Emocionalni razvoj djece predškolske dobi

Dobrilović, Dora

Undergraduate thesis / Završni rad

2016

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://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:423256

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**

Repository / Repozitorij:

University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository







SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

UČITELJSKI FAKULTET

ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

PETRINJA

DORA DOBRILOVIĆ

ZAVRŠNI RAD

EMOCIONALNI RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Petrinja, rujan 2016.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

UČITELJSKI FAKULTET

ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

PETRINJA

PREDMET: Razvojna psihologija 1

ZAVRŠNI RAD

Ime i prezime pristupnika: Dora Dobrilović

TEMA ZAVRŠNOG RADA: Emocionalni razvoj djece predškolske dobi

Mentorica: prof. Mirjana Milanović

Petrinja, rujan 2016.

Sadržaj:

SAŽETAK ... 1
SUMMARY ... 2
1 UVOD ... 3
2 RAZVOJ EMOCIONALNOSTI I OPTIMALNI UVJETI EMOCIONALNOG RAZVOJA ... 4
2.1 EMOCIONALNI RAZVOJ U DOJENAČKOJ DOBI I NAJRANIJEM DJETINJSTVU ... 4
2.1.1 Razvoj temeljnih emocija ... 5
2.1.2 Početak razvoja samosvijesti i samoregulacije emocija ... 6
2.1.3 Temperament ... 7
2.1.4 Privrženost ... 8
2.2 EMOCIONALNI RAZVOJ U RANOM DJETINJSTVU ... 10
2.2.1 Samorazumjevanje ... 11
2.2.2 Razvoj moralnosti ... 13
2.3 ODGOJITELJI U EMOCIONALNOM RAZVOJU DJECE ... 14
3 ZAHTJEVNA DJECA I OPTIMALNI UVJETI NJIHOVA RAZVOJA ... 16
3.1 PREOSJETLJIVO DIJETE ... 17
3.2 POVUČENO I SAMOZAOKUPLJENO DIJETE ... 20
3.3 PRKOSNO DIJETE ... 21
3.4 NEPAŽLJIVO DIJETE ... 23
3.5 AKTIVNO/AGRESIVNO DIJETE ... 25
4 EMOCIONALNA INTELIGENCIJA ... 27
4.1 OPĆENITO O EMOCIONALNOJ INTELIGENCIJI ... 27
4.2 POTICANJE RAZVOJA EMOCIONALNE INTELIGENCIJE ... 28
4.3 POZITIVAN STAV I RIJEŠAVANJE PROBLEMA ... 29
4.4 DRUŠTVENE VJEŠTINE I VJEŠTINE POSTIGNUĆA ... 31
4.5 SNAGA EMOCIJA ... 32
4.6 POZITIVNA STRANA KOMPJUTERA ... 33
5 ZAKLJUČAK ... 35
LITERATURA ... 36
Izjava o samostalnoj izradi rada ... 37
Izjava za javnu objavu rada ... 38
Kratka biografska bilješka ... 39

SAŽETAK

Sadržaj ovoga rada uključuje stupnjeve i uvjete razvoja kroz koje prolaze djeca u dojenačkoj dobi, kao i u najranijem i ranom djetinjstvu. Taj je razvoj podložan raznim vanjskim i biološkim utjecajima, koji su navedeni u ovom radu. Svaki je od njih od iznimne važnosti i stvara preduvjet za djetetov daljnji razvoj.

Emocionalni razvoj djeteta započinje njegovim rođenjem. Ono se privikava na svijet koji ga okružuje i ljude koji se nalaze u njegovoj blizini. Počevši od bliske povezanosti s majkom, odnosno privrženosti, dijete ulazi u odnose s drugim ljudima. Upravo je taj prvi kontakt od velike važnosti jer on određuje djetetov stav prema sebi i prema drugima. Ono teži prema toplim i sigurnim odnosima u kojima će se moći slobodno izraziti, te da će samim time biti prihvačeno.

Dijete tokom emocionalnog razvoja spoznaje sebe i svoje mogućnosti. Spoznavanjem sebe dolazi do samopoštovanja koje ima važnu ulogu u daljnjem djetetovom razvoju. Isto tako, samospoznajom će lakše ući u interakcije s drugima, pa samim time dolazi i do pojave empatije. Njome se dijete poistovjećuje s drugima i na taj način stvara odnose. Na djetetovo razmišljanje i ponašanje utječe i njegov temperament. Ovisno o temperamentu, dijete će lakše ili teže usvajati pojedine stupnjeve emocionalnog razvoja, no on nije u potpunosti stabilan, pa se uz pomoć vanjskih čimbenika može mijenjati.

Ključni pojmovi: privrženost, izražavanje emocija, samospoznaja, empatija, temperament

SUMMARY

The main content of this thesis is based on different stages of child development, from infant age to early childhood. Diverse external and biological factors have significant influence on child development and some of them are described in this work. These factors are very important because they affect further development of a child.

Emotional development of a child begins with its birth. A child adjusts to the environment and people surrounding it. Primarily, a child forms a strong and close connection with its mother, namely affection. After that stage, a child is ready to form relations with other people. First stage od development can be of cruical importance in this process as it defines child's attitude to itself and others. Children naturally seek for a warm and stable relations. In a confortable environment they can express themselves freely without the fear of not being accepted.

During the period of emotional development, a child starts to understand itself and its abilities which eventually leads to self-respecting. Self-respect has an important role in development of a child as it enables a easier interaction with other people. Gradually, a child starts to emapthize with others. Empathy also contributes to forming a stable relations with other people. In adittion, childs temper can have a strong influence on its behaviour and way of thinking. Depending on its temper, a child will adopt certain phases of emotional development with more or less difficulties. Some external factors can have a strong impact on a temper of a child.

Keywords: affection, expressing emotions, self-knowledge, empathy, temper

1 UVOD

Od kad se dijete rodi, ono se postupno razvija, kako na području motorike i spoznajnih procesa tako i na području emocionalnosti. „ *Emocionalni razvoj je jedan od najvažnijih procesa u razvoju ličnosti. On je rezultat međusobnih utjecaja nasljeđenih mehanizama reagiranja na emocionalne situacije i procesa socijalizacije u obitelji i neposrednoj djetetovoj okolini.*“ (Starc, Obradović, Pleša, Profaca, Letica, 2004, str 34). Dijete sakuplja informacije o tome kako se odnositi prema sebi i prema drugim ljudima, te na koji način izraziti emocije. Od rođenja, dijete usvaja podražaje i ponašanja iz svoje okoline koje zatim reflektira na sebe i na svoje ponašanje.

Razni su utjecaji koji utječu na djetetov razvoj. Posebno u predškolskoj dobi je izražen utjecaj okoline, jer dijete istražuje svijet i upija određene reakcije i ponašanja. U ovom se razdoblju dijete najbrže razvija, stoga su prve godine te koje dijete određuju za daljnji napredak u životu. Počevši od privrženosti, zatim pojma o sebi i drugima, pa do samostalnosti i empatije.

Dijete koje je okruženo povoljnim uvjetima za razvoj, izrast će u emocionalno zrelog čovjeka. Dakako, veliku ulogu u tome igraju roditelji koji postavljaju te uvjete i svojim ponašanjem daju primjer; odnosno model svojoj djeci. Osim roditelja tu je i odgojna ustanova koja također čini važan aspekt djetetova života. Ona stječu mogućnost razvoja empatije koja im omogućava bolji odnos sa drugima i samim time bolju sliku o sebi. Osim vanjskih utjecaja tu su i oni unutarnji, odnosno biološki. Oni potječu iz samog djeteta, a jedan od njih je temperament kojim se razlikujemo od ostalih i kojim postižemo različite odnose s okolinom. Isto tako je temperament taj koji određuje na koji ćemo način regulirati svoje emocije.

Svaki od ovih uvjeta od iznimne je važnosti za emocionalni razvoj djeteta. Upravo ti uvjeti bili su poticaj za pisanje ovog rada. U narednim poglavljima sažeti su gotovo svi aspekti djetetova života koji utječu na njegov emocionalni razvoj, te načini na koje dijete može dobiti podršku i poticaj za što bolji razvoj.

2 RAZVOJ EMOCIONALNOSTI I OPTIMALNI UVJETI EMOCIONALNOG RAZVOJA

Djeca emocije doživljavju drugačije nego odrasli ljudi. Kod njih su emocije jednostavne i spontane, česte su i kratkotrajne, snažne i nestabilne. Djeca svoje emocije izražavaju otvoreno i ne znaju se suzdržavati. Dijete kroz emocionalni razvoj prolazi kroz stadije emocionalnog izražavanja, emocionalnog razumjevanja, razvoj empatije, razvoj emocija samosvijesti, razvoj privrženosti i socio-spoznajni razvoj koji uključuje pojam o sebi, samoopis i samovrednovanje, svijest o drugima i samoregulaciju. (Berk, 2008). Svaki od ovih obilježja svrstan je u tri faze kroz koje svako dijete prolazi tokom emocionalnog razvoja. Prva faza je usvajanje emocija koja se odnosi na izražavanje i percepciju emocija. Druga faza je diferenciranje emocija, odnosno dekodiranje emocija koje dijete prima iz svoje okoline. Treća faza je transformacija emocija u kojem određeno emocionalno stanje transformira načine i procese razmišljanja, te mjenjanje emocionalnih procesa iskustvom. (Brajša-Žganec, 2003).

2.1 EMOCIONALNI RAZVOJ U DOJENAČKOJ DOBI I NAJRANIJEM DJETINJSTVU

Prema Eriksonovoj teoriji ličnosti dojenčeta i malog djeteta, prva godina života se naziva oralnim stadijem. U tom je razdoblju istaknuto zadovoljenje djetetovih potreba za hranom i oralnom stimulacijom. Erikson tvrdi kako nije naglasak na količini hrane koju dijete unosi već o osjećajnosti roditelja koji hrani dijete. Kada roditelj obraća pažnju na djetetove potrebe, dijete to osjeća i razvija temeljno povjerenje, kojim sa sigurnošću stupa u svijet i istražuje ga. Ukoliko dođe do temeljnog nepovjerenja dijete ne očekuje od drugih suosjećanje i ljubaznost i štiti se povlačeći se od svijeta. Drugi stadij se naziva i analnim stadijem i u razdoblju je kada se dijete odvikava od pelena. U ovom je stadiju također bitna uloga roditelja, koji trebaju usmjeriti dijete na suradnju kako bi se postigao cilj. Djeca se u dobi od dvije godine pokušavaju osamostaliti i treba im naše ohrabrenje i podrška pa se ovo razdoblje naziva i „nezavisnost nasuprot sramu i sumnji“. „ *Ukratko, temeljno povjerenje i nezavisnost izrastaju iz brižnog, toplog i osjetljivog roditeljskog*

ponašanja i razumnih očekivanja o djetetovoj kontroli vlastitih poriva u drugoj godini života.“ (Berk, 2008, str 175).

2.1.1 Razvoj temeljnih emocija

U početku se emocionalni život odnosi na dva opća stanja pobuđenosti a to su: privučenost ugodnim podražajima i povlačenje pred neugodnim podražajima. Kasnije dolazi do izražavanja temeljnih emocija (radost, interes, iznenađenje, strah, ljutnja, tuga i gađenje), koje se mogu vidjeti na izrazu lica. Djeca osjećaju kada su im bližnji u lošem emocionalnom stanju i to se na njih odražava, što može ozbiljno naštetiti njihovu emocionalnom razvoju. (Berk, 2008).

Važnost osjećaja radosti je bezgranična. Ona povezuje dijete i roditelja u topao odnos i učvršćuje djetetove sposobnosti koje se tek razvijaju. U prvom mjesecu dijete se osmjehuje kada je sito, za vrijeme spavanja, te na ugodne podražaje kao što je nježan dodir. Krajem prvog mjeseca života, dijete se osmjehuje na zanimljive prizore koji su dinamični i upadljivi. Između šestog i desetog tjedna dolazi do pojave socijalnog osmijeha, do kojeg dolazi kada dijete ugleda ljudsko lice koje mu izmamljuje široki osmijeh. U dobi od tri do četiri mjeseca se pojavljuje glasan smijeh koji je izazvan vrlo aktivnim podražajima. Kada djeca počnu bolje razumjevati svijet koji ih okružuje, ona se počnu smijati suptilnijim elementima iznenađenja. Kada navrše godinu dana djeca imaju različite vrste osmijeha ovisno o osobama i podražajima. Ako npr. vidi roditelje ono će imati širok osmijeh, dok će pred nekim poznanikom imati suzdržan osmijeh. Već od rođenja uz radost djeca osjećaju i strah. Novorođenče je često uznemireno jer tek upoznaje svijet oko sebe i na neugodne podražaje reagira strahom i ljutnjom. U dobi od četiri do šest mjeseci intenzitet ljutnje se povečava i provlači se sve do druge godine života. Najveći strah u dojenačkoj dobi je onaj od nepoznatih osoba. Intenzitet tog straha ovisi o djetetovom temperamentu, prethodnim situacijama s nepoznatim osobama i trenutačnoj situaciji. Ukoliko nepoznata osoba izražava toplinu, radost i želju za igrom, smanjuje se djetetov strah. (Starc i sur., 2004).

U početku djeca izražavaju svoje emocije putem „emocionalne zaraze“. Ona promatraju reakcije svojih najbližih i usvajaju ih. U dobi između sedam i deset

mjeseci djeca počinju povezivati emociju iskazanu glasom s odgovarajućim izrazom lica. Zatim dolazi do socijalnog oslanjanja u kojem dijete pogledom traži potvrdu roditelja o emocionalnoj reakciji (npr. trebaju li se nečega bojati.). Na taj način roditelji mogu naučiti djecu kako reagirati na nove pojave. Sredinom druge godine djeca počinju shvaćati kako se reakcije drugih ljudi mogu razlikovati od njihovih. (Berk, 2008).

2.1.2 Početak razvoja samosvijesti i samoregulacije emocija

Od 10. do 18. mjeseca razvija se vještina samotješenja pomoću koje se dijete smiruje. Negativne emocije prenosi na objekte, npr. deku ili igračku. Između 15. i 24. mjeseca započinje razdoblje negativizma kojim dijete ispituje granice. (Starc i sur., 2004).

Emocijama samosvijesti smatraju se emocije poput stida, neugode, krivnje, zavisti i ponosa. Tako se nazivaju jer mogu poboljšati ili povrijediti naš doživljaj sebe. One se pojavljuju sredinom druge godine kada se pojavljuje i doživljaj samoga sebe. Zavist se pojavljuje malo kasnije, oko treće godine. Ovakve emocije mogu biti usmjerene od strane roditelja i one imaju važnu ulogu u djetetovom moralnom ponašanju.

Za zdrav emocionalni razvoj bitno je razviti samoregulaciju emocija. U prvim mjesecima života samoregulacija je ograničena i ovisi o postupcima skrbnika. Roditelji to najčešće čine preusmjeravanjem pažnje recimo na neku zanimljivu igračku. Taj će način djetetu od četiri mjeseca pomoći u kontroli emocija. Krajem prve godine djeca puzanjem ili hodanjem kontroliraju emocije, povlačeći se ili privlačeći određenim situacijama. Na ovaj se način razvija i socijalno prihvatljivo emocionalno ponašanje, koje uvelike ovisi o kulturi i načinu života. Nakon druge godine, širenjem vokabulara, djeca polako uče kako opisati svoje emocije i što im treba, odnosno na koji način će se smiriti.

Kako dijete počinje razumijevati emocije i dobiva svjest o predmetima i ljudima kao nezavisnima i stalnima, počinje se razvijati i dječja samosvijest. U početku se samosvijest razvija obrascem „ ja kao subjekt“ što znači da dijete počinje shvaćati kako je on zaseban, odnosno odvojen od svijeta i kako njegovi postupci uzrokuju

predviđene reakcije drugih ljudi i predmeta. U drugoj godini dolazi do obrasca „ ja kao objekt“ u kojoj djeca počinju biti svjesna svojih značajki, kasnije su to stavovi vjerovanja i osobine ličnosti. Sa razvojem samosvijesti djeca počinju biti svjesna i tuđih emocija, što su naznake empatije, odnosno suosjećanja. U drugoj godini počinje i kategorizacija sebe i uspoređivanje sebe s drugim ljudima. Dijete postaje svjesno svojih obilježja i stvara kategorije prema npr. spolu (muško, žensko), dobi (beba, dječak ili muškarac) i sl. Samosvijest je također temelj za samokontrolu koja je bitna u reguliranju dječjeg ponašanja. Dijete postaje svjesno da može upravljati svojim postupcima i tako utjecati na druge. Samokontrola se u dobi između 12 i 18 mjeseci pojavljuje kao poslušnost. Djeca u dobi od dvije godine neposlušnošću žele pokazati svoju neovisnost, no ako su odrasla u brižnom i toplom odnosu bit će više poslušna, jer će dijete naputke i zahtjeve odraslih prihvaćati kao svoje. Djeca koja imaju razvijenu pažnju i jezične sposobnosti uglavnom imaju bolju samokontrolu. Kako bi samokontrola u djece do druge godine bila uspješnija zahtjevi se moraju više puta ponoviti, stoga treba biti uporan na nježan način. Nakon što dođe do poslušnosti, dolazi i do svjesti. (Berk, 2008).

2.1.3 Temperament

O načinu emocionalnog reagiranja uvelike pridonosi temperament.
„ *Temperament možemo definirati kao specifičnost svakog djeteta koja se očituje kao njegova reaktivnost na okolinu i sposobnost samoregulacije ponašanja za koje se pretpostavlja da je biološki, tj. nasljedno određena*.“ (Starc, 2004, str 32). Neka djeca su prirodno energična i aktivna, dok su druga smirenija i pasivnija. Određenim istraživanjima došlo je do grupacije od tri tipa djece. Prvi je *dijete lakog temperamenta* (40%) koje se lako prilagođava novim situacijama i općenito je dobro raspoloženo. Brzo prihvaća utjehu i daje roditeljima osjećaj kompetentnosti i time stvara toplu emocionalnu vezu. Drugi tip je *dijete teškog temperamenta* (10%) koje teško uspostavlja dnevne ritmove, teško se prilagođava na nova iskustva i česte su negativne reakcije. Takvo dijete u roditeljima pobuđuje osjećaj straha, napetosti i odgovornosti, što umanjuje mogućnost za razvoj kvalitetne privrženosti. Treći, odnosno zadnji tip je *suzdržano dijete* (15%) koje je pasivno i ima blage reakcije na podražaje iz okoline, te se sporo prilagođava novim iskustvima. Ostalo je 35% djece

iz istraživanja koja ne pripadaju ni jednoj od ovih skupina, već imaju pomješane karakteristike iz navedenih tipova. Stalnost temperamenta nije zagarantirana. Temperament se može mijenjati, naravno ne u potpunosti, ali do dobi od dvije godine, djeca mogu s vremenom drugačije reagirati na određene podražaje. Temperament također jednim djelom ovisi i o genskom utjecaju. Tako su npr. jednojajčani blizanci sličniji temperamentom nego dvojajčani ili kako su muška djeca od malena aktivnija i poduzetnija dok su ženska anksioznija i bojažljiva. Također postoje i okolinski utjecaji koji utječu na stabilnost temperamenta. Ako je dijete odraslo u obitelji gdje se razgovara o emocijama ono će biti slobodnije i otvorenije, za razliku od one djece koja dolaze iz obitelji gdje se o emocijama malo govori. Utjecaj okoline vidljiv je i u razlikama koje roditelji rade između muške i ženske djece. Za mušku djecu se vjeruje da su snažnija i otpornija, dok žensku djecu više štite, jer su ona plahija i emocionalnija. Prema Thomasu i Chessu (1977) postoji model stupnja podudaranja koji se odnosi na podudaranje temperamenta i okoline u kojoj dijete odrasta. Okolina je ta koja bi trebala biti u skladu s djetetovim temperamentom i pritom ga poticati na adaptivnije funkcioniranje. (Berk, 2008).

2.1.4 Privrženost

Privrženost je snažna emocionalna povezanost koja znatno doprinosi dječjem emocionalnom razvoju. U prvih šest mjeseci djeca su privržena uz poznate osobe koje zadovoljavaju njihove potrebe. To jasno i iskazuju širokim osmjehom i radošću. Mnoga su istraživanja dokazala kako je povezanost s majkom temelj svih daljnjih odnosa. Prema Bowlbyju i etološkoj teoriji privrženosti postoje četiri stadija privrženosti. Prvi je stadij *razdoblje pretprivrženosti* (od rođenja do šestog tjedna). Urođeni signali poput hvatanja, plakanja i osmjehivanja omogućavaju djetetu kontakt s drugim ljudima. Nisu još u potpunosti privrženi majkama. Iako prepoznaju majčin miris i glas, ona se ne bune kada ostanu s nepoznatom osobom. Zatim dolazi do stadija *nastanka privrženosti* (od šest tjedana do šest do osam mjeseci). Djeca počinju shvaćati kako njihovo ponašanje utječe na ponašanje drugih i tako uspostavljaju komunikaciju. Drugačije reagiraju na nepoznate ljude ali i dalje nisu u potpunosti povezani s majkom, jer im ne smeta kada je s njima nepoznata osoba. Nakon toga dolazi do stadija *jasno uspostavljene privrženosti* (od 6-8 mjeseci do 18-

24 mjeseca). Dijete u ovom stadiju pokazuje separacijsku anksioznost ili tjeskobu kod odvajanja od poznate osobe prema kojoj je razvila povjerenje. Anksiozna separacija ne pojavljuje se uvijek već ovisi o dječjem temperamentu i o situaciji u kojoj se nalazi. Ona u tom stadiju, u osobi s kojom su privržena vide sigurnu bazu koja im omogućava istraživanje svijeta uz podršku i sigurnost. I na kraju dolazi stadij *recipročnog odnosa* (nakon 18-24 mjeseca). Nakon prve godine života djeca počinju shvaćati činitelje koji utječu na roditeljeve dolaske i odlaske i time se smanjuje prosvjed kod odvajanja. Razgovorom koriste načine kako bi što više vremena proveli s roditeljima npr. pregovaranjem, nagovaranjem i sl. (Berk, 2008)

Putem istraživanja sigurnosti privrženosti postoje četiri obrasca privrženosti. Prvi je *sigurna privrženost* kojom djeca u roditeljima pronalaze sigurnu bazu za istraživanje okoline. Plaču kada ih roditelj ostavlja i traže kontakt s njime kada se vrati. U kasnijoj dobi djeca koja su imala sigurnu privrženost pokazuju se socijalno kompetentnom, sposobnom za suradnju i puna samopoštovanja. Isto tako sigurna privrženost se kasnije odražava na bolji kognitivan, emocionalni i socijalan razvoj. U drugi obrazac spada *izbjegavajuća privrženost* u kojoj djeca nisu posebno povezana s roditeljima. Ne osjećaju nemir pri odlasku roditelja i ne izražavaju posebne emocije kada se roditelj vrati. U kasnijoj dobi takva djeca se pokazuju izoliranima i neprihvaćena. Treći obrazac je *opiruća privrženost* gdje djeca samo u roditeljima vide sigurnost, pa samo traže njihovu prisutnost, dok je istraživački duh zanemaren. Kada roditelji odlaze dijete je uznemireno, a kada se vrate ono pokazuje ljutnju i otpor te ga je teško utješiti. Kasnije se takva djeca teško povezuju s vršnjacima i obično ih se smatra teškom i ometajućom. Četvrti obrazac je *neorganizirano-neorjentirana privrženost* u kojoj su djeca često zbunjena i ne znaju kako reagirati, pa na kraju postaju i ravnodušni. U kasnijoj dobi često iskazuju agresivnost i neprijateljstvo u odnosu s drugom djecom. (Berk, 2008). Određivanje obrasca privrženosti važno je radi određivanja djetetovih reakcija na nepoznate situacije. Najstabilnija je sigurna privrženost dok se drugi obrasci privrženosti mogu mijenjati. Stabilnost ovisi i o socioekonomskom statusu i kulturi u kojoj dijete odrasta (Pederson i Moran, 1996.; Pederson i sur., 1998).

Postoje četiri činitelja koji utječu na kvalitetu privrženosti. Prvi je mogućnost uspostavljanja privrženosti. Ukoliko se dijete odvoji od osobe s kojom je privrženo, a pritom je ne zamjeni novi stalan skrbnik ono pada u stanje depresije i povlačenja

pred okolinom. Drugi činitelj je kvaliteta skrbi o djetetu. Najvažnija karakteristika je interakcijska usklađenost u kojoj skrbnik reagira na djetetove signale, na vremenski dobro usklađen , ritmičan i prikladan način. Samim time su i emocionalna stanja oba partnera usklađena. Treći činitelj su karakteristike djeteta. Odnos između djeteta i skrbnika ovisi o brojnim karakteristikama kao što je prerani porod pa je teže skrbiti o takvom djetetu ili naravno, temperament. Ukoliko roditelji imaju strpljenja i vremena, kao i brižnosti i topline, može se razviti sigurna privrženost. Četvrti i zadnji činitelj su obiteljske okolnosti. Ukoliko dođe do stresne situacije roditelji su često uznemireni što se reflektira na dijete i ono više ne osjeća sigurnost s roditeljem. U takvim slučajevima često su zanemarivane djetetove potrebe za povezanošću i provođenjem kvalitetnog vremena sa svojim roditeljima. Sagledavanjem vlastitog djetinjstva skrbnici su u mogućnosti procijeniti svoju privrženost s roditeljima i na taj način učiniti sličnim ili poboljšati svoj odnos s vlastitom djecom ovisno o tome kako se prisjećaju svog djetinjstva. (Berk, 2008).

Privrženost djeteta se do druge godine uglavnom bazira na majku, dok se kasnije proširuje na ostale poznate osobe poput oca, braće i sestara. Uz oca djeca također mogu razviti sigurnu privrženost, osobito zbog načina na koji su očevi obično povezani s djecom, a to je kroz igru i provođenju vremena s njima. Braća i sestre također imaju važnu ulogu u privrženosti djece. Iako u početku osjećaju zavist starija se djeca kasnije pronalaze u ulozi zaštitnika svojeg mlađeg brata ili sestre. Roditelji su također zaslužni za odnos među vlastitom djecom koji može napredovati provođenjem vremena u zajedničkoj igri. (Brajša-Žganec, 2003).

2.2 EMOCIONALNI RAZVOJ U RANOM DJETINJSTVU

Prema Eriksonu (1950) razdoblje ranog djetinjstva se naziva i razdobljem poduzetnosti (inicijativnosti). Počinje djetetova neovisnost od roditelja i istraživanje svijeta na nov način; samostalno. Nestaje krivnje koja je dolazila zbog neizvršenih standarda savjesti u kojima se pokušavaju pokoriti roditeljima u zamjenu za njihovu ljubav i izbjegavanje kazne. „ *Predškolske su godine zaista vrijeme kada djeca razvijaju pozitivnu sliku o sebi, učinkovitiju kontrolu nad svojim emocijama, nove socijalne vještine, temelje moralnosti i jasnu svijest o sebi kao o dječaku ili djevojčici.*“ (Berk, 2008, str 244).

U dobi od dvije godine djeca počinju razvijati maštu, a samim time se razvijaju i strahovi. Do 4. godine djeca imaju brojne strahove, a ono što ih najčešće izaziva je neočekivanost. Ljutnja je tada posebno izražena fizičkim iskazivanjem emocija. U toj se dobi javlja i ljubomora, najčešće u odnosu braće i sestara. Javlja se i humor, odnosno smisao za smiješno. Od 5. godine počinje strah od imaginarnih bića. Počinju i stvarni strahovi kao što je ozljeda. Ljutnja se počinje verbalno manifestirati. Nakon 5. godine pojavljuje se ljubomora izvan obiteljskog doma, a u ljutnji se sve rijeđe pojavljuje direktna agresija. (Starc i sur., 2004).

Iako se počinju javljati brojne nove emocije, bilo da su pozitivne ili negativne, za dijete je najvažnije da bude sretno. Djecu usrećuju male stvari i nije im teško izmamiti osmijeh na lica, a za njihov razvoj znači puno. Do 4. godine djeca još uvijek traže potvrdu od svojih roditelja i kada je dobiju neizmjerno su sretna. Takav odnos im je potreban jer još nisu razvili osobit odnos s vršnjacima. Samopouzdanje je također element koji će stvoriti emocionalno pozitivno dijete. Kako bi djetetu pružili osjećaj samopouzdanja, ono se mora osjećati važno. To se može postići komunikacijom s djecom i slušanjem njihovih prijedloga pri donošenju nekih zajedničkih odluka. Za razvoj samopouzdanja, dobro je djeci prepustiti da povremeno sami rješavaju svoje probleme, kako bi došli do uspjeha. Dolaziti će zasigurno i do neuspjeha, ali zato uz sebe treba imati potporu i ohrabrivanje. (Woolfson, 2007).

Glavni mehanizam učenja im je učenje oponašanjem, stoga roditelji i okolina imaju značajnu ulogu. Privrženost se očituje u želji za samom potrebom nazočnosti roditelja i dijete podnosi kraće rastanke, ako mu je to prethodno napomenuto.

2.2.1 Samorazumjevanje

Dolazi i do pojave samopoštovanja koje je iznimno važan aspekt samorazvoja, jer vrednovanje vlastitih sposobnosti utječe na naše emocionalno doživljavanje, buduće ponašanje i dugoročnu psihološku prilagodbu. U dobi od četiri godine djeca pronalaze izvore samopoštovanja u dobro odrađenom zadatku u vrtiću ili npr. u ljubaznom ponašanju prema drugima. Kasnije se samopoštovanje svodi na izazove za koje smatraju da su iznimno uspješni, te podcjenjuju težinu zadatka. Svoj uspjeh

procjenjuje prema onom druge djece, pa dolazi do suparništva. (Berk, 2008). Negativizam se smanjuje oko 4. godine, pa se samostalnost očituje u pruzimanju inicijative. Nakon 5. godine dolazi do porasta samovrednovanja jer dijete počinje slobodno priznavati svoje neuspjehe pred drugima. Osjetljivo je na kritiku i kako bi se zaštitilo od neuspjeha koristi se lažima. Nakon 6. godine dijete u potpunosti kontrolira svoje ponašanje unutarnjim govorom i moguće ga je podučiti strategijama samokontrole. Uspoređuje se sa vršnjacima i oni su mu kriterij po kojem se vrednuje. (Starc i sur., 2004).

Vokabular se sada širi i djeca mogu bolje izraziti svoje emocije. Razumiju uzroke i posljedice ponašanja koji djeluju na emocije. Do četvrte godine djeca određene emocije pripisuju više vanjskim utjecajima primjerice „ Seka je tužna, nije dobila sladoled.“ Isto tako shvaćaju kako emocije jedne osobe utječu na ponašanje druge, npr. „ Ja plačem, teta primi me i drži.“ (Oatley i Jenkins, 2003). Djeca koja su imala sigurnu privrženost s majkama posjeduju bolje razumjevanje emocija jer dolazi do razgovora o emocijama. Razgor i mogućnost verbalnog iznošenja svojih osjećaja, djeca imaju veću mogućnost emocionalne samoregulacije. Djeca također od roditelja usvajaju načine nošenja sa svojim emocijama i time usvajaju razne strategije samoregulacije. Osim usvajanja emocionalnog ponašanja od roditelja, samoregulacija ovisi i o dječjem temperamentu. (Brajša-Žganec, 2003).

U ovom razdoblju dolazi i do češće pojave samosvjesti. Dijete u dobi od dvije do tri godine jasno poznaje svoje tijelo i dijelove tijela. Prepoznaje svoj lik u ogledalu i na fotografiji. Roditelji upućuju djecu na njihovo ponašanje, koje je dobro, a koje nije, djeca na taj način usvajaju osjećaj stida ili ponosa. Razrađuje se i osjećaj za empatiju koja vodi do altruističnog ponašanja, odnosno do ponašanja koje koristi drugoj osobi, a ne očekuje se ništa zauzvrat. Sada djeca mogu i verbalizirati svoje osjećaje sućuti i tješenja. U neke djece ne dolazi do toga, već se počnu osjećati jednako kao uznemirena osoba, pa se počnu usmjeravati na sebe. Različite reakcije na empatiju ovise o dječjem temperamentu i o roditeljskom stilu. Ukoliko su roditelji brižni i empatični, to će prenijeti i na ponašanje svoje djece.

Dijete nekon druge godine stječe sposobnost samoregulacije kojom počinje imati razumjevanja prema odgodi trenutnog zadovoljenja potreba. Počinje pokazivati poslušnost, te sluša pravila i naredbe jer uživa u odobravanju. Dijete u ovom

razdoblju istražuje sebe i svoje vlastito „JA“. Samim time zahtjeva veću samostalnost kako bi se dokazalo sebi i drugima. (Starc i sur., 2004).

2.2.2 Razvoj moralnosti

Između 2. i 3. godine razvija se osjećaj empatije, a između 5. i 7. godine dolazi do moralnog realizma. „ *U moralnim dilemama, postupke koji uzrokuju veću štetu, smatraju moralno lošijima od onih koji čine manje štete, neovisno o motivima i namjerama počinitelja. Smatraju da će svako kršenje pravila biti kažnjeno, bez obzira na to je li to otkriveno ili ne*.“ (Starc i sur., 2004, str 150).

Već u ranom djetinjstvu razvija se osjećaj za moral, odnosno koje je ponašanje dobro, a koje loše. U početku je ona kontrolirana od strane roditelja, koji su određivali što je dobro a što loše. Kasnije djeca razvijaju sućut i savjest, pa sami postaju svjesni svog ponašanja i određuju ga. Psihoanalitičko stajalište zasniva svoje tumačenje razvoja morala na indukciji. To je vrsta discipliniranja u kojoj roditelji naglašavaju efekte dječjeg ponašanja, odnosno kako su svojim ponašanjem utjecali na nekoga. Samim time se razvija i empatija. Teorija socijalnog učenja smatra kako se moralno ponašanje stječe potkrepljivanjem i modeliranjem. Djeca usvajanjem roditeljeva ponašanja modeliraju svoje ponašanje. Na taj način dolazi do dobrog ponašanja koji se zatim potkrepljuje. Trebalo bi što više izbjegavati kažnjavanje jer pretjeranim kažnjavanjem dijete stječe agresivnost koja nastaje izricanjem kazne. Djete se zatim udaljava od roditelja i teže dolazi do pozitivnog modeliranja i potkrepljivanja. Umjesto kazne dobro je koristiti tehniku uzimanja predaha kako bi se dijete primirilo. Kognitivno razvojni pristup smatra dijete aktivnim misliocem o društvenim pravilima. Ono usvaja moralnost putem praćenja svojih postupaka, te kako oni utječu na druge i praćenja kako tuđi postupci djeluju na njega. Dijete od ranog djetinjstva primjećuje ponašanja iz svoje okoline. U dobi od tri godine prepoznaje namjerno od slučajnog ponašanja, dok u četvrtoj prepoznaje laž i istinu. (Berk, 2008).

Uz razvoj morala veže se i razvoj osjećaja agresije. Postoje dvije vrste agresije; instrumentalna (kada djeca žele predmet, privilegiju ili prostor, napadaju, guraju se i viču) i hostilna ili neprijateljska agresija (namjerna povreda druge osobe). Dvije su

vrste hostilne agresije; otvorena agresija (tjelesna povreda i prijetnja) i odnosna agresija (odnosi se na izoliranje ili širenje tračeva). S vremenom se smanjuje instrumentalna agresija jer su djeca u mogućnosti pregovarati, ali zato raste hostilna agresija, osobito ona verbalna. (Berk, 2008). Uz sve ostalo djeca usvajaju i agresivno ponašanje iz svoje okoline. Agresija se s roditelja prenosi na dijete, a tu je i utjecaj televizijskog nasilja koje se prenosi na djetetovo ponašanje. Način rješavanja agresije može početi u obitelji, smanjivanjem napetosti između članova obitelji. Komunikacija i izražavanje osjećaja jedan je od načina svladavanja agresivnosti. (Brajša-Žganec, 2008).

2.3 ODGOJITELJI U EMOCIONALNOM RAZVOJU DJECE

Osim roditelja i obitelji, na dijete bitno utječe i predškolska ustanova, odnosno odgajatelji i djeca u njoj. To je prva institucija u kojoj većina djece boravi, a da nije roditeljski dom. Upravo iz tog razloga dijete se nalazi na novom području koje je prijelaz iz ovisnosti o roditeljima u samostalnost. „ *Samostalni mališani (u usporedbi s drugima iste dobi) vjerojatno će zadržati tu razinu samostalnosti i kasnije u djetinjstvu, te u odrasloj dobi. Poriv da samome sebi bude podrška nastavlja se tokom cijelog života*.“ (Woolfson, 2006, str 13).

Za djecu je težak proces odvajanja od roditelja, no od iznimne je važnosti jer dijete dobiva priliku pokazati svoja znanja i vještine pred drugima. Ono na isti način usvaja i nova znanja od druge djece i stječe nova prijateljstva. Rađanjem prijateljstva djeca razvijaju empatiju i načine interakcije s drugom djecom. Tu dolazi i uloga odgajateljice koja je inicijator dječjih pozitivnih ponašanja i druženja.

Isto kako se dijete ugleda na roditelje, u odgojnoj ustanovi ona se ugledaju na odgajateljicu. Ako ona osjete toplinu i poticaj, sigurnim će korakom ući u, za njih novi svijet. Bit će im to poticaj za stjecanje novih iskustava i za usvanje osjećaja vezanih za ta iskustva. Odgajateljica kroz razne igre može djecu upoznati s osjećajima. Bilo da su to samostalne igre, poput izražavanja osjećaja kroz lutku ili grupne igre, poput igre uloga sa svojim prijateljima. Kroz takve igre djeca se mogu opustiti i otvoreno razgovarati o svojim emocijama. Kroz igru i odnose s drugima dijete se upoznaje i s empatijom, a kasnije i s altruizmom. Dijete kroz svoje rano

djetinjstvo spoznaje sebe i ljude oko sebe, na taj način ono može zaključiti koje mu osobe više odgovaraju, a koje manje, ovisno o njihovim interesima.

Suradnja između odgajatelja i roditelja može pospješiti djetetov razvoj. Praćenjem djetetova ponašanja i izražavanja, odgajatelj može primjetiti nazadovanje nekih reakcija koje se mogu na vrijeme ispraviti. „ *Premda smo i jedno i drugo djetetu potrebni, premda se ne isključujemo, rijetko smo sve troje zajedno- odgojitelj, roditelj i dijete. Niti sam ja kao odgajatelj izravni svjedok njegovu roditeljstvu, niti je on nazočan za vrijeme mojeg rada s djetetom. Dijete je jedini svjedok naših uloga u svojemu odrastanju*.“ (Milanović, 1997, str 21).

3 ZAHTJEVNA DJECA I OPTIMALNI UVJETI NJIHOVA RAZVOJA

Prema autoru knjige Zahtjevna djeca, Stanlyu I. Greenspanu, djecom s problemima u ponašanju smatraju se onom koja često ponavljaju obrasce ponašanja koji se smatraju lošima. Prema tim određenim obrascima autor je podijelio pet tipova djece: preosjetljivo dijete, povučeno samozaokupljeno dijete, prkosno dijete, nepažljivo dijete i aktivno/agresivno dijete. Također postoje i kombinacije tipova. „...*Taj novi pristup fokusira se na zajedničko djelovanje prirode i odgoja. Prepoznaje da čak i naoko zadane karakteristike, poput djetetove tendencije da bude plašljivko, kada su potaknute novim podražajima, mogu biti značajno promijenjene u odnosu na ranija, ili čak kasnija, odgojna iskustva. Rani odgoj, u stvari, ne može samo promijeniti djetetovo ponašanje i osobnost, već također i rad djetetovog živčanog sustava.*“ (Greenspan, 2004, str 3). Prema brojnim istraživanjima ističe se važnost odgoja, koji potječe uglavnom od roditelja, kao i važnost bioloških karakteristika. Spajanjem tih dvaju obilježja može se utjecati na promjenu dječjeg ponašanja i na lakše shvaćanje određenih ponašanja. Roditelji su tu da djeci omoguće lakše suočavanje sa svojim problemima, te da im pomognu pronaći način kako nadići te probleme.

Svatko od nas ima svoju osobnost po kojoj se razlikuje od drugih. Neke ljude prihvaćamo bolje neke ne, ovisno o tome odgovara li ta osoba našim kriterijima. Tako i djeca već od rođenja osjećaju koje im osobe više odgovaraju. Razlog tome su podražaji koje osjećaju u prisutnosti drugi ljudi. Tako će npr. novorođenčetu koji ima osjetljiv sluh više odgovarati osoba koja ima blagi i nježan glas nego osoba s visokim i zvonkim glasom. Isto tako neka su djeca hiperreaktivna, odnosno preosjetljiva na podražaje, dok su druga hiporeaktivna, odnosno nedovoljno osjetljiva pa traže više fizičkog kontakta. Autor smatra kako dijete koje je pretjerano osjetljivo na dodir ne mora nužno biti preosjetljivo na ostale podrađaje. Isto to dijete može biti i preosjetljivo primjerice na osjet zvuka. Svako osjetilo treba biti promatrano individualno.

Djeci trebamo omogućiti iskustva kojima će graditi svoju osobnost. Djeca putem različitih iskustava stječu dojam o sebi i o svojim najvažnijim potencijalima. Ona postavljaju temelj, a ako je taj temelj nesiguran, učinak se može odraziti i u odrasloj

dobi. Isto tako naš odnos prema sebi često proispitujemo prema onome kako se odnosimo prema drugim ljudima te kako se oni odnose prema nama. „ *To je zbog toga što u ranim godinama života, ne samo bliskost i samopouzdanje, nego i većina sposobnosti- pronicavost, intuicija i načela- prizlaze iz onoga što učimo iz odnosa*.“ (Greenspan, 2004, str 17). Dijete započinje odnose i komunikaciju već od rođenja,bilo da su to osmjesi, mrštenja, migoljenja i sl. Ono se na taj način povezuje s odraslima. Djeca koja imaju problema u razumjevanju neverbalne komunikacije susreću se sa teškoćama u svakodnevnom životu. Često dolazi do pogrešnog shvaćanja riječi sugovornika, čime dolazi do neželjenih reakcija. Kako bi komunicirala, djeca prvo razvijaju emocionalne ideje. Shvaćanjem emocionalne ideje kao npr. „ Ljut sam! „ zamjenjuju s djelovanjem; udaranjem ili gađanjem. Neka djeca imaju kočnicu koja ih spriječava da realiziraju ideje kao npr. djevojčici koja je pretjerano osjetljiva na vizualne prizore i promjene visine glasa neće biti zanimljiva igra stavljanja u ulogu lutke koja mijenja glas. „ *Takvo će se dijete plašiti ući u čudesni svijet fantazije i pokucati na vrata mašte koja vode u viši stupanj razmišljanja*.“ (Greenspan, 2004, str 20). Takva djeca najčešće žive u svom malom svijetu koji se odvija u njihovoj mašti. Teže se koriste emocionalnim razmišljanjem koje odvaja stvarni svijet od onog kojeg sami zamislimo. Razmišljanje i emocije usko su povezani, te ako dijete ne razvije logičko razmišljanje imati će problema u izražavanju primjerenih emocija.

Greenspan razdoblje između četiri i pol i sedam godina naziva stupnjem „svijet je moja školjka.“ U tom razdoblju djeca sebi pridaju svemoguće moći i žive u svijetu mašte. Isto tako uz sve dobro i njihovu „nadnaravnu“ snagu dolazi i zlo, odnosno osjećaj strašljivosti kojeg izazivaju npr. vještice ispod kreveta. Prekomjerno osjetljiva djeca, iz faze „ ja sve mogu“ prelaze u fazu „ plašim se svega“. Ako ova faza prođe dobro djeca bolje razumiju stvarnost, postaju emocionalno stabilniji, razvijaju osjećaj krivnje i suosjećanja.

3.1 PREOSJETLJIVO DIJETE

Preosjetljivo dijete je često cmizdravo i nemirno. Uobičajeni su izljevi bijesa pa čak i za neke sitnice koje se nama čine ne toliko bitnima. U drugu ruku takva su

djeca uglavnom bistra, artikulirana i kreativna. Mogu razviti dubok osjećaj empatije i suosjećanja prema drugim ljudima. Kako bi mogli izvući ono najbolje iz preosjetljive djece moramo shvatiti uzrok njihova ponašanja i razmišljanja. (Greenspan, 2004).

Djeca se od rođenja privikavaju na vanjski svijet te uče kako se smiriti i živjeti u suodnosu sa svojom okolinom. Preosjetljivoj djeci je to mnogo teže. Ona osjećaju strah od odvajanja i novih situacija. Često su previše privržena roditeljima i svako odvajanje od njih je mukotrpno. Izljevi bijesa koje izražavaju nisu zato što je dijete agresivno, već ga vodi strah. Takvo će se djete umjesto komunikacije pokazivanjem, koristiti plakanjem. U dobi od dvije do tri godine kada je djeci mašta na vrhuncu, preosjetljiva su djeca sputavana strahom, te ograničavaju svoju maštovitu igru.

Razvojem emocionalnih ideja, a zatim i emocionalnog razmišljanja djeca stvaraju logička razmišljanja kojima shvaćaju uzroke i posljedice. Kada preosjetljivo dijete dođe do tog stupnja, ono zahtjeva da bude po njegovom jer će se u protivnom nešto loše desiti, ono je i samo uvjereno u to. Ne voli promijene kao što su npr. nova odjeća, nove žitarice...Često se opiru tim promjenama izražavajući pretjeranu emotivnost. Pretjerano osjetljiva djeca mogu biti osjetljiva na vizualne, auditivne, mirisne, okusne pa čak i taktilne podražaje. Stvari koje većinu ljudi smiruju kao npr. nježni dodir takvom se djetetu čini odbojnim. Prilikom dobivanja takvih podražaja djeca imaju osjećaj da gube kontrolu i to ih uznemiruje. Preosjetljiva djeca doživljavaju svijet u djelićima. Ona gledaju detalje, ali propuštaju veliku sliku. Tako će npr. od lika klauna, koji obično veseli djecu, vidjeti pretjerano velik nos ili nakaradno velika usta, što će u njima pobuditi strah. Takvo će dijete imati i pretjerane reakcije na određene podražaje. Kada je veselo ono će skakati i vikati, kad je tužno proživljavat će veliki slom i očaj.

Podilaženjem djetetovim pretjeranim reakcijama često dolazi do još goreg stanja u kojem se i roditelji i djeca osjećaju iscrpljanima i nesretnima. Treba pronaći granicu između popustljivosti i strogosti. Potrebno je pružiti više suosjećanja i empatije jer takvo dijete proživljava svoje emocije intenzivnije od druge djece i one ga jače zbunjuju. Iako je teško, s tako uznemirenim djetetom, treba postupati pažljivo i smireno, jer se glasnim prijetnjama i vikom samo pogoršava situacija i dijete postaje ogorčenije. Iako malena djeca ne razumiju sve što im govorimo ona jako dobro prepoznaju ton glasa, koji u slučaju nekontroliranih izljeva emocija treba biti

empatičan ali i odlučan. Kominikacijom se djetetu treba dati do znanja kako je siguran i voljen iako u određenom trenutku roditelji nisu uz njega, kao u trenucima kada dijete ostaje u vrtiću ili s dadiljom. Roditelji često imaju potrebu pobjeći od svoje djece koja su previše priljepljena uz njih, no to djeca osjećaju i od straha da ih ne izgube ona se priljepljuju još više. U tim se trenucima djeci treba davati dodatnu pažnju, pa će samim time roditelji imati priliku objasniti im kako i njima treba vremena za sebe. Uznemirenom djetetu možemo ispričati o sebi sličnu priču vezanu za situaciju u kojoj se ono zateklo. Na taj način poistovjećujemo se s djetetom, a ono možda prihvati rješenje koje mu ponudimo.

Kako bi dobili osjećaj kontrole djeci trebaju red i granice. Koristeći se povisivanjem tona glasa i gestama djetetu se daje do znanja da je njegovo ponašanje prešlo granice. Još jedan način podrške djetetu je poticanje inicijative. Ohrabrivanjem djeteta gradi se samopouzdanje i samostalnost. Tako umjesto da nešto učinimo umjesto djeteta, koliko god ono uplakano bilo, možemo ga poticati da ono samostalno riješi svoj problem. U odnosu je također bitna fleksibilnost, jer se ona prenosi i na dijete. „ *Zadržavanje fleksibilnog stava prema djetetu na dulje vrijeme može mu pomoći da postane asertivnije i neovisnije*.“ (Greenspan, 2004, str 53).

Bitno je naučiti dijete kako na pravilan način izraziti svoje emocije, kako fizički tako i psihički, putem razgovora. Ako je dijete svjesno svojih osjećaja ono će biti u mogućnosti pronaći rješenje za svoje probleme. Ukoliko dijete nije dovoljno dobro upoznato sa svojim emocijama i osjetljivošću ono će većinu vremena kriviti sebe za probleme koji im se događaju. Kako bi naučili preosjetljivo dijete da kontrolira svoje emocije ono mora proći kroz pet stupnjeva.

Prvi stupanj kroz koji mora proći je floor time; uspostavljanje povjerenja i podržavanje inicijative. Kroz maštovitu igru s djetetom ono uči o emocijama i kako ih izraziti, a uz to dijete provodi vrijeme sa svojim najdražima na način koji ga smiruje. Drugi stupanj je vrijeme rješavanja problema; suočavanje sa strahovima i brigama. Razgovorom o emocijama, djeca ih ne potiskuju u sebi, što ih oslobađa nervoze i spremni su prihvatiti savjete. Dijete treba pripremiti na nove situacije i na one situacije koje u njemu pobuđuju nemir, kako bi se i ono samo moglo pripremiti i priviknuti na tu situaciju. Treći stupanj je poistovjećivanje i suosjećanje s osjetljivim

djetetom. Četvrti stupanj je razbijanje velikih izazova na manje dijelove. Neke aktivnosti poput uklapanja u vrtić posebno su teške osjetljivoj djeci. Najveći je problem povezati se s drugom djecom. Tako npr. u ovom stupnju treba početi lagano, korak po korak. Najprije se dijete povezuje s odgajateljicom, zatim s jednim po jednim djetetom i nakon nekog vremena bit će mu lakše prilagoditi se većoj skupini djece. Zadnji, odnosno peti stupanj je nježno postavljanje granica. Granice moraju postojati kako bi i roditelji i djeca imali kontrolu. S druge strane mora postojati i kompromis kako bi se i dijete osjećalo uvaženo. (Greenspan, 2004).

3.2 POVUČENO I SAMOZAOKUPLJENO DIJETE

Povučena i samozaokupljena djeca često su okarakterizirana kao „laka“ djeca. Ona su mirna, povučena i pasivna u odnosima. Djeluju nezainteresirano za svijet koji ih okružuje. Dovoljna su sama sebi i ne vide potrebu da se povežu s drugim ljudima. Njihove igre su maštovite i pune fantazija što zaokuplja njihov um i žive u svom savršenom malom svijetu u kojem drugi ljudi nisu potrebni. (Greenspan, 2004).

Kao maloj bebi, takvom je djetetu teško privući pažnju. Umjesto komunikacije gukanjem i plakanjem kada roditelji odu iz prostorije ono je sretno samo igrajući se svojim prstićima. Teško je postići komunikaciju jer samozaokupljna beba rijetko uspostavlja kontakt očima. Kada navrše tri godine djeca počinju aktivno istraživati svijet oko sebe, ali ne i u ovo slučaju. Samozaokupljena djeca radije uživaju u sebi samima i pasivna su u odnosu na svijet. Kasnije u predškolskoj dobi kada bi mašta trebala biti na vrhuncu, takvom djetetu nedostaje kreativnosti i njegove maštovite igre se svode na uljudne konverzacije koje se iznova ponavljaju.

Samozaokupljeno dijete je suprotnost preosjetljivom djetetu jer ono traži mnogo podražaja. „ *Potrebna mu je velika količina zvuka prije nego ga primjeti, mnoštvo dodira prije nego osjeti zagrljaj, obilje kretanja prije nego osjeti uzbuđenje. Takva djeca nemaju slušnih problema, već im je potrebna velika jačina zvuka kako bi privukla njegovu pažnju. Isto je i s ostalim osjetilima. U početku mogu imati problema sa razumjevanjem ritma ljudskog glasa čemu slijedi teže razumjevanje složenijih uputa. Kako su zatvoreni prema sebi imaju poteškoća u izražavanju kako emocija tako i potreba.*“ (Greenspan, 2004, str 89).

Roditelji često odustaju od takve djece jer ona na oko ne trebaju nikog drugog, ali njima itekako treba posebne pažnje. Ponekad se osjećaju i odbijeno od strane druge djece što ih tjera da se odmaknu od njih. Takvom djetetu možemo pomoći privlačenjem pažnje. Na taj način usmjeravat ćemo ga na način da ga izdvojimo iz njegovog svijeta mašte u stvarnost. Pri tome moramo i sami pokazati dozu uzbuđenja i veselja kako bi to prenijeli i na samo dijete. Dijete treba motivirati ali ne biti previše aktivan jer je cilj poticati djetetovu inicijativu kako bi ono izašlo iz svog pasivnog stanja. Treba se uključiti u aktivnosti koje su djetetu zanimljive i na taj način uči u njihov svijet. Iako će u početku doći do odbijanja, dijete će se s vremenom naviknuti na prisutnost drugih ljudi u svojoj igri.

Samozaokupljeno dijete se zatvara u svoj svijet kako bi se maknulo od problema. Zadaća roditelja je pripremiti dijete da se suoči sa svojim problemima i počne logički razmišljati. Također ga moramo poticati da izrazi svoje osjećaje i pomoći mu da i sam shvati kako se zatvara u sebe kad doživi negativne osjećaje. Na taj će način dijete naučiti prepoznavati osjećaje i moći će ih u nekoj mjeri kontrolirati. Dolazi i do problema u komunikaciji jer se samozaokupljena djeca teže prisjećaju riječi kojima bi se izrazili. Iz tog razloga im trebamo dati vremena i krenuti od lakših tema kao što je npr. o stvarima koje su trenutno prisutne poput igračke i sl. (Greenspan, 2004).

Kao i u svakom odgoju i u ovom se slučaju djetetu moraju postaviti granice. Ponekad može doći do izljeva bijesa ukoliko ne bude onako kako si je dijete zamislilo. Tada trebamo naučiti dijete kako da samo sebe smiri. Nakon što se smiri dolazi do odgovarajuće kazne i razgovora kako je do te kazne došlo, te kako idući put može izbjeći kaznu dobrim ponašanjem.

3.3 PRKOSNO DIJETE

Prkosno dijete zauzima jak negativistički stav. Često je tvrdoglavo i sklono kontroliranju. „ *Nastoji odrediti sebe prema onome što neće učiniti, a ne prema onome što će učiniti*.“ (Greenspan, 2004, str 125) Takvo dijete osobito ne voli promijene, a teško mu pada i odlazak s jednog odredišta na drugo, bilo da mu se ciljano odredište sviđa (npr. bazeni) ili ne. Uz sve negativne osobine uz prkosnu

djecu vežu se i osobine poput ogromne energije i upornosti, te organiziranosti i odlučnosti. Takva su djeca promišljena i sposobna vidjeti širu sliku. Težište je na tome da se sva ta promišljenost usmjeri prema konstruktivnoj uporabi tijekom života.

Dijete može pokazivati znakove prkosa već od prve godine. Riječ „Ne“ postaje sve češća u njihovu vokabularu. Izražava negativizam i na stvari koje mu se sviđaju samo kako bi dobio kontrolu. „ *Može davati prednost stvarima, a ne ljudima zato jer stvari može kontrolirati i raspoređivati.*“ (Greenspan, 2004, str 127). U dobi od druge do četvrte godine, kada bi dijete trebalo doći u fazu maštovite dramske igre, prkosno dijete radije bira konkretne igre u kojima jednostavno slaže stvari. Neka prkosna djeca su sramežljiva, dok su druga pričljiva i željna toga da uvijek budu u pravu, što ih često navodi na svađanje s drugima.

Prkosno dijete je nalik pretjerano osjetljivom djetetu. Ono se osjeća napadnuto od svijeta, no umjesto zbunjivanjem i sitničavošću bori se putem kontroliranja svog svijeta, što je više moguće. Uglavnom imaju problema sa auditorno-verbalnom obradom, pri čemu dolazi do pogrešnog dekodiranja tuđih emocija. Također voli ostati u okviru svojih mogućnosti kako bi zadržalo kontrolu, pa odustaje od aktivnosti koje smatra preteškima.

Roditelji ponekad izazivaju prkos kod svoje djece nametljivošću i pretjeranim uvođenjem vlastitog reda. Dijete se pokušava oduprijeti svim tim podražajima. Može doći do „borbe za moć“ između roditelja i djeteta jer svatko pokušava istjerati svoju volju. Aktivnosti koje se nameću djetetu trebale bi biti što više spontane i u okviru djetetovih interesa. U raspravama bi trebalo biti više kompromisa i roditelji bi trebali izbjegavati prekruta pravila s dominirajućim stavom. Ukoliko su roditelji bjesni na dijete i istjeruju svoju volju vikanjem na njega, ono se ne mora izravno suprostavljati, već dolazi do pasivnog odupiranja koje se može i fizički manifestirati, npr. mokenjem u krevet. „ *Pomanjkanje roditeljske brižnosti uz prekomjernu nametljivost je dvostruki udarac s kojim se malo koje dijete, osobito ne ono prirodno prkosno, u stanju nositi.*“ (Greenspan, 2004, str 134). Za empatiju prema prkosnom djetetu treba puno snage, no empatija je upravo ono što takvom djetetu treba. Ono mora biti svjesno kako je netko uz njega i pruža mu povjerenje i sigurnost. Sigurnost se stječe laganim koracima, pazeći pritom na djetetove granice koje će se s vremenom ublažiti. Osim pružanja sigurnosti i podrške, treba znati postaviti granice.

Na prvom mjestu bi trebala biti komunikacija i mirno rješenje te pokušaj razumjevanja, a trebalo bi izbjeći agresivno izricanje kazne. (Greenspan, 2004).

Dijete treba naučiti kontrolirati svoje emocije. Kako bi to postiglo mora biti svjesno svojih reakcija na određene podražaje. Za prkosno dijete korisno je uvesti fizičke aktivnosti u kojima bi ono moglo biti glavno jer ga to umiruje, a isto tako zbližava s roditeljima. Prkosno dijete će možda teže pamtiti nevažne detalje, dok se istovremeno može prisjećati scene koja ga je naljutila i rastužila od koje je prošlo puno vremena. Ne mora biti da ga je ta situacija pretjerano traumatizirala, ali u komunikaciji pri isticanju svoje poante koristi sve snage kako bi bio u pravu. No dijete ovim načinom komunicira i iznosi svoje osjećaje, što je veoma bitno za daljnji napredak. Dijete treba razgovorom pripremiti na aktivnosti koje slijede, kako bi se ono osjećalo sigurno i donekle steklo kontrolu nad situacijom.

Da bi se postigao određeni stupanj komunikacije potrebno je zbližiti se s djetetom. Za to je potreban floor time; provođenje s djetetom u igri. Za početak je dovoljno s prkosnim djetetom uspostaviti kontakt pogledom i samim prisustvom u prostoriji gdje se dijete igra. Zatim slijedi povezivanje gestikulacijom pritom igrajući svoju igru kraj djeteta. Postupno dolazi i do same komunikacije. (Greenspan, 2004).

3.4 NEPAŽLJIVO DIJETE

Nepažljivo dijete je često smeteno i zaboravno. Teško je stupiti u konverzaciju s takvim djetetom jer skače s teme na temu i teško pronalazi riječi kojima bi se izrazio, što ga čini rastresenim. Lako izgubi pažnju pa mu je teško usredotočiti se. Pažnja također ovisi i o vizualnim, auditornim, taktilnim i olfaktornim podražajima. Ovisno o razvoju određenog podražaja dijete može biti više ili manje koncentrirano na određenu aktivnost koja zahtjeva taj podražaj. Dijete koje je dobro u verbalnom izražavanju može imati teškoća u motoričkim vještinama. Ako je moguće trebalo bi kombinirati jednu i drugu vještinu, kako bi ova razvijenija podigla ovu manje razvijenu vještinu. (Greenspan, 2004).

Ako se dijete osjeća nesigurno i nesposobno u ovladavanju nekog zadatka ili rukovanju s nekim predmetom ono će lako izgubiti interes za tim i druge će mu stvari

privući pažnju. Postoje i teškoće u obradi informacija odnosno u auditorno- verbalnoj obradi. Takvoj je djeci teško zadržavati u glavi nizove zvukova ili riječi, pa će često djelovati nezainteresirano. Ukoliko dobije previše naredbi ono zaboravlja što je rečeno i postaje zbunjeno i smušeno. Drugi problem u obradi informacija su vizualno-prostorne teškoće kojima dijete teže tumači ono što vidi. Dijete se u tom slučaju lakše koncentrira na jednostavnije prizore. S pažnjom su usko povezane i emocije, te one često i usmjeravaju našu pažnju. Ono što nas uzbuđuje i čini sretnima lakše će privući našu pažnju. Roditelji se uglavnom fokusiraju na ona područja koja djetetu ne idu od ruke umjesto onih koja su djetetu zanimljiva, pritom mu davajući sve više zadataka koji u djetetu stvaraju nervozu. Uz osjećaj nervoze, u ovom se slučaju veže i osjećaj nesposobnosti što dijete čini nesigurnim. Zadatak roditelja je podržavati dijete i poticati ga da dobro razvijene vještine uklopi s onim manje razvijenim kako bi što bolje savladao aktivnosti koje mu stvaraju probleme. Također je bitno pratiti dječje interese kako bi privukli njihovu pažnju.

Tanka je granica između poremećaja pomanjkanja pažnje (ADD) i nepažljivog djeteta. Do terapije lijekovima može doći ukolko dijete ima teškoća u praćenju i organiziranju misli jedan-na-jedan, ukoliko rad na djetetovim jedinstvenim sposobnostima obrade nije mnogo pomogao, te ukoliko je obiteljska povijest u potpunosti istražena. Čak i kada su ti segmenti zadovoljeni trebalo bi proći izvjesno vrijeme na pokušaju terapije od otprilike godinu dana kako bi se djetetu omogućilo razvijanje konstruktivnih mehanizama prevladavanja teškoća. Ukoliko dođe do uzimanja lijekova treba se nastaviti s terapijom kako bi se radilo na spomenutom mehanizmu koji bi s vremenom dijete oslobodio od lijekova.

Nepažljiva djeca imaju potrebu bježati od svojih problema, praveći se da oni ne postoje, da su „nevidljivi“. Kako bi napredovala djeca moraju biti svjesna svojih emocija i spremna prihvatiti ih, te pronaći rješenje kako ih prebrodili. Ako ih ignoriraju samo će sve dublje padati u stanje ograničenosti i nezadovoljstva. Ponekad je najlakše izraziti svoje osjećaje kroz igru, što nakon nekog vremena može rezultirati razvojem izražavanja želja, potreba i osjećaja.Nepažljivom djetetu bi bilo znatno lakše kada bi moglo predvidjeti osjećaje koji bi se mogli pojaviti kako bi emocionalno bilo spremno. (Greenspan, 2004).

3.5 AKTIVNO/AGRESIVNO DIJETE

Aktivno/agresivno dijete pokazuje znakove impulzivnosti i potrebe za neprestanim kretanjem. Ukolko tu energiju usmjere na konstruktivan način mogu biti energični, kreativni, entuzijastični i karizmatični. Lako postaju frustrirani što ih navodi na agresiju. „ *Ljutnja je esencijalni dio ljudske drame. Jednako je važna za psihološki rast poput ljubavi i topline*.“ (Greenspan, 2004, str 237). Takvi tzv. negativni osjećaji nas tjeraju naprijed, potiču nas i hrabre. Kako bi se u potpunosti na konstruktivan način iskoristili trebaju se izbalansirati s pozitivnim osobinama.

Ako je dijete okruženo okidačima poput nesređene situacije u obitelji, te manjkom pažnje i brižnosti može postati nasilno. Takvo dijete ne može svrhovito iskomunicirati svoje želje, namjere i osjećaje. Također se prepuštaju fizičkim impulzivnim radnjama umjesto da prepoznaju svoje osjećaje i naprave izbor. Vole fizički kontakt bilo da je to grljenje ili udaranje. Ukolko dođe do negativnih osjećaja takvo je dijete podložno nasilju jer smatra da tako riješava svoj problem. S djecom je potrebno komunicirati kako bi oni mogli reći što osjećaju, jer ako predugo zatomljuju osjećaj ljutnje, tuge ili bijesa u njima se budi agresivnost. Takva djeca uglavnom imaju problema sa čitanjem neverbalnih znakova koje često krivo protumače pa postaju zbunjeni a potom i agresivni. Ljutnju bi trebalo preusmjeriti na igre pretvaranja i u riječi kako bi dijete znalo izraziti emocije. Refleksivan stav bi mogao pomoći djetetu da uvidi situaciju koja bi ga mogla uznemiriti i želje koje ga vode, pa da zatim promisli o tome, a ne da odmah djeluje.

Aktivna/agresivna djeca zahtjevaju više pažnje i brižnosti od ostale djece. Ono se treba osjećati prihvačeno i sigurno kako bi moglo osjetiti empatiju pa tako i način ophođenja s ljudima. Takvoj su djeci potrebni jači podražaji što dokazuje činjenica da su otporniji na bol i ozljede nego ostala djeca. Nije toliko bitno djetetu dati instant rješenje kako da se makne od svojih agresivnih ispada, već opskrbiti dijete metodom pristupanja problemu. Na taj način neugodne osjećaje zamjenjuje prosuđivanjem i razmišljanjem. Od presudne važnosti je i postavljanje granica, koje se moraju iznositi s jasnim objašnjenjem i gestama, kako ne bi došlo do pogrešno interpretirane neverbalne poruke. (Greenspan, 2004).

Sve ove tipove djece povezuje težnja da se emocionalno razviju i odrastu u emocionalno zrele ljude. Kako bi to postigli postoje elementi napretka koji bi se trebali uvažavati u svih ovih pet tipova djece. Jedan od elemenata je postepeno usvajanje svih stupnjeva ljestvice emocionalnog razvoja. Taj proces traje dulje vrijeme pa zahtjeva puno strpljenja. Cilj je da dijete usvoji emocionalne ideje odnosno da s razine djelovanja dođe na razinu razmišljanja. Na taj element se nadovezuje komunikacija koje je presudna u ovom procesu. Djeca trebaju naučiti izražavati svoje osjećaje kako bi ih postali svjesni. Razgovor s djetetom ne mora uvijek predstavljati prenošenje lekcija, već je ponekad djetetu potrebno da zna da ste tu uz njega. To se može učiniti pitanjima poput „ Kako si se ti tada osjećao?“ ili rečenicom „ Sigurno nije lako tako se osjećati.“ Jedan od bitnih elemenata je i djelotvorno postavljanje granica koje mora biti čvrsto i empatično. Kada su granice prekršene trebalo bi uvesti više floor timea, odnosno trebalo bi provoditi više vremena s djetetom kako bi se ono i dalje osjećalo voljeno i sigurno. „ *Roditelji djeci nikad ne mogu posvetiti previše vremena, a time što ga provode u srdačnim interakcijama zaslužuju pravo da postave granice djetetovom ponašanju. Povrh toga, ublažavaju vlastitu krivnju što moraju stišavati proteste*.“ (Greenspan, 2004, str 275).

4 EMOCIONALNA INTELIGENCIJA

Dt. Lawrence E. Shapiro u svojoj knjizi iznosi važnosti emocionalne inteligencije jer je svaka emocija stvarna i izazvana nekim podražajima koji utječu na kemijske reakcije u našim tjelima. Postoje načini kako kontrolirati svoje emocije. U djece je najbolji način za to igra. „ *Psihološka istraživanja pokazuju da su djeca koja su svladala vještine emocionalne inteligencije vedrija, samopouzdanija i uspješnija u školi. Što je još važnije, te vještine pomažu djeci da izrastu u odgovorne, pouzdane i produktivne osobe*.“ (Shapiro, 1997, str 6).

4.1 OPĆENITO O EMOCIONALNOJ INTELIGENCIJI

Pod nazivom emocionalna inteligencija ubrajamo osobine kao što su: empatija, izražavanje i shvaćanje vlasitith osjećaja, samosvladavanje, neovisnost, prilagodljivost, omiljenost, sposobnost rješavanja problema u suradnji s drugima, upornost, prijateljsko ponašanje, ljubaznost i poštovanje. „ *Salovey i Mayer prvi su definirali emocionalnu inteligenciju kao podvrstu društvene inteligencije koja se sastoji u sposobnosti prepoznavanja i praćenja vlastitih i tuđih osjećaja i emocija te uporabe te informacije kao vodilje u mišljenju i postupanju.*“ (Shapiro, 1997, str 17).

Emocionalna inteligencija nije mjerljiva kao što je to kvocijent inteligencije (IQ). Od iznimne je važnosti jer je određena djetetovim karakterom i njome se mogu procijeniti djetetove reakcije i emocije. Emocionalna inteligencija i IQ ne ovise jedno o drugom. Dijete može imati razvijen IQ, no emocionalno je zaostalo, ili obrnuto. Emocionalna inteligencija nije u velikoj mjeri genetski uvjetovana pa postoji mogućnost ispravljanja propusta prirode i tako se može utjecati na djetetove izglede za uspjeh.

Naš se mozak dijeli na mislеći dio, odnosno korteks i emocionalni dio odnosno limbički sustav. Ta dva dijela usko su povezana jer emocionalni dio reagira brže i snažnije, dok korteks djeluje kao prigušivač te omogućava da odgodimo reakciju. Psiholog Jerome Kagen smatra kako se rađamo s određenom vrstom temperamenta i on stvara temelj za daljnji emocionalni razvoj. Na dječji emocionalni razvoj se može uvelike utjecati i može se mijenjati. Ukoliko npr. dijete bude plaho i pasivno, na

roditeljima je kako će se prema njemu odnositi, da li će to biti zaštitnički pa će se ono sve više zatvarati u sebe ili će postaviti granice i postavljati izazove i prepreke, pa će se dijete razviti u otvorenu i društvenu osobu.

4.2 POTICANJE RAZVOJA EMOCIONALNE INTELIGENCIJE

Za odgoj emocionalno inteligentne djece najadekvatniji je autoritativni oblik roditeljstva. Za razliku od autoritarnog kojem je naglasak na redu i tradiciji i permisivnog koji zagovara nježnost i razumjevanje bez postavljanja granica, autoritativni oblik uspostavlja ravnotežu između postavljanja jasnih granica i nježnosti. Pomoću te ravnoteže dijete uglavnom postaje samopouzdan, neovisan, maštovit i prilagodljiv pojedinac.

Djeci je potrebna afirmativna ljubav odnosno ljubav koja proizlazi iz provođenja vremena s djecom i pružanja podrške. Svaki bi roditelj trebao izdvojiti posebno vrijeme za igru s djecom. Kroz igru će roditelji bolje upoznati svoje dijete i pružiti mu sigurnost kojom će se lakše otvoriti prema drugima. Uz afirmativnu ljubav veže se i afirmativna disciplina. Djeci se trebaju postaviti jasna pravila i granice i treba ih se strogo pridržavati. Pravila treba detaljno obajsniti zašto ona postoje i što se događa kada ih prekršimo. Komunikacija je ključan element kako bi dijete shvatilo posljedice za njegovo loše ponašanje. Dijete treba najprije upozoriti kada bi moglo doći do neprimjerenog ponašanja, kako bi se naučilo samokontroli. Neki od metoda discipliniranja su: ukor, stajanje u kutu, oduzimanje privilegije; pri čemu se mora paziti da se ne oduzima nešto što je bitno za djetetov razvoj, ponavljano ispravljanje grešaka i biheviоralni sustav bodova kojim se za pozitivno ponašanje dobivaju bodovi a za negativno oduzimaju. (Shapiro, 1997).

Kako bi postali emocionalno zrele osobe djeca moraju razviti moralne emocije. Dijete mora naučiti razlokovati dobro i zlo, mora razviti svijest, uvažavanje i osjećaj odgovornosti u odnosu na druge ljude, te kada prekrši moralne norme trebalo bi doživjeti negativne emocionalne reakcije. Pozitivne emocije koje su vezane uz moralni razvoj su empatija i brižnost. Djeca koja imaju razvijenu empatiju manje su agresivna i svoju energiju usmjeravaju na pomaganje i davanje. Djete već u prvoj godini osjeća empatiju kada npr. počne plakati za drugom djecom, što psiholog

Martin Hoffman naziva „globalnom empatijom.“ U drugoj godini dijete dolazi do drugog stadija empatije, a taj je shvaćanje kako neraspoloženje drugog djeteta nije i njegovo vlastito. Dijete zatim pokušava utješiti drugu osobu ali još ne zna kako, pa dolazi do empatične konfuzije. U šestoj godini dolazi do kognitivne empatije. Dijete sada puno jasnije prepoznaje kada je netko žalostan bilo da ta osoba pokazuje osjećaje ili ne. Može se staviti u perspektivu druge osobe i postupati u skladu s tim. Djecu također treba naučiti čestitosti i iskrenosti. Ukoliko dijete odrasta u domu gdje je laž uobičajena pojava i ono će s vremenom početi sve više lagati. (Shapiro, 1997).

Kako postoje pozitivne moralne emocije, postoje i negativne emocije poput stida i krivnje. U današnje vrijeme ljudi teže tome da što više ugađaju djeci, a s time i popuštaju. Iako roditelji na taj način iskazuju svoju ljubav, djeci su potrebna pravila i granice kako bi razvili empatiju i moralno ponašanje. Negativne emocije ostavljaju puno jači trag na djeci nego one pozitivne, što znači da je jači utjecaj negativnih emocija na moralnost. „ *Stid treba poticati ako dijete ostane ravnodušno pošto učini nešto zbog čega bi trebalo biti posramljeno. Izazivanje stida treba uvesti kao odgojnu mjeru onda kad se ostale manje dramatične metode pokažu neuspješnima*.“ (Shapiro, 1997, str 63). Ako dijete osjeća krivnju za svoje negativno ponašanje bit će u mogućnosti promijeniti se.

4.3 POZITIVAN STAV I RIJEŠAVANJE PROBLEMA

Ljudi imaju mogućnost mišljenjem upravljati svojim osjećajima, što znači da misleći dio našeg mozga može spriječiti i tjelesne i emocionalne tegobe. Pred djecom nije dobro skrivati svoje osjećaje i štititi ih od svijeta i realnog života. Ukoliko djeca nemaju realan pogled na svijet bit će preopterećeni životom koji ih čeka. Normalno je pred djecom pokazati svoje nedostatke. Nitko nije savršen, a to je ono što djeca trebaju shvatiti. Njihovo samopouzdanje i samosvijest će rasti ako budu okruženi ljudima kojima vjeruju i s kojima mogu podijeliti svoje emocije i prema kojima mogu biti iskreni. Jedan od načina uvođenja djeteta u stvarni svijet i u riješavanje problema je stvaranje priča u kojima se dijete može pronaći. Takve priče pomažu djetetu osvjestiti svoje probleme i svoje ponašanje, pa na taj način dolaze do adekvatnog rješenja.

Svi bi ljudi trebali težiti optimističnom stavu. Optimisti smatraju kako su sretni događaji nešto stalno i kako sami moraju održavati pozitivan stav. Ukoliko dođe do neke loše situacije optimist će biti uvjeren kako je to nešto prolazno i da iza toga slijedi dobar događaj. Isto tako zna sam procjeniti koliko je sam pridonio svojoj lošoj situaciji, za razliku od pesimista koji će za sve loše okriviti sebe ili nekoga drugoga. Pesimisti vrlo često upadaju u depresivna stanja koja ih navode na emocionalne i fizičke teškoće. Kako bi spriječili da do toga dođe djetetu možemo prenijeti pozitivan stav i pozitivno razmišljanje. Prenošenje pozitivnog stava može početi od načina kritiziranja djetetova ponašanja. Treba stavljati naglasak na komunikaciju i na obrazloženje zašto su postavljene određene granice i pravila, pri tom ne generalizirati dječje ponašanje kao loše. Djeca kao i puno drugih stvari, oponašaju i usvajaju razmišljanje svojih roditelja, pa se na taj način optimističan stav može prenijeti na djecu. (Shapiro, 1997).

Autor knjige Kako razviti emocionalnu inteligenciju djeteta, Lawrence Shapiro vjeruje kako je moguće promijeniti kemiju mozga; odnosno da promijena načina razmišljanja može biti jednako učinkovita kao i lijekovi. Jedan od načina rješavanja problema, npr. fobije je da dijete shvati da je problem nešto što je izvan njih, odnosno da proglase problem neprijateljem. Drugi način je potaknuti djecu na razmišljanje prije djelovanja, odnosno razgovor sa samim sobom. U stresnim se situacijama na taj način djeca mogu smiriti i smanjiti osjećaj tjeskobe. Jednako je važno i stvaranje slika u glavi koje odvraćaju pozornost mislećeg dijela mozga i time mogu smanjiti nervne podražaje koji izazivaju tjelesnu ili psihičku bol. Tako npr. dijete koje pati od glavobolje može zamisliti kako je bol u glavi jedan veliki bubanj i on ga omotava plahtom kako bi prigušio udarce palice. Djetetu možemo pomoći u stvaranju zamišljenih slika tako da ih vodimo kroz fantaziju odnosno da im detaljno opisujemo neko lijepo mjesto koje ih može smiriti.

Jedna od bitnih komponenta u razvoju djeteta je prihvaćanje i rješavanje problema. Problemi uvijek postoje, bilo da su veliki ili mali. Iz tog razloga dijete se mora naučiti nositi s problemima. Kao što usvajaju i većinu drugih stvari, djeca stav prema problemima usvajaju promatrajući svoje roditelje. Jedan od načina prenošenja mirnog rješavanja problema su obiteljski sastanci. Oni omogućavaju djeci da steknu uvid u probleme, te kako ih na adekvatan način riješiti. Isto tako, djeca putem obiteljskih sastanka pružaju i primaju emocionalnu podršku koja im olakšava

prihvačanje problema. Osim toga, rješavanjem problema djeca će razviti razne strategije koje će im i u budućnosti pomoći u teškim situacijama. Ukoliko je problem povezan s emocijama teže će se doći do rješenja jer nas vodi emocionalna logika. Za te slučajeve djeca trebaju vježbati povezivanje emocionalnog i logičkog dijela mozga. Ono što je važno naglasiti; kada dijete dođe do rješenja svog problema ono stiće samopouzdanje koje mu pomaže u daljnjem životu i u rješavanju problema koji tek dolaze. (Shapiro, 1997).

4.4 DRUŠTVENE VJEŠTINE I VJEŠTINE POSTIGNUĆA

Djeca često mjere svoj vlasitit uspjeh prema tome kako se snalaze u društvu i koliko prijatelja imaju. Težeći prema tom uspjehu djeca se emocionalno razvijaju jer žele udovoljiti i sebi i drugima. U predškolskoj dobi djeca putem međusobne interakcije uče društvene vještine. Počinju povezivati koje su strategije dobre, a koje ne i na taj se način dalje ophode sa drugima. Ukoliko ne postignu određene konverzacijske vještine djeca postaju ogorčena i agresivna jer su najčešće odbačena od svojih vršnjaka. Usvajanje konverzacijskih vještina potiče iz obitelji i na njoj se treba raditi svakodnevno kako bi ih djeca znala upotrijebiti u raznim životnim situacijama. Humor je jedan od načina uspješne konverzacije u svih. Djeca stiču osjećaj za humor već s nekoliko mjeseci kada im npr. prolazimo rupčićem preko lica. Usvajanjem humora djeca također postaju popularnija u društvu što podiže njihovo samopouzdanje. Isto tako može pomoći djeci da lakše podnesu stres i tjeskobu. Kroz humor mogu pronaći smiješnu stranu i u najtežim okolnostima. Kao i savladavanje konverzacije i humor se može stjecati kod kuće sa svojim najbližima. (Shapiro, 1997).

U predškolskom razdoblju djeca prolaze fazu egocentričnosti u kojoj su prijatelji samo „oni drugi“ koji se nalaze u njihovoj blizini. Sklapaju prijateljstva putem svojih interesa i najbolji su si sa onima koji imaju npr. zanimljive igračke. U stanju su odbaciti prijatelje ako ne misle isto kao i oni. Ukoliko je dijete povučenije i teže stječe prijatelje bilo bi dobro omogućiti mu druženje s djetetom sličnih interesa. Na taj će se način s vremenom osloboditi i opustiti.

Postizanjem uspjeha u određenom području čini nas ponosnima na sebe. Kada doživimo uspjeh u nama se pojavljuje samomotivacija kako bi doživjeli ponovni uspjeh. „ *Ljudi koji posjeduju samomotivaciju spremni su suočiti e s preprekama i prevladati ih. Za mnoge je samomotivacija sinonim teškog rada, a teški rad vodi do uspjeha i zadovoljstva sobom*.“ (Shapiro, 1997, str 157). Djeca koja imaju razvijenu samomotivaciju očekuju da će uspjeti i postavljaju si visoke ciljeve. U početku su roditelji ti koji postavljaju ljestvicu očekivanja koja se zatim preslikava na dijete. Da bi djeca ostvarila očekivanja bitno je poticati njihovu inicijativu te im omogućiti da samo pokuša pronaći odgovor, a ne da sve bude riješeno umjesto njih.

Djeca predškolske dobi smatraju da je napor isto što i sposobnost. Ona vjeruju da ako su uporni i ako pokušaju nešto više puta da će u svojem naumu i uspjeti. Djeca te dobi smatraju kako su sposobna za svaki pothvat i ne obaziru se na poraz. Iako dijete kasnije prolazi kroz razne faze u kojima se rađa svjest o odnosu između truda i sposobnosti, upravo takvo razmišljanje treba poticati u daljnjem razvoju. Isto kako napornim radom možemo doći do uspjeha, tako se može desiti i da se susretnemo s neuspjehom, bitno je jedino kako se nosimo s time i kako ćemo zadržati pozitivan stav. Neuspjeh je tu da nas potiče da budemo bolji i da više cijenimo zadovoljstvo u postizanju uspjeha.

4.5 SNAGA EMOCIJA

„ *Učeći djecu da razumiju i izraze vlastite osjećaje utječemo na njihov razvoj i uspjeh u životu. Djeca koja ne nauče razumjeti i izraziti svoje osjećaje teško će proživljavati emocionalne konflikte*.“ (Shapiro, 1997, str 189).

Ako dijete odrasta u obitelji u kojoj se otvoreno govori o osjećajima, ono će ih lakše znati izraziti. Osim toga ono će biti svjesno tuđih emocija i moći će u budućnosti ostvariti uspješnije intimne veze. Dijete se prvo mora upoznati s emocionalnim rječnikom kako bi se na pravilan način moglo izraziti. To se može postići crtežima i razgovorom s djecom u kojem se ona prisjećaju kako su reagirali u određenim situacijama.

Važnost razumjevanja tuđih emocija pronalazimo u odnosima koje želimo postići s drugim ljudima. Osim verbalne komunikacije, postoji i ona neverbalna koja je

zastupljena u većoj mjeri. Za dijete je potrebno da dekodira neverbalne znakove kako bi ostvarila što bolju komunikaciju i odnose.

Isto kako dijete uči izražavati svoje emocije, ono ih mora naučiti kontrolirati. Često se događa da razgovorom ne možemo umiriti prestrašeno ili ljuto dijete, no ono mora samo sebe smiriti kontrolirajući svoje emocije. Kako bi dijete postiglo emocionalnu kontrolu mora biti svjesno svojih emocija i mora ih predvidjeti kako bi se na vrijeme smirilo. Mogu koristiti tehnike kao npr. brojanje unazad ili unutarnjim razgovorom. Ukoliko dođe do svađe, dijete može upotrijebiti tehniku pregovaranja kako bi se izbjeglo nasilje i negativne emocije.

Snažne negativne emocije kao što je trauma mogu ozbiljno naštetiti djetetu ukoliko se ne tretiraju. Autor knjige Lawrence Shapiro govori kako su brojna istraživanja pokazala kako se kemija mozga koju izaziva trauma može promijeniti jednostavnim metodama. Ukoliko dijete ne želi razgovarati o svojoj traumi znači da je još u stanju šoka. Ono će razgovorom biti uznemireno, no dugoročno će mu pomoći ublažiti traumu. Dijete bi trebalo navoditi na pozitivno razmišljanje, kako bi bilo svjesno kako će iza traume doći nešto dobro. Pozitivno razmišljanje odbacuje stanje depresije. Korisne su i tehnike opuštanja kojima se dijete može samostalno koristiti.

4.6 POZITIVNA STRANA KOMPJUTERA

Iako imaju brojne negativne strane, kompjuteri mogu biti veoma korisni u razvoju emocionalne inteligencije. Jedan od programa koji govori o uspjehu kompjuterskog programa je onaj pod nazivom Starbright World koji je namjenjen bolesnoj djeci. Preko tog programa djeca su se međusobno povezivala i dijelila svoja iskustva, pritom tješeći jedni druge. Djeca su tim programom dobila snagu i volju da nastave dalje i da se bore s bolešću.

Neki programi su osmišljeni na način da stimuliraju i emocionalni i misleći dio mozga, djelujući npr. na osjećaj straha. Na primjeren način djeca uče o svojim osjećajima i kako negativne osjećaje nadvladati. Tu su također i obrazovni programi koji omogućavaju djeci stalno ponavljanje te stjecanje i usvajanje novih znanja. Za

razliku od televizije gdje je dijete samo pasivni promatrač, kompjuteri od djece traže da misle i sudjeluju u rješavanju problemskih zadataka.

Neki od programa razvijaju kreativnost kod djece , što je veoma bitan element u razvoju emocionalne inteligencije. Ona mogu stvarati svoje priče kojima uče izražavati emocije. Neke od igara imaju odgojni karakter, a mogu ih igrati djeca već od četiri godine. Primjer takvih igara je The Safety Scavenger Hunt u kojoj djeca sklanjaju opasne predmete iz kuće. Također postoje programi koji omogućavaju djeci da se riješe svojih strahova i fobija kroz razne igre i programe. Na taj se način djeca suočavaju sa strahovima i prevladavaju ih. (Shapiro, 1997).

Postoje i loše strane kompjutera odnosno interneta. Djeca ne znaju uvijek prepoznati što je na internetu sigurno za njih, no tu su roditelji koji moraju voditi računa o tome. Predškolska djeca bi trebala biti pod nadzorom roditelja u vremenu koje provode na kompjuteru, kako ne bi došlo do neprimjerenih sadržaja i kako bi odgojni učinak određenih programa bio potpun. Isto tako može doći do izopčavanja siromašnije djece koja nemaju pristup internetu. Djeci se isto tako mora ograničiti vrijeme provedeno na kompjuteru kako ih taj virtualni svijet ne bi obuzeo.

5 ZAKLJUČAK

Proučavajući djetetov razvoj možemo zaključiti kako ga brojni utjecaji mogu unaprijediti ili unazaditi. Ono što je djetetu najvažnije su toplina, ljubav i poticaj njegovih bližnjih. Kada se dijete osjeti voljenim, ono osjeća sigurnost i samopouzdanje kojim kreće u istraživanje svog života. Upravo je vrijeme provedeno s djecom znak ljubavi i topline koje dijete upija, bilo da je to igra s djetetom ili tek prisutnost uz djetetovu slobodnu igru. Uz igru, komunikacija je jedan od bitnih elemenata razvoja emocija u djece. Njome djeca verbalno i neverbalno izražavaju svoje emocije.

Djeca uče na primjeru roditelja. Kako u svojem najranijem djetinjstvu upijaju događaje iz svoje okoline tako upijaju i načine ponašanja svojih najbližih. Ukoliko su roditelji empatični i imaju moralne vrijednosti, te će vrline djeca usvojiti od njih. Isto tako ako su roditelji često agresivni i premalo vremena posvećuju djeci, oni će tu agresivnost prenijeti i na djecu. Otvoreno izražavanje emocija se također uči. Ako roditelji svakodnevno razgovaraju o svojim emocijama, djetetu će biti lakše usvojiti takvu komunikaciju koja će mu omogućiti bolje kontroliranje emocija. S obzirom na navedeno, roditelji bi se trebali ponašati onako kako očekuju da će se njihovo dijete ponašati.

Većina djece, osim u svojem domu, uče kontrolirati i izražavati emocije u predškolskoj ustanovi, gdje je okruženo drugom djecom i odgajateljima. Na taj način dijete usvojene načine ponašanja iznosi pred drugom djecom i od druge djece usvaja nove, bilo da su dobre ili loše. Djeca međusobnom interakcijom stječu osjećaj zajedništva koji ih potiče na empatiju i mirno rješavanje sukoba kontroliranjem emocija.

Iako su vanjski utjecaji od velike važnosti, tu su i oni biološki, kao što je temperament. Temperament uvelike utječe na način djetetova ponašanja, no on nije stabilan već se utjecajem vanjskih čimbenika može mijenjati. Neka su djeca iznimno osjetljiva no s njima se treba poistovjetiti i laganim koracima napredovati. Kako bi se to postiglo roditelji moraju imati strpljenja jer je napredak vidljiv tek nakon dužeg vremena. Rezultat toga može utjecati na daljinji djeteteov život, pa je stoga uložen trud itekako isplativ.

LITERATURA

1) Berk, L. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja.* Zagreb: Naklada Slap.

2) Brajša-Žganec, A. (2003). *Dijete i obitelj, emocionalni i socijalni razvoj.* Zagreb: Naklada Slap

3) Greenspan, S. (2004). *Zahtjevna djeca: Razumjevanje, podizanje i radost s pet teških tipova djece.* Lekenik: Ostvarenje.

4) Milanović, M. (1997). *Pomozimo im rasti, priručnik za partnerstvo odgojitelja i roditelja.* Zagreb: Ministarstvo prosvjete i športa Republike Hrvatske.

5) Oatley, K., Jenkins, J. (2003). *Razumjevanje emocija.* Zagreb: Naklada Slap.

6) Shapiro, L. (1997). *Kako razviti emocionalnu inteligenciju djeteta.* Zagreb: Mozaik knjiga.

7) Starc, B., Obradović, Č., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi, priručnik za odgojitelje, roditelje i sve koji odgajaju djecu predškolske dobi.* Zagreb: Golden marketing.

8) Woolfson, R. (2006). *O čemu moje dijete razmišlja? Razumjevanje beba i mališana od rođenja do treće godine života.* Zagreb: Naklada Ljevak.

9) Woolfson, R., (2007). *Kako imati sretno dijete, odgovori na emotivne potrebe djeteta između 4 i 12 godina.* Zagreb: Naklada Ljevak.

Kratka biografska bilješka

OSOBNI PODACI

Ime i prezime: Dora Dobrilović

Datum rođenja: 21.02.1995.

Mjesto rođenja: Zagreb, Hrvatska

OBRAZOVANJE

Osnovna škola Jordanovac (2001.-2009.)

Gornjogradska gimnazija (2009.-2013.)

Učiteljski fakultet sveučilišta u Zagrebu, rani i predškolski odgoj i obrazovanje, Petrinja (od 2013.)