se pusti da ono samo reagira (pokazivanje kako se gura, odnosno vozi igračka kamion), no bolje je da se koristi time floor tako da inspiriramo dijete da posegne prema nama, da postane motiviranije te bolje uključeno u igru. Tada je potrebno usredotočiti se na njegovo trenutne prirodne interese koje kasnije možemo nadograđivati.

Kod postavljanja granica bitno je ustrajati na onome što je važno. Najprije je potrebno djetetu pomoći da se sam utješi i smiri. Kad god dijete pređe crtu, bitno mu je to dati do znanja, a onda ga umiriti. Dok se dijete umiri, slijedi dogovorena kazna. Jednako tako, dok se postavljaju granice, potrebno je povećati količinu floor timea da bi mogli održati tople odnose s djetetom. Bitno je pokušati ne ograničavati previše ponašanja istovremeno.

4.3. PRKOSNO DIJETE

Prkosna djeca su sklona kontroliranju, tvrdoglava su i negativistička. Prkosna djeca često rade suprotno od onoga što se od njih traži i očekuje. Budući da se teško suočava sa promjenama, preferira polaganu promjenu i ponavljanje. Osim što su skloni kontroliranju, zapovijedanju i što su tvrdoglavi, skloni su i kompulzivnosti i perfekcionizmu. Dječje prkosno ponašanje može se pojaviti već u prvoj godini života. Takva djeca mogla bi cviliti, mrgoditi se i plakati većinu vremena te odbijati bilo kakve roditeljske pokušaje da ga umire. Često može djelovati da djeca namjerno izabiru aktivnosti suprotne od onoga što su im ponudili roditelji. Prkosna djeca djeluju negativistički, pa tako na obična roditeljska pitanja kao što su „Želiš li van?“, „Idemo se igrati“ odgovaraju sa ne. Takvo negativističko vladanje može se očitavati i u jelu te na sva druga životna područja.

Igra prkosnog djeteta u dobi od 2 do 4 godine djeluje kruto i nefleksibilno, a trebala bi biti kreativna i bogata. Ne dozvoljavaju roditeljima da se uključe u njihovu igru, često se mogu iznova igrati sa nekoliko igračaka ili igara. Prkosna djeca inzistiraju da budu u pravu te žele sve učiniti na svoj način. Jednako tako se ponašaju i kod igre s prijateljima, inzistiraju na promjeni pravila kako bi stalno pobjeđivali ili pa prijateljima nameću igre koje će igrati. Kod neke prkosne djece može se javiti sramežljivost, dok su druga vrlo pričljiva (Greenspan, 2004, str 127).

Jednako kao i prekomjerno osjetljivo dijete, prkosna djeca mogu imati mnogo istih osjetljivosti na dodire, prizore, zvukove i kretanje. No, s obzirom na prekomjerno osjetljivo dijete, prkosno obično ima relativno bolje vizualno-prostorne sposobnosti. Tu sposobnost koristi kako bi si pomogao sačuvati se od preplavljujućih iskustava. Zbog toga počinje regulirati okolinu svojim zahtjevnim i tvrdoglavim ponašanjem.

U suživotu s prkosnim djetetom roditelji dolaze u iskušenje da reagiraju na njegovo ponašanje ljutnjom, kažnjavanjem i nametljivošću, a to će samo intenzivirati djetetovo prkosno ponašanje. Isto tako, roditelji mogu nenamjerno utjecati da dijete bude prkosno ukoliko su previše nametljivi te ako neprestano nameću svoj red.

„Ispod djetetova prkosa leži njegova nemogućnost da vam izravno da do znanja da vas jako treba i koliko ovisi o vama u pogledu tješnja i sigurnosti“ (Greenspan, 2004, str 134). Zbog toga je potrebno da budemo utješni i postanemo svjesni njihovih slabosti, ranjivosti i nesigurnosti.

Uspostaviti povjerenje i sigurnost predstavlja mnogo izazova. Trebamo dijete uvjeriti da ga mi možemo utješiti pronalazeći mnogo načina kako bi ga umirili. Umirivanje, empatija i potpora u sporaj i postupnoj promjeni povećavaju djetetovu fleksibilnost. Trebamo biti topli, utješni i imati puno poštovanja.

Za pokazivanje da roditeljska prisutnost može biti utješna koristi se floor time – nalaženje sigurne baze. Bitno je uspostaviti osjećaj ugodne povezanost na najvišem mogućem stupnju koji nam dijete dopušta.

Važno je djetetu postaviti granice. Naša nježna ograničenja koja udružimo s empatijom i fleksibilnošću pomoći će djetetu da budu manje opasna i za sebe i za nas. S obzirom na to, bitno je da proširimo djetetov dijalog na ono što ga smiruje i na ono što ga uznemirava. (Greenspan, 2004)

4.4. NEPAŽLJIVO DIJETE

Nepažljivu djecu najčešće opisuju kao nekoncentrirane, te da ne slušaju upute. Oni mogu zaboraviti donijeti kući domaću zadaću, zavezati cipele, pospremiti igračke. Za vrijeme jela ne mogu mirno sjediti, neprestano su u pokretu te mogu biti i rastreseni.

Isto tako mogu imati i problema s pronalaskom riječi kojima bi željeli opisati određene stvari, dok govore neprestano mijenjaju temu. Sve češće, za neko dijete koje je u školi možemo čuti da ima ADD - poremećaj pomanjkanja pažnje. Ukoliko dođe do toga da se djetetu kojemu se teško koncentrirati postavi dijagnoza ADD, prepisuju mu se lijekovi koji moraju biti popraćeni s redovitom terapijom kako bi dijete moglo nastaviti raditi na razvijanju poboljšanih mehanizama nošenja s teškoćama da bi ga mogli osposobiti da nauči obraćati pažnju, koncentrirati se i logično razmišljati bez lijekova.

Kod svakog djeteta može postojati drukčiji razlog zbog kojeg teže obraća pažnju. Javljaju se teškoće u obradi informacija, poznatiji kao teškoće u audiotorno-verbalnoj obradi. Kod takve djece teško je zadržavati u glavi nizove riječi ili zvukova. Malena djeca teško prate više uputa u nizu, te kad zapnu nakon prve, ključno je ponoviti im ono gdje su zapeli – „Molim te, uzmi svoj tanjur i dodaj ga mamacu“ – dijete može uzeti tanjur u ruke, ali se stati zbunjeno te neće znati što mora sada učiniti, zatim je bitno da ponovimo drugi dio – „Dodaj ga mamacu“. (Greenspan, 2004)

U predškolskoj dobi javlja se problem u krugovima komunikacije, dok se kod školskog djeteta javljaju teškoće u razumijevanju uputa. Često se isključe i sanjari dok razgovara, ali isto tako ponekad zna odgovore, ali ne može naći riječi koje bi upotrijebio. Drugi problem koji se javlja su vizualno-prostorne teškoće, što znači da dijete ima teškoće s tumačenjem onog što vidi. Na sreću, velik broj djece najčešće ima kombinacije jakih i slabih strana, tako da ukoliko su slabi u audiotorno-verbalnim vještinama, jaki su u vizualno-prostornim.

Na način na koji dijete obraća pažnju djeluje i motorički sustav na koji dijete priopćava okolini svoje misli, ideje i osjećaje. Teškoće s motoričkim sustavom dijele se u određene kategorije. U prvu kategoriju spada motorički tonus, te djeca koja imaju čvrsti ili viši tonus mogu djelovati ukočeno i nespretno, dok bi djeca s nižim

tonusom mogla djelovati opušteno i mlitavo. Drugu kategoriju čini motoričko planiranje, odnosno sposobnosti izvođenja fizičkih aktivnosti u nizu kao što su sjedenje, puzanje, pisanje, vezanje cipele, itd. Djeca s teškoćama u motoričkom planiranju moraju dobro promišljati o radnjama koje mora obaviti i za ponašanja koja ostali rade automatski. Treću kategoriju čini perceptivna motorička sposobnost što čini primanje informacija, tumačenje te iste informacije i na kraju prevođenje informacije u radnju. Primjer toga može biti kad dijete mora precrtati neki oblik, primjerice četverokut – dijete mora apsorbirati vizualnu sliku tog oblika, zatim mora razumjeti tu sliku da bi mogao na kraju izvršiti fizički zadatak koji je temeljen na njemu. *„Perceptivni motorički problem je lom na bilo kojem dijelu tog puta – primanju slike, tumačenju slike i napredovanju od tumačenja slike do plana za motorički uzorak“* (Greenspan, 2004, str 179).

Na pažnju djeluju i emocije. Možemo reći da kada kod djeteta postoji ustrajnost emocionalnog interesa (igračka, igrica) postoji i ustrajnost u pažnji.

Često roditelji zaboravljaju na djetetove prednosti previše se bazirajući na njihove probleme s pažnjom. Jednako tako, zna ga se tretirati na mehanički i nefleksibilan način. Stalno se djeci govori što da rade, a ne pomažu im razviti motiviranost i promišljeni stav o njihovom ponašanju. Ne podupiru dječje interese te ne ohrabruju njihovu sposobnost rješavanja problema, već naglašavaju fiksirana, ponavljana ponašanja i naučene pristupe. Moraju pomoći djeci da nauče koristiti svoje jake sposobnosti kako bi prevladali svoje slabosti, te treba biti sposobno konstruktivno surađivati s roditeljima i učiteljima, a ne bježati ili povlačiti pažnju. *„Nepažljivo dijete zbog frustracija s kojima se ono i njegovi roditelji često susreću zahtijeva veći stupanj samoprihvatanja i strpljenje sa samim sobom nego većina druge djece“* (Greenspan, 2004, str 191).

Od ključne važnosti je da roditelji svoju kritičnost zamijene empatijom. Roditelji mogu pomoći djetetu tako da razbiju izazove na manje korake. Kako bi dijete moglo uočiti svoj napredak te da time dobije hrabrost za nastavak, svaki zadatak mora biti podijeljen na dovoljno male segmente.

Postavljanjem granica pomažu djetetu da ostane fokusirano i organizirano. Postavljanje granica uvijek mora biti popraćeno s većim floor timeom jer on

roditeljima omogućuje da održe brižnost i suradnički duh koji je prijeko potreban za prevladavanje izazova u pažnji.

4.5. AKTIVNO/AGRESIVNO DIJETE

Agresivno, impulzivno dijete je stalno u pokretu. Ne govori već djeluje, trči umjesto da hoda. Ukoliko nauče svoju energiju koristiti na prave načine, mogu biti energični, entuzijastični, kreativni i karizmatični. Tako u budućnosti mogu postati vojnici, atletičari, piloti i poduzetnici, možda i političari. No, jednako tako u školi mogu bacati olovke i knjige po razredu, mogu biti razbijači, postati vrlo frustrirani i ljuti te zbog toga mogu udarati, štipati ili bubnjati kako bi postiglo ono što želi.

Često nakon što nas aktivno/agresivno dijete razljuti, postanemo i mi uzrujani jer izaziva naše emocionalne reakcije. Ljutnja je jednako važna za psihološki rast jednako kao i ljubav i toplina. Može nas aktivirati i motivirati da učinimo i ono što smo mislili da je nemoguće.

Postoji više razloga zbog čega su djeca agresivna. Prvi razlog može biti taj da su ta djeca visoko osjetljiva i frustrirana. Drugi razlog može biti jer su im potrebni mnogi senzorički poticaji, pa čeznu za njima. „Što god da je uzrok, agresija u djeteta nas može upozoriti na naše granice. Ali ako možemo razumjeti temeljne fizičke i emocionalne razloge, možemo ih iskoristiti kao priliku da pomognemo djetetu da emocionalno raste i razvija se“ (Greenspan, 2004, str 238)

Ako dijete prima manje brižnosti i topline može se suočiti s većim teškoćama. Sam odgoj utječe na djetetovu ćud i na njegovo nošenje s emocijama. Ukoliko dijete ne živi u obitelji koja je pripremljena da ga snabdijeva adekvatnim odgojem, komunikacijom ili granicama može imati potencijale za probleme te može postati nasilno i prkosno, a kasnije može imati i problema sa zakonom.

Agresivna djeca mogu imati problema s uspostavom unutarnjeg dijaloga, ne mogu svrhovito iskomunicirati svoje osjećaje, namjere i želje ali ne mogu se niti brinuti za druge jer se nitko nije dosljedno brinuo za njih.

Agresivna djeca žude za fizičkim unosom, nedovoljno reagiraju na razne podražaje, trebaju puno zvuka, dodira i drugih podražaja, no mogu se i lakše nositi s boli. Mogu djelovati rastreseno ili nepažljivo zbog toga što je stalno u akciji i pokretima. Koriste svoj motorički sustav ukoliko im se nešto ne sviđa – odguruju, razbijaju, štipaju. Koriste manipulaciju te sve kontroliraju – sve mora biti baš onako kako su oni zamislili.

Bitno je agresivnom djetetu pružiti floor time prije nego li ga uključimo u neke druge aktivnosti. To će nam omogućiti da produbimo odnose, a važno je da dijete ima odnos s oba roditelja. Postavljanje granice ključno je u odnosu s agresivnim djetetom. Postavljene granice i toplina moraju se ravnomjerno povećavati kako bi dijete postalo motivirano jer će se željeti bolje ponašati te će razumijeti razloge postavljanja granica. (Greenspan, 2004)

4.6. UTJECAJ OKOLIŠA I PREHRANE NA DJETETOVO PONAŠANJE

Osim djetetovog fizičkog ustrojstva i djetetove interakcije s roditeljima, na emocionalni razvoj i ponašanje djeteta utječu i drugi čimbenici. Jedan od njih je osjetljivost na hranu – aditive, mliječne proizvode, šećer, konzervanse, pšenicu i dr. Jednako tako, utječu i tvari u okolišu kao što su sredstva za čišćenje, para od boja i petrokemijski razrjeđivači (razdražljivost, glavobolja, rastrojenost). Najdjelotvorniji i najlakši način snalaženja sa tom kontroverzom je posvećivanje manje pažnje globalnim pitanjima, već više usmjeravanje pažnje na dijete kao individu. Na takav način se ne izvlače prenagljeni zaključci o osjetljivosti na hranu i kemikalije, već određujemo ima li dijete osjetljivost koje bi moglo utjecati na njegovo ponašanje i emocionalni razvoj. Ukoliko roditelji sumnjaju da je njihovo dijete osjetljivo na neku hranu ili bilo koju drugu tvar, potrebno je da naprave „eliminacijsku dijetu.“ Time se promatra djetetovo ponašanje te se slijedi trag što je dijete jelo i koje su isparine u njegovoj okolini. (Greenspan, 2004, str 281).

U eliminacijskoj dijeti ukoliko se sumnja da određena hrana uzrokuje probleme u ponašanju/učenju uklanja se ta namirnica iz djetetove prehrane na deset dana do dva tjedna. Nakon toga, potrebno je tu istu namirnicu vratiti u prehranu te ju dati djetetu

da je konzumira do tri dana. Ukoliko je dijete uistinu osjetljivo na nju, bit će vidljivo pogoršanje u ponašanju/učenju. Ukoliko nismo sigurni je li ta hrana glavni krivac, može se ponoviti postupak. U eliminacijskoj dijeti mogu se pojaviti i određene teškoće, kao što su teško prihvaćanje od strane djeteta da ne smije jesti određenu namirnicu, dok ukoliko se radi o manjem djetetu, potrebno je uključiti i odgajatelje, učitelje. Najdjelotvorniji i najsustavniji način upravljanja eliminacijskom dijetom je podjela hrane na skupine na deset dana do dva tjedna.

Tada u *prvu skupinu* podijelimo namirnice koje sadrže šećer, kofein i kemikalije (prehrambene boje, konzervanse i aditive) – med, gazirana pića, čokolada, gotova hrana. Ukoliko se pokažu promjene u ponašanju, kasnije je potrebno raščlaniti tu skupinu te eliminirati jednu po jednu tvar. U *drugu skupinu* spada hrana koja sadrži prirodne salicilate, kao što su jabuke, naranče i šumski plodovi. U *treću skupinu* spadaju mliječni proizvodi – mlijeko, sir, sladoled i jogurt. U *četvrtu skupinu* spadaju orasi (orah, badem, lješnjak, kikiriki). Moguće je provjeriti i osjetljivost na žitarice, osobito na pšenicu, a isto tako i na kvasac. Ukoliko se utvrdi da je dijete osjetljivo na neku od namirnica, eliminiranje ili reduciranje iste moglo bi prouzročiti značajniju promjenu ukoliko se kombinira s ostalim postupcima.

Ukoliko se sumnja da neka kemikalija iz okoliša (prirodni plinovi, pare od boja, pesticidi, itd.) uzrokuje promjene ponašanja kod djeteta koristi se „detektivski pristup“. No, to neće biti tako lako kao što je bilo kod hrane, jer ne možemo najprije eliminirati taj proizvod te ga kasnije opet uvesti. U takvom slučaju potrebno je biti detektiv koji će ući u trag tvari koja bi mogla uzrokovati promjene. Na primjer, ako primijetimo da je dijete razdražljivo i mrzovoljno nakon čišćenja kuće ili ukoliko se ružno ponaša nakon bojanja kuće. Ukoliko se uspiju identificirati kemikalije koje negativno utječu na dijete, najčešće ljudi pomisle na alergije, no te ne mora biti tako.

Djeca su ponekad jednostavno prekomjerno osjetljiva na određene namirnice ili mirise, isto kao što su i odrasli (kofein, pare od boja). Budući da još uvijek ne postoji znanstveno istraživanje koje potvrđuje da osjetljivost na hranu i kemikalije utječe na raspoloženje i ponašanje, bitno je da se utvrdi je li dijete pod potencijalnim utjecajem, odnosno, je li mu pomoglo eliminiranje namirnica i npr. uvođenje drugih sredstava za čišćenje, kako bi mogli učiniti ono što je najbolje za dijete. (Greenspan, 2004, str 284).

5. ZAKLJUČAK

Kako bi se dijete moglo što bolje emocionalno razvijati potrebna mu je pomoć osobe koja će biti zainteresirana za njegov unutarnji svijet, koja će s njime dijeliti svoje vlastite osjećaje i očekivanja, ali isto tako koja će im znati postaviti granice vezane uz njihovo ponašanje.

Proces dječje socijalizacije emocija događa se prvenstveno promatranjem i oponašanjem koje je neophodno kako bi dijete uspostavilo i ostvarilo kontakt s okolinom. Dijete oponaša način i intenzitet emocionalnog izražavanja. U kontrola emocija mogu pomoći roditelja ali i odgajatelja i ostalih ljudi koji sudjeluju u dječjem životu. Postavljanje granica je nužno za usmjeravanje djeteta na smanjivanje intenziteta, potiče ga se na samokontrolu i uči odabiru društveno prihvatljivih oblika izražavanja emocija.

Emocionalna inteligencija jednako tako utječe na uspješnost pojedinca. Ona dovodi do emocionalnih osobina koje su važne za pojedinca. U emocionalne osobine koje su važne spadaju empatija, izražavanje i shvaćanje vlastitih osjećaja, samosvladavanja, neovisnost, prilagodljivost, omiljenost, sposobnost rješavanja problema u suradnji s drugima, upornost, prijateljsko ponašanje, ljubaznost i poštovanje.

Svako dijete drukčije reagira na podražaje. Neka djeca jednostavno su previše osjetljiva za svaki osjet, dok su druga nedovoljno osjetljiva. S obzirom na to, postoje i tipovi zahtjevne djece, no empatija i strpljivo slušanje roditelja mogu dovesti do toga da takva djeca mogu doseći svoj potencijal. Za to je potrebno da ga roditelji razumiju, ali i da svakodnevno rade s njihovim osobinama i da podupiru njihov napredak.

LITERATURA

- 1) Berk, L. (2008.), *Psihologija cjeloživotnog razvoja*, Zagreb, Naklada Slap
- 2) Brajša-Žganec, A. (2003.) *Dijete i obitelj, emocionalni i socijalni razvoj*,. Zagreb, Naklada Slap
- 3) Greenspan, S. (2004.), *Zahtjevna djeca: Razumijevanje, podizanje i radost s pet teških tipova djece*, Lekenik, Ostvarenje
- 4) Oatley, K., Jenkins, J. (2003.), *Razumijevanje emocija*, Zagreb, Naklada Slap
- 5) Shapiro, L. (1997.), *Kako razviti emocionalnu inteligenciju djeteta*, Zagreb, Mozaik knjiga
- 6) 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

ZAHVALA

Prije svega zahvaljujem se mentorici prof.dr.sc. Andreji Brajša-Žganec što je prihvatila mentorstvo i odobrila željenu temu završnog rada. Zahvaljujem joj na uloženom trudu i vremenu kako bi ovaj rada bio što uspješnije napisan.

Zahvaljujem se svim profesorima koji su mi tijekom studiranja prenijeli svoje znanje te me svojim savjetima pripremali za rad u dječjem vrtiću.

Nadasve, zahvaljujem se ravnateljici Dječjeg vrtića „Pahuljica“, Snježani Doničar Zadavec što mi je omogućila da uz studiranje radim u vrtiću te joj se ovim putem zahvaljujem na povjerenju, svim savjetima i lijepim riječima. Jednako tako, zahvaljujem se svim kolegicama iz vrtića koje su mi bile velika podrška u završavanju fakulteta te su mi svojim savjetima i primjerom pokazivale što znači biti dobar odgajatelj.

Posebno se zahvaljujem svojoj obitelji koji su me podržali te bili uz mene tijekom mog studiranja te ovaj završni rad posvećujem upravo njima.

(opcionarno)

U svrhu podržavanja otvorenog pristupa ocjenskim radovima trajno pohranjenim i objavljenim u javno dostupnom digitalnom repozitoriju ustanove Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, ovom izjavom dajem pravo iskorištavanja mog ocjenskog rada kao autorskog djela pod uvjetima *Creative Commons* licencije:

- 1) CC BY (Imenovanje)
- 2) CC BY-SA (Imenovanje – Dijeli pod istim uvjetima)
- 3) CC BY-ND (Imenovanje – Bez prerada)
- 4) CC BY-NC (Imenovanje – Nekomercijalno)
- 5) CC BY-NC-SA (Imenovanje – Nekomercijalno – Dijeli pod istim uvjetima)
- 6) CC BY-NC-ND (Imenovanje – Nekomercijalno – Bez prerada)

Ovime potvrđujem da mi je prilikom potpisivanja ove izjave pravni tekst licencija bio dostupan te da sam upoznat s uvjetima pod kojim dajem pravo iskorištavanja navedenog djela.

(vlastoručni potpis studenta)

O *Creative Commons* (CC) licencijama

CC licencije pomažu autorima da zadrže svoja autorska i srodna prava, a drugima dopuste da umnožavaju, distribuiraju i na neke načine koriste njihova djela, barem u nekomercijalne svrhe. Svaka CC licencija također osigurava autorima da će ih se priznati i označiti kao autore djela. CC licencije pravovaljane su u čitavom svijetu. Prilikom odabira autor treba odgovoriti na nekoliko pitanja - prvo, želi li dopustiti korištenje djela u komercijalne svrhe ili ne, a zatim želi li dopustiti prerade ili ne? Ako davatelj licence odluči da dopušta prerade, može se također odučiti da od svatko tko koristi djelo, novonastalo djelo učini dostupnim pod istim licencnim uvjetima. CC licencije iziskuju od primatelja da traži dopuštenje za sve ostala korištenja djela koje su prema zakonu isključivo pravo autora, a koje licencija izrijekom ne dopušta.

Licencije:



Imenovanje (CC BY)

Ova licencija dopušta drugima da distribuiraju, mijenjaju i prerađuju Vaše djelo, čak i u komercijalne svrhe, dokle god Vas navode kao autora izvornog djela. To je najotvorenija CC licencija.

Sažetak licencije: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.hr>

Puni pravni tekst: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode>



Imenovanje-Dijeli pod istim uvjetima (CC BY-SA)

Ova licencija dopušta drugima da mijenjaju i prerađuju Vaše djelo, čak i u komercijalne svrhe, dokle god Vas navode kao autora i licenciraju novonastala djela pod istim uvjetima (sve daljnje prerade će također dopuštati komercijalno korištenje).

Sažetak licencije: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.hr>

Puni pravni tekst: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode>



Imenovanje-Bez prerada (CC BY-ND)

Ova licencija dopušta redistribuiranje, komercijalno i nekomercijalno, dokle god se djelo distribuira cjelovito i u neizmijenjenom obliku, uz isticanje Vašeg autorstva.

Sažetak licencije: <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/deed.hr>
Puni pravni tekst: <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/legalcode>



Imenovanje-Nekomercijalno (CC BY-NC)

Ova licencija dopušta drugima da mijenjaju i prerađuju Vaše djelo u nekomercijalne svrhe. Iako njihova nova djela bazirana na Vašem moraju Vas navesti kao autora i biti nekomercijalna, ona pritom ne moraju biti licencirana pod istim uvjetima.

Sažetak licencije: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.hr>
Puni pravni tekst: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/legalcode>



Imenovanje-Nekomercijalno-Dijeli pod istim uvjetima (CC BY-NC-SA)

Ova licencija dopušta drugima da mijenjaju i prerađuju Vaše djelo u nekomercijalne svrhe, pod uvjetom da Vas navedu kao autora izvornog djela i licenciraju novonastala djela pod istim uvjetima.

Sažetak licencije: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.hr>
Puni pravni tekst: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode>



Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada (CC BY-NC-ND)

Ovo je najrestriktivnija od CC licencija – dopušta drugima da preuzmu Vaše djelo i da ga dijele s drugima pod uvjetom da Vas navedu kao autora, ali ga ne smiju mijenjati ili koristiti u komercijalne svrhe.

Sažetak licencije: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.hr>
Puni pravni tekst: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>

IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA

Ja, Tijana Barić, izjavljujem da sam ovaj završni rad, na temu: Emocionalni razvoj djeteta predškolske dobi, izradila samostalno uz vlastito znanje, uz pomoć stručne literature i mentorice.

POTPIS:
