

Razvoj emocionalne inteligencije kod djece rane i predškolske dobi

Debak, Matea

Undergraduate thesis / Završni rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Split, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Split / Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:172:313220>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-12-23**

Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of humanities and social sciences](#)



**SVEUČILIŠTE U SPLITU
FILOZOFSKI FAKULTET**

ZAVRŠNI RAD

**Razvoj emocionalne inteligencije kod djece rane i
predškolske dobi**

Matea Debak

Split, 2022.

Odsjek: Rani i predškolski odgoj i obrazovanje

Studij: Preddiplomski sveučilišni studij Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja

Predmet: Razvojna psihologija

Razvoj emocionalne inteligencije kod djece rane i predškolske dobi

Student:

Matea Debak

Mentor:

izv.prof.dr.sc. Ina Reić Ercegovac

Mag.psych. Bruno Barać

Split, srpanj 2022.

SADRŽAJ

UVOD	1
1. EMOCIJE	2
1.1. Definicija, teorije podjele emocija i neuroanatomija emocija	2
2. FAZE EMOCIONALNOG RAZVOJA I EMOCIONALNA PISMENOST	5
2.2. Samoregulacija	8
2.3. Privrženost i empatija.....	10
3. EMOCIONALNA INTELIGENCIJA	13
3.1. Definiranje	13
3.2. Obitelj i emocionalna inteligencija	14
4. VJEŽBE ZA RAZVOJ EMOCIONALNE INTELIGENCIJE ZA DJECU RANE I PREDŠKOLSKE DOBI	16
4.1. Prve tri godine djetetova života.....	16
4.2. Djeca predškolske dobi.....	18
5. ULOGA ODGAJATELJA.....	20
ZAKLJUČAK.....	22
SAŽETAK	23
SUMMARY	24
LITERATURA	25

UVOD

Emocije imaju važnu ulogu u životu svakog pojedinca. U samim počecima čovječanstva imale su važnu ulogu u preživljavanju i prilagodbi na život općenito, a danas je njihova uloga ipak kompleksnija (Shapiro, 1997). One pomažu čovjeku u razvoju njegove ličnosti, pokazatelj su kvalitete njegova života, odnosa s drugim ljudima i odnosa sa samim sobom. Emocionalni razvoj jednako je važan kao i kognitivni, on je neizbježan dio zdravog psihofizičkog razvoja osobe. Emocionalni se razvoj odvija od prvih dana djetetova života i zato je važno od početka osigurati kvalitetno i poticajno okruženje. Pravilan emocionalni razvoj osigurava razvoj emocionalne inteligencije koja je vrlo važna za funkcioniranje u društvenoj zajednici, za kvalitetan odnos s drugim ljudima kao i za odnos prema samome sebi. Emocionalno inteligentna osoba ostvaruje kvalitetnu suradnju s drugim ljudima, ima razvijenu pozitivnu sliku o sebi i svojoj okolini, svjesna je svojih emocija i njihove uloge u svome životu te je sposobna prepoznati emocionalna stanja drugih te ih uistinu razumjeti. Obitelj, kao djetetova primarna okolina, i odgajatelj, koji s djetetom provodi dio njegove svakodnevice, imaju važnu ulogu u osiguravanju uvjeta koji će biti važni za njegov emocionalni, ali i cjelokupni rast i razvoj (Diamond i Hopson, 2006).

1. EMOCIJE

1.1. Definicija, teorije podjele emocija i neuroanatomija emocija

Riječ emocija dolazi od latinske riječi *emovere* koja u prijevodu znači pokrenuti se. Na engleskom jeziku *emotion*, emocija, također znači pokret. Emocija dolazi uz doživljaj i izaziva određenu reakciju, stoga je lako shvatiti zašto je značenje njezina imena povezano s pokretom.

Čovjek je od samih početaka bio emocionalno biće. Ljudske su se emocije razvile, prema mišljenju brojnih znanstvenika, prvenstveno kao mehanizam preživljavanja. Emocije su bile te koje su našim precima pomagale u samoj prilagodbi. Strah je primjerice, našim precima, bio ključan za preživljavanje, budući da im je pomagao da izbjegnu opasnost i sprječavao ih da se ozlijede. (Shapiro, 1997). Ipak, riječ emocija ima svoju definiciju koja potvrđuje gore navedeno. Emocije su, dakle, psihički procesi koji uključuju kognitivnu procjenu, subjektivni doživljaj, tjelesne promjene, izražaj i ponašanje (Čugura Jambrović, 2013). Na primjer, osoba koja ima strah od psa, na susret sa psom koji trči prema njoj pomislit će da će ju pas napasti (kognitivna procjena). To će u njoj izazvati strah (subjektivni doživljaj), oblit će ju znoj, srce će početi brže kucati, disanje će se također ubrzati (tjelesne promjene), oči će biti širom otvorene (izražaj) te će možda početi trčati (ponašanje) kako bi izbjegla situaciju koja je, u ovome slučaju, izazvala neugodnu emociju (Čugura Jambrović, 2013).

Teorije podjele emocija

Postoji više teorija o podjeli emocija, a neke od njih su teorija univerzalnih emocija i dimenzionalna teorija. U svome su radu autori Gu i sur. (2019) pobliže objasnili svaku od tih teorija te njihovu međusobnu povezanost.

a) Teorija univerzalnih emocija

Teorija univerzalnih emocija nalaže da ljudski um ima ograničen broj osnovnih emocija iz kojih se dalje razvijaju srodne ili kompleksne emocije. Te osnovne emocije postoje, prema toj teoriji, kao instinkt za preživljavanje prilikom kojeg se organizam sprema za borbu i obranu ili za bijeg. Iako se znanstvenici još uvijek nisu sa sigurnošću složili oko toga koje emocije spadaju u osnovne, neki od njih su ih ipak odlučili razvrstati. Paul Ekman (1972; prema Gu i sur. 2019) je tako

predložio sedam osnovnih emocija koje se mogu iskazati izrazima lica: srdžba tuga, strah, radost, ljubav, začuđenost, gađenje.

Za razliku od Ekmana, Plutchik (1980; prema Gu i sur. 2019) je osnovne emocije svrstao u osam kategorija, a to su: ljutnja, strah, gađenje, iznenađenje, povjerenje, užitek i anticipacija, te ih je svrstao u paletu boja kako bi ih slikovito objasnio.

b) Dimenzionalna teorija:

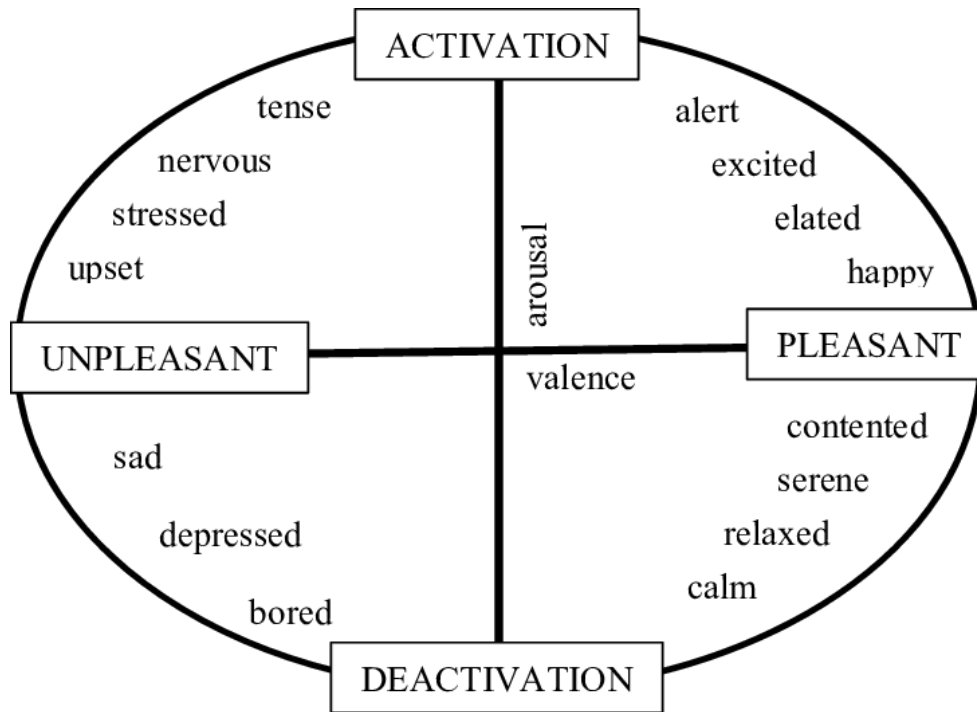
Dimenzionalna teorija potekla je od Wundta (1987; prema Gu i sur. 2019), a kasnije ju je proučavao i Scholsberg (1954; prema Gu i sur. 2019) koji je utvrdio da emocije mogu biti svrstane u tri dimenzije: ugodne-neugodne, napete-opuštajuće, uzbuđujuće-smirujuće.

Nakon njega je Russell (1980; prema Gu i sur., 2019) izumio takozvani „*circumplex*“ to jest kružni spektar (slika 1) te utvrdio da sve emocije mogu biti svrstane u krug s dvije dimenzije, a to su hedonistička (užitak-neugoda) i dimenzija uzbuđenja (odmor-aktivnost). U horizontalnom dijelu kruga smještene su emocije koje pripadaju hedonističkoj dimenziji, a u vertikalnom dijelu su emocije dimenzije uzbuđenja.

c) Integracija teorije univerzalnih emocija i dimenzionalne teorije

Univerzalni se pristup od dimenzionalnog razlikuje u tome što se univerzalni vodi time da postoji ograničeni broj osnovnih emocija, dok dimenzionalni nalaže da su emocije u osnovi iste, ali se razlikuju po intezitetu ili stupnju ugone (Gu i sur., 2019). Integrativni pristup ovim dvjema teorijama tvrdi da ta dva pristupa nisu kontradiktorna jedna drugom, već se međusobno nadopunjuju. Obzirom da dimenzionalna teorija smatra da svaka emocija ima različit stupanj hedonističke ili uzbuđujuće vrijednosti, koje su esencijalni dijelovi svih emocija, jasno je da tada i univerzalne emocije također pripadaju tom kružnom spektru koji se sastoji od već spomenutih dviju dimenzija. Specifičnost univerzalnih emocija u tom kružnom spektru jest ta što su one smještene na samoj osi jedne od dviju dimenzija koje čine taj krug pa bi to mogao biti razlog zašto se zovu univerzalnima (Gu i sur., 2004). Na primjer, sreća i tuga su na suprotnim stranama horizontalne osi što upućuje na to da pripadaju hedonističkoj dimenziji (užitak-neugoda) te nisu povezane s dimenzijom uzbuđenja (odmor-aktivnost). S druge strane, smirenost i napetost se nalaze na vertikalnoj osi što ukazuje na to da pripadaju dimenziji uzbuđenja te ne spadaju u spektar emocija hedonističke dimenzije (Gu i sur., 2019).

d) Kružni spektar emocija:



Slika 1- Kružni spektar emocija (Korn, 2017)

Neuroanatomija emocija

Kako bi se u potpunosti shvatila značajnost emocija i emocionalnog razvoja, potrebno je najprije proučiti emocionalni dio ljudskog mozga. Znanstvenici razlikuju kognitivni dio mozga, koji se zove korteks te emocionalni dio mozga koji se naziva limbičkim sustavom (Shapiro, 1997). Postoje lijeva i desna strana korteksa. Lijeva je strana zadužena za logičko zaključivanje, racionalno razmišljanje i analiziranje, dok je desna strana vezana za obradu emocionalnih informacija. Limbički sustav uključuje sklop subkortikalnih struktura koje okružuju bazu mozga, a to su amigdala, hipokampus, talamus i hipotalamus. Hipokampus je važan za pamćenje i pohranu sjećanja, amigdala je važna za interpretaciju ulaznih senzornih informacija, dok su hipotalamus i talamus ekvivalenti prijenosnih postaja za ulazne informacije. Talamus prima informacije iz vanjske okoline, dok hipotalamus prima signale iz tijela (Salovey, Sluyter, 1999). Korteks i limbički sustav međusobno su povezani na način da limbički sustav zapravo sudjeluje u primanju, pohrani i obradi signala te slanju tih signala u korteks, koji potom obrađuje i analizira te emocionalne informacije (Shapiro, 1997).

Vežu između korteksa i limbičkog sustava najbolje je razjasniti jednostavnim primjerom. Veliki ljubitelj pasa šeta parkom i ugleda prekrasnog velikog psa. Hipotalamus će odmah zaključiti da se radi o životinji radi koje bi ta osoba trebala osjetiti uzbuđenje i veselje te će potaknuti amigdalu da proizvede potrebnu količinu divljenja i oduševljenja koje bi osobu trebalo natjerati da potrči prema psu kako bi ga podragao. Međutim, korteks će tu osobu upozoriti da ipak treba razmisliti je li taj pas dobroćudan ili možda ipak grize. Korteks će omogućiti toj osobi da donese primjerenu odluku da se smireno približi psu i pita vlasnika o karakteru tog psa prije nego krene u interakciju sa psom (Shapiro, 1997).

2. EMOCIONALNI RAZVOJ

2.1. Faze emocionalnog razvoja i emocionalna pismenost

Faze emocionalnog razvoja

Prema nekim autorima (Haviland-Jones i sur., 1997. i LaFreniere, 2000; prema Brajša- Žganec, 2003), faze emocionalnog razvoja mogu se podijeliti u tri skupine: usvajanje emocija,

diferenciranje i transformacija emocija. Faza usvajanja emocija odvija se u ranom djetinjstvu, kada dijete u interakciji sa svojom primarnom okolinom usvaja prve emocije. To su uglavnom emocije koje se mogu prepoznati po facijalnoj ekspresiji (radost, iznenađenost, ljutnja, strah, tuga, gađenje). U fazi diferencije događa se učenje iskazivanja emocija i njihovo prepoznavanje pa i kontroliranje vlastitih emocija. U toj fazi dijete uči oponašajući te usvaja određene obrasce ponašanja iz svoje okoline. U posljednjoj fazi, fazi transformacije, dolazi do miješanja emocija, te određena emocionalna stanja transformiraju način razmišljanja, učenja te pripreme na reakciju. Ta je faza do sada najmanje istražena te najsloženija od svih. Salovey i Sluyter (1999) su također opisali faze emocionalnog razvoja. Prema autorima, reflektivni afekt, temperament te usvajanje određenih emocionalnih obilježja dio su faze usvajanja emocija. Reflektivni afekt je intenzivan osjećaj koji dolazi iznenadno i gotovo refleksno, no traje vrlo kratko. Temperament se očituje u emocionalnim reakcijama, načinom na koji se one ispoljavaju te učestalosti promjena emocionalnih stanja te je genetski uvjetovan. Pod usvajanjem određenih emocionalnih obilježja podrazumijeva se sposobnost percepcije i izražavanja emocija. Autori Salovey i Sluyter (1999) su također utvrdili da su prva dva aspekta urođena, odnosno da se događaju automatski i primjetni su već kod novorođene djece. Primjerice, novorođenče plače kad ga nešto boli, ljuti se kad su mu ruke sputane, smiješi se kad je naspavano i nahranjeno. Ta ponašanja nisu naučena, iako djeca tako rane dobi vrlo brzo nauče oponašati, ona se događaju refleksno, automatski. Kod diferenciranja, prema Salovey i Sluyteru (1999), dijete poprima obilježja svoje primarne okoline i oponaša izraze lica osoba koje ga okružuju, te njihova emocionalna stanja utječu na djetetovo emocionalno stanje. Na primjer, ako se majka služi više obrvama nego obrazima u izražavanju određene emocije to će činiti i dijete. Ukoliko je majka nervozna i pod stresom dijete će također početi oponašati nervozu, najčešće plačem ili ljutnjom. U ovoj fazi dijete još uvijek nije sposobno shvatiti mješovite emocije, pa će, ukoliko mu se kaže da je neka osoba i sretna i tužna, ono shvatiti to kao da je osoba jedan dan tužna, a drugi sretna. Dijete u toj fazi još uvijek ne može dobro razlučiti da se više različitih emocija može javiti u isto vrijeme. Faza preobrazbe ili transformacije se događa kada određeno emocionalno stanje preobražava procese razmišljanja, učenja ili reakcije u tom stanju. Na primjer, strah, može postati fobija, tuga pomiješana s osjećajem krivnje, strahom i osjećajem beznađa može postati depresija, ljutnja zajedno s razočarenjem, ljubomorom i uznemirenošću može postati agresija, a najčešće ta preobražena stanja ne izaziva samo jedna emocija, već cijeli spektar srodnih emocija (Salovey i Sluyter, 1999).

Emocionalna pismenost

Pojam emocionalne pismenosti i nepismenosti prvi je razvio transakcijski analitičar Claude Steiner (1996; prema Milivojević 2010). Milivojević (2010) se u svojoj knjizi osvrnuo na pojmove emocionalne pismenosti i nepismenosti te koliki je zapravo raspon od potpune emocionalne nepismenosti do potpune pismenosti. U svojoj se knjizi referirao na Stainera (1996; prema Milivojević, 2010) koji je prvi taj raspon opisao *Skalom emocionalne svijesti*. Ova skala se sastoji od osam kategorija, od kojih je najniža kategorija *emocionalna otupljenost* kod koje osoba ne osjeća ništa, ignorira svoje tijelo i signale te je apatična. Najviša kategorija je *interaktivnost*, u koju spadaju oni koji razumiju emocionalne razmjene između ljudi (Stainer 1996; prema Milivojević 2010). Emocionalno pismena osoba je osoba koja zna prepoznati svoje emocije te ih povezati sa situacijom u kojoj se nalazi, zna kontrolirati vlastite reakcije u skladu s emocijom kojuu datom trenutku proživljava te joj to uvelike olakšava funkcioniranje u društvu i zajednici. Emocionalno pismena osoba osim što zna prepoznati vlastite emocije, isto tako zna prepoznati i emocije drugih, što joj pruža mogućnost suosjećanja i empatije prema drugima (Lantieri, 2012) Autorica Kvarantan (2013) ističe kako je temelj emocionalne pismenosti suočavanje s problemom prije nego on postane kaotičan, upravljanje emocijama u situacijama koje su nepredvidljive i slično. Ona je emocionalnu pismenost podijelila u četiri komponente:

- Samosvijest
- Vladanje sobom
- Društvena svijest
- Međuljudski odnosi

Poticanje razvoja tih komponenti i usvajanje istih potaknulo bi emocionalno opismenjavanje djeteta, što je iznimno važno u razvijanju njegove emocionalne inteligencije (Kvarantan, 2013). Vrlo je važno od rane dobi poticati dijete da nauči osvijestiti, prepoznati i imenovati određene emocije. Prepoznavanje određene emocije djetetu će omogućiti razumijevanje uzroka njenog pojavljivanja pa će je samim time lakše regulirati (Salovey i Sluyter, 1999). Dobar pokazatelj djetetovog napretka na putu razvoja emocionalne pismenosti i prepoznavanja te komuniciranja vlastith emocija prije reakcije jest djetetovo reagiranje na oduzimanje stvari. Ako dijete, kad ga se upita kako se osjeća zbog toga što mu je drugo dijete uzelo igračku, odgovori da ga želi udariti i istrgnuti mu igračku iz ruke, to je pokazatelj da dijete još nije dovoljno spremno komunicirati

ono što osjeća, budući da nije imenovalo emociju koja se pojavila, već namjeru postupka. Ako dijete na pitanje odgovori da se osjeća ljutito i uznemireno to je pokazatelj usvajanja emocionalne komunikacije i prepoznavanja vlastite emocije te je na dobrom putu k emocionalnom opismenjavanju (Greenspan, 1993).

2.2. Samoregulacija

Prema autorima Saloveyu i Sluyteru (1999), pojam samoregulacije uključuje sposobnost upravljanja vlastitim postupcima, mislima i osjećajima na prilagođene i fleksibilne načine u raznim kontekstima, bilo društvenim ili fizičkim. Također, pod pojmom samoregulacije smatra se i odgoda zadovoljenja, kognitivna kontrola, učinkovita pozornost, kočenje ili započinjanje aktivnosti, motorička kontrola i usmjerena pozornost (Pinjatela, 2012). Samoreguliranom pojedincu emocionalne reakcije služe kao vodič za djelovanje i postupanje s drugim ljudima. Optimalna samoregulacija je kada pojedinac prilikom suočavanja sa životnim izazovima ima široki spektar djelotvornih strategija koje može primijeniti. To bi značilo da ga njegove emocije neće sputavati i natjerati ga na neadekvatnu reakciju koja mu neće služiti, već će pomoću razvijene samokontrole uspjeti suočiti se s negativnim iskustvom koje mu se dogodilo (Salovey i Sluyter, 1999). Autor Milivojević (2010) u svojoj je knjizi napisao da se kontrola emocija događa u dva oblika: svjesnom i nesvjesnom. Kod svjesne kontrole pojedinac svjesno i voljno kontrolira emociju kako bi izbjegao neugodno iskustvo. Pojedinac je svjestan onoga što osjeća te izražavanje tog osjećaja pokušava prilagoditi situaciji u kojoj se nalazi. Kod nesvjesne kontrole pojedinac najčešće nije svjestan osjećaja već se kontrola događa automatski, kao obrambeni mehanizam (Milivojević, 2010). Sposobnost samoregulacije emocija je važan aspekt djetetova emocionalnog razvoja budući da osigurava vladanje vlastitim postupcima, reakcijama i mislima te ne dozvoljava da emocionalna reakcija ometa njegovo funkcioniranje u zajednici, već da mu služi za adekvatno suočavanje s problemom (Salovey i Sluyter 1999). Samoregulacija omogućava djetetu i da prosocijalno komunicira s drugima i bude neovisno i aktivno uključeno u učenje i vlastiti odgoj (Pinjatela, 2012). Prema Shapiru (1997), neki psiholozi smatraju da se djetetu može pomoći u samoregulaciji vlastitih emocija tako da mu se pomogne razviti mehanizme kontrole vlastitog ega koji bi uključivali planiranje, odgađanje zadovoljenja želje, razumijevanje te svijest o drugim ljudima i bićima. Jezik je jedan od važnih alata kojima dijete može početi razvijati samoregulaciju budući da mu on pruža mogućnost izražavanja emocija i komunikacije emocija drugima. Kada razvije vještinu govora, dijete postaje sposobno prebroditi ili izbjeći afektivnu reakciju putem razgovora,

kao i igre (Salovey i Sluyter, 1999). Ipak, nije dovoljan samo razgovor s djetetom o njegovim emocijama, budući da su emocije, emocionalne reakcije i proces kojim se one stvaraju i odvijaju u mozgu mnogo složenije (Shapiro, 1997). Postoje još brojne igre i tehnike kojima dijete može naučiti razviti samoregulaciju o kojima će biti više riječi u nastavku ovog rada. Od najranijih godina roditelji dijete uče regulaciji njegovih emocija odnosno emocionalnih reakcija. Primjerice, kada dijete osjeti ljutnju često mu kažu da broji do deset i duboko diše kako bi se opustilo i kako bi se smanjio intenzitet emocije koju osjeća, a samim time pridonose da emocionalna reakcija bude drugačija. Također, neki znanstvenici smatraju da način na koji se ponašaju i reagiraju ljudi iz djetetove primarne okoline ima utjecaj na to kako će dijete doživljavati i iskazivati svoje emocije (Salovey i Sluyter, 1999). Kod regulacije emocija postoje određene strategije kojima se dijete može služiti kako bi ih uspješno reguliralo. Salovey i Sluyter (1999) strategije su podijelili s obzirom na dvije dimenzije: vanjsko-unutarnju i skupno-samostalnu, pri čemu vanjske uključuju promjenu nečijeg ponašanja, a unutarnje promjenu unutarnjeg iskustva odnosno misli. Kod skupno-samostalnih strategija, skupne uključuju druge ljude, npr. odlazak s prijateljima na zabavu, a samostalne uključuju samog pojedinca, npr. gledanje televizora ili čitanje knjige. Važnost poznavanja strategija kojima se djeca koriste u samoregulaciji emocija je u tome što to pruža uvid u načine koji djetetu pomažu u prevladavanju negativnih emocija te se u skladu s tim može lakše razviti komunikacija s djetetom u vezi načina na koji može lakše upravljati tim emocijama (Salovey i Sluyter, 1999).

Postoje također i tri tipa regulacijskih procesa koja su važna za kvalitetu društvenog funkcioniranja, a to su: regulacija emocija, regulacija konteksta te regulacija emocijama potaknutog ponašanja. Regulaciju emocija moguće je provesti na nekoliko načina, a jedan od tih je prebacivanje pažnje ili fokusa s određenog događaja koji je uzrokovao određenu emociju, na događaj koji izaziva pozitivnu emociju. Primjerice, ako se dijete plaši injekcije skretanjem pozornosti na nešto njemu zanimljivo i ugodno taj će se strah smanjiti i dijete će ubod puno slabije osjetiti. Regulacija konteksta odnosi se na pokušaje rješavanja izvornog problema koji je uzrokovao negativnu emociju što će na kraju pomoći pojedincu da lakše prevlada tu negativnu emociju. Regulacija emocijama potaknutog ponašanja odnosi se na savladavanje emocionalne reakcije tj. ponašanja koje je proizašlo iz određenog emocionalnog stanja. Na primjer, tuga je izazvala kod djeteta suze i plač, a navođenje djeteta da duboko diše, zagrljaj i utješne riječi pomoći će u regulaciji tog emocijama potaknutog ponašanja (Salovey i Sluyter, 1999).

2.3. Privrženost i empatija

Privrženost

Privrženost je jedan od najvažnijih aspekata emocionalnog razvoja djeteta. Pojam privrženosti podrazumijeva čvrstu emocionalnu vezu između djeteta i odrasle osobe (Starc i sur., 2004). Autor Longo (2016) u svome je priručniku kao primjer za važnost bliskosti i privrženosti dao priču *Pale sam na svijetu*, čija je poruka da je potreba za drugim ljudskim bićem iznimno bitna i da bi život bez bliskosti s drugom osobom ostavio velike i dugoročne negativne posljedice po čovjeka (Longo, 2016). Najčešće se pojam privrženosti povezuje s vezom između djeteta i primarnog skrbnika. Dijete pokazuje privrženost tako što je pored te osobe smireno i sretno, ta mu osoba pruža utjehu, a prilikom odvajanja od nje pokazuje strah, tugu i negodovanje. Privrženost je važan aspekt emocionalnog razvoja upravo zato što je to prva čvrsta emocionalna veza koju dijete razvija s odraslom osobom vrlo brzo nakon rođenja te mu služi kao temelj razvijanja odnosa s drugima kasnije u životu (Starc i sur., 2004). Privrženost se s novorođenim djetetom razvija najviše kroz hranjenje, njegovanje, tepanje, dodir i igru. Budući da novorođenče osjeća raspoloženje svog primarnog skrbnika za razvijanje privrženosti važno je i kako se skrbnik osjeća u blizini djeteta i kakvim tonom mu se obraća (Jovančević i sur., 2004). Salovey i Sluyter (1999) ističu da je kvaliteta privrženosti na početku života vrlo važna za kasniji emocionalni razvoj te da djeca koja imaju kvalitetnu i sigurnu privrženost sa svojim skrbnikom kasnije budu manje tjeskobna te se lakše nose sa stresom i negativnim emocijama.

John Bowlby (1969; prema Starc i sur. 2004) prvi je uveo četiri faze razvoja privrženosti, a to su:

- Faza preprivrženosti - ta faza traje od djetetova rođenja do šestog tjedna života. U toj je fazi dijete podjednako privrženo svim članovima obitelji, to jest svim odraslim osobama podjednako. Dijete će u toj fazi prepoznavati glas svoje majke, kao i njen dodir, no jednako će se umiriti i kada ga u naručje primi bilo koja druga osoba.
- Faza nastajanja privrženosti - traje od šestog tjedna djetetova života do šestog mjeseca. U toj fazi dijete počinje pokazivati veću privrženost prema majci ili svom

primarnom skrbniku s kojim provodi najviše vremena. Više se smiješi i brže se smiruje s tom osobom nego s ostalima, međutim tada još nema straha od razdvajanja.

- Faza jasno izražene privrženosti - traje od šestog mjeseca života do osamnaest mjeseci. U toj fazi dijete pokazuje znakove izražene privrženosti time što se teško odvaja od majke ili skrbnika te počinje pokazivati strah prema nepoznatim osobama. Dijete s osobom s kojom je najviše privrženo hrabrije istražuje nepoznati svijet oko sebe i vrlo brzo se smiruje kada se ta osoba pojavi nakon odvajanja.

- Faza recipročnog odnosa - počinje s osamnaest mjeseci života i traje do treće godine. Dijete tada počinje razumjeti da razdvajanje od osobe s kojom je razvilo privrženost nije trajno već privremeno te se negodovanje radi razdvajanja postupno smanjuje (Bowlby 1969; prema Starc i sur. 2004).

Kroz razvoj privrženosti ne razvija se samo privrženost između primarnog skrbnika i djeteta, već se stvara podloga koja će biti od ključne važnosti za emocionalni razvoj djeteta kao i za razvoj emocionalne inteligencije kasnije. Ako je dijete uspjelo razviti sigurnu privrženost s majkom ili svojim primarnim skrbnikom tijekom gore navedenog perioda, vjerojatnije je da će kasnije biti sposobno pružiti ljubav sebi i drugima, moći će vjerovati u sebe i okolinu koja ga okružuje te će to pozitivno utjecati na razvoj pozitivne slike o njemu samome te empatije i brige za druge (Jovančević i sur., 2004).

S druge strane, postoji i nesigurna privrženost, a na njenu pojavu utječu brojni faktori. Ukoliko je primarni skrbnik emocionalno nedostupan (depresivan, u prevelikom strahu, anksiozan, preokupiran drugim problemima) to može utjecati na razvoj sigurne privrženosti između majke i djeteta jer dijete ne dobiva adekvatan odgovor na vlastite fizičke i emocionalne potrebe. U takvim se slučajevima dešava da primarni skrbnik ne odgovara na djetetove potrebe kontinuirano ili ne odgovara uopće što kod djeteta stvara osjećaj nezaštićenosti i ono biva zanemareno. Kada dijete i primarni skrbnik razviju nesigurnu privrženost to može prouzrokovati dugoročne posljedice za djetetov emocionalni razvoj kao i za izgradnju kvalitetnih odnosa s drugim ljudima u odrasloj dobi (Jovančević i sur., 2004).

Empatija

Riječ *empatija* dolazi od grčke riječi *empathia* što u prijevodu znači „osjećanje iznutra“ (Goleman, 2013). Prema autoru Shapiru (1997) razlikuju se dvije komponente empatije: emocionalno reagiranje na druge, koje se razvija u prvih šest godina djetetova života, te kognitivna reakcija koja se odnosi na stupanj u kojem je dijete sposobno shvatiti stajalište druge osobe. Emocionalnu empatiju lako je uočiti u prvoj godini djetetova života, primjerice kad dijete počne plakati ako plače drugo dijete koje je u blizini (Shapiro, 1997). Psiholog Martin Hoffman (1987; prema Shapiro 1997) je takvu vrstu empatije nazvao *globalnom empatijom* jer tada dijete još nije sposobno odvojiti sebe od svijeta koji ga okružuje te tuđe emocije tumači kao svoje vlastite. Kada dijete u toj dobi vidi majku kako plače, često će i samo početi brisati vlastite suze iako ih nema, ukoliko vidi da je neko dijete ozlijedilo prstić, svoj će prstić staviti u usta da provjeri boli li i njega njegov. Takvo ponašanje zove se *motorička mimikrija*, koja je zapravo vrsta suosjećanja u kojem se dijete uživiljava u emocionalno stanje druge osobe te se smatra pretečom empatije (Shapiro 1997). Motorička mimikrija prestaje u dobi od oko dvije i pol godine kada dijete počinje shvaćati da tuđa bol nije i njegova, te je tada već sposobno za pružanje utjehe drugome djetetu (Goleman, 2013). Budući da je sposobnost empatije ujedno i obilježje emocionalno inteligentne osobe, jasno je da je poticanje njenog razvoja vrlo važno od najranije dobi djetetova života. Empatični pojedinac ima sposobnost uživiti se u tuđe emocionalno stanje, sposoban je „staviti se u tuđu kožu“ te istinski razumjeti položaj u kojem se druga osoba trenutno nalazi. Budući da je odlika emocionalno inteligentne osobe, između ostalog, dobro poznavanje vlastitih emocija i emocionalnih stanja jasno je da će takva osoba jednako uspješno prepoznati i razumjeti i tuđe (Goleman, 2013). Razvoj empatije djetetu će uvelike pomoći u kasnijim interpersonalnim odnosima i komunikaciji i imat će utjecaj na to kako će ono postupati s drugim ljudima oko sebe. Postoje brojni načini na koje je empatiju moguće razvijati kod djece. Na primjer, kada dijete učini nešto loše drugome djetetu, umjesto da se djetetu kaže da je to što je učinilo zločesto i bezobrazno, može mu se reći da je drugo dijete sada jako tužno zbog tog njegovog postupka. Ukoliko dijete neprestano bijesno baca plišanog medvjedića od pod, dobro je uzeti medvjedića i glumiti da medvjedić plače i da ga boli. Djetetova će reakcija u takvim situacijama najčešće biti takva da će htjeti utješiti drugo dijete ili svoju plišanu igračku što će biti pokazatelj da je dijete na dobrome putu da razvije empatiju prema drugim bićima (Goleman, 2013).

3. EMOCIONALNA INTELIGENCIJA

3.1. Definiranje

Brojna su se istraživanja provela na temu emocionalne inteligencije, koliko je ona važna, kako se razvija te može li se uopće mjeriti. Znanstvenici su se dugo pitali koja bi bila definicija emocionalne inteligencije, s obzirom da je ona za mnoge dugo vremena bila apstraktan pojam i iziskivala je opsežnija istraživanja. Tako su, nakon brojnih istraživanja, psiholozi Salovey i Mayer (1989; prema Shapiro, 199, str.17) prvi postavili definiciju emocionalne inteligencije kao „podvrstu društvene inteligencije koja se sastoji od sposobnosti prepoznavanja i praćenja vlastitih i tuđih osjećaja i emocija te uporabe tih informacija kao vodilja u mišljenju i postupanju“. Oni su istaknuli najvažnije osobine emocionalno inteligentne osobe, do kojih su također došli psiholozi, a to su:

- Empatija
- Izražavanje i razumijevanje vlastitih emocija
- Samosavladavanje
- Neovisnost
- Prilagodljivost
- Omiljenost
- Sposobnost rješavanja problema u suradnji s drugima
- Upornost
- Prijateljsko ponašanje
- Ljubaznost
- Poštovanje

Autorica Slavić (2010) u svome se radu osvrnula na pojam Gardnerovih višestrukih inteligencija, među koje spadaju i intrapersonalna i interpersonalna inteligencija. Gardner (1986; prema Mohorić i sur., 2006) je ustvrdio da je za pojavu samog pojma emocionalne inteligencije temelj bio u podjeli socijalne inteligencije na ranije navedene intrapersonalnu i interpersonalnu inteligenciju. Gardner (1986; prema Slavić 2010) je intrapersonalnu inteligenciju opisao kao sposobnost osobe da istinski poznaje samoga sebe, da zna imenovati i prepoznati svoje emocije, da je upoznat s rasponom vlastitih emocija te da je sposoban razumjeti uzrok ponašanja koje je proizašlo iz njih. Također,

osobe s razvijenom intrapersonalnom inteligencijom znaju kontrolirati svoje emocionalne reakcije, samodisciplinirane su i imaju razvijeno samopoštovanje. Interpersonalna inteligencija se očituje kroz sposobnost prepoznavanja tuđih emocionalnih stanja, prepoznavanja neverbalnih znakova u tuđem ponašanju, sposobnost aktivnog slušanja drugih ljudi i razumijevanja uzorka njihovog ponašanja, raspoloženja i osjećaja (Gardner 1986; prema Slavić 2010). Goleman (2013) je također detaljno razradio temu emocionalne inteligencije, pa je tako razvijenu emocionalnu inteligenciju opisao i sposobnošću motiviranja samoga sebe i ustrajavanju unatoč poteškoćama i frustracijama, sposobnošću obuzdavanja svoje impulzivnosti te reguliranja vlastitog raspoloženja. Jovančević i sur. (2004) su se dotakli teme koliko je emocionalna inteligencija zadnjih desetljeća zapostavljena, a koliko se više pažnje pridaje kvocijentu inteligencije. Obratili su pažnju na to da se zadnjih desetljeća djeca od najranijih godina upisuju na različite izvanškolske aktivnosti koje pomažu u razvoju njihove kognitivne inteligencije. Stavljajući fokus na kognitivnu inteligenciju počela je rasti i svijest o tome da za potpun i zdrav razvoj ličnosti nije dovoljno samo znanje, logičko zaključivanje i savladavanje raznih vještina pa je emocionalna inteligencija postala tema brojnih stručnjaka (Jovančević i sur., 2004).

3.2. Obitelj i emocionalna inteligencija

Već je spomenuto da je obitelj vrlo važan aspekt kod emocionalnog razvoja djeteta, budući da je obitelj djetetov prvi doticaj s okolinom i drugim ljudima. Postavlja se pitanje kako i koliko roditelji njihov odgojni stil utječu na razvoj emocionalne inteligencije?

Novorođenče u prvim danima svog života privrženost prema primarnom skrbniku stvara najviše putem dodira. Dodir je zapravo vrlo važan za uspostavljanje odnosa između novorođenčeta i njegove okoline. Na primjer, ruka položena na prsni koš novorođenčeta može smiriti njegov plač (Vasta i sur., 1997). Budući da dijete putem dodira prima odgovore na svoje potrebe koje izražava plačem, jasno je da je utjecaj obitelji na pravilan emocionalni razvoj djeteta vrlo velik. Ako potrebe novorođenog djeteta nisu zadovoljene ili nisu kontinuirano zadovoljavane to može negativno utjecati na njegov kasniji emocionalni razvoj. Autorice Diamond i Hopson (2006) ističu da je obiteljsko okruženje izrazito važno za emocionalni razvoj djeteta. One su u svojoj knjizi opisale aspekte obogaćene sredine koja će omogućiti i potaknuti djetetov emocionalni razvoj. Ti aspekti uključuju: postojani izvor pozitivne emocionalne potpore, stimulaciju svih osjetila, ugodnu atmosferu bez napetosti i stresa, sredinu koja djetetu pruža da bude aktivni sudionik te mu nudi

izazove i aktivnosti koje će potaknuti njegov cjeloviti razvoj, sredinu koja djetetu dopušta izbor aktivnosti i potiče njegov istraživački nagon (Diamond i Hopson, 2006). Utjecaj roditelja na razvoj emocionalne inteligencije važan je, kako u prvim mjesecima, tako i u prvim godinama djetetova života. Roditelji, često nesvjesno, sprječavaju dijete da iskusi i izrazi neke emocije, pa tako često traže od djeteta da se ne ljuti, da ne bude tužno, kad se dijete ozlijedi uvjeravaju ga da ga ne boli, ako osjeti bijes ne dopuštaju izražavanje tog bijesa jer to nije poželjno ponašanje i slično. Sve to dovodi do toga da dijete počne potiskivati svoje emocije i sakrivati ih kako bi izbjeglo reakciju okoline (Jovančević i sur., 2004). Na taj način dijete dobiva poruku da njegovi osjećaji nisu uvaženi, da su nepoželjni i neprihvatljivi te na osnovu toga dijete polako gradi lošu sliku o sebi što negativno utječe na razvoj njegove emocionalne inteligencije (Jovančević i sur., 2004).

Postoji više odgojnih stilova koji roditelji mogu prakticirati, no najpogodniji za razvoj emocionalne inteligencije, prema Shapiru (1997) i Brajši-Žganec (2003) jest autoritativni odgojni stil. Kod takvog odgojnog stila roditelji postavljaju ravnotežu između pružanja nježnosti i topline i postavljanja jasnih granica i discipline. Na taj način roditelji vode dijete, no ne nameću mu se, objašnjavaju svoje postupke djetetu te mu dopuštaju da sudjeluje u donošenju važnih odluka, potiču djetetovo odgovorno ponašanje i pohvaljuju njegov napredak (Shapiro, 1997). Autorica Brajša-Žganec (2003) u svojoj je knjizi autoritativni odgojni stil prikazala kombinacijom dviju dimenzija odgoja kojima se roditelji koriste, a to su emocionalnost i kontrola. Kombinacijom tih dviju dimenzija u odgoju, on postaje sve ono što autoritativan stil odgoja i jest- ispunjen jednakom količinom emocionalne topline, podrške, razumijevanja, ali i granicama koje su djetetu neophodne za uravnotežen emocionalni razvoj. (Brajša-Žganec, 2003). Ako se osvrnemo na osobine emocionalno inteligentne osobe koje su navedene ranije, jasno je da ovakav roditeljski stil uspješno doprinosi razvoju emocionalno inteligentnog djeteta. Greenspan (2003) je osmislio pet načela koja pomažu u podupiranju emocionalnog razvoja i razvoja emocionalne inteligencije djeteta u obitelji. Prvo načelo imenovao je *Floor time* ili *Vrijeme na podu*. To je vrijeme koje roditelj odvaja za sebe i svoje dijete, koje bi trebalo trajati barem trideset minuta. Tijekom tog vremena dopušta se djetetu da ono odredi način na koji će provesti vrijeme s roditeljem, a da roditelj bude sudionik djetetove igre ili teme razgovora koju je dijete odabralo. Time se uspostavlja topao i blizak odnos s djetetom, gradi se povjerenje i komunikacija što pomaže djetetovom emocionalnom razvoju. U drugom načelu, koje se naziva *Vrijeme rješavanja problema*, bit je u tome da dijete bude ravnopravno u raspravi i da mu se dopusti da izrazi svoj stav i svoje mišljenje

o problemu, a ukoliko je problem izvan obitelji, utoliko je važno u razgovoru navoditi dijete da shvati gdje je nastao problem i na koje bi ga sve načine moglo riješiti. Time se potiče razvoj logičkog razmišljanja i samostalnog rješavanja izazova što također pridonosi zdravom emocionalnom razvoju. Treće je načelo *Poistovječivanja i suosjećanja s djetetovim gledištem*, u kojem je najbitnije saslušati dijete s razumijevanjem i suosjećanjem, saslušati zašto radi ono što radi, što ga je potaklo na takvo ponašanje te koji je njegov stav o vlastitom ponašanju. To će dovesti do toga da se dijete osjeća prihvaćenim te da se njegovi osjećaji i razmišljanja uvažavaju. Četvrto načelo je *Rastavljanje izazova u manje dijelove*, što pomaže djetetu u suočavanju s nekim težim problemom ili zadatkom na način da mu roditelj zadaje takozvane „male uspjehe“ koje će prevladavati dok ne dođe do posljednjeg koraka koji je za njega najteži. Primjerice, ako je za dijete izazov zaroniti cijelim tijelom pod vodu, prvo mu se zadaje da uroni samo jedan prst, pa dlan, pa cijelu ruku, sve dok ne dođe do krajnjeg cilja. Na taj se način potiče djetetova motivacija za rješavanjem problema te se dijete tako osjeća samopouzdanijim i odgovornijim. Posljednje načelo jest *Postavljanje granica*, što je jednako važno kao i suosjećanje i ohrabivanje jer djetetu pruža sigurnost. Postavljanje granica može se također odvijati tijekom vremena provedenog na podu, odnosno vremena odvojenog za dijete i roditelja, jer će tako roditelj imati manji osjećaj krivnje radi postavljanja određenih granica, a dijete će granice prihvatiti kao dio dogovora. Sva navedena načela pridonose kvaliteti odnosa između djeteta i roditelja te potiču razvijanje sposobnosti koje su djetetu potrebne za kvalitetan emocionalni razvoj te razvoj emocionalne inteligencije (Greenspan, 2003).

4. Vježbe za razvoj emocionalne inteligencije za djecu rane i predškolske dobi

4.1. Prve tri godine djetetova života

Novorođeno dijete u svojim prvim danima gradi odnos s primarnim skrbnikom i obitelji najviše putem dodira. Tim se putem odvija komunikacija između djeteta i njegove primarne okoline. Osim dodira, dijete uspostavlja vezu s primarnim skrbnikom putem dojenja i hranjenja, presvlačenja i kupanja. Svim tim aktivnostima zajednički je dodir i fizički kontakt između djeteta i okoline. U prvim danima i mjesecima za novorođenčad je dodir veoma važan kako bi se uspostavila

privrženost, a time i potaknuo djetetov emocionalni razvoj (Jovančević i sur., 2004). Postoje brojne vježbe koje primarni skrbnik može raditi sa svojim djetetom kako bi se poboljšala njihova emocionalna veza te tako zadovoljile emocionalne potrebe djeteta. U nastavku rada prikazat će se igre i vježbe za poticanje emocionalnog razvoja i emocionalne inteligencije za djecu do treće godine života.

Energetske igre

Sljedeće vježbe služe kako bi dijete postalo svjesno svoga tijela i pogodne su za djecu od rođenja do dvanaest mjeseci.

Prelaskom prstima od dna djetetovih stopala pa sve do vrha glave djetetu se pruža da zaista osjeti i postane svjesno svakog dijela svoga tijela. Nježno puhanje u njegov trbušćić izazvat će osjećaj ugone, a često i smijeh kod malog djeteta te je također korisno za postizanje svjesnosti o svom tijelu. Isti učinak na novorođenče imat će i lagano škakljanje po leđima, trbuhu i stopalima (Jovančević i sur., 2004).

Postavljanje djeteta na skrbnikova prsa između ostalog je dobra vježba za jačanje vrata i ramena, a novorođenče se u tom položaju osjeća smireno i sigurno, što doprinosi razvoju privrženosti između roditelja i djeteta (Jovančević i sur., 2004).

Postoje i razne igračke koje dijete u prvoj godini života može stiskati, gnječiti i držati u rukama, pritiskati, okretati ili vrtjeti. Sve to potiče djetetov psihofizički razvoj, a pozitivne emocije koje se javljaju prilikom takve igre od velike su važnosti za njegovo emocionalno razvijanje (Jovančević i sur., 2004).

Kreativne igre

Kako bi se djetetu olakšalo da doživi osjećaj sebe i svog postojanja vrlo je učinkovito već od najranije dobi stavljati ga pred ogledalo. Djeca u prvim mjesecima života na ogledalo najčešće reagiraju čuđenjem i iznenađenjem, no to čuđenje vrlo brzo preraste u smijeh i veselje. Budući da je pozitivna slika o sebi vrlo važna za kvalitetan emocionalni razvoj ovo je izvrsna vježba za postizanje iste (Jovančević i sur., 2004).

Za razvoj pozitivnih emocija i raspoloženja važnu ulogu ima i glazba, kao i slikovnice. Slušanje umirujuće glazbe, kao i one vesele, potaknut će kod djece te dobi osjećaj ugone i najčešće će dijete i samo krenuti plesati na ritam glazbe. Postoje brojne slikovnice za različite uzraste djece, a listanje

slikovnica i imenovanje slika pomoći će razvoju djetetove komunikacije i govornih vještina koje su neizostavan dio razvoja emocionalne inteligencije (Jovančević i sur., 2004).

Igre pretvaranja su također vrlo efikasne za sva djetetova razvojna područja. Primjerice, pružanje medvjedića djetetu, te pretvaranje da je medvjedić bolestan, dok dijete glumi liječnika i brine se o njemu pomaže u razvoju djetetove empatije prema drugima te razvoju njegova samopouzdanja.

Ovim se igrama i vježbama djetetu daje do znanja da je prije svega voljeno i da je važno, nudi mu se prilika da postane svjesno sebe i svojih sposobnosti, da osjeća pozitivne emocije i da živi u okruženju punom topline i radosti, a to je podloga za daljnji cjelokupni emocionalni razvoj i stjecanje emocionalnih kompetencija (Jovančević i sur., 2004).

4.2. Djeca predškolske dobi

Mjesto osame

Jedno od najvažnijih aspekata u pružanju djetetu poticajnog okruženja za razvoj emocionalne inteligencije jest osigurati mu mjesto mira i opuštanja. To neće služiti samo djetetu već i cijeloj obitelji te će pridonijeti u izgradnji pozitivnog i ugodnog ozračja. Mirni kutak bilo bi mjesto koje djetetu pruža njegovu oazu mira, mjesto na koje će moći otići kako bi se opustilo, smirilo, osamilo. To bi bilo mjesto na koje će dijete otići kada osjeti da je izgubilo kontrolu nad svojim emocijama ili kad osjeća da mu je previše i da se želi opustiti. Taj kutak može sadržavati bilo koje elemente koje djetetu pružaju zanimaciju i koje u njemu bude pozitivne emocije. Od pomoći bi također bilo da je taj kutak izdvojen od ostalih prostorija u kući, da pruža djetetu vrstu utočišta. Od materijala, korisne bi bile razne vrste bojanki koje služe za mentalno opuštanje, ugodna glazba koja budi osjećaj smirenosti, udobni jastuci tako da dijete ukoliko želi može i leći (Lantieri, 2012).

Osim mirnog kutka, postoji i jednostavna vježba disanja koja se može odraditi bilo gdje, pa tako i u mirnome kutku. Ta vježba može biti korisna u trenucima kada dijete izgubi kontrolu nad svojim emocijama te je izvrsna praksa za razvoj sposobnosti samokontrole. Vježba se sastoji od četiri koraka, od kojih bi prvi bio zaustaviti se i pogledati oko sebe istovremeno duboko dišući. Drugi korak je naučiti dijete da kad zastane, kaže samome sebi da pokuša ostati mirno dok nastavlja

duboko disati, dok je treći korak tijekom disanja brojati do pet. Četvrti se korak sastoji od ponavljanja prethodnih koraka dok se ne postigne ravnoteža i smirenost (Lantieri, 2012).

Igra Vođenje slijepca

Za kvalitetan emocionalni razvoj gradnja povjerenja između djeteta i njegove okoline izrazito je važna, a ova je igra jedna od tehnika kojima se to može postići. Igra se provodi na način da se djetetu stavi povez preko očiju te ga se vodi do cilja izbjegavajući pritom prepreke. U početku dijete neće biti tako opušteno s povezom preko očiju, ali već nakon nekoliko odigranih krugova ono će potpuno prepušteno početi slušati navođenje te će bez poteškoća doći do cilja. Igra se potom igra i zamjenom uloga, tako da ovoga puta dijete bude u ulozi vođe. To je izvrstan način da se djetetu pokaže da ono može imati povjerenja u svoju primarnu okolinu, ali i da ona ima povjerenja u njega (Shapiro, 1997).

Igra Pogodi osjećaj

Ova se igra može igrati na razne načine. Jedan od načina je snimiti zvuk izgovaranja neke rečenice. Na primjer, „Ostavila sam torbu u svome autu.“ Ta se rečenica, kao i bilo koja druga, može izgovoriti raznim tonovima. Cilj igre je odabrati kojim tonom će se izgovoriti rečenica, na primjer, sretnim tonom te onda dijete mora prepoznati o kojem se osjećaju radi. Svaki put kada dijete pogodi osjećaj, odnosno emociju koja prevladava u rečenici, zaradi jedan bod. Ova igra je veoma korisna u razvijanju sposobnosti imenovanja i prepoznavanja emocija što je neophodno za razvoj samokontrole, pa onda i za razvoj emocionalne inteligencije (Shapiro, 1997).

Igra Ja vidim nešto što ti ne vidiš

Ova igra se igra na način da se u prostoriji ugleda neki predmet i pokuša se djetetu što detaljnije opisati ga te ono treba pogoditi o kojem se predmetu radi i obrnuto. U ovoj igri bit je u tome da dijete postane svjesno svijeta koji ga okružuje te ga zaista doživi. Ovom igrom dijete razvija koncentraciju, a istraživanja su pokazala da su vježbe pozornosti i fokusiranja djelotvorne protiv stresa, te uz tehnike disanja pomažu u opuštanju, smirivanju i omogućuju osjećaj kontrole nad samim sobom (Lantieri, 2012).

Igra kazališta

Kroz ovu igru s djetetom se mogu smišljati razne priče i scenariji koji će biti odigrani u „kazalištu“. Kao rekvizite vrlo je učinkovito koristiti djetetu drage lutke ili plišane igračke, a dijete može biti također jedan od sudionika priče. Kroz ovu se igru dijete može naučiti o empatiji, važnosti odnosa s drugim ljudima, ali i o posljedicama nekih emocionalnih reakcija u određenim situacijama. Igra kazališta pruža brojne mogućnosti i kroz nju se mogu obraditi brojne teme koje će djetetu služiti u razvoju. Primjerice, ako se djetetu želi ukazati na važnost suosjećanja i empatije prema drugima, može se napraviti predstava u kojoj će središte biti na pomaganju nekome u nevolji ili brizi o nekome tko je slabiji i nemoćniji (Greenspan, 2004).

Postoje brojne vježbe, igre i tehnike koje pomažu razvoju djetetove emocionalne inteligencije, a gore navedene samo su neke od njih. Ono što je važno za sve vježbe i tehnike jest da se dijete osjeća ugodno prilikom sudjelovanja u istima i da se potiču pozitivne emocije koje će mu služiti u daljnjem razvoju. Kroz sve navedene tehnike i igre dijete ima mogućnost zaista izrastati u okruženju koje će poticati njegov emocionalni razvoj i zadovoljiti njegove emocionalne potrebe, što u konačnici dovodi uspješnog razvoja njegove emocionalne inteligencije koja će mu u svim životnim poljima biti korisna (Greenspan, 2004).

5. Uloga odgajatelja

Odgajatelj, uz roditelje, ima važnu ulogu u poticanju razvoja emocionalne inteligencije djeteta. Prema Nacionalnom kurikulumu ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja (2015) dijete je aktivni sudionik vlastitog odgoja, stoga mu odgajatelj mora pružiti sve mogućnosti kroz koje će zajedno s djetetom sudjelovati u njegovom cjelovitom razvoju. Da bi odgajatelj mogao kvalitetno poticati razvoj emocionalne inteligencije djeteta, trebao bi i sam imati razvijene emocionalne kompetencije. Budući da djeca uče opažanjem i oponašanjem, odgajatelj mora biti uzor djetetu te sve što smatra da dijete treba usvojiti morao bi potvrditi i vlastitim ponašanjem. Odgajatelj bi trebao djeci priuštiti razne materijale i aktivnosti koje će djelovati poticajno na njihov razvoj, no dijete bi trebalo imati mogućnost sudjelovati u izboru tih aktivnosti, što mu daje osjećaj da je i njegovo mišljenje važno te mu pomaže u izgradnji pozitivne slike o sebi. Odgajatelj može učinkovito poticati razvoj emocionalne inteligencije putem raznih likovnih, glazbenih, dramskih te istraživačkih aktivnosti. Dječji likovni radovi prepuni su elemenata svjesnog i nesvjesnog

značenja te predstavljaju prozor u osjećaje djeteta, stoga odgajatelj ima ulogu u poticanju izražavanja emocija putem raznovrsnih načina likovnog izražavanja (Bilić i sur., 2012). Za razvoj emocionalne inteligencije važna je i socijalna interakcija među djecom. Mahović, Ravlić i Jukić-Lušić (2006) su predstavile neke tehnike koje pridonose razvoju emocionalne pismenosti kod djece predškolske dobi. One ističu da u svome radu s djecom često potiču suradničku interakciju tako što nude djeci aktivnosti u kojima će sudjelovati grupno. U tim grupnim aktivnostima pružaju djeci slobodu izbora i stvaraju ozračje u kojemu će se svako dijete u grupi osjećati prihvaćenim od strane grupe. Također, u svojoj grupi potiču odnose u kojima će se poštovati tuđe mišljenje i različitosti što doprinosi razvoju tolerancije i prihvaćanja drugih. Takvi odnosi među djecom rezultiraju razvojem sposobnosti suosjećanja i empatije, što je jedno od obilježja emocionalno inteligentne osobe. Mahović, Ravlić, Jukić-Lušić (2006) su također priložile neke od metoda kojima potiču razvoj emocionalne inteligencije. One su osmislile takozvani „Centar osjećaja“ kojim se sastojao od raznih didaktičkih materijala iz „Kutije pune osjećaja“, slagalice „Lice nam govori“, centra za čitanje sa slikovnicama prilagođenim tom razvojnom području, dramskog centra i slično. Aktivnosti iz „Centra osjećaja“ provodile su se mjesecima te su djeca rado sudjelovala u njima i upoznavala se s emocijama i svim što one donose. Da bi djeca zaista razumjela emocije i što boljih doživjela, odgojiteljice su odlučile zajedno s djecom izraditi kuće koje su dobile naziv po određenoj emociji. Tako je nastala „Kuća straha“ koju su zajedno s djecom ukrasile crnim najlonom, paukovom mrežom, a unutra postavile gumene zmije i paukove, te životinje za koje je uopćeno mišljenje da izazivaju strah kod ljudi. „Kuća ljutnje“ nastala je tako što su djeca uz dinamičnu glazbu ubrzanog ritma koja doprinosi brzim potezima kista, hladnim bojama oslikavali vanjski eksterijer, što je nakraju rezultiralo s tim da ta kuća uistinu izgleda ljutita. Time su željele kod djece izazvati osjećaj ljutnje koji bi se ispoljio putem oslikavanja i suradničkog odnosa, što je djeci dopuštalo da emocije koje osjećaju izraze konstruktivno i na primjeren način (Mahović, Ravlić, Jukić-Lušić, 2006). Takve aktivnosti pridonijele su emocionalnom opismenjavanju djece te skupine. Takve i slične aktivnosti odličan su izbor za poticanje emocionalnog razvoja i emocionalnih kompetencija djece u vrtićima, dok je odgajatelj taj koji je odgovoran pružiti djeci izbor takvih materijala i okruženja.

ZAKLJUČAK

Iz svega navedenog možemo zaključiti da je emocionalni razvoj djeteta važan dio njegova cjelokupnog psihofizičkog razvoja. Emocije su prilično apstraktan pojam djeci, stoga je važno od najranije dobi pružiti im mogućnost da ih upoznaju, razumiju i da znaju što one predstavljaju u njihovom životu. Poznavajući svoje emocije dijete je sposobno prepoznati i uzrok njihova nastajanja, postaje svjesno da su one dio njega samoga kao i drugih ljudi u njegovom okruženju (Salovey i Sluyter 1999). Kroz faze usvajanja, razlikovanja i preobražavanja emocija odvija se djetetov emocionalni razvoj, a za to je potrebno od najranijih mjeseci pružiti mu kvalitetne poticaje i uvjete u kojima će se te faze uspješno odvijati (Brajša-Žganec 2003). Zdrav emocionalni razvoj vodi k razvoju emocionalno inteligentnog djeteta koje je svjesno sebe i svojih emocionalnih stanja, kao i stanja drugih osoba u svome okruženju. U poticanju razvoja djetetove emocionalne inteligencije najvažniju ulogu ima obitelj, budući da je ona primarna djetetova okolina u kojoj odrasta. Vrlo je važno da dijete razvije sigurnu privrženost s primarnim skrbnikom i/ili roditeljima budući da će privrženost u ranome djetinjstvu imati velik utjecaj i na djetetove kasnije odnose s drugima. Razvojem sigurne privrženosti u obitelji dijete razvija i povjerenje u samoga sebe i svoju okolinu, ima priliku odrastati u atmosferi koja mu pruža sigurnost i emocionalnu potporu, a sve su to čimbenici koji pomažu da mu se osigura pravilan i zdrav psihofizički razvoj (Starc i sur., 2004). Uz obitelj, odgajatelj je također važna osoba u djetetovom životu, budući da dio svoga dana dijete provodi u vrtiću. Odgajatelj djetetu osigurava poticajno prostorno-materijalno okruženje i aktivnosti koje će potaknuti razvoj njegove emocionalne inteligencije. Vrlo je važno i da odgajatelj svojim ponašanjem bude model za usvajanje obrazaca ponašanja djeci u svojoj skupini, budući da djeca najviše uče opažanjem i oponašanjem (Bilić i sur., 2012). Postoje brojne vježbe i aktivnosti koje će djetetu pomoći u razvoju njegove emocionalne inteligencije koje se mogu provoditi kod kuće i u vrtiću. Igra je najprirodniji način kroz koji dijete upija znanje, stoga vježbe koje se odvijaju putem igre imaju najviše učinka na poticanje djetetova razvoja i zadovoljavanja njegovih potreba (Mahović, Ravlić, Jukić-Lušić, 2006).

SAŽETAK

Emocije i emocionalni razvoj važni su čimbenici djetetova cjelokupnog psihofizičkog razvoja. Emocionalni razvoj odvija kroz usvajanje, diferenciranje i transformaciju emocija kroz različita razdoblja djetetova odrastanja (Haviland-Jones i sur., 1997. i LaFreniere, 2000; prema Brajša-Žganec, 2003). Osiguravanje pravilnog emocionalnog razvoja važno je za razvoj emocionalne inteligencije djeteta. Emocionalno inteligentna osoba ima razvijenu sposobnost prepoznavanja i razumijevanja vlastitih i tuđih emocionalnih stanja, razvijenu empatiju, samopouzdanje i povjerenje u sebe i svoju okolinu, neovisna je i ostvaruje kvalitetnu suradnju i odnos s drugim ljudima (Salovey i Mayer 1989; prema Shapiro, 1997). Obitelj osigurava i potiče djetetov emocionalni razvoj putem razvoja sigurne privrženosti između primarnoga skrbnika i djeteta te pružanja ugodne atmosfere i sigurnog okruženja. Odgajatelj ima ulogu u poticanju razvoja emocionalne inteligencije u vrtiću osiguravajući djetetu poticajno okruženje, aktivnosti i materijale koji će djetetu pružiti kvalitetne uvjete za njegov potpun emocionalni, ali i cjelokupni razvoj (Bilić i sur., 2012).

SUMMARY

Emotions and emotional development are important factors in a child's overall psychophysical development. Emotional development takes place in the stages of adoption, differentiation and transformation of emotions through different periods of a child's development (Haviland-Jones i sur., 1997. i LaFreniere, 2000; as cited in Brajša- Žganec, 2003). Ensuring proper emotional development is important for the development of a child's emotional intelligence. An emotionally intelligent person has a developed ability to recognize and understand their own and others' emotional states, developed empathy, self-confidence and confidence in themselves and their environment, is independent and achieves quality cooperation and relationships with other people (Salovey i Mayer 1989; as cited in Shapiro, 1997). The family ensures and encourages child's emotional development by enabling the developing of secure attachment between the primary caregiver and the child and providing a pleasant atmosphere and safe environment. The educator has a role in encouraging the development of emotional intelligence in kindergarten by providing a stimulating environment, activities and materials that will provide the child with quality conditions for his full emotional and overall development (Bilić i sur., 2012).

LITERATURA

- Bilić, V., Balić Šimrak, A., Kiseljak, V. (2012). Nevizualni poticaji za dječje likovno izražavanje i razvoj emocionalne pismenosti. *Dijete, vrtić, obitelj: časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, 68 (1), 3-5.
- Brajša-Žganec, A. (2003). *Dijete i obitelj: emocionalni i socijalni razvoj*. Naklada Slap.
- Diamond, M. i Hopson, J. (2006). *Čarobno drveće uma: kako razvijati inteligenciju, kreativnost i zdrave emocije vašeg djeteta od rođenja do adolescencije*. Drugo izmijenjeno izdanje. Ostvarenje.
- Goleman, D. (2013). *Emocionalna inteligencija*. Mozaik knjiga.
- Greenspan, S. (2004). *Razvoj zdravog uma: šest iskustava koja potiču razvoj inteligencije i zdravih emocija u beba i male djece*. Ostvarenje.
- Greenspan, S. (2003). *Vještine igrališta: razumijevanje emocionalnog života vašeg djeteta školske dobi*. Ostvarenje.
- Jovančević, M. i suradnici (2004). *Godine prve: zašto su važne: vodič za roditelje i stručnjake koji rade s djecom predškolskog uzrasta*. Sysprint.
- Čugura Jambrović, I. (2013). *Psihologija: priručnik za pripremu ispita na državnoj maturi*. Treće izdanje. Profil Internacional.
- Lantieri, L. (2012). *Vježbe za razvoj emocionalne inteligencije*. Harfa.
- Longo, I. (2016). *Crtice iz bilježnice psihologa*. Harfa.
- Korn, O. (2017). Designing Authentic Emotions for Non-Human Characters: A Study Evaluating Virtual Affective Behavior. Preuzeto s https://www.researchgate.net/figure/The-circumplex-model-of-affect-adapted-from-24_fig1_317422892
- Milivojević, Z. (2010). *Emocije*. Mozaik knjiga.

- Mahović, M., Ravlić, V., Lušić Jukić, I. (2006). Emocionalno opismenjavanje i osnaživanje socio-emocionalnog zdravlja djece. *Dijete, vrtić, obitelj: časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, 12 (45), 17-20.
- Pinjatela, R. (2012). Samoregulacija u ranom djetinjstvu. *Paediatrica Croatica*, 3 (56), 237-242.
- Salovey, P. i Sluyter, D. (1999). *Emocionalni razvoj i emocionalna inteligencija: pedagoške implikacije*. Educa.
- Slavić, A. (2010). Gardnerov model višestrukih inteligencija. *Školski vjesnik: časopis za pedagošku teoriju i praksu*, 59 (1), 7-18.
- Shapiro, L. (1997). *Kako razviti emocionalnu inteligenciju djeteta*. Mozaik knjiga.
- Takšić, V., Mohorić, T., Munjas, R. (2006). Emocionalna inteligencija: teorija, operacionalizacija, primjena i povezanost s pozitivnom psihologijom. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 15 (4-5), 729-752.
- Vasta, R., Haith, M., Miller, S.A. (2005). *Dječja psihologija: moderna znanost*. Naklada Slap.

SVEUČILIŠTE U SPLITU
FILOZOFSKI FAKULTET

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

kojom ja MATEA DEBAK, kao pristupnik/pristupnica za stjecanje zvanja sveučilišnog/e prvostupnika/ce Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, izjavljujem da je ovaj završni rad rezultat isključivo mogega vlastitoga rada, da se temelji na mojim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio završnog rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranoga rada, pa tako ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovoga završnog rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Split, 29.8.2022.

Potpis

M. Debak

OBRAZAC I.P.

**IZJAVA O POHRANI ZAVRŠNOG / DIPLOMSKOG RADA U DIGITALNI
REPOZITORIJ FILOZOFSKOG FAKULTETA U SPLITU**

STUDENT/ICA	Matea Debak
NASLOV RADA	Razvoj emocionalne inteligencije kod djece rane i predškolske dobi
VRSTA RADA	Završni rad
ZNANSTVENO PODRUČJE	Razvojna psihologija
ZNANSTVENO POLJE	Razvojna psihologija
MENTOR/ICA (ime, prezime, zvanje)	izv. prof. dr. sc. Ina Reić - Ercegović
KOMENTOR/ICA (ime, prezime, zvanje)	mag. psych. Bruno Barać
ČLANOVI POVJERENSTVA (ime, prezime, zvanje)	1. izv. prof. dr. sc. Ina Reić - Ercegović 2. mag. psych. Bruno Barać 3. prof. dr. sc. Maja Ljubetić

Ovom izjavom potvrđujem da sam autor/ica predanog završnog/diplomskog rada (zaokružiti odgovarajuće) i da sadržaj njegove elektroničke inačice u potpunosti odgovara sadržaju obranjenog i nakon obrane uređenog rada. Slažem se da taj rad, koji će biti trajno pohranjen u Digitalnom repozitoriju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Splitu i javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju, NN br. 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15, 131/17), bude (zaokružiti odgovarajuće):

a.) u otvorenom pristupu

b.) rad dostupan studentima i djelatnicima Filozofskog fakulteta u Splitu

c.) rad dostupan široj javnosti, ali nakon proteka 6/12/24 mjeseci (zaokružiti odgovarajući broj mjeseci)

U slučaju potrebe dodatnog ograničavanja pristupa Vašem ocjenskom radu, podnosi se obrazloženi zahtjev nadležnom tijelu u ustanovi.

Split, 29.8. 2022.

mjesto, datum

M. Debak

potpis studenta/ice