

# Obilježja osjetljivosti kod djece

---

**Vidak, Marija**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2020**

*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:147:211411>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-12-03**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**Marija Vidak**

**OBILJEŽJA OSJETLJIVOSTI KOD DJECE**

**Završni rad**

**Petrinja, rujna, 2020.**

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

**Marija Vidak**

**OBILJEŽJA OSJETLJIVOSTI KOD DJECE**

**Završni rad**

**Mentorica rada: dr. sc. Ema Petričević**

**Petrinja, rujan, 2020.**

## SADRŽAJ

<b>1. UVOD</b> .....	1
<b>2. OSJETLJIVOST KOD DJECE</b> .....	2
2.1. <i>Dubinska obrada informacija</i> .....	3
2.2. <i>Prekomjerna stimulacija</i> .....	3
2.3. <i>Emocionalna reaktivnost</i> .....	4
2.4. <i>Osjetljivost na suptilne pojedinosti</i> .....	5
2.5. <i>Genetski čimbenik osjetljivosti</i> .....	6
<b>3. EMOCIONALNI RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI</b> .....	6
3.1. <i>Razvoj temeljnih emocija</i> .....	7
3.2. <i>Privrženost</i> .....	8
3.3. <i>Temperament</i> .....	11
3.4. <i>Teorija osjetljivosti na potvrjepljenje</i> .....	13
<b>4. POJAM INTROVERTIRANOSTI I EKSTROVERTIRANOSTI</b> .....	14
<b>5. RAZLIKOVANJE POJMOVA SRAMEŽLJIVOST I OSJETLJIVOSTI</b> ....	17
<b>6. ODGOJITELJ I OSJETLJIVA DJECA</b> .....	19
<b>7. ZAKLJUČAK</b> .....	21
<b>Izjava o izvornosti rada</b> .....	24

## SAŽETAK

Vrlo često se u javnosti pojmovi osjetljivosti, introvertiranosti i sramežljivosti koriste kao sinonimi ili se miješaju. Zbog pogrešnog određenja i uočavanja karakteristika osobnosti može nastati kriva slika o djetetu. S obzirom na to da su odgojitelji jedni od značajnih osoba u djetetovom životu, trebaju biti upoznati s obilježjima osjetljivosti u djece. Stoga je cilj ovog završnog rada bio istražiti obilježja osjetljive djece, ali i introvertirane i stramežljive djece te ih usporediti. Pregled literature je pokazao da postoje četiri glavne karakteristike osjetljive djece: dubinska obrada informacija, prekomjerna stimulacija, emocionalna reaktivnost i osjetljivost na suptilne pojedinosti. Dubinska obrada informacija temeljna je osobina osjetljivih osoba, a odnosi se na sklonost detaljnog obrađivanja iskustva pri čemu se nastoje pronaći veze između iskustava i usporediti ih sa sličnim iskustvima iz prošlosti. Dubinska obrada informacija također uključuje i razmišljanje prije djelovanja. Prekomjerna stimulacija se odnosi na podizanje razine uzbuđenja u tijelu nakon nekog specifičnog podražaja poput buke. Emocionalna reaktivnost u osjetljivih osoba odražava se u povećanoj aktivnosti zrcalnih neurona zbog čega osjetljive osobe izrazito dobro shvaćaju druge osobe te na temelju toga pokazuju visok stupanj empatije. Osjetljivost na suptilne pojedinosti se odnosi na usmjerenost ka uočavanju detalja. S druge strane, sramežljivu djecu karakterizira povlačenje u vlastiti unutarnji svijet koje je uvjetovano strahom od društvene osude dok introvertirana djeca naprosto više preferiraju samoću jer tada postižu najbolje rezultate i ne boje se društvene osude kao što je to slučaj kod sramežljive djece. Zaključno, možemo reći da je osjetljivost različita kategorija u odnosu na sramežljivost i introvertiranost. Pravovremenim prepoznavanjem osjetljivosti kod djece i odgovarajućim postupcima, odgojitelji mogu pomoći djeci u osvještavanju prekomjerne uzbuđenosti, nošenju s prekomjernom uzbuđenosti te prihvaćanju vlastite osjetljivosti i pozitivne slike o sebi.

Ključni pojmovi: visoka osjetljivost, sramežljivost, introvertiranost, djeca, odgojitelji

## SUMMARY

The terms sensitivity, introversion, and shyness are often used as synonyms even though they are not synonyms. Misidentification of the child's characteristics can lead to a wrong image of a child. Preschool teachers are one of the significant persons in a child's life, and that is why it is important for them to be familiar with the characteristics of sensitivity in children. Therefore, the aim of this paper was to explore the characteristics of highly sensitive children, but also the characteristics of introverted and shy children, and to compare them. A review of the literature has shown that there are four main characteristics of highly sensitive children: depth of information processing, overstimulation, emotional reactivity, and sensing the subtle. Depth of information processing is a fundamental characteristic of sensitive people, and refers to the tendency to process experiences in detail, trying to find connections between experiences and compare them with similar experiences from the past. Depth of information processing also refers to observing and thinking before acting. Overstimulation refers to elevated level of arousal after some specific stimulus (e.g., noise). Furthermore, emotional reactivity is reflected in the increased activity of mirror neurons, which is why highly sensitive individuals show a high level of empathy. Sensing the subtle refers to focusing on perceiving details. On the other hand, shy children withdraw due to fear of social condemnation, while introverted children simply prefer solitude because in that way then they achieve the best results. In conclusion, we can say that sensitivity is a different category from shyness and introversion. Early recognition of sensitivity and appropriate actions by preschool teachers can help children become aware of excessive arousal, cope with excessive arousal, and accept their own sensitivity and positive self-image.

Key words: sensitivity, shyness, introversion, children, preschool teachers

## 1. UVOD

Različiti podražaji koje primamo iz okoline i stvaraju nam ugodu, kod visokoosjetljivog djeteta mogu izazvati upravo suprotno – mogu postati pravi izvor frustracije. Neki uobičajeni podražaji poput dodira, zvuka ili svjetlosti u visoko osjetljive djece mogu izazvati veliku neugodu zbog njihovog intenzivnog doživljaja (Greenspan, 2004). Odgojitelji, kao jedni od značajnih osoba u djetetovom životu, trebaju biti upoznati s obilježjima osjetljivosti u djece, upravo iz razloga kako ih ne bi svrstavali u pogrešne kategorije te kako bi u svom odgojno-obrazovnom radu izbjegavali izvore koji dodatno potiču osjetljivost i time ograničavaju djetetov optimalan razvoj. Pravovremenim i ispravnim prepoznavanjem osjetljivosti, odgojitelji će djetetu osigurati temeljna psihološka iskustva koja su mu prijeko potrebna za nesmetan i zdrav emocionalni razvoj. Dijete koje je uronjeno u more podražaja, nije u mogućnosti držati svoj senzorički sustav pod kontrolom (Greenspan, 2004). Vrlo često odgojitelji ne razlikuju osobine osjetljivog, sramežljivog i introvertiranog djeteta. Upravo zbog tog pogrešnog određenja i uočavanja karakteristika osobnosti nastaje kriva slika o djetetu. Izrazito je važno da odgojitelj kao profesionalac ne miješa i ne poistovjećuje navedene pojmove. Jedino će njihovim dubljim proučavanjem moći individualno pristupiti djeci i prepoznati njihove temeljne potrebe. Iz svega navedenoga proizlazi i cilj ovoga rada, a to je istražiti karakteristike osjetljive, djece, ali i sramežljive te introvertirane djece i usporediti ih.

Središnji dio rada sastoji se od šest poglavlja, a neka od njih razgranata su na potpoglavlja kako bi se detaljnije pristupilo temi iz različitih gledišta. U drugome poglavlju definira se visoka osjetljivost djece te su obrađeni pojmovi dubinska obrada informacija, prekomjerna stimulacija osjetila, emocionalna reaktivnost i osjetljivost na suptilne pojedinosti koji predstavljaju glavna obilježja visokoosjetljive djece. Ovo poglavlje daje podatke o pojavi osjetljivosti koja je uvjetovana genetskim čimbenicima kao i njezinim obilježjima i manifestacijama. Sljedeće poglavlje daje ključne podatke o emocionalnom razvoju djece predškolske dobi te je u tom poglavlju riječ o razvoju temeljnih emocija, privrženosti i temperamentu. Nakon temperamenta daje se objašnjenje i teorije osjetljivosti na potkrepljenje prema Gray-u (1987). Smatram to vrlo važnim jer je osjetljivost povezana s emocionalnim razvojem i privrženosti, a teorija osjetljivosti na potkrepljenje ima svoju ulogu u objašnjenju osjetljivosti. U poglavlju koje se odnosi na pojavu introvertiranosti i ekstrovertiranosti u osjetljive

djece najprije se navode općenita obilježja ekstrovertiranosti i introvertiranosti, a zatim je pobliže objašnjena njihova povezanost s osjetljivošću. Iduće poglavlje daje pobliže objašnjenje pojma sramežljivosti u odnosu na pojam osjetljivosti iz razloga jer se u praksi ta dva pojma često poistovjećuju. U posljednjem je poglavlju riječ o odnosu odgojitelja i osjetljive djece, mogućim metodama rada i postupcima u odgojno-obrazovnoj praksi u kojoj osjetljivo dijete boravi. Na kraju rada iznosi se zaključak.

## **2. OSJETLJIVOST KOD DJECE**

Aron (2019) definira osjetljivost kao urođeno obilježje osobnosti koje je popraćeno brojnim obilježjima kao što su fokusiranost na unutarnji svijet, upijanje brojnih podražaja, prekomjerna stimulacija, opreznost te povećana potreba za samoćom. Kao početak istraživanja i proučavanja osjetljivosti vrlo često se spominje istraživanje Jeromea Kagana (1978 prema Aron, 2019), kao preteča istraživanja pojma osjetljivosti. Iako je Kagan promatrao inhibiranost djece, spomenuta autorica zaključuje kako se zapravo radi o pogrešno odabranom terminu za osjetljivost. Do tog zaključka dovode rezultati samog istraživanja koji se tiču promatranja djece koja prilikom ulaska u prostoriju ne žure prema igračkama već zastanu i najprije promatraju situaciju u kojoj se nalaze. Godinama poslije, objavljeno je istraživanje Franziske Borries (2012 prema Aron, 2019) na Sveučilištu u njemačkom gradu Bielefeldu kojim je utvrdila da je osjetljivost uistinu zasebna kategorija, a ne samo dio osobnosti kako se do tada smatralo. Visoka osjetljivost manifestira se kao prekomjerno uzbuđenjem na razne podražaje iz okoline (primjerice, buka, intenzivni mirisi, jarke boje i slično), zakočenost u novim okruženjima, usmjerenost na detalje i izražena empatija prema drugima.

Uobičajeni podražaji poput nježnog glaćenja po obrazu, ruci oko ramena ili neki vedri zvuk, omiljeni miris mnogim ljudima mogu stvoriti osjećaj ugone, međutim, to nije tako kod prekomjerno osjetljivog djeteta. Primjerice, prijateljski dodiri mogu mu biti odbojni, a određeni zvukovi i mirisi mogu djelovati neshvatljivo. Sve navedeno može vrlo lako preopteretiti osjetljivo dijete. Nadalje, osjetljiva djeca vrlo često osjećaju fizičku osjetljivost u mnogo oblika. „Neka djeca su osjetljiva na pokrete u prostoru. Ona mogu ne voljeti podražaje koje djeca općenito vole – brzu jurnjavu niz tobogan, letenje uvis na ljuljački, vrtanju na vrtuljku“ (Greenspan, 2004; str. 37). Osjetljiva djeca uistinu su posebna, ali vrlo često i neshvatljiva jer se njihove osobine u očima drugih vrlo često javljaju kao plahost, sramežljivost, nemoć ili



nedruželjubivost (Aron, 2019). 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. Primjerice, dijete može reći: „nisi kupila prave pahuljice!“, „ovaj sendvič mi grize usta“, ili „ove čarape mi grebu noge“ (Greenspan, 2004; str. 33).

Aron (2019) ističe četiri glavna obilježja osjetljivosti koja će u narednim potpoglavljima biti pobliže opisana: dubinska obrada informacija, prekomjerna stimulacija, emocionalna reaktivnost i osjetljivost na suptilne pojedinosti.

### *2.1. Dubinska obrada informacija*

Prema Aron (2019) dubinska obrada informacija se odnosi na sklonost detaljnog obrađivanja iskustva pri čemu se nastoje pronaći veze između iskustava i usporediti ih sa sličnim iskustvima iz prošlosti (Aron, 2019). Aron (2019) navodi primjer, kada osjetljiva osoba dobije broj telefona, a nema ga gdje zapisati sklona je pronalaziti veze između brojeva te ih uspoređivati s prošlim sličnim iskustvima kako bi što bolje zapamtila broj. Jagiellowicz i sur. (2011) su u svom istraživanju pokazali da visokoosjetljive osobe prilikom rješavanja zadataka koji zahtijevaju zamjećivanje sitnih pojedinosti češće koriste dijelove mozga povezane s dubljom obradom informacija. Nadalje, ovo se obilježje ogleda i u donošenju odluka. Naime, osjetljive osobe sporije donose odluke jer razmatraju sve opcije. Nakon što je osjetljivo dijete počelo učiti i povezivati emocionalna stanja i razmišljanja ono može davati iscrpna objašnjenja za neke osjećaje. Ta se pojava uobičajeno javlja u dobi od četiri godine (Greenspan, 2004). Osjetljivo dijete prelazi iz pasivnog, suzdržanog, strašljivog mališana u predškolarca čiji je govor vrlo artikuliran zbog čega razvija ideje, priče i zaplete (Greenspan, 2004).

### *2.2. Prekomjerna stimulacija*

Neke od informacija su složene (primjerice, kada je potrebno upamtiti mnogo elemenata), intenzivnog karaktera (primjerice, buka) ili predugog trajanja (primjerice, dugo putovanje na posao), te će se zbog toga osjetljive osobe kad-tad izmoriti od prevelike količine informacija (Aron, 2019). Za razliku od drugih, osjetljivim osobama može biti prenaporno razgledavanje grada te nakon toga izlazak u klub. Također dok drugi veselo pričaju, osjetljivim osobama je potrebno barem kratko vrijeme za razmišljanje. Prema Greenspan (2004) osjetljiva djeca sklona su dugim izljevima

bijesa zbog, odraslima, naizgled malih problema. Bijes i frustraciju mogu im izazvati, primjerice, obuća u kojoj se osjećaju nelagodno ili pak poznata hrana koja odjednom ima drugačiji okus. Greenspan (2004) opisuje osjetljivo dojenče kao često sitničavo, iritabilno i zahtjevno. Osjetljiva djeca u prvoj godini života mogu gotovo neprestano plakati i zahtijevati stalnu prisutnost majke (osobito držanje u naručju što je i jasno zbog prethodno navedenog značaja zagrljaja pri zaštiti od podražaja). Usvajanje emocionalnih vještina za osjetljivu dojenčad u prvoj godini života puno je teže nego drugim bebama. Jedan od razloga zbog kojih osjetljiva djeca vrlo lako briznu u plač jesu novi ljudi, prizori, zvukovi, mirisi, ali i rezultati vlastitog istraživanja okoline. Navedeni podražaji vrlo lako preopterećuju dijete i time dovode do plača. Nakon dojenačkog razdoblja, kada dosegne dob od dvije ili tri godine započinje razvoj mnoštva igara, ali i širenja socijalnih odnosa. To razdoblje za osjetljivo dijete može biti strašno zbog čega je dijete oprezno prilikom istraživanja određenih igara. Ono što neosjetljivim osobama predstavlja uobičajenu rutinu npr. buka, žamor i vrev, osjetljivoj djeci djeluju vrlo stimulativno, a time i stresno. Osjetljivoj djeci tako mogu smetati i sirene, jarka svjetla, neobični mirisi, nered i kaos – sve ono što neosjetljivoj djeci zapravo čini i predstavlja svakodnevicu i zabavu. Tako roditelji nakon dovođenja djeteta iz vrtića mogu primijetiti kako dijete postaje „otuđeno“, zahtjeva svoj mir i samoću, upravo zbog raznih podražaja koje je taj dan doživjelo u vrtiću. Odgojitelji pak mogu primijetiti kako osjetljivo dijete prilikom ulaska u novu sobu dnevnog boravka najprije promatra ozračje u prostoriji, promatra djecu, promatra prostor i ne hrli igračkama kao ostala djeca.

### *2.3. Emocionalna reaktivnost*

Visokoosjetljivi pojedinci izraženije reagiraju na pozitivna i negativna iskustva (Aron, 2019). Uz vanjske stimulanse, visokoosjetljiva djeca dubinski proživljavaju i vlastite emocije. Primjerice, osjetljivo dijete tugu može iskazivati jecajući, bacanjem na pod ili pak skakanje. Na emocionalnom planu ne postoji sredina, svaka emocija je vrlo jako izražena. Visokoosjetljivo dijete predškolske dobi, kako uči povezivati emocionalne ideje u emocionalno razmišljanje, iznosi i iscrpna objašnjenja za neke osjećaje užasa i straha. Primjerice: „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). Vrlo je važno da se na razvoj emocionalnih vještina obraća dovoljno pažnje jer su

one temelj za učinkovito funkcioniranje u različitim područjima života (Vranjican, Prijatelj i Kucilo, 2019).

U osjetljivih osoba i djece izraženija je i sposobnost empatije. O izraženoj empatiji kod visokoosjetljivih govori istraživanje Bianche Acevedo (2014 prema Aron, 2019). U navedenom istraživanju osjetljivi i neosjetljivi ispitanici proučavali su fotografije sebi bliskih osoba na kojima su bili izrazi poput sreće, tuge ili neutralnih izraza. Istraživanje je pokazalo da se kod osjetljivih sudionika istraživanja, gledajući fotografije, povećala aktivnost insule i zrcalnih neurona (osobito kada su promatrali fotografije sa sretnim izrazom lica, zbog spomenutog izraženijeg reagiranja na pozitivne „slike“). Zbog zrcalnih neurona, koji su u povećanoj aktivnosti kod osjetljivih osoba prilikom pozitivnih situacija, dolazi do učenja metodom oponašanja (Acevedo, 2014 prema Aron, 2019). Ono što su osjetljive osobe vidjele na fotografijama – zrcalnim su neuronima reproducirale. Pomoću njih osobe shvaćaju tuđe namjere i osjećaje što ih dovodi u izravnu vezu s pojmom empatije. Osjetljive osobe, a i djeca, osim što uvelike shvaćaju kako se drugi osjećaju, vrlo često se pri tom razumijevanju i sami tako osjećaju (Aron, 2019).

#### *2.4. Osjetljivost na suptilne pojedinosti*

Primjećivanje i najmanjih sitnica također je važno obilježje prepoznavanja osjetljivih osoba. Visokoosjetljive osobe primjećuju sitnice koje drugima najčešće promiču (Aron, 2019). Osjetljiva djeca vrlo često zbog prevelike usmjerenosti na podražaje uočavaju detalje, ali time vrlo lako gube cjelovitu sliku. Primjer toga može se pronaći u djetetovom promatranju slika na kojima će ono najprije opisivati detalje. Povezanost između usmjerenosti na detalje i prostornih koncepata uočava se u činjenici da se određena osjetljiva djeca vrlo lako izgube. Upravo zbog usmjerenosti na detalje često ne mogu odrediti udaljenosti te se brzo uspaniče kad im roditelji nekuda odlaze (Greenspan, 2004). Sposobnost zamjećivanja sitnih pojedinosti visokoosjetljivim osobama može biti prednost kao izvor jednostavnih životnih užitaka, ili, primjerice, u pogledu prepoznavanje suptilnih neverbalnih znakova što ima svoje prednosti u komunikaciji s drugima (Aron, 2019). No, kada su visoko osjetljive osobe iscrpljene zbog prekomjerne stimulacije tada osobina osjetljivosti na suptilne podražaje ne dolazi do izražaja (Aron, 2019)

## 2.5. Genetski čimbenik osjetljivosti

Serotonin, kao kemijski spoj i jedan od glavnih neuroprijenosnika središnjeg živčanog sustava, koji omogućuje prijenos informacija, izravno je povezan s pojavom osjetljivosti (Aron, 2019). Dokazano je da visokoosjetljive osobe posjeduju gensku varijaciju koja rezultira nižom razinom serotonina (Aron, 2019). Visokoosjetljive osobe upravo zbog te karakteristike, sklonije su zamjećivanju sitnica, što je ujedno i jedno od glavnih obilježja osjetljivih osoba. Nadalje, autorica Aron (2019) naglašava kako najnovija istraživanja pokazuju da navedena genska varijacija koja uzrokuje pad razine serotonina u mozgu ima i svoje prednosti, a to su poboljšano pamćenje, bolje odlučivanje i kvalitetnije kognitivne funkcije. Kineski znanstvenici Chen i suradnici (2011 prema Aron, 2019), usmjerili su se na promatranje još jednog kemijskog spoja koji je izrazito važan za prijenos informacija – dopamina. Istraživanjem su utvrdili da je visoka osjetljivost povezana s deset varijacija sedam gena koji kontroliraju dopamin. Navedenim činjenicama kineski su znanstvenici (Chen i sur., 2011 prema Aron, 2019) među prvima ustanovili i dokazali da osjetljivost nije samo proizvod nasljeđa već je ona dublje ukorijenjena u živčanom sustavu. Dakle, osjetljivost se najčešće nasljeđuje, ali ju okolina dodatno razvija i odlučuje u kojem će se intenzitetu ona manifestirati. Primjerice, ako okolina negativno utječe na osjetljivo dijete, izazivajući stres, ono će se početi povlačiti u sebe i zbog toga često dolazi do toga da se u društvu osjetljive osobe smatraju sramežljivima (Aron, 2019).

## 3. EMOCIONALNI RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

U ovom će poglavlju biti opisan emocionalni razvoj djece i neke specifičnosti vezane uz visokoosjetljivu djecu. Emocionalni se razvoj djece, kako navodi Brajša-Žganec (2003), dijeli u tri skupine, a to su: usvajanje emocija, diferenciranje i transformacija emocija. Prva faza usvajanja emocija objašnjava izražavanje i percepciju emocija te uključuje refleksne reakcije, karakteristike temperamenta te usvajanje određenih emocionalnih karakteristika. Zahvaljujući razvoju sposobnosti emocionalnog reagiranja, djeca uče prepoznavati emocionalna stanja sebe i drugih. Ova se faza ponajviše odvija u ranom djetinjstvu: dijete je od rođenja u stalnoj reakciji s okolinom te pokazuje svoje osjećaje, ali i uči prepoznavati i obuzdavati emocije (Brajša-Žganec, 2003). U ovoj fazi prepoznaju se osnovne emocije: sreća, iznenađenje, ljutnja, tuga i strah. Primjerice, u novorođenčeta možemo prepoznati sreću tako što promatramo neku situaciju u kojoj se ono igra s majkom/skrbnikom. Dijete tada

izražava facijalne ekspresije, vidimo osmijeh na licu, ispušta još uvijek neartikulirane glasove (cika) i ubrzavaju pokrete tijela (ubrzano mrdanje rukama i nogama). Iduća faza odnosi se na diferenciranje emocija, odnosno povezivanje i odvajanje izraza i osjećaja od konteksta ili nekog ponašanja (Brajša-Žganec, 2003). U ovoj fazi djeca usvajaju određene obiteljske obrasce ponašanja i reagiranja iz uže okoline. Dakle, u ovu fazu ubrajaju se strategije koje su usklađene s društvenim očekivanjima. „Emocionalna kompetencija uključuje dječju sposobnost prikriivanja emocija kao i vidljiva ponašanja koja otkrivaju doživljena emocionalna iskustva“ (Brajša- Žganec, 2003; str. 18). Ova faza odvija se nakon druge polovice druge godine života, a između druge i treće godine razvijaju se složenije emocije (ponos, krivnja, sram, zbunjenost i prkos). Primjer diferenciranja emocija je slučaj u kojemu se dijete pomokri u gaće te to pokušava prikriti jer smatra da to nije prikladno te da će biti osuđivano. Tu je vidljiva prilagodba izražavanja osjećaja određenom kontekstu. Posljednja faza u razvoju emocionalnog razvoja djece predškolske dobi je faza transformacija ili reorganiziranje emocija. Ova faza uključuje dva procesa. Način na koji emocionalna stanja mijenjaju procese razmišljanja ili učenja spada u prvi proces ove faze. Drugi proces pak govori o mijenjanju emocionalnih procesa iskustvom i znanjem te se javlja nakon pete godine života. Ova je faza najsloženija u emocionalnom razvoju te u njoj dolazi do miješanja emocija i spajanja emocionalnog iskustva i verbalizacije (Brajša-Žganec, 2003). Primjerice, tuga se može pomiješati s krivnjom i strahom što vrlo lako može dovesti do stvaranja negativne slike o sebi.

### *3.1. Razvoj temeljnih emocija*

Osnovne, primarne ili temeljne emocije dijele se na pozitivne i negativne. U pozitivne temeljne emocije ubrajamo sreću i iznenađenje, a u negativne ubrajamo ljutnju, tugu, gađenje i strah. Nabrojane emocije razvijaju se i prepoznaju u ranom djetinjstvu te imaju svoje specifične karakteristike (Kovačević i Ramadanović, 2016). Djeca postaju svjesna svojih emocionalnih ponašanja vezanih uz primarne emocije u drugoj polovici života (Brajša-Žganec, 2003). Nakon što steknu složenije emocionalne procese vezane uz primarne emocije, započinje proces javljanja složenih emocija poput ponosa, krivnje, srama, zbunjenosti i prkosa (Brajša-Žganec, 2003) koje se još nazivaju i emocije samosvijesti.

Rezić (2006) definira osjećaje kao stanja uzbuđenosti koja su nastala kao reakcija na neki vanjski podražaj. Takva reakcija potiče, osim unutarnjih i vanjske

promjene. Te promjene možemo nazvati i emocionalne reakcije ili izražavanja. Kod novorođenčeta postoje naslijeđeni mehanizmi emocionalnih reakcija u svrhu preživljavanja, odnosno u svrhu prepoznavanja njegovih potreba od strane okoline. U emocionalnom razvoju djeteta nasljeđuje se neurološka podražljivost (način i intenzitet), vrijeme neurološkog sazrijevanja, hormonalna konstitucija i temperament (Rezić, 2006). Također, dijete određene emocionalne reakcije usvaja i pomoću najranijih odnosa s majkom i bliskim osobama.

Osnovne emocije su univerzalne za sve ljude te ih možemo prepoznati na izrazima djetetovog lica. Kod novorođenčeta je teško prepoznati znakove određenih emocija, ali one s vremenom postaju jasnije pa ih je lakše uočiti putem signala (Dodaj i Sesar, 2016). S otprilike šest mjeseci, dijete počinje stvarati organizirane facijalne i tjelesne ekspresije koje se mijenjaju u skladu s događajima u okolini (Berk, 2008). U osjetljivog novorođenčeta emocije se s vremenom mogu vrlo jasno prepoznati. Aron (2019) navodi primjer prepoznavanja emocija u osjetljive novorođenčadi. Kad se majka/skrbnik igra s bebom čini sve kako bi mu privukla pažnju i izmamila osmijeh na lice, tako često vidimo kako se majka približava djetetovom licu, prekriva njegovo lice tkaninom ili pak koristi zvečke i igračke koje djetetu pružaju ugodu i izazivaju smijeh. Osjetljivo dijete će također reagirati pozitivno na takve podražaje, ali će ih i naglo prekinuti ozbiljnim izrazom lica. U trenutku kada za njega takva igra postane opterećenje i izaziva previše stimulacija, ono će naglo prestati sa smijehom i okrenut će glavu te izbjegavati daljnji pogled u majku/osobu s kojom se igralo. Razlog takve reakcije je djetetova usmjerenost na reguliranje pretjerane stimulacije koju je prethodno doživjelo. U suštini, srž emocija je djelovanje i pravljenje planova koji su popraćeni tjelesnim postupcima, izrazima i promjenama (Oatley i Jenkins, 2003).

### *3.2. Privrženost*

Teoriju privrženosti razvio je Bowlby 1969. godine (prema Berk, 2008), definirajući privrženost kao trajnu emocionalnu vezu koja je obilježena tendencijom traženja i održavanja blizine sa specifičnom osobom, osobito u vrijeme prijetnje i neugode. Djeca se rađaju s urođenim reakcijama i signalima koji im omogućuju da komuniciraju s okolinom i prije nego li svladaju jezik odraslih. Jedan od prvih oblika komunikacije je i plač djeteta, na taj način bebe prenose okolini poruke o svojim potrebama. Nadalje, uz plač, bebe koriste i osmijehe kako bi zadržale bliske osobe u svojoj blizini. Majka/skrbnik uči reagirati na takvu djetetovu komunikaciju, uočava

djetetove signale te ispunjava njegove potrebe. Takva reakcija majke osobito je važna za osjetljivu djecu o čemu će više riječi biti kasnije u ovom poglavlju. Dijete je sposobno prepoznati osobu koja učestalo zadovoljava njegove potrebe pa tako s tom osobom počinje stvarati bliskost (Berk, 2008). Privrženost predstavlja osnovnu ljudsku potrebu za bliskim i intimnim odnosom između djece i roditelja. Nadalje, privrženost se može definirati i kao snažna socioemocionalna veza koju dijete ostvaruje s posebnim ljudima iz njegove bliske okoline. Prisustvo osobe uz koju je dijete privrženo čini ga radosnim, interakcija s tom osobom pruža mu ugodu, a u stresnim situacijama njezina blizina donosi utjehu (Berk, 2008). Proces privrženosti između majke/skrbnika i djeteta uspostavlja se ubrzo nakon rođenja (što je vidljivo u djetetovoj mogućnosti prepoznavanja majčina mirisa i lica svega nekoliko sati nakon rođenja) i nastavlja se kroz djetinjstvo, a prvi znakovi jasne privrženosti vidljivi su u dobi od šest mjeseci. Proces privrženost razvija se postepeno kroz četiri stadija (Berk, 2008). Stadiji privrženosti jesu: predprivrženost (od rođenja do 6 tjedana), stadij nastanka privrženosti (od 6 tjedana do 6-8 mjeseci), jasno uspostavljanje privrženosti (6-8 mjeseci do 18-24 mjeseca) te stvaranje recipročnog odnosa (nakon 18-24 mjeseca) (Bowlby, 1969 prema Berk, 2008). Danas je pak poznato da razvoj djeteta nije samo pod utjecajem ranog odnosa ostvarenog s majkom, već da na privrženost utječe kontinuirana kvaliteta odnosa roditelja i djeteta (Berk, 2008).

Kvaliteta odnosa između roditelja i djeteta ogleda se u stvaranju vrste privrženosti. Stoga, Brajša-Žganec (2003) govori o dvije vrste privrženosti, a to su sigurna i nesigurna privrženost. S jedne strane, sigurna se privrženost povezuje s dosljednošću reagiranja roditelja/skrbnika na ponašanja djeteta u njegovim prvim godinama života. Na taj će način djeca naučiti pokazivati pozitivne i negativne emocije te će usvojiti načine primjerenog reagiranja u stresnim situacijama (Brajša-Žganec, 2003). Za stvaranje sigurne privrženosti važno je ponašanje majke/skrbnika. Majke sigurno privržene djece, prema Brajša-Žganec (2003), u velikoj mjeri verbalno odgovaraju na reakcije djeteta te su emocionalnije. Nadalje, za stvaranje sigurne ili nesigurne privrženosti veliku ulogu igraju i pozitivni ili negativni događaji u životu majke, pa tako Bar-Haim, Sutton i Fox (2000) ističu kako je stabilnost privrženosti veća ukoliko je i broj pozitivnih iskustava u majčinom životu brojniji. S druge strane, nesigurna privrženost stvara se u onim odnosima u kojima majka/skrbnik ne pokazuje interes i primjerenog reagiranje na djetetove potrebe (Brajša-Žganec, 2003). Cakić i

Marjanovič-Umek (2013) ističu kako primarni skrbnik nesigurno privrženog djeteta nije dovoljno osjetljiv na djetetovo traženje pažnje, na djetetov plač te pokazuje manje topline i nježnosti u odnosu na majke sigurno privržen djece. Takva rana iskustva ne moraju nužno obilježiti kasnije odnose između majke/skrbnika i djeteta, no postoji mogućnost promjene i utjecaja na odnose. „Kakav će se odnos privrženosti razviti, ovisi o majčinoj osjetljivosti na potrebe svog djeteta, o kvaliteti privrženosti koje su majke razvile sa svojim primarnim skrbnicima te o karakteristikama dječjeg temperamenta“ (Brajša-Žganec, 2003, str. 30).

Ukoliko dijete uspostavi sigurnu privrženost, čija je karakteristika odnos pun razumijevanja, topline, povjerenja te zadovoljavanja djetetovih potreba, ishodi će biti optimalni za dijete (Behrendt, Scharke, Herpertz-Dahlmann, Konrad i Firk, 2019). Suprotno tome, ukoliko dijete stvori nesigurnu privrženost, čije su karakteristike osjećaj nepovjerenja, izostanak roditeljske potpore i oslonca, nedostatak topline i utjehe, dijete neće moći uspostaviti pravilne mehanizme reguliranja vlastitih emocija (McCabe i Altamura, 2011).

Dijete koje stekne povjerenje u prvim socijalnim odnosima istraživat će svijet sigurno, dok se dijete koje ne stekne povjerenje povlači od svijeta (Berk, 2008). Ova je tvrdnja izrazito vidljiva u osjetljive djece. U knjizi *Snaga osjetljivosti*, autorica Aron (2019) pobliže opisuje vezu između privrženosti i osjetljivosti djece. Naime, visokoosjetljiva djeca koja ne doživljavaju prekomjerno uzbuđenje u nepoznatim situacijama imaju dobro uspostavljene veze s majkom/skrbnikom. Ukoliko visokoosjetljivo dijete osjeća sigurnu privrženost s majkom/skrbnikom znači da posjeduje dobre načine za nošenje s prekomjernim stimulacijama. Sigurna privrženost visokoosjetljivoj djeci omogućava da ne reagiraju na svaku novu situaciju kao na ugrozu. Oblik sigurne privrženosti između majke/skrbnika i visokoosjetljivog djeteta omogućava djetetu uspješno nošenje s raznim iskustvima, ono zna kad se ne treba žuriti, kad se treba povući, a kad se mora odmoriti i pokušati ispočetka (Aron, 2019). Postoje i slučajevi u kojima visokoosjetljiva djeca nisu razvila sigurnu privrženost s majkom/skrbnikom što često dovodi do toga da se takva djeca ne odnose pravilno prema sebi i svojoj osjetljivosti. Ona najčešće zapostavljaju sebe, svoje tijelo ili su pak izrazito zaštitnički nastrojeni prema njemu. Ruthellen Josselson (1996 prema Aron, 2019) ističe ključne činjenice o privrženosti između osjetljivog djeteta i majke/skrbnika. Tako navodi da majka/skrbnik osjetljivog novorođenčeta može zaštititi



dijete od jake izloženosti svjetlosti tako što ga nosi u naručju, na taj način izbjegava se negativan podražaj na dijete i stvara se osjećaj sigurnosti i privrženost. Tim više, majka/skrbnik svojim zagrljajem čuva dijete od prekomjernih stimulacija, uči i osjeća granice koje dijete može podnijeti kad je izloženo podražajima. „Kad je djetetovo „Ja“ izloženo optimalnoj razini grljenja, razvit će se bez vanjskih smetnji“ (Aron, 2019; str. 129). Suprotno tome, ukoliko dijete u najranijim danima nije „opskrbljeno“ zagrljajima majke/skrbnika, ono veliku većinu energije usmjerava na reguliranje pretjeranih podražaja iz okoline. Na taj se način razvija obrambeni mehanizam disocijacije, dijete se počinje isključivati iz svojeg okruženja i svijet za njega postaje „opasan“. Iz navedenog može se zaključiti kako je zagrljaj jedna od ključnih radnji pri uspostavljanju sigurne privrženosti između osjetljivog novorođenčeta i majke/skrbnika. Osim navedenog štetnog utjecaja izostanka zagrljaja odnosno nemarne majke/skrbnika, štetniji učinak na osjetljivo dijete mogu ostaviti prezaštitnički nastrojene majke/skrbnici. Naime, osjetljivo dijete u određenoj mjeri mora biti izloženo podražajima koji ga uzbuđuju kako bi samo otkrilo svoje granice, ali i kako bi istraživalo svijet oko sebe te razvijalo samopouzdanje. Pretjerana zaštita djeteta od takvih podražaja može rezultirati protuučinkom, dijete nema slobodu istraživanja okoline koja je potpuno prirodan tijek odrastanja. (Aron, 2019).

No, osim utjecaja privrženosti na tijelo djeteta i uočavanja odgovora na intenzitete podražaja, važno je i ono što privrženost ostavlja kao trag na emocionalnom planu osjetljivog djeteta. Ta veza, ukoliko je nesigurna, može ostaviti traga na buduća ponašanja djeteta, pa su tako i veće šanse da dijete koje je steklo nesigurnu privrženost u svojim socijalnim odnosima u odrasloj dobi izbjegava intimnost, gubi nagon za povezivanje s drugim osobama ili pak ima strah od napuštanja (Aron, 2019).

### *3.3. Temperament*

Kralj, Križan i Škrlec (2020) definiraju temperament kao urođenu biološku osnovu osobnosti koja je specifična za svaku osobu. „Kako će dijete doživjeti određene emocije tj. hoće li ono na njih reagirati više ili manje intenzivno te koji će mu biti prvi način reagiranja ovisi uveliko o temperamentu“ (Kralj, Križan i Škrlec, 2020; str. 3). Marčinko i Ajduković (2013) definiraju temperament kao dinamički sustav neurobioloških čimbenika koji pridonosi prilagodbi pojedinca u okolini. Upravo zbog utjecaja temperamenta na prilagodbu, neka djeca mogu djelovati više, a neka manje zakočeno u novim, nepoznatim situacijama. Dakle, temperament je jedna od

individualnih razlika koje čini dijete jedinstvenim u odnosu na druge. Temperament se odnosi na djetetov ponašajni stil, on opisuje kako dijete nešto radi te kako reagira na svijet i podražaje u njemu (što je ključno za dodatno shvaćanje osjetljive djece).

U longitudinalnom istraživanju pod nazivom *Fels Longitudinal Study* kojeg su proveli Kagan i Moss (1989 prema Brajša-Žganec, 2003) proučavale su se karakteristike dječjeg temperamenta. Istraživanje je pokazalo da se bihevioralne inhibicije kao dimenzije temperamenta odvijaju nakon navršene prve godine života, a odnose se na različita reagiranja djece u nepoznatim situacijama i okruženjima. Primjerice, neka djeca prilikom ulaska u novu sobu dnevnog boravka u vrtiću odmah pohrle ka igračkama, dok neka djeca unatoč tome što ih neke od igračaka privlače, ne prilaze odmah već djeluju suzdržano. Prema Brajša-Žganec (2003) karakteristike temperamenta su u većini slučajeva višedimenzionalne te biološki utemeljene i stabilne. One uz okolinske čimbenike predstavljaju ključne faktore za razvoj dimenzija ličnosti (Brajša-Žganec, 2003).

Starč, Čudina Obradović, Pleša, Profaca i Letica (2004) izdvajaju tri oblika temperamenta u djece: laki temperament, teški i oprezni. Djeca lakog temperamenta u više situacija pokazuju smiješak, dugo su usredotočena na sadržaj, brzo prihvaćaju utjehu te su manje strašljiva i pokazuju umjerenu razinu aktivnosti. Roditelji takvog djeteta imat će osjećaj velike kompetencije te će imati opušten stav i u većini će slučajeva stvoriti sigurnu privrženost s djetetom. Dijete teškog temperamenta pokazivat će malo pozitivnih emocija, imat će kratku usredotočenost na određeni sadržaj, veliku strašljivost, ali i veliku razinu aktivnosti uz neprihvatanje odgode zadovoljenja potreba te odbijanje utjehe. 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 odgojitelji, šira obitelj i potpora u okolini. Na kraju, dijete opreznog temperamenta pokazuje nisku razinu aktivnosti i negativne emocije te se otežano prilagođava promjenama.

Valja naglasiti da temperament, iako je biološki određen, nije jedini činitelj djetetove osobnosti. Uz temperament, važne su i karakteristike koje će dijete usvojiti iz svoje bliže i šire okoline, ponašanja i postupci koje će usvojiti metodom učenja po

modelu. „Zato u kakvu će osobu izrasti dijete ovisi o njegovom urođenom temperamentu, ali i o tome kako će okolina (pogotovo obitelj, ali i vršnjaci, djelatnici škole, vrtića) na njega reagirati“ (Kralj, Križan i Škrlec, 2020; str. 4).

### 3.4. Teorija osjetljivosti na potkrepljenje

U radu od Križanić, Greblo i Knezović (2015) predstavljena je Gray-eva teorija osjetljivosti na potkrepljenja koja će ovdje biti pobliže opisana. Spomenuta je teorija usmjerena na tri hipotetska biološka sustava u mozgu, a to su: bihevioralni inhibicijski sustav (BIS), bihevioralno aktivacijski sustav (BAS) te sustav borbe ili bijega (FFS), koji predstavljaju stabilne obrasce u doživljavanju i ponašanju. Također, teorija govori i o individualnim razlikama među određenim stabilnim obrascima doživljavanja i ponašanja koji utječu na razine osjetljivosti bihevioralno-motivacijskih neuralnih sustava. Sva tri sustava prema Gray-u imaju različite bihevioralne funkcije, različite neurološke mehanizme te se pokreću na različite podražaje.

Bihevioralni inhibicijski sustav (BIS) aktivira se uslijed averzivnih podražaja kao što su znakovi kazne, izostanci nagrade ili novi podražaji iz okoline. Njegova funkcija je obavještanje o mogućim opasnostima ili neugodama. BIS sustav uslijed takvog događaja povećava pobuđenost organizma te smanjuje mogućnost javljanja nepoželjnih ili bolnih ishoda. Nadalje, ukoliko osoba posjeduje osjetljiviji BIS sustav brže će učiti na temelju kazni te će biti sklonija izbjegavajućim obrascima ponašanja. Drugi sustav pod nazivom bihevioralno aktivacijski sustav (BAS), aktivira se u situacijama u kojima postoji uvjetovani podražaj tj. u onim situacijama koje nagovješćuju nagradu ili izostanak kazne. Ovaj je sustav zaslužan za usmjeravanje ponašanja prema izvorima nagrade i poželjnim ishodima te osobe osjetljivijeg BAS sustava brže uče na temelju nagrada. Treći sustav, sustav borbe ili bijega aktivira u prisutnosti neuvjetovanih, averzivnih podražaja kao što su bol i buka, a njegova je aktivacija povezana sa snažnim emocijama (Gray, 1987 prema Križanić, Greblo i Knezović, 2015).

Aron (2019) u svojoj knjizi *Snaga osjetljivosti* također ističe, kao i Gray (1987), postojanje dva sustava u mozgu pod nazivima bihevioralno aktivacijski sustav (BAS) i bihevioralno inhibicijski sustav (BIS). Bihevioralno aktivacijski sustav povezan je s dijelovima mozga koji dobivaju poruke osjetila i udovima izdaju zapovijedi za pokretanje. Aron (2019) tvrdi da je njegova svrha da nas pokreće ka nečemu, najčešće

prema novim iskustvima, zasigurno održavajući tako našu potragu za ugodnostima u životu, poput društva i hrane koje su nam neophodne za opstanak. Baš zbog toga sustavu pokazujemo odvažnost, znatiželju i impulzivnost. Drugi sustav je bihevioralno inhibicijski sustav (BIS) ili sustav „povlačenja“ ili „izbjegavanja“. Aron (2019) ističe da je njegova funkcija da nas udaljava od iskustva i štiti od opasnosti. Drugim riječima, u nama potiče sabranost, oprez i neprekidnu potragu za nagovještaj ugroze. Takav sustav funkcionira tako što apsorbira sve pojedinosti trenutačne situacije i direktno ih uspoređuje s najčešćim i normalnim iskustvima iz prošlosti i predviđanjima za budućnost. Ako dođe do proturječnosti, potrebno je stati i pričekati kako bi se stvorene okolnosti mogle protumačiti. Gledajući ga vrlo bitnim dijelom naše inteligencije, Aron (2019) je bihevioralno inhibicijskom sustavu namijenila pozitivniji naziv: sustav automatskog zaustavljanja i provjere. U psihologiji se bihevioralno aktivacijski i bihevioralno inhibicijski sustav opisuju kao dva međusobno sukobljena mehanizma. Međudjelovanje tih sustava, upućuje na postojanje dvaju drugačijih tipova visokoosjetljivih osoba. Prema Aron (2019) jedan tip karakterizira sustav usporavanja i provjere umjerene jakosti i još slabiji bihevioralno aktivacijski sustav. Takve su visokoosjetljive osobe vrlo smirene, mirne i sretno zadovoljne jednostavnim životom. Drugi tip visokoosjetljivih osoba može imati snažniji sustav automatskog usporavanja i provjere, ali i jači aktivacijski sustav, iako ne i snažniji od prethodnog. Takve su osobe najčešće znatiželjne, vrlo pažljive, odvažne, ali i u strahu, često se dosađuju, ali i lako uzbuđuju.

#### **4. POJAM INTROVERTIRANOSTI I EKSTROVERTIRANOSTI**

U ovome će se poglavlju detaljnije objasniti pojam introvertiranosti djece u svrhu njegovog odvajanja od pojma osjetljivosti. Nadalje, uzevši u obzir da postoje introvertirano i ekstrovertirano osjetljiva djeca, bit će riječ i o karakteristikama ekstrovertiranosti.

##### *4.1. Obilježja introvertirane i ekstrovertirane djece*

Naši su životi jednako snažno određeni našom ličnosti koliko spolom i rasom, a najvažniji dio ličnosti „sjever i jug temperamenta“ prema riječima Cain (2013) krije se u spektru ekstrovertiranosti i introvertiranosti. Taj položaj utječe na odabir prijatelja, kako izražavamo ljubav, kako razgovaramo i slično. Također, utječe na odabir karijere i na sami uspjeh ili neuspjeh u karijeri, hoćemo li naučiti iz svojih

pogrešaka ili ih ponavljati. To se sve odražava u našim moždanim putevima, neuroprijenosnicima. Stoga su danas, introverzija i ekstraverzija teme koje se sve više istražuju.

Cain (2013) introverte opisuje kao osobe koje vole mirno okruženje, ne vole puno stimulansa i buke u svojoj okolini. Introvertirana djeca često se, kao i osjetljiva, etiketiraju kao sramežljiva. No, to nije tako: djeca introverti naprosto vole samoću, ne boje se društvene osude u mjeri kao što se boje sramežljiva djeca. Introverti preferiraju samoću jer u samoći najbolje funkcioniraju i postižu najbolje rezultate. Nadalje, Cain (2013) nabraja još neke karakteristike introvertirane djece, a to su: preferiranje samostalnog umjesto grupnog rada, izražavanje stavova i mišljenja u pisanom obliku, izbjegavanje usputnog čavrljanja, sposobnost dobrog slušanja drugih, lako postizanje koncentracije te izbjegavanje sukoba i konflikta. Cain (2013) ističe kako introvertirane osobe puno više privlači unutarnji svijet (misli i osjećaji) nego što privlači ekstrovertirane osobe koje su više naklonjene vanjskom svijetu i aktivnostima oko sebe. Za razliku od ekstrovertiranih osoba, introverti teže postaju svjesni svojih talenata. Introvertirana osoba često ima prednosti u pregovaranju, obično zato što se bolje priprema od ostalih i rijetko kada kaže nešto prije nego što o tome razmisli.

Ključna razlika između introvertiranosti i ekstrovertiranosti je u razini vanjskih podražaja koji su im potrebni za uobičajeno funkcioniranje. Introvertirane osobe sklonije su manjim podražajima, a ekstrovertne osobe sklonije su brojnijim podražajima i akcijama. Introvertirana djeca obično rade sporije i s više promišljanja, prepoznamo ih po usredotočenosti na jedan zadatak i visokoj sposobnosti koncentriranja. Ekstrovertirana djeca više vole govoriti nego slušati i rijetko se nađu u situacijama u kojima ne znaju što reći (Cain, 2013). Introvertirana djeca imaju razvijene društvene vještine, ali sklonija su provođenju vremena u samoći ili s bliskim osobama. Za razliku od ekstrovertirane djece, ona više slušaju nego što govore, sklonija su izražavanju pismeno nego usmeno i razmisle prije nego što nešto kažu. Važno je naglasiti da introvertirana djeca nisu nužno stidljiva, jer kako kaže Cain (2013), stidljivost je strah da nas društvo neće odobriti ili će nas poniziti. Stidljiva djeca okreću se unutra iz razloga što traže sklonište i sigurnost od socijalnog okruženja kojih čini anksioznima. Ono što je zajedničko introvertiranoj i stidljivoj djeci je provođenje vremena izvan središta pozornost.

#### *4.2. Introvertirano visokoosjetljiva djeca*

Aron (2019) smatra da su osjetljiva djeca društvena bića kao i svi drugi, no unatoč tome ona će više izbjegavati neznance, masovne zabave, velike skupove i slično. To se događa zbog toga što takve situacije obično donose i prekomjerne stimulacije koje nastoje izbjeći. Zbog tih prekomjernih stimulacija javlja se vidljiva nelagoda, isključenost ili izbjegavanje većih skupova u vrtiću poput priredbi, nastupa ili većih druženja između odgojno-obrazovnih skupina. Dakle, prevelika stimulacija iz okoline izaziva isključenost visokoosjetljive djece iz takvih događaja. Ponekad takva isključenost može preći i u introvertiranost o čemu više govori Aron (2019). Ona navodi da je, unatoč tome što pojmovi osjetljivosti i introvertiranosti nisu sinonimi, sedamdeset posto visokoosjetljivih osoba obično socijalno introvertirano. Taj podatak ne znači da ne vole ljude, već da radije biraju nekoliko bliskih veza nego velik krug prijatelja. Tako će osjetljivo dijete u skupini uvijek boraviti s određenim brojem djece, rijetko će ono uspostavljati igru s više djece tijekom dana, a ukoliko dijete s kojim je blisko taj dan ne dođe u vrtić, osjetljivo dijete neće tražiti „zamjenu“ nego će se uglavnom samo zabavljati. Unatoč navedenom, valja napomenuti da i najintrovertiraniji ponekad uživaju u velikom ili nepoznatom društvu, upravo kako i najekstrovertiraniji ponekad mogu biti introvertirani (Aron, 2019). Dakle, introverti su društvena bića. Štoviše, društvene veze više utječu na njihovu dobrobit nego na dobrobit ekstroverta. Može se reći da za introverte vrijedi pravilo u kojemu je kvaliteta važnija od kvantitete.

#### *4.3. Ekstrovertirano visokoosjetljiva djeca*

Nadalje, Aron (2019) ističe da visokoosjetljive osobe nisu nužno introvertirane u društvu. Tako je u svojim istraživanjima utvrdila da je njih trideset posto pokazalo obilježja ekstrovertiranosti. Za ekstroverte karakterističan je velik krug prijatelja kao i sklonost uživanja u nepoznatom društvu. Ekstrovertirano visokoosjetljiva djeca koja odrastaju u velikim obiteljima ili u sigurnim četvrtima počinju doživljavati druge kao izvor sigurnosti, a ne prijatnje. Ipak, to ne znači da im drugi izvori ne predstavljaju pretjeranu stimulaciju. Njima pretjerano uzbuđenje može predstavljati predugo zadržavanje u gradu, na poslu ili djeci cjelodnevan boravak u vrtiću.

## 5. RAZLIKOVANJE POJMOVA SRAMEŽLJIVOST I OSJETLJIVOSTI

Sramežljivost je pojam koji se vrlo često spominje i obrađuje u literaturi zbog čega nije neobično da se javljaju i njezine brojne definicije. Zarevski i Mamula (1998) ističu kako neki autori sramežljivost svrstavaju u crte ličnosti, a neki u stanja. Unatoč tome što postoje autori koji sramežljivost svrstavaju u stanje izazvano određenim socijalnim situacijama, ipak prevladava stav da je sramežljivost crta ličnosti čija se stabilnost može uočiti već nakon druge godine života (Zarevski i Mamula, 1998).

Meazzini (2015) definira sramežljivost kao specifičnu mješavinu emocija, osjećaja i ponašanja koja se može uvrstiti u individualne crte ličnosti. Ona ima i genetsku komponentu, a njezino pojavljivanje povezuje se s okolnim činiteljima, odnosno javlja se puno više u obiteljima u kojima jedan roditelj također ima znakove sramežljivosti. Buss (1986 prema Zarevski i Mamula, 1998) razlikuje ranu i kasniju sramežljivost: rana se javlja u prvoj godini života i pod utjecajem je osobina temperamenta, a kasnija se javlja oko pete godine života kao posljedica samosvijesti. Slično je zaključio i Meazzini (2015) da se sramežljivost ne prenosi samo genetikom već i socijalnim putem, odnosno usvajanjem određenih ponašanja putem djetetovih socijalnih modela. Ključno je izdvojiti kako djeca većinu svojih ponašanja usvajaju upravo principom učenja po modelu (Bandura, 1986). Krleža (2019) ističe kako je sramežljivost često velika prepreka u prilagodbi kod velikog broja djece zbog čega dolazi do socijalnih problema. Također, Eysenck (1958 prema Krleža, 2019) razlikuje i dvije vrste sramežljivosti: neurotičnu sramežljivost i introvertiranu sramežljivost. Neurotična sramežljivost očituje se u doživljaju straha i anksioznosti prilikom socijalnih interakcija, a introvertirana sramežljivost ogleda se u težnji pojedinca da bude samo iako nema teškoća prilikom interakcija s drugima. Neke osobine koje se često javljaju uz sramežljivost su nisko samopoštovanje, strašljivost, depresija i osamljenost (Zarevski i Mamula, 1998). Sramežljivost se vrlo često povezuje i s razvitkom i pojavom drugih stanja kao što je, primjerice, osamljenost koja kasnije prilikom odrastanja vrlo lako rezultira negativnom slikom o sebi. Kao izvore sramežljivosti Zarevski i Mamula (1998) navode nasljeđe (genetsku komponentu) i učenje po modelu (socijalnu komponentu) te podatak da je otprilike trećina odraslih osoba sramežljiva prvenstveno zbog svojeg temperamenta, dok su ostali pojedinci sramežljivi prvenstveno zbog okolinskih čimbenika. Karakteristike sramežljive djece

ogledaju se i u smanjenom uključivanju u aktivnosti s vršnjacima, a razlog tome je njihov unutarnji sukob „pristupanje izbjegavanje“.

Autorica Aron (2019) smatra da se osjetljiva djeca krivo etiketiraju kao sramežljiva te na drugačiji način definira sramežljivost od autora koji smatraju da je sramežljivost urođena. Ona objašnjava važnost shvaćanja da se druženje može odvijati na razne načine, pa tako ponašanje osjetljive djece možda na prvu ostavlja dojam sramežljivosti, no to nije tako. Osjetljiva djeca baš kao i sramežljiva imaju potrebu za socijalnim životom, njihovi pristupi u interakcijama s vršnjacima iako naizgled slični, uvelike se razlikuju. Aron (2019) sramežljivost opisuje kao strah djeteta da se neće svidjeti drugima ili da neće biti prihvaćeno. Drugim riječima, sramežljivost je reakcija na neku situaciju, ona nije kao osjetljivost trajno obilježje osobnosti i to je ključna razlika među njima. Ishodi osjetljivosti mogu se činiti kao sramežljivost, ali oni nisu samo produkt na određenu reakciju već se njihova srž odvija puno dublje u živčanom sustavu. Druga razlika između sramežljivosti i osjetljivosti je u nasljeđu. Sramežljivost, čak i ako je kronična, ne nasljeđuje se.

Sramežljivo novorođenče, za razliku od osjetljivog djeteta, puno više spava, ne uzrujava se previše i čini se kao da ga je lako zadovoljiti, no s vremenom mu je sve teže privući pažnju. Ona rijetko uspostavljaju kontakt očima (Greenspan, 2004). U drugoj i trećoj godini kada se javlja intenzivno istraživanje svijeta sramežljivo je dijete vrlo često pasivno. Ono puno više cijeni poznatost od ostalih vršnjaka (Greenspan, 2004).

Greenspan (2004) navodi da sramežljivo dijete pokazuje manjak kreativnosti i mašte u igrama pretvaranja u navedenim igrama ne pojavljuju se uobičajeni zapleti i raspleti što govori o stupnju emocionalnih ideja i emocionalnog razmišljanja djeteta. No, suprotno tome, sramežljiva djeca puno više preferiraju vlastiti imaginarni svijet od onog stvarnog (Greenspan, 2004).

Sam proces socijalizacije visokoosjetljivih osoba uvelike ovisi o vanjskom svijetu odnosno o simulaciji osjetila od strane drugih osoba počevši od kuće, vrtića, škole, posla pa do javnog života. Važno je razumjeti da su osjetljiva djeca i dalje društvena bića kao i svi ostali, uživaju u tuđem društvu i ovise o drugima iako se to ponekad ne čini tako zbog njihove „isključenosti“ u situacijama kad ih preplave



podražaji okoline. Iz straha zbog takvog etiketiranja djeca se trude biti kao svi drugi što zapravo dovodi do prevelike izloženosti uzbuđenju i stresu (Aron, 2019).

## **6. ODGOJITELJ I OSJETLJIVA DJECA**

Odgojitelji i druge odrasle osobe u djetetovu životu trebaju s djetetom raditi timski, trebaju zajedno stvarati ugodno i pozitivno ozračje u kojemu će dijete postizati svoj optimalni razvoj. Kako bi to postigli, Greenspan (2004), navodi četiri temeljna elementa za postizanje ugodnog i pozitivnog ozračja, a to su: empatija, red i granica, poticanje inicijative i samopromatranje

### **1) Empatija**

Greenspan (2004) smatra da osjetljiva djeca istovremeno zahtijevaju više empatije, suosjećanja, fleksibilnosti i čvrstoće u odnosu na drugu djecu. Ovdje je riječ o prepoznavanju važnosti suosjećanja s djetetom te ohrabrivanju iskazivanja emocija. Ukoliko odgojitelj potiče dijete na učestalo verbaliziranje i iskazivanje emocija te pokazuje iskreno suosjećanje s istima, dijete će s vremenom postići da prepoznaje i imenuje osjećaje, a ne da ih prvobitno doživljava kao podražaje koji dovode do pojačanog uzbuđenja. Prethodno je bila riječ o tome da osjetljiva djeca više suosjećaju s drugima po pitanju emocija, u takvim slučajevima važno je da odgojitelj pojasni djetetu što se događa i na taj način spriječi pretjeranu unutarnju stimulaciju. Primjerice, ukoliko osjetljivo dijete primijeti da je drugo dijete izrazito tužno i plače, postoji mogućnost da će i ono samo početi plakati, u takvom trenutku odgojitelj može reći: „Kada vidiš da je tvoj prijatelj tužan i plače, i ti postaješ tužan“. Na taj se način verbaliziraju emocije i budi svijest o njima.

### **2) Red i granica**

Uz prihvaćanje i ohrabrivanje djetetovih emocija važna je i smirenost odrasle osobe. Vrlo često odgojitelji na djetetove emocije reagiraju kaznom što je potpuno neprihvatljivo. Umjesto kazne puno je važnije stvoriti suradnju s djetetom te na taj način ograničiti neka njegova nepoželjna ponašanja. Odgojitelji/roditelji trebaju biti čvrsti u postavljanju granica, ali na veoma nježan način. Ne smiju se bojati pregovaranja i kompromisa, oni moraju postojati kako bi se djeca osjećala uvaženo (Greenspan, 2004). Vrlo je važno koristiti umirujući ton glasa prema osjetljivom djetetu u kojem će ono prepoznati ljutnju i ozbiljnost, ali mu to neće negativno

naštetiti. Uz sve navedeno vrlo je važno imati na umu kako s osjetljivom djecom istovremeno moramo povećavati ograničavanje i empatiju (Greenspan, 2004).

### 3) Poticanje inicijative

Osjetljivom djetetu vrlo je važno pomoći pri uočavanju vlastitih emocija i postupaka. Odgojitelj slušanjem i uživljavanjem u njegove osjećaje, čak i negativne, pomaže djetetu shvatiti kako da bude sigurniji, neovisniji i voljeniji. Izbjegavanjem potpune kontrole ili govorenja djetetu kako da se osjeća, odgojitelj ohrabruje pozitivne postupke djeteta i uči ga da samo upravlja situacijom. Primjerice, odgojitelj može ohrabriti postupke djeteta na slijedeći način: „Meni nije vruće, ali ako tebi je, možeš skinuti vestu“. Važno je ohrabrivati dijete da samo prepozna izvore osjetljivosti i na njih pokuša djelovati.

### 4) Poticanje samopromatranja

Kako bi odgojitelji postigli samopromatranje u osjetljive djece važno je pomoći mu razrađivati njegove osjećaje. Ukoliko odgojitelji poštuju djetetove jedinstvene osobine ono će s vremenom postati samouvjerenije i smirenije (Greenspan, 2004).

Nadalje, uz sve navedene načine rada s osjetljivom djecom, valja napomenuti i strategije koje su korisne u situacijama kada nastupi prekomjerno uzbuđenje prema Aron (2019):

- 1) redefiniranje postojeće situacije. Pomoći djetetu da spozna što mu je poznato i dobronamjerno, s čime se već suočilo u prošlosti, a da je slične naravi
- 2) uspostaviti način nošenja s prekomjernim uzbuđenjem: to mogu biti razni načini smirivanja, poput nekih rutina, molitva, mantri ili bilo kakvih radnji koje će djetetu u trenucima prekomjerne stimulacije pružiti mir i utjehu
- 3) osvještavanje prekomjerne uzbuđenosti: ova strategija nastupa nakon što smo s djetetom uspostavili mir, tada je potrebno vratiti se na izvor stimulacije, razgovarati o tome i sagledati širu sliku.
- 4) iz dana u dan raditi na stvaranju pozitivne slike djeteta kako bi zavoljelo sebe i u trenucima kad mu njegovo tijelo ne dopušta da bude mirno.

Ono što može pomoći osjetljivom djetetu je odlazak od situacije koja ga uznemiruje, zatvaranje očiju kako bi djelomično isključilo stimulaciju osjetila, uzimanje čestih stanki i izlazak iz prostorije.

## 7. ZAKLJUČAK

Pregled literature je pokazao da su glavne karakteristike osjetljivih osoba: dubinska obrada informacija, prekomjerna stimulacija, emocionalna reaktivost i osjetljivost na suptilne pojedinosti. Dubinska obrada informacija se odnosi na sklonost detaljnog obrađivanja iskustva pri čemu se nastoje pronaći veze između iskustava i usporediti ih sa sličnim iskustvima iz prošlosti, a to ujedno znači i sposobnost promatranja i razmišljanja prije djelovanja (Aron, 2019). Prekomjerna stimulacija se odnosi na podizanje razine uzbuđenja prilikom nekih situacija koje za ostale mogu djelovati potpuno uobičajeno, ali za osjetljivo dijete mogu biti prava frustracija (Aron, 2019). Primjerice, visoku razinu uzbuđenja kod visokoosjetljive djece mogu izazvati buka, puno ljudi ili aktivnosti koje dugo traju. Nadalje, emocionalna reaktivnost se odnosi na izraženije reagiranje na pozitivna i negativna iskustva, kao i sposobnost vrlo dobrog uočavanja stanja i emocije drugih osoba (Aron, 2019). Opažanje suptilnih pojedinosti se odnosi na veliku usmjerenost na uočavanje detalja (Aron, 2019). Živčani sustav osjetljivih osoba intenzivnije reagira na određene podražaje u odnosu na živčani sustav drugih osoba (Aron, 2019). Zbog takvih reakcija visokoosjetljive osobe naglo postižu visoke razine neugodnih uzbuđenja. Valja istaknuti i činjenicu da je osjetljivost osobina koja je utemeljena na istraživanjima i u čijoj pozadini stoji genetski čimbenik (Aron, 2019). Tijekom istraživanja literature i pisanja ovoga rada, došla sam do zaključka da je osjetljivost vrlo podcijenjena osobina u društvu. Često se na nju gleda kao na nedostatak ili ju se pak poistovjećuje sa introvertiranošću i/ili sramežljivošću. Introvertirane osobe vole biti same jer su na taj način produktivnije (Cain, 2013), dok je sramežljivost u svojoj srži strah osobe od onoga što će društvo reći te zbog toga dolazi do osamljivanja (Aron, 2019). Upravo zbog toga, uloga odgojitelja može biti uistinu važna i ključna u prepoznavanju osjetljivosti u djece. Što se prije osjetljivost prepozna od strane odraslih, to će ju prije i dijete prihvatiti kao sastavni dio sebe i naučiti kako se nositi s karakteristikama vlastite osjetljivosti (primjerice, s prekomjernom stimulacijom). Osjetljivost dolazi sa svojim prednostima i nedostacima. U jednu ruku, osjetljive osobe izrazito dobro primjećuju detalje, ne brzaju u zaključcima, imaju vrlo izraženu empatiju i mogu biti vrlo kreativni. U drugu ruku, prekomjerna uzbuđenja mogu osjetljivu djecu potaknuti na učestala osamljivanja i povlačenja u „sebe“ zbog čega će ih drugi četo smatrati manje socijalnima. Zaključno, valja razumjeti da iza svakog postupka djeteta stoji povod i uzrok, a

odgojitelj kao profesionalac to mora i može dokučiti. U ovome slučaju, burne i odraslima naizgled neshvatljive reakcije djece mogu imati puno dublju pozadinu. Ono što nama predstavlja svakodnevicu, osjetljivoj djeci može predstavljati uistinu tešku borbu s vlastitim osjećajima i reakcijama.

## LITERATURA

- Aron, E. N. (2019). *Snaga osjetljivosti*. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Bar-Haim, Y., Sutton, B. D., Fox, N. A. i Marvin, R. S. (2000). Stability and Change of Attachment at 14, 24, and 58 Months of Age: Behavior, Representation, and Life Events. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 41, 381-388.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall
- Behrendt, H. F., Scharke, W., Herpertz-Dahlmann, B., Konrad, K. i Firk, C. (2019). Like mother, like child? Maternal determinants of children's early social-emotional development. *Infant mental health journal*, 40, 234-247.
- Berk, L. E. 2008. *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Brajša-Žganec, A. (2003). *Dijete i obitelj: Emocionalni i socijalni razvoj*. Zagreb: Naklada Slap.
- Cain, S. (2013). *Tišina: Snaga introvertiranih osoba u glasnomu svijetu*. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Cakić, L. i Marjanović-Umek, Lj. (2013). Privrženost djece u dobi od 5 do 7 godina i osobine ličnosti majki. *Suvremena psihologija*, 16, 5-19.
- Dodaj, A. i Sesar, K. (2016). Emocije i kultura: Međukulturalne razlike u izražavanju emocija. *Mostariensia: časopis za društvene i humanističke znanosti*, 20, 7-19.
- Gray, J. A. (1987). *The psychology of fear and stress*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Greenspan, S. I. (2004). *Zahtjevna djeca*. Zagreb: Otvorenje d.o.o.
- Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E., Cao, G., Feng, T. i Weng, X. (2010). The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6(1), 38-47. doi:10.1093/scan/nsq001

- Kovačević, B. i Ramadanović, E. (2016). Primarne emocije u hrvatskoj frazeologiji. *Rasprave: Časopis Instituta za hrvatski jezik i jezikoslovlje*, 42, 505-527.
- Kralj, D., Križan, V. i Škrlec, N. (2020). *Pogledajte svijet iz mojih cipela: Zašto je temperament važan?* Zagreb: Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba.
- Križanić, V., Greblo, Z. i Knezović, Z. (2015). Mjere osjetljivosti bihevioralnoga inhibicijskog i aktivacijskoga sustava kao prediktori dimenzija petofaktorskoga modela ličnosti. *Psihologijske teme*, 24, 305-324.
- Krleža, A. (2019). Povezanost sramežljivosti te socijalne i školske prilagodbe. *Kibernetička psihologija*, 9, 99-103.
- Marčinko, I. i Ajduković, D. (2013). Povezanost temperamenta, percepcije stresa i uspješne prilagodbe adolescenata. *Ljetopis socijalnog rada*, 20, 363-386.
- McCabe, P. i Altamura, M. (2011). Empirically valid strategies to improve social and emotional competence of preschool children. *New York: Psychology in the Schools*, 48, 513-540.
- Meazzini, P. (2015). *Pobijedite sramežljivost*. Zagreb: TRSAT d.o.o.
- Oatley, K., Jenkins, J. M. (2003). *Razumijevanje emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Rezić, L. (2006). Emocionalni razvoj djeteta - Kako pomoći djetetu da se snađe s onim što se događa u njemu i oko njega? *Dijete, vrtić, obitelj: Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, 12, 7-9.
- Starc, B., Čudina Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B. i Letica, M. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga.
- Vranjican, D., Prijatelj, K. i Kuculo, I. (2019). Čimbenici koji utječu na pozitivan socio-emocionalni razvoj djece. *Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, 160, 319-338.
- Zarevski, P. i Mamula, M. (1998). *Pobijedite sramežljivost, a djecu cijepite protiv nje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

## **Izjava o izvornosti rada**

Izjavljujem da je moj završni rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

---

(vlastoručni potpis studenta)