

Razvijanje emocionalne inteligencije kod predškolske djece

Dimić, Tina

Undergraduate thesis / Završni rad

2019

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:227711>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-25**

Repository / Repozitorij:

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



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

**TINA DIMIĆ
ZAVRŠNI RAD**

**RAZVIJANJE EMOCIONALNE
INTELIGENCIJE KOD PREDŠKOLSKE
DJECE**

Čakovec, rujan 2018.

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ
(Čakovec)**

ZAVRŠNI RAD

Ime i prezime pristupnika: Tina Dimić

TEMA ZAVRŠNOG RADA: Razvijanje emocionalne inteligencije kod predškolske djece

MENTOR: dr.sc. Tea Pahić

Čakovec, rujan 2018.

Sadržaj

| | |
|--|----|
| SAŽETAK..... | 5 |
| SUMMARY | 6 |
| 1. Uvod..... | 7 |
| 2. Emocije i emocionalni razvoj..... | 9 |
| 2.1. Definiranje emocija | 9 |
| 2.2. Podjela emocija | 10 |
| 2.3. Emocionalna komunikacija | 10 |
| 2.4. Emocionalni razvoj djeteta | 14 |
| 2.5. Empatija..... | 15 |
| 2.6. Samosvijest i samoregulacija emocija..... | 16 |
| 2.7. Osobitosti u razvoju djece u dobi od 5 do 7 godina | 17 |
| 3. Emocionalna inteligencija..... | 19 |
| 3.1. Definiranje emocionalne inteligencije..... | 19 |
| 3.2. Razlika između emocionalne i klasične inteligencije..... | 19 |
| 3.3. Mjerenje emocionalne inteligencije | 20 |
| 3.4. Nužnost razvoja emocionalne inteligencije..... | 21 |
| 3.5. Izražavanje emocionalne inteligencije | 23 |
| 3.6. Emocionalna pismenost..... | 23 |
| 3.6.1. Komponente emocionalne pismenosti | 23 |
| 3.6.2. Edukacija o emocionalnoj pismenosti..... | 24 |
| 4. Razvoj emocionalne inteligencije kod predškolske djece..... | 25 |
| 4.1. Uloga roditelja | 25 |
| 4.2. Uloga odgojitelja | 26 |
| 5. Razvijanje emocionalne inteligencije kod predškolske djece | 27 |
| 5.1. Kada odrasli ugrožavaju proces razvoja emocionalne inteligencije..... | 27 |
| 5.2. Igra u pozadini emocionalne inteligencije..... | 27 |

| | | |
|--------|--|----|
| 5.3. | Vježbe za razvoj emocionalne inteligencije | 28 |
| 5.3.1. | Ritual smirivanja | 28 |
| 5.3.2. | Miran kutak | 29 |
| 5.3.3. | Jednostavna vježba disanja | 29 |
| 5.3.4. | Vožnja automobilom | 29 |
| 5.3.5. | Priroda | 30 |
| 5.3.6. | Priče..... | 30 |
| 5.3.7. | Vrijeme šale..... | 31 |
| 5.3.8. | Obiteljski sastanci | 31 |
| 6. | Zaključak..... | 33 |
| 7. | Literatura | 34 |

SAŽETAK

Emocije su subjektivne, što znači da se važnost koju pridajemo određenom podražaju razlikuje od osobe do osobe. Emocije djeteta predškolske dobi razlikuju se od emocija odraslih. Jednostavne su, spontane, kraćeg trajanja, ali češćeg manifestiranja.

Već u dobi od šest mjeseci dijete je sposobno razlikovati osnovna emocionalna stanja osobe koja se brine za njega. Istraživanja pokazuju da djeca doživljavaju suosjećajnu uzrujanost čak i prije nego spoznaju da su odvojeni od drugih ljudi. Izražavanje emocija je od velike važnosti za predškolsku djecu, bilo verbalno ili neverbalno, a postoje brojni načini da im se pomogne u tome. Gotovo sve igre, aktivnosti i tehnike koje su uklopljene u ovaj rad, mogu se koristiti u predškolskoj ustanovi.

Emocionalna pismenost je sposobnost detekcije, identifikacije i diferencijacije vlastitih emocionalnih stanja. Osobe koje su kompetentne u tom smislu pokazuju bolje razumijevanje tuđih emocija, te su uspješniji prilikom reagiranja na tuđa emocionalna stanja. Emocionalno opismenjavanje je krajnje složen proces koji za posljedicu ima dugoročno pozitivne posljedice po osobu i njezinu okolinu.

Moderni način života nameće ubrzano rastuće izazove pred djecu, a arsenal vještina koji čini emocionalnu inteligenciju toliko dragocjenom tu je da posluži kao podrška prilikom tih izazova. Sada, više nego ikada, ukazuje se potreba za smislenim radom na razvoju emocionalne inteligencije kod predškolske djece. Kod nas nema dovoljno zadovoljavajuće edukacije na temu, pa imamo stručnjake kojima je jedini fokus rada upravo dijete, a koji ni sami nisu dovoljno upućeni u emocionalne vještine, a od kojih se svejedno očekuje da istom poučavaju djecu. Očekuje se i suradnja između odgojitelja i roditelja te suradnja struke i prakse, no prije nego li se to ostvari, trebati će se ipak staviti naglasak na razvoj emocionalne inteligencije, jer ona može poslužiti kao dobar saveznik u predškolskom odgoju i obrazovanju.

Ključne riječi: emocije, predškolska djeca, emocionalna pismenost, emocionalna inteligencija, edukacija

SUMMARY

Emotions are subjective, which means that significance that we attribute to a certain stimulus varies from person to person. Emotions of a preschool child are not the same as those of an adult. They are simple, spontaneous, short lived, but still they appear more often.

At the early age of six months the child is able to distinguish the basic emotional states of the person who cares for him. Research shows that children experience compassionate agitation even before they tend to realize that they are actually separated from other people. Expression of emotions is of great importance to preschool children, whether verbally or non-verbally, and there are numerous ways to help them with it. Almost all the games, activities and techniques that are incorporated in this work can be used in preschool work.

Emotional literacy is the ability to detect, identify and differentiate one's own emotional states. People who are competent in this regard are known to show better understanding of feelings of others around them, and are more successful in responding to emotional states of others, too. Emotional literacy is a highly complex process that has long-term consequences per person and its environment.

Modern lifestyle imposes a rapidly growing challenge on children, and the arsenal of skills that makes emotional intelligence so precious is to serve as a support in these challenges. Now, more than ever, there is a need for meaningful work on the development of emotional intelligence with preschool children. There is not enough satisfactory education on the subject, so we have experts whose only focus is, simply, a child, but who are not sufficiently educated in emotional skills, and are still expected to teach children those same skills that they themselves are lacking. Cooperation between teachers and parents is expected, as well as cooperation between the profession and practice, but before doing so, emphasis should be placed on the development of emotional intelligence as it can serve as a good ally in preschool upbringing and education.

Key words: emotions, preschool children, emotional literacy, emotional intelligence, education

1. Uvod

Što su to emocije i kako ih dijelimo? Što znamo o emocionalnom razvoju djeteta? Što je to uopće emocionalna inteligencija te koje je njeno značenje za djecu predškolske dobi? Sve više čujemo o toj temi. Pišu se knjige o tome kako poraditi na njoj, te kako ju koristiti na radnom mjestu, u odnosima s ljudima, itd. Upute, savjeti i trikovi kako da olakšamo i uljepšamo svakodnevnicu i nama i onima oko sebe, svjesnim radom na sebi mogu se pronaći posvuda. Često čujemo za nekoga da ima dobro razvijenu emocionalnu inteligenciju, no što to zapravo znači? Ukoliko na kompjuteru utipkamo pojam emocionalne inteligencije, dočekati će nas more članaka vezano uz temu, kako za odrasle, tako i za djecu, međutim fokus ovog rada biti će emocionalna inteligencija kod djece, točnije kod djece predškolske dobi, što vidim primjerenim i korisnim, s obzirom da je predškolski odgoj djece moja buduća struka. Zbog čega je važno razvijati takvu vrstu inteligencije? Koji su načini korisni za razvijanje emocionalne inteligencije kod djece? To su pitanja na koja ću pokušati dati odgovore u ovom radu. Krenimo od početka. Što su to uopće emocije? Emocija, ili osjećaj, snažan je izraz koji se svakodnevno koristi diljem svijeta.

Čovjek misli i osjeća, često nesvjestan koliko ima potrebu koristiti se sa '*Ja mislim da..*' ili '*Ja osjećam da..*'. Sam izraz potječe od riječi *movere*(*lat.*) što prevedeno na naš jezik znači doslovno *pokrenuti se*. Izraz *e-motion*(*eng.*) navodi na isto. Nešto nas pokrene, odnosno u nama generira određenu emociju. Prema tome emocija je, pojednostavljeno, naša unutarnja kompleksna reakcija na ono izvan nas i u nama samima (Goleman, 2013). Prema Milivojeviću (2010), osoba emocionalno reagira na ono što smatra, svjesno ili nesvjesno, vrijednim reakcije. To što je pojedincu važno prvenstveno je određeno time što ulazi u njegov sustav vrijednosti, što pak ukazuje na individualnu prirodu emocija. Postoje osjeti i osjećaji. Osjet je senzacija, a osjećaj emocija. Osjeti su elementarni podražaji koji nastaju podraživanjem osjetila, a stalno su prisutni. Emocije su prisutne povremeno. One su naša reakcija na neki podražaj, odnosno osjet, koji smo ocijenili kao nama važan, a koji nas, na svaki mogući način, bilo to motorički ili mentalno, priprema za akciju prilagodbe. Nemoguće je ignorirati važnost emocija za ljude. Naziv *homo sapiens*(*razumni čovjek*), kako ističe Goleman (2013), stavlja razum daleko ispred emocija, mada u stvarnosti kada emocije zavladaju, kvocijent inteligencije i razum mogu lako postati nevažni.

To nas dovodi do emocionalne inteligencije, koju Goleman definira kao kao osnovnu sposobnost samospoznaje, koja se izražava kroz obzir, pažnju, suosjećanje, ljubaznost,

sudjelovanje, samodisciplinu i osjećaj odgovornosti što sve zajedno čini čovječnost (Weisbach i Dachs, 1999; prema Goleman, 2013).

2. Emocije i emocionalni razvoj

2.1. Definiranje emocija

Emocije možemo pronaći u pozadini svake ljudske djelatnosti, stoga je neophodno prepoznati njihovu važnost. Ne postoji univerzalan pristup u definiranju emocija, najviše zbog složenosti koja ih prati, s obzirom na to da ljudi različito doživljavaju situacije i svoje okruženje. Različiti pristupi razumijevanju emocija rezultiraju boljim razumijevanjem njihove važnosti (Oatley i Jenkins, 2003). Kada primijetimo nešto, mi tome automatski pridajemo značenje, a ako nam se pokaže kao važno, mi tada reagiramo emocijama. Cilj te reakcije je prilagodba. To je u nama; ne moramo razmišljati o tome, jer potreba da se prilagodimo novonastaloj situaciji je prisutna čim smo procijenili da nam je nešto važno. Kada su nam događaji negativno važni, zbog toga što ugrožavaju nešto naše, mi tada osjećamo neugodne osjećaje. Ti neugodni osjećaji nas potiču na adaptaciju ne bi li postigli sklad između onog što se događa i neke naše vizije kako bi svijet koji nas okružuje trebao izgledati. Ugodni osjećaji nas prožmu kada je stimulus potvrdio ono što smo procijenili kao nešto nama važno. Možemo nešto precijeniti, pa će to dobiti veću važnost nego je realno, u kojem slučaju će i emocija biti dugotrajna i suviše intenzivna (Milivojević, 2010). Emocije nisu jednostavne, a ponekad nam postaju jasne tek kada ih izrazimo ili razmišljamo o njima (Oatley i Jenkins, 2003).

Emocije mogu biti primjerene i neprimjerene (Milivojević, 2010). Ako se te neprimjerene emocije generiraju učestalo, možemo govoriti o patologiji. U tom slučaju dobro je pomoći osobi da uvidi gdje se dogodila pogreška: u određivanju važnosti ili izražavanju emocije. Kod jako male djece prve emocije su ili svidanje-ugoda ili nesvidanje-neugoda (Starč i sur., 2004). Svidanje djeca iskazuju smiješkom, glasanjem, izravnim pogledom, a nesvidanje plačom, mrštenjem ili gađenjem. Iz tih izraza emocija, razviti će se ostali. Emocije djeteta predškolske dobi razlikuju se od emocija odraslih. Kod djece one su jednostavne, spontane te odmah nalaze odgovarajući izraz. Događaju se češće, a kratko traju. Nisu stabilne. Veoma su intenzivne. Dijete se ne zna suzdržati, pa otvorenije izražava svoje emocije (Starč i sur., 2004). Ta karakteristika može koristiti odgojitelju prilikom rada s djetetom, u prepoznavanju njegovog unutarnjeg stanja.

2.2. Podjela emocija

Emocije možemo podijeliti na pozitivne i negativne, pri čemu bi pozitivne bile *radoznalost, oduševljenje, radost, užitak, zanos, itd.* U negativne emocije spadaju one koje izazivaju neugodu, poput *srdžbe, potištenosti, ogorčenosti, osamljenosti, melankolije, očaja, itd.* (Goleman, 2013). Druga podjela bi bila na primarne (osnovne) i sekundarne, međutim većina stručnjaka se ne slaže u potpunosti oko toga koje su emocije primarne.

Goleman (2013) spominje osnovne skupine i emocije koje spadaju u njih:

- 1) *Srdžba*: ogorčenost, gnjev, uzrujanost, gorčina, mržnja, uznemirenost, neprijateljstvo itd.
- 2) *Tuga*: bol, gnjev, kivnost, žalost, potištenost, osamljenost, očaj, depresija, itd.
- 3) *Strah*: tjeskoba, nervoza, strepnja, oprez, napetost, fobija, itd.
- 4) *Radost*: sreća, užitak, zadovoljstvo, oduševljenje, itd.
- 5) *Ljubav*: prihvaćanje, povjerenje, ljubaznost, odanost, obožavanje, itd.
- 6) *Začudenost*: šok, zapanjenost, zadivljenost, itd.
- 7) *Gađenje*: omalovažavanje, prijezir, odbojnost, gnušanje, itd.
- 8): *Stid*: neugoda, krivnja, poniženje, itd. (Goleman, 2013).

Shapiro (1997), u svojoj knjizi *Kako razviti emocionalnu inteligenciju djece*, navodi da su sve ostale emocije izvedene iz pet osnovnih, za koje tvrdi da se većina teoretičara slaže da su sljedeće: ljubav, mržnja, strah, bol i krivnja. Uspoređuje tu pojavu sa miješanjem boja, gdje od osnovnih boja možemo dobiti mnoštvo drugih boja i nijansi. U istom poglavlju ističe sposobnost čovjeka da prepozna emocije te da razmišlja o njima, što vidi kao razlog naše pozicije na vrhu evolucijske piramide. Sukladno tome, nudi razne vještine kojima možemo poučiti djecu ne bi li kvalitetnije vladali svojim osjećajima, čime će sebi omogućiti uspješan, ispunjen život, kao i lakše funkcioniranje u današnjem svijetu koji postavlja ogromne zahtjeve pred njih.

2.3. Emocionalna komunikacija

Izražavanje emocija povezuje se s boljim općim zdravljem organizma, dok potiskivanje ostavlja negativne tragove po tijelo i duh. Prema Shapiro (1997), verbalno izražavanje emocija svakako je pri vrhu potreba svakog djeteta. Da bi dijete moglo kvalitetno izraziti svoje osjećaje, bitno je da ih prethodno prepozna, odnosno

identificira. Kada dijete izrazi svoje osjećaje vezano uz neku određenu situaciju, tada se kod njega posljedično stvara veza između centra za govor i emocija, što dalje za posljedicu ima fiziološke reakcije, poput ubrzanja pulsa, povišenja tlaka, itd.

Odrasla osoba često može predvidjeti kako će reagirati u nekoj određenoj situaciji. No, što je sa malom djecom? Kada malo dijete želi nešto od nas, a mi to ne prepoznamo, ono će se rasplakati. Roditelji poznaju svoju djecu, pa će možda prepoznati signale na neverbalnoj bazi, međutim, frustrirajuće je ponekad i za dijete i za odraslog pokušavati prepoznati potrebe djeteta. Potrebno je raditi na prepoznavanju neverbalnih znakova i ne odustajati kada je teško, jer se jedino tako može ostvariti komunikacija koja će biti od koristi i odgojitelju i djetetu. Pristupiti djetetu koje plače jer je ljuto, strogim izrazom zureći izravno u njega možemo mu dati do znanja da smo neprijateljski nastrojeni. U takvoj situaciji preporuča se izbjegavanje izravnog gledanja, te djetetu pristupiti sa strane, smireno, te mu tako pomoći da se primiri. Razumijevanje neverbalnog izražavanja emocija od velike je važnosti, pogotovo s malom djecom. Ono može pomoći djetetu da zadobije samopouzdanje, te da se osjeća sigurno i prihvaćeno; što će mu onda pomoći da se uživi u potrebe drugih.

Prema Shapiro (1997), kada je riječ o verbalnoj komunikaciji, malo dijete nije još dovoljno razvilo jezične vještine da se izrazi kao starije dijete. Dijete od pet godina ima dovoljno opsežan vokabular da izrazi riječima svoje emocije. Ukoliko je gladno, dijete od pet godina će nam to i reći, u nadi da će njegova trenutna potreba biti zadovoljena. Emocionalna komunikacija podrazumijeva i način na koji se govori. Emocije se izražavaju i tonom, brzinom, itd. Dijete valja poučiti o važnosti i načinima neverbalne komunikacije, jer je povezanost verbalne i neverbalne komunikacije neraskidiva. Biti će im lakše usvojiti nijanse emocionalne komunikacije, zahvaljujući tome. Verbalna komunikacija ima svoje trajanje i prestanak tog trajanja, međutim neverbalna komunikacija nikad ne prestaje. Shapiro (1997) dodaje i da je centar sposobnosti za razumijevanje i izražavanje emocija u neokorteksu. To znači da se s kognitivnim razvojem povećava i sposobnost razumijevanja i izražavanja emocija. Premda je mozak djeteta dostigao stupanj u kojem ima sposobnost da to čini, to ujedno ne znači i da je dijete razvojno spremno za to. Tako je sa svim emocionalnim vještinama. Hoće li dijete staviti u optičaj sposobnost razumijevanja i izražavanja emocija ovisi i o odgoju, dakle o tome kako odrasli komuniciraju s njima, ili oni međusobno. Tu se nameće zaključak koji se provlači kroz svu literaturu vezanu uz djecu, a to je važnost obitelji. One obitelji u kojima je prisutna sloboda izražavanja

emocija, odnosno tamo gdje dijete vidi druge kako izražavaju svoje emocije, stječe vokabular i poticaj za vlastito izražavanje emocija. Suprotno tome, u slučaju djeteta koje svjedoči potiskivanju emocija, ili jednostavno prikrivenoj ili čak otvorenoj zabrani izražavanja, iz bilo kojih razloga, može se dogoditi da to dijete također počne potiskivati osjećaje. Ljudi mogu naučiti izražavati emocije, u bilo kojoj dobi, međutim ne kaže se uzalud da vježba čini savršenstvo, stoga će oni koji su imali priliku vježbati od najranije dobi svakako biti vještiji u tome (Shapiro, 1997).

Kako pomoći djetetu da izražava svoje emocije?

Osnovni način povećanja emocionalne pismenosti kod djece je svakako povećanje njegovog emocionalnog vokabulara (Shapiro, 1997). Može se djetetu predložiti da se zajednički izradi rječnik emocija. Pritom dijete samo izabire riječi. Sve emocije koje mu padnu na pamet trebaju naći svoje mjesto u rječniku, jer će samo ono što je interes djeteta imati smisla, kad god se s njim želi postići nešto trajno. Na svaku stranicu treba ići po jedna riječ, a potom ispod svake riječi dijete može zapisati svojim riječima vlastito iskustvo o situaciji u kojoj je osjetilo tu emociju. Mogu se potražiti i fotografije, pa ih zalijepiti u rječnik. Na njima će se moći vidjeti emocija koja je navedena na toj stranici. Mlađa djeca se mogu izraziti crtežom umjesto slovima (Shapiro, 1997). Dijete može opisivati i situacije koje je netko drugi proživio. Također, i mlađu i stariju djecu trebalo bi potaknuti da se izraze usmeno, a vrijedilo bi osmisliti i neke dramske situacije, pa kroz njih obraditi emocije po izboru, bilo pantomimom, bilo preuzimanjem uloga, bilo raznim tehnikama dramskog odgoja. Mogućnosti su zaista beskonačne.

Kako pomoći djetetu da postane osoba koja sluša druge?

Mnogi stručnjaci se slažu oko toga da je za kvalitetnu emocionalnu razmjenu od veće važnosti znati slušati i razumjeti emocije drugih ljudi nego naše vlastite (Weisbach i Dachs, 1999). Kada znamo slušati druge, posjedujemo određenu vrijednost koja se cijeni prilikom održavanja kvalitetnih odnosa s ljudima oko nas. Ljudi se osjećaju ugodno, prihvaćeno i zaštićeno u našem društvu, jer svi povezujemo takav tretman sa visokim stupnjem emotivne podrške. Jednako kao što možemo djeci pomoći da izražavaju svoje emocije, tako im možemo pomoći i da nauče slušati. *'Aktivno slušati znači izražavati se sa suosjećanjem i cijeniti osjećaje drugih, izreći svojim riječima ono što mislimo da naš sugovornik osjeća. Aktivno slušanje nije način da ispitete svog sugovornika, nego je to stajalište koje pokazuje poštovanje i pažnju prema drugome.'* (Weisbach i Dachs, 1999, str. 86 i 87). Zaista slušati je vještina koja se može uvježbati

kao i sve ostale. Održavaju se radionice aktivnog slušanja, na kojima se može naučiti kako se potpuno usredotočiti na drugu osobu, a svoje osjećaje i misli pritom zadržati za sebe. Igrajući igre aktivnog slušanja može se i djecu poučiti vještini slušanja. Prema Weisbach i Dachs, vještina slušanja njima će svakako biti od pomoći kroz život i dobro ju je savladati čim prije, s obzirom da ona omogućava razvijanje uspješnih emocionalnih odnosa s drugim ljudima.

Igra aktivnog slušanja može se osmisлити na način da se naprave dva popisa, zajedno sa djetetom. Na svakom se navede nekoliko briga koje nas tište. Zadatak vrijedi i za odraslog i za dijete. Tada se na drugi papir napišu vještine slušanja, od kojih bi prva bila da se ponovi ono što je rekla druga osoba, druga da se zatraži od te druge osobe da kaže malo više o tome što je upravo rekla, treća bi bila da se pokaže govorom tijela interes za ono što druga osoba priča, i na kraju, četvrta bi bila opisivanje onog što druga osoba osjeća. To se onda ovako formulira: 'Čini mi se da...' Nakon toga se se vježba slušanje ranije napisanih briga, po ovom popisu vještina. Ovaj primjer igre navodi Shapiro (1997) u knjizi *'Kako razviti emocionalnu inteligenciju djeteta'*, međutim on je primjenjiv samo na djecu od deset godina i više. Što sa predškolskom djecom?

Mala djeca upijaju kao spužve. Bandurina Teorija socijalnog učenja stavlja dijete u položaj onog tko uči po modelu. Takvo učenje se temelji na kognitivnim procesima pažnje i pamćenja, a odvija se na unutarnjem, simboličkom planu. Dok promatra, promatrač opaža kako se model ponaša u određenoj situaciji, povezuje, te predviđa kako će to isto ponašanje dovesti do sličnih posljedica i za njega (Berk, 2008). Dakle, ukoliko se dijete prekida i uštkava, ono će se ne samo osjećati loše zbog takvog tretmana, već će to upamtiti i oponašati u vlastitoj komunikaciji s drugima. Dobro je zastati na trenutak i zaista poslušati dijete. Kada se čini da dijete ne sluša što se govori, to često bude i istina. Razlog tome je što se djeca lako dosađuju. Njima se sve događa sada, jer žive u trenutku. Djeca se ne osjećaju dužna da se pretvaraju da slušaju. Izborom zanimljivih tema i sadržaja po interesu djeteta može se i tome doskočiti. Ako dijete prekida dok mu se govori, svakako je dobro objasniti mu zbog čega je bitno da to ne radi. Uvijek je najbolje objasniti na osoban način, primjerom, a izbjegavati moraliziranje i odvojenost od situacije.

Pričanje priča može pomoći da dijete svlada vještinu slušanja. Čitanje priča djeci je uobičajena praksa, ali kroz razgovor s djetetom o pročitanome, ili o onome što će uslijediti u priči, vježba se aktivno slušanje. Tu se može koristiti priču kao predložak

za razgovor i o emocijama, čime se dodatno razvija emocionalna pismenost kod djeteta. Što se tiče igara koje bi vrijedilo koristiti u radu s predškolskom djecom, vrijedi spomenuti igre pogađanja i prepoznavanja zvukova. Popularna igra koja se često viđa u američkim filmovima, 'Simon kaže..' je dobar primjer igre koja će promicati aktivno slušanje. *'Jesmo li spremni saslušati i čuti drugu osobu? Zanima li nas kako joj je, kako se osjeća, kako razmišlja o sebi, o okolnostima u kojima se nalazi i što poduzima kako bi imala kontrolu nad svojim životom? I kod sebe i kod drugih to možemo iščitati iz velikog niza neverbalnih znakova: položaja tijela, usmjerenosti pogleda dok razgovaramo, gestikulaciji i mimici, načinu na koji se rukujemo, zagrlimo ili potapšamo. Razumijemo to po osmijehu kad se ugledamo, po tome jesmo li motorički strpljivi, ili smo nemirni, jesmo li sugovorniku postavili dodatno pitanje te time pokazali kako nam je važno dobiti još koju informaciju...Mislim li da se moj sugovornik osjećao dobro tijekom razgovora? Jesam li se ja? Jesmo li kazali jedno drugome ono što smo htjeli kazati?'* (Longo, 2016, str. 70).

2.4. Emocionalni razvoj djeteta

Svi stručnjaci se slažu oko jednog, a to je neraskidiva povezanost emocionalnog razvoja i razvoja ličnosti. Dijete se razvija tjelesno i spoznajno, međutim razvija se i na emocionalnoj razini, kroz emocionalni odnos koji proizlazi iz naslijeđenih mehanizama reagiranja, a potom se negdje do šestog mjeseca oblikuje u šest osnovnih emocija- strah, srdžbu, veselje, tugu, gađenje i iznenađenje. Emocionalni razvoj se generira pod utjecajem interakcije ranije spomenutih, naslijeđenih mehanizama reagiranja, i to na razne situacije koje u nama izazivaju emocije te procesa socijalizacije, kako unutar obitelji, tako i u neposrednom djetetovom okruženju (Starc i sur., 2004).

Djeca prolaze kroz specifične faze vezano za doživljaj i izražavanje emocija, prilikom njihova emocionalnog razvoja. Starc i sur. (2004) pripisuju to biološkom sazrijevanju, složenijim situacijama na koje će dijete reagirati te razvoju intelektualnih sposobnosti koje će utjecati na to kako će dijete razumjeti situaciju. Navode dobar primjer za to, a to je povezanost strahova, kao što je strah od čudovišta i razvoja mašte kod djece u dobi od pet ili šest godina. Već u prvim mjesecima djeca mogu raspoznati emocionalne poruke koju im odašilju odrasli i adaptiraju se emocionalnom tonu osobe u njihovoj blizini. Dijete od tri mjeseca reagira na ton odrasle osobe koja mu se obraća, a dijete od šest mjeseci može diferencirati neka osnovna emocionalna stanja svog

skrbnika. Već sa oko osam mjeseci dijete će pojmiti smisao emocije kao reakcije na situaciju, pa će pokušavati skenirati emocionalno stanje skrbnika, na čemu će potom bazirati svoje vlastite emocionalne reakcije (Vasta i sur., 1998, prema Starc i sur., 2004). Za zdrav emocionalan razvoj djeteta potrebno je:

- 1) Čvrsta emocionalna povezanost (privrženost) između odrasle osobe koja se brine za dijete i djeteta
- 2) Odgojni stil koji je podržavajući i koji ohrabruje na razvoj. Autoritativni odgojni stil imaju emocionalno topli, pristupačni roditelji sa jasno postavljenim granicama
- 3) Skladni obiteljski odnosi
- 4) Bezuvjetno prihvaćanje djeteta
- 5) Iskrenost roditelja u izražavanju vlastitih emocija - autentičnost (Starc i sur.,2004)

Emocionalni razvoj je određen i temperamentom djeteta. Temperament je biološki faktor, nasljeđuje se, no i okolinski faktori su jednako značajni, jer okolina pomaže djetetu prilikom zadovoljavanja potreba i kontrole emocija (Vrtić Potočnica, 2012).

2.5. Empatija

Empatiju možemo definirati kao sposobnost uživanja u emocionalno stanje druge osobe i razumijevanja položaja te osobe (Alexander i Sandahl, 2017). To doslovno znači moći se staviti u tuđe cipele. „*Empatija se temelji na svijesti o vlastitoj ličnosti, što smo otvoreniji prema vlastitim emocijama, to ćemo biti vještiji u iščitavanju osjećaja.*“ (Goleman, 2013, str. 100). Goleman (2013) ističe da su razvojni psiholozi otkrili kako mala djeca proživljavaju suosjećajnu uzrujanost još i prije nego zaista spoznaju da postoje kao odvojena individua od drugih ljudi oko sebe. Dijete od nekoliko mjeseci zaplakati će kada vidi drugo dijete da plače, međutim negdje oko napunjene prve godine života shvaća da se to što je vidjelo nije njima dogodilo, već nekom drugom djetetu. Još uvijek su zbunjeni po pitanju toga što poduzeti, no svjesni su u čemu je stvar. Sa navršenom godinom, dakle, možemo reći da se kod djeteta javlja empatija. Jednogodišnje dijete će tako rukom simulirati otiranje suza, kada vidi da mu majka plače, mada ono samo nije plakalo. Ono kao da želi provjeriti da li se to i njemu događa. Goleman tu pojavu naziva *motorička mimikrija*. Ona se gubi negdje nakon navršene dvije i pol godine. Tada djeca zaista znaju da tuđa bol nije i njihova, a sposobni su za poduzimanje akcije, poput pružanja utjehe onom tko pati. Tu se već

zamjećuju razlike kod djece. Neko dijete će biti osjetljivije na tuđu bol i izraženo svjesno onog što se upravo događa drugoj osobi, a neko drugo će se isključiti. Zbog čega je to tako? Istraživanja su pokazala da to kako će dijete reagirati ovisi o tome koliko je vidjelo kako se drugi oko njega ponašaju kad netko pati. Ono će to pokušati oponašati. Tu se opet vraćamo na učenje po modelu.

To nije jedini razlog zbog čega neka djeca djeluju osjetljivija na tuđu bol. Naime, pokazalo se da su djeca roditelja koji, kada dijete napravi nešto loše nekome, npr. drugom djetetu, naglašeno skreću pažnju na ono loše što je djetetovo ponašanje izazvalo, sklonija pokazivati osjetljivost na tuđu bol. U periodu između tri do šest godina empatija djeteta postaje složenija, uslijed razvoja vokabulara i sve lakšeg uživanja u tuđe situacije. Dijete u toj dobi dijete se sve više oslanja na govor kao sredstvo tješnja druge osobe (Starc i sur., 2004).

Kako pomoći djetetu da pokazuje više empatije?

Djeca uglavnom spontano razvijaju vještine empatije. Nema neke posebne razlike između dječaka i djevojčica. Eventualno se može spomenuti to da dječaci imaju sklonost pomoći na neki konkretni način, što je slučaj i kod odraslih muškaraca, koji će radije učiniti nešto nego reći. Djevojčice, jednako kao i žene u većini slučajeva, sklonije su riječima ponuditi utjehu, razgovarati i biti psihološka potpora (Shapiro, 1997). Djetetu se može pomoći prije svega svojim pozitivnim primjerom jer ono dijete koje je tretirano na način da ga se poštuje i brine o njemu, biti će sklonije činiti to isto.

Postoje pedagoški oblikovane slikovnice koje nude poruke o pomaganju, zahvalnosti ili odgovornosti za sebe i druge. Provođenje kvalitetnog vremena u čitanju takve literature djetetu ili s djetetom, interaktivno, poslužiti će za razvoj empatije kod svakog djeteta. Ako dijete ima želju pomoći nekome, ili jednostavno učiniti nešto lijepo za nekoga u svojoj blizini, najgore je gledati na to kao na nešto negativno. Korisnije je podržati ga u toj ideji, u granicama razuma, naravno. Još nešto što se nikako ne smije zaboraviti je da se djeca kojoj se stalno govori što bi trebala osjećati, neće razviti kao djeca koju se potiče da slobodno izražavaju sve svoje osjećaje (Alexander, Sandahl, 2017).

2.6. Samosvijest i samoregulacija emocija

Prema Starc i sur. (2004), polovicom druge godine kod djeteta se javljaju emocije samosvijesti (stid, neugoda, krivnja, ponos). Tu spada i zavist, no ona se javlja tek oko

treće godine. Te emocije utječu na doživljaj sebe, bilo to na negativan ili pozitivan način. Samosvijest je temelj za samokontrolu. Samoregulacija je upravljanje vlastitim ponašanjem, a samokontrola je njezin oblik. Uspostavom samokontrole, dijete je spremno da se adaptira na zahtjeve svoje okoline. Samokontrola se javlja oko treće godine, kada dijete odbija poslušnost i želi učiniti po svome. Prvo dijete u biti samo sebi naglas ponavlja naredbe koje je čulo od roditelja, ali oko treće godine te naredbe postaju automatizirane vlastite misli i tu onda počinje pravi razvoj samokontrole. Samokontrola će djetetu omogućiti da svlada strahove, usvoji strpljivost, naizmjeničnost i ostajanje u aktivnosti i nakon što osjeti da mu je nešto teško ili zamorno. Da bi to sve uspjelo, dijete mora prvo naučiti odgoditi zadovoljstvo i čekati na nagradu (Starc i sur., 2004). U nizu istraživanja na tu temu, koje je vodio psiholog W. Mischel (The Stanford marshmallow experiment), djeci bi dali po kolač i obećali da će dobiti još jedan, ali samo ako se strpe i ne pojedu taj prvi kolač. Nakon toga bi ih ostavili same u prostoriji i promatrali što će učiniti. Pokazalo se da su djeca koja su se uspjela strpjeti kasnije imala bolje obrazovne rezultate, no i općenito bolju kvalitetu života.

Samoregulacija emocija je značajna za emocionalni razvoj. Prvih nekoliko mjeseci života, samoregulacija je ograničena, ali već s navršenom godinom dana, prilikom puzanja ili hodanja, dijete preuzima kontrolu tako što se samo bliži ili udaljava od nečega (Starc i sur., 2004).

2.7. Osobitosti u razvoju djece u dobi od 5 do 7 godina

Prema Lantieri (2012), mozak malog djeteta mijenja se zajedno sa doživljenim iskustvima. Ukoliko se djeci ponude primjerene mogućnosti to će pospješiti razvoj njegova mozga. Djeca u ovoj dobi sposobna su verbalizirati svoje osjećaje, ako im se pruži prilika za to. Za njih je bitan osjećaj da ih roditelji poštuju, jer djeca te dobi žele biti poput onih odraslih koji su im značajni. Tako mala djeca reagiraju loše na neuspjeh, pogotovo ako se on ponavlja, stoga prilikom učenja novih vještina, bilo kojeg tipa, treba ići postupno. Na taj način vjerojatnost neuspjeha će biti reducirana, dok će vjerojatnost uspjeha biti povećana. Djeca u dobi od pet do sedam godina mogu kroz igru razvijati svoje vlastite tehnike nošenja sa teškim situacijama, i to tako da simuliraju vještinu koju zapravo još nemaju. To se sve događa u opuštenoj atmosferi, pa se kod djeteta povećava interes za učenje tih vještina. U takvoj situaciji nema jednog točnog odgovora, riječ je samo o istraživanju i isprobavanju (Lantieri, 2012). Mala su

djeca oboružana maštom i imaju jako izraženu znatiželju, pa je vjerojatnost da će htjeti makar iskušati neku aktivnost, velika. Na ovom stupnju razvoja od djece se očekuje koncentracija u trajanju od otprilike dvadesetak minuta. Proces je važniji od rezultata. S obzirom da su skloni navikama i ritualima, uključivanje vježbi u njihovu svakodnevicu, njima će najvjerojatnije odgovarati.

3. Emocionalna inteligencija

3.1. Definiranje emocionalne inteligencije

Pojam *emocionalna inteligencija* javlja se 1990. godine s tekstom pod istoimenim naslovom autora Mayera i Saloveya. Oni su emocionalnom inteligencijom nazvali skup značajnih emocionalnih osobina, a to su:

- empatija
- izražavanje i razumijevanje vlastitih emocijama
- samosavlđavanje
- neovisnost
- prilagodljivost
- omiljenost
- sposobnost rješavanja problema u suradnji
- upornost
- prijateljsko ponašanje
- ljubaznost
- poštovanje (Shapiro, 1997)

D. Goleman je svojom knjigom *Emocionalna inteligencija* iz 1995. god. popularizirao ono što su njegovi prethodnici pokrenuli. On je objasnio vezu između emocija i mišljenja kad je otkrio psihološku vezu između dijelova mozga koji su odgovorni za emocije i onih odgovornih za djelovanje. Istaknuo je važnost tih područja za učenje i poučavanje. Prefrontalni korteks je, dakle, taj koji kontrolira emocionalne impulse, no u isto to vrijeme, u njemu se događa učenje (Lantieri, 2012). Mnoga istraživanja na temu emocionalne inteligencije djece su odrađena, ali unatoč tome malo njih je pronašlo svoje mjesto u praksi. Većinom je to zbog toga što se često pokaže da su teoretičari i praktičari dva različita svijeta (Shapiro, 1997). Danas se radi na suradnji, ne bi li se izgradio most koji će spajati teoriju i praksu, čime se i jedni i drugi uistinu mogu samo okoristiti, a djeca pak procvjetati.

3.2. Razlika između emocionalne i klasične inteligencije

Emocionalna inteligencija se razlikuje od klasične inteligencije (u smislu sposobnosti snalaženja u novim situacijama) najviše u genetskoj uvjetovanosti (Shapiro, 1997). Klasična inteligencija je uglavnom genetski uvjetovana, dok je emocionalna inteligencija manje genetski uvjetovana i specifična po tome što se može

razvijati trajno. Osobinama poput suosjećanja i kontrole osjećanja kod klasičnog poimanja inteligencije ne pridaje se značaj. Zbog toga se često kaže da testovi inteligencije mjere samo dio pameti. IQ se mjeri standardiziranim testovima verbalne i neverbalne kognitivne inteligencije, zato, kad govorimo o inteligenciji, mislimo uglavnom na mjerljive sposobnosti, kao što je pamćenje, vokabular, rješavanje problema, apstraktno razmišljanje, vizualno-motoričke vještine i sl. (Weisbach, Dachs, 1999). Opći faktor inteligencije koji se dobije mjerenjima, IQ, zapravo se jako malo mijenja nakon šeste godine života. Emocionalna inteligencija se može razvijati cijelog života. Salovey i Mayer emocionalnu inteligenciju vide kao sposobnost doživljavanja i izražavanja emocija, uključivanje istih u misaone procese, njihovo razumijevanje te reguliranje kod sebe i kod drugih ljudi, dok Goleman u sposobnosti emocionalne inteligencije uključuje samokontrolu, gorljivost, upornost i samomotivaciju (Kulenović, Balenović, Buško, 2000; prema Mayer i Salovey, 1997). Emocionalna i kognitivna inteligencija nisu suprotni pojmovi, već su u međudjelovanju, na razini svakodnevnice. Idealna bi bila kombinacija visokih emocionalnih i kognitivnih sposobnosti u isto vrijeme. To nije nemoguće i znalo se vidjeti kod velikih vođa diljem svijeta (Shapiro, 1997).

3.3. Mjerenje emocionalne inteligencije

Emocionalna inteligencija se sastoji od pet komponenti, u koje ulazi poznavanje vlastitih osjećaja, kontrola intenziteta osjećaja, motiviranje samog sebe, prepoznavanje tuđih osjećaja, te uspostavljanje i održavanje odnosa s drugim ljudima (Miljković, Rijavec 2006). Svi imaju emocionalne sposobnosti, ali one nisu kod svakoga jednako razvijene. One su dio naše prirode, bile adekvatno razvijene ili ne. Razumijevanje, obzir, tolerancija, suosjećanje i poštovanje su nešto što svi ljudi žele za sebe, u svom okruženju. Prvi način provjeravanja emocionalne inteligencije bila je samoprocjena. Većina skala samoprocjene bazira se na radu Mayera i Saloveya. Njihov model, MEIS, jedan je od prvih modela mjerenja emocionalne inteligencije. Test je nazvan MEIS (Multifactor Emotional Intelligence Scale), a sastoji se od 4 testa (uočavanje emocija, asimiliranje emocija u mišljenje, razumijevanje emocija i upravljanje emocijama). Kada su se pokazale manjkavosti MEIS testa, Mayer i Salovey su u suradnji sa Carusom izradili novi test, MSCEIT (Takšić i sur. 2006).

Općenito govoreći, mnogi pokušaji mjerenja emocionalne inteligencije pokazali su dvojbene rezultate, navode Kulenović, Balenović i Buško u svom radu iz 2000. god.

Na temelju proučavanja više modela mjerenja zaključuju da se, ne računajući veći broj različitih testova i skala koji se tek donekle mogu smatrati mjerenjem suvremene emocionalne inteligencije, može istaknuti svega nekoliko instrumenata vrijednih spomena. Izdvajaju četiri pokušaja, zadovoljavajućih po teorijskoj utemeljenosti, kvaliteti rada i stupnju empirijske provjerenosti (Kulenović, Balenović, Buško, 2000).

Jedan od tih uspješnijih pokušaja mjerenje je u kojem su Schutte i suradnici (1998) na temelju Mayer-Salovey modela, osmislili 62 tvrdnje kojima su pokušali pokriti kompletnu teoriju Mayer-Salovey modela, odnosno sve komponente emocionalne inteligencije. Nakon toga su ispitanici, metodom Likertovih skala vršili samoprocjenu vlastite emocionalne inteligencije. Rezultati su bili obećavajući. Njihova skala, SEIS, praktičan je i ekonomičan pokušaj, a negativne strane su što je istraživanje urađeno selektivno i na jako malom broju ispitanika, čime je sa statističke strane manjkavo. (Shutte i sur., 1998; prema Kulenović, Balenović, Buško, 2000). U Hrvatskoj se koristi Upitnik emocionalne kompetentnosti temeljen na Mayer-Salovey modelu. On mjeri sposobnost detekcije, identifikacije, razumijevanja i reguliranja emocija.

Kulenović, Balenović i Buško (2000) navode i ostale pokušaje, a potom i svoj, koji nazivaju „Test analize emocija“. Taj test se temelji na općim idejama o emocionalnoj inteligenciji, ali i na Mayer-Salovey modelu. Pretpostavka je da ljudi s višom emocionalnom inteligencijom imaju bolji uvid u svoja i tuđa emocionalna stanja. Test se koristi serijom zadataka, a u svakom zadatku zadana je riječ koja opisuje neko kompleksno afektivno stanje. Dakle, svaka riječ je neka emocionalna složenica, jer u isto vrijeme sadrži barem dva emocionalna čuvstva. Ispod riječi su ponuđena rješenja, a na ispitaniku je da bira koja dva rješenja se često ili stalno javljaju u tom emocionalnom čuvstvu, a potom i ona dva koja se javljaju rijetko ili nikada.

3.4. Nužnost razvoja emocionalne inteligencije

Shapiro (1997) upozorava kako još uvijek postoje oni koji vjeruju da nema potrebe da se s djecom radi na razvoju njihovih emocionalnih vještina. Isti drže da je to kod djece potpuno prirodan proces. Shapiro priznaje da je to nekad davno imalo smisla. Veliki broj znanstvenika smatra da su se emocije razvile prvenstveno kao mehanizmi za preživljavanje. Svrha straha je da nam pomogne da izbjegnemo realnu opasnost. Ljutnja je, s druge strane, motivacija za pobjedu nad raznim preprekama koje svakodnevnica stavlja pred nas. Premda je to funkcioniralo u primitivnim društvima, danas to više nije slučaj. Shapiro (1997) napominje i da su u općoj užurbanosti

današnjice, djeca prisiljena funkcionirati pod ogromnim količinama stresa, a priroda jednostavno nije više dovoljan skrbnik, pa im odrasli trebaju pomoći da savladaju emocionalne vještine. Tako će imati potrebna oruđa za funkcioniranje u modernom svijetu kojega su dio. S obzirom na to da će život postati još užurbaniji, ne bi li se zadovoljile potrebe ovog relativno mladog društva, za koje ni djeca ni odrasli nemaju šablone koje bi im pomogle, od krajnje je važnosti reagirati na vrijeme. Riječima G. Jampolskog: '*Danas znam da nisam žrtva svijeta koji me okružuje i zato preuzimam odgovornost za sve što uočavam te za emocije koje proživljavam.*' (Longo, 2016, str. 78). Bitno je da se radi na razvoju emocionalne inteligencije u svim ustanovama gdje se radi s djecom. Na stranici Instituta D.O.M. (Institut DO.O.M., n.d.) navedeni su sljedeći podaci:

- Istraživanja ukazuju na to da je inteligencija povezana sa osobnim uspjehom
- Emocionalna inteligencija u znatno je većoj mjeri odgovorna za uspjeh u životu
- Pokazalo se da razvoj djetetove emocionalne inteligencije zaista utječe na bolji akademski uspjeh tog djeteta
- Razvoj emocionalne inteligencije djeluje kao učinkovita prevencija za neprihvatljivo ponašanje, razvoj ovisnosti, odustajanje od daljnjeg školovanja, depresiju i agresiju
- Razvoj emocionalne inteligencije pozitivno utječe na funkcioniranje pojedinca na socijalnoj razini, kao i na pozitivnu atmosferu, kako u školi tako i u vrtiću.

Jačanje percepcije o sebi, lakše nošenje s negativnim osjećajima, izraženija osjetljivost na tuđe osjećaje, pa i kvalitetni temelji za odnose s drugim ljudima, značiti će djetetu kroz čitav život, ali prvi koraci kreću u djetinjstvu. Tada se treba poraditi na razvoju emocionalne inteligencije (Shapiro, 1997).

3.5. Izražavanje emocionalne inteligencije

Prema Jovančević i sur. (2014), postoji niz ponašanja kroz koja se izražava emocionalna inteligencija :

- suradnja s drugima pri rješavanju problema
- ljubazno ponašanje, poštivanje drugih i suosjećanje
- upornost, odnosno motivacija
- razumijevanje vlastitih osjećaja i njihovo izražavanje bez povrijeđivanja sebe i drugih
- poticanje optimizma i nade i vjere u sebe i druge (Jovančević i sur., 2014).

3.6. Emocionalna pismenost

Emocionalna pismenost je sposobnost osobe da prepozna svoja emocionalna stanja i da ih imenuje (Goleman, 2013). Goleman spominje pojam emocionalne nepismenosti naspram pismenosti, gdje bi se nepismenost definirala kao nesposobnost osobe da prepozna svoja emocionalna stanja i da ih imenuje. Osobi koja je povezana sa svojim emocijama nije teško ni identificirati tuđe emocije i potom na temelju toga reagirati. Emocionalna pismenost olakšava funkcioniranje unutar društva. Emocionalna pismenost je, prema Priručniku koji je nastao kao rezultat projekta Plavog telefona naziva „Emocionalna pismenost za djecu“, autorice M. Kvarantan (2013), ono što nas čini sposobnima da se nosimo sa situacijama prije nego one postanu nerješive ili kaotične. Prevencija kaosa koju nudi takvo pravovremeno reagiranje je ono što čini život lakšim. Dugoročno, emocionalno opismenjavanje stvara pozitivnu atmosferu u kojoj smo bolji prema sebi i prema drugima, čime su svi na dobitku. Emocionalno pismena osoba, osim što zna prepoznati i imenovati svoje osjećaje, a potom i one tuđe, u stanju je i generirati poveznicu emocija sa situacijom te opisati svoj emocionalni doživljaj vezano uz određenu situaciju (Lantieri, 2012).

3.6.1. Komponente emocionalne pismenosti

Emocionalna pismenost sastoji se od 4 komponente (prema Kvarantan, 2013):

- 1. *Samosvijest* – podrazumijeva razvoj vještina objektivnog sagledavanja situacije u kojoj smo jednako kao i emocija koje u nama generira ta ista situacija
- 2. *Vladanje sobom* – obuhvaća vještine planiranja i odlučivanja, odnosno mogućnost donošenja odluka i planiranje koraka prema rješavanju situacije
- 3. *Društvena svijest* - obuhvaća vještine empatije i razumijevanja emocija drugih ljudi, odnosno sposobnost da se uživimo u tuđu situaciju
- 4. *Međuljudski odnosi* – obuhvaća vještine uspješnog komuniciranja sa drugima

Zadaća roditelja i odgojitelja u svemu ovome je upoznati djecu sa mogućnošću izbora, da sami izaberu za sebe emocionalnu reakciju koja će se pokazati efikasnom u određenoj situaciji, umjesto da reagiraju po instinktu, borbom ili bježanjem od situacije (Kvarantan, 2013).

3.6.2. Edukacija o emocionalnoj pismenosti

Na stranici Institut D.O.M. (Institut D.O.M., n.d.), govori se o projektu „Emocionalna pismenost – Razvijanje socio-emocionalnih vještina u školi i vrtiću“. Taj projekt za cilj ima educiranje učitelja i odgojitelja o važnosti rada na razvoju emocionalne pismenosti kod djece, odnosno o načinima učenja i razvijanja emocionalne inteligencije kod djece. Istovremeno, projekt za cilj ima razvijanje emocionalne pismenosti i kod učitelja i odgojitelja, što bi trebalo rezultirati njihovim većim zadovoljstvom, kao i boljom radnom atmosferom. Projekt se odvija kroz razne poučne, interaktivne i zabavne radionice. Premda se u stručnoj literaturi dosta spominje emocionalna inteligencija ljudi, u Hrvatskoj ne postoji oblik kontinuirane edukacije učitelja i odgojitelja vezano uz rad na emocionalnoj pismenosti kod djece. Ne iznenađuje onda ni što ne samo da nema zadovoljavajuće edukacije vezano uz rad s djecom, već se ne može pronaći ni zadovoljavajuća edukacija vezano uz razvoj emocionalne pismenosti kod stručnjaka koji rade s djecom. Nameće se pitanje: 'Kako da poučavamo ono što ni sami ne znamo?'

4. Razvoj emocionalne inteligencije kod predškolske djece

4.1. Uloga roditelja

Važno je usvojiti emocionalnu inteligenciju u prvim godinama života, na što ukazuje niz istraživanja. Djeca kod kojih se usvajanje događa rano postižu bolji uspjeh u školi i općenito su zadovoljnija i uspješnija u životu (Goleman, 2013). S obzirom da se emocionalna inteligencija razvija i uči, uloga roditelja je da budu ti koji će djeci to i omogućiti. Ukoliko se sposobnost doživljavanja ne potiče na vrijeme, postoji opasnost da dijete neke emocije nauči potiskivati. S obzirom da djeca uče promatranjem i kopiranjem, bitno je da se roditelji ponašaju maksimalno u skladu s onim što žele prenijeti. Emocionalno zatvoren, povučen roditelj koji sve skriva u sebi, šalje poruku djetetu da je to u redu. Roditelj koji dijete kori što plače ili ga kritizira kad je emotivno, šalje poruku djetetu da neće biti prihvaćeno ukoliko ne sakrije svoje emocije i zataška reakciju. Djeca su pravi mali detektori raspoloženja i emocija roditelja, čak i onda kad to roditelj pokušava prikriti. Zbog toga je najbolje izraziti se (iskreno i s poštovanjem) i objasniti djetetu da se radi o umoru, itd. (u skladu s djetetovim godinama, naravno). Inače će dijete možda pomisliti da je ono nešto krivo učinilo.

Svakako je dobro poticati dijete na stvaranje prijateljstava i na njihovo održavanje. Poticanje empatije je također dobar pristup u razvijanju emocionalne inteligencije. S obzirom da se optimizam uči od roditelja, humor i pozitivna atmosfera mogu imati pozitivan učinak na dijete (Shapiro, 1997). S obzirom na to da djeca lako uče uz igru, sve društvene igre s pravilima u kojima je potrebno nositi se s gubitkom, ljutnjom i frustracijom odličan su i zabavan način učenja kako se nositi s emocijama. Lutkarstvo je također zanimljiv način učenja, jer u tom slučaju dijete mora samo glasom izraziti emociju. Dobar roditelj je kao učitelj. Takav će svom djetetu pružiti sigurnu luku, odakle će se dijete ohrabriti izaći u svijet ne bi li doživilo nešto novo, za sebe. Takva jedna sigurna luka vrijediti će dvostruko više ako se dijete uči tehnikama kako da se, primjerice, samostalno nosi sa svojim strahovima. Zato, ne bi li svakom djetetu osigurali optimalne uvjete za razvoj emocionalne inteligencije, treba uvoditi tehnike emocionalnog razvoja ne samo u obitelji, već i u sve ustanove koje odgovorne za dobrobit djece (Lantieri, 2012).

4.2. Uloga odgojitelja

Jednako kao što je to slučaj s roditeljima, odgojitelji su model ponašanja djeci koji ona preslikavaju, te je stoga od velike važnosti da se odgojitelji ponašaju u skladu s porukama koje žele prenijeti. Ukoliko dijete nema kod kuće model ponašanja koji mu je potreban za razvoj, u vrtiću može u nekoj mjeri nadoknaditi ono što mu nedostaje. Isto tako, kvalitetan odgojitelj koja radi na sebi može barem donekle umanjiti loš utjecaj neadekvatnog roditeljstva. Dijete koje kod kuće ima ono što mu je potrebno za razvoj emocionalnih vještina, u vrtiću će pronaći sredstva za uspješno razvijanje tih vještina.

Dijete u vrtiću provodi veliki dio svog vremena. Odgojitelji su oni koji djetetu pružaju osjećaj sigurnosti i bliskosti, pa su odgovorni i za iniciranje situacija u kojima će ono moći vježbati emocionalne vještine, poput empatije. Kroz razvijanje prijateljstva ono će se spontano razvijati u tom smjeru (Shapiro, 1997). Dijete neće samo u obitelji naučiti o emocijama. Gotovo sve igre, aktivnosti, tehnike navedene u ovom radu je moguće realizirati i u predškolskoj ustanovi. Osim toga, odgojitelj ima pristup mnoštvu likovnih uradaka od strane djeteta, na svakodnevnoj bazi, čije je bogatstvo mogućnost da se upoznaju emocije djeteta s kojim se radi. U individualnom razgovoru s djetetom, vremenu kruga ili čak u razgovoru između djece, koji se usput zamijeti, moguće je dobiti uvid u bogat emotivni život djece. *„Tražiti ćemo načine koji će im omogućiti da budu subjekti vlastitog odrastanja.“* (Longo, 2016, str. 87). U ovom smislu partnerstvo između odgojitelja i djece je veoma bitno, no dijete je ipak to koje će odrediti tempo i smjer, dok će odgojitelj pratiti djetetov razvoj, odnosno ono na čemu treba poraditi.

5. Razvijanje emocionalne inteligencije kod predškolske djece

5.1. Kada odrasli ugrožavaju proces razvoja emocionalne inteligencije

Ponekad se odrasli nađu u situaciji da guraju djecu, ne bi li brže i bolje napredovala. Često je to u najboljoj namjeri, no daleko više rezultata može se ostvariti prepoznavanjem pravog trenutka za usmjeravanje, najviše zato što će na taj način dijete zadržati osjećaj kontrole, ali i zato što djeca uživaju u onome što je pokrenuto po njihovim interesima. U takvoj atmosferi dijete će biti sklonije usvajanju novih vještina. Mnoštvo literature na temu smanjenja stresa i anksioznosti redovito se izbacuje na tržište. Zato jer se i sami muče s tim problemima, roditelji, ali i odgojitelji, u želji da zaštite djecu, prelaze granice zdravog razuma, dok podižu zaštitne ograde posvuda oko djece (Alexander, Sandahl, 2017). S jedne strane postoji želja za kompetentnom djecom, ali se strahuje za njih. Želju da imaju kvalitetna prijateljstva nerijetko kvari strepnja da će ih netko povrijediti. Pedagogija nalaže slobodu za svako dijete da izrazi sve svoje osjećaje, no nelagoda raste pri samoj pomisli da će ih netko etiketirati kao suviše osjetljive. Tako se na djecu prebacuju nesigurnosti odraslih, čime se u startu ugrožava posve prirodan proces razvijanja sigurnosti i postizanja uspješnosti na načine zdrave po djecu. Što se točno tu događa? Pretjeranim pohvaljivanjem, čuvanjem, korigiranjem, preuzimanjem odgovornosti na sebe kada pogriješe, pa onda i strepnjom i otklanjanjem stresa, djeci se nameće još veći stres i na kraju bude više štete nego koristi (Alexander i Sandahl, 2017).

5.2. Igra u pozadini emocionalne inteligencije

Autorice Alexander i Sandahl (2017), u knjizi *Odgoj djece u Danskoj*, navode za primjer istraživanje učinjeno na životinjama, gdje se pokazalo kako one životinje kojima je u ključnim fazama razvoja uskraćeno prijateljstvo s drugim životinjama za igru, nakon što odrastu budu sklonije stresu. Takve životinje naglašeno reagiraju na stresne situacije te se lošije snalaze u društvenim situacijama, gdje nerijetko pokazuju pretjeran strah, povlačenje, pa i agresiju. Pokazalo se i da su one životinje koje su makar jedan sat dnevno imale društvo za igru u odrasloj dobi iskazivale značajno prihvatljivije ponašanje u istim tim situacijama te se sukladno tome razvile u jedinke društveno bolje prilagođene svojoj okolini. Jasna je uloga igre u tom istraživanju. Isto je i kod ljudi. Igram se povećava sposobnost nošenja sa stresom. Otpornost se ne stječe

izbjegavanjem stresa već učenjem kako ga savladati. Kako se uživljavati u tuđa emocionalna stanja, ako ih se ne može razumjeti?

5.3. Vježbe za razvoj emocionalne inteligencije

Oni koji nisu upoznati sa vježbama opuštanja i koncentracije, morali bi ih sami savladati prije nego li se uključi i dijete u njih. Tako se osigurava pravilna izvedba vježbi, ali i smanjuje mogućnost da ih dijete percipira kao naporne. Onaj tko želi nečemu poučiti nekog drugoga, treba i sam prethodno ovladati tim znanjem. Sljedeće vježbe su izvučene iz priručnika Linde Lantieri (2012). U njihovom provođenju uloga odraslog nije da djeluje kao autoritet, nego da bude pri pomoći djetetu s kojim radi. Djeca najbolje uče kad aktivno sudjeluju u procesu učenja, stoga je dobro imati to neprestano na umu. Vježbe koje se djetetu svide mogu se koristiti često, kad god to dijete poželi, u okviru kvalitetno provedenog vremena, kako u vrtiću, s odgojiteljicom, tako i doma, s roditeljima. One vježbe koje su se pokazale neodgovarajuće, treba ili potpuno odbaciti, ili ih u suradnji s djetetom preoblikovati u nešto zabavnije i ugodnije. Ovo su tek smjernice, za kombinacije vježbi za opuštanje i raznih verbalnih i neverbalnih aktivnosti, ali i za kvalitetno provođenje vremena i jačanje emocionalne inteligencije kako za dijete, tako i za odraslog.

5.3.1. Ritual smirivanja

Ovo je jako ugodna i jednostavna vježba, koju djeca nerijetko odmah zavole. Djeca uživaju u smišljanju raznih varijacija na temu. Prije večere ili nekog drugog obroka, upalimo svijeću i stavimo ju na stol. Svi prisutni se pokušavaju usredotočiti na plamen svijeće. Prema Lantieri (2012), koncentracija na samo jedan objekt pomaže duhu da postigne dublje stanje mira i jasnoće. U principu, zbilja umiruje. Najbolji dio vježbe je da nakon promatranja svijeće svatko za stolom kaže nešto za što je zahvalan. Mogu se koristiti varijacije gdje svatko kratko navede najgoru i najbolju stvar koja se dogodila tog dana. Uvijek prvo najgoru, pa najbolju. U ovoj aktivnosti mogu uživati i dosta mala djeca, koja se neće htjeti dugo koncentrirati na svijeću, premda to što su svi ostali u istoj aktivnosti i nema podražaja sa strane može uvelike pomoći. U predškolskoj ustanovi ne može se koristiti prava svijeća, naravno, no mogu se umjesto toga koristiti lampice na baterije. Učinak će biti isti.

5.3.2. Miran kutak

Ova vježba je zapravo trajnija aktivnost, više kao projekt. Prvo se u suradnji s djetetom uredi posebni kutak za opuštanje, prilikom čega se jača djetetova poduzetnost i kreativnost, uz poticanje na ideje prilikom organizacije prostora. Tu je kvaliteta ovakvih zajedničkih aktivnosti, vježba se i aktivno slušanje i suradničko ponašanje u isto vrijeme, a zabavlja se i stvaraju se uspomene. Lantieri (2012) preporuča da se nakon toga taj prostor odredi kao mjesto gdje će se izvoditi vježbe opuštanja. Može ga se koristiti za čitanje knjiga, ili za razne dramske aktivnosti. Za dodatnu udobnost mogu se unutra ubaciti i mekani jastuci. Preporuča se i slušanje instrumentalne glazbe, ili zvukova iz prirode, što pospješuje raspoloženje i umiruje, po potrebi. Mogu se donijeti omiljene bojanke, pa zajedno uz glazbu bojati. Istraživanja su pokazala da bojanke smanjuju stres. Danas ima za kupiti mnoštvo različitih bojanke i za odrasle.

5.3.3. Jednostavna vježba disanja

Ova vježba je jednostavna i primjenjiva kada se usvoji u bilo kojoj situaciji gdje je prijeko potrebno smirenje. Dijete će imati mnogo koristi od nje. Upute je moguće nacrtati ili napisati, u zajedničkoj aktivnosti, na karton, da izgleda lijepo, pa objesiti na vidljivo mjesto. Tako se dijete, ali i odrasli, može prisjetiti po potrebi. Ovako izgleda vježba koju Lantieri (2012) navodi:

1. Reci samome sebi: Zaustavi se i pogledaj oko sebe.
2. Reci samome sebi: Ostani miran.
3. Duboko udahni kroz nos i pritom broji do pet, zadrži dah, izdahni kroz usta i i pritom broji do pet
4. Ponavljaj te korake sve dok se ne umiriš

5.3.4. Vožnja automobilom

Ova aktivnost nije moguća u vrtiću, ali za roditelje koji svakodnevno voze svoju djecu u vrtić i nazad je odlična. Umjesto da postavljaju djeci bezbroj brzinskih pitanja, dok u biti samo žele čuti da je sve bilo dobro, roditelji se mogu okoristiti drukčijim pristupom. Dijete jako dobro zna da roditelj želi brz i prihvatljiv odgovor, a da i ne zna, svejedno neće tako na brzinu izrecitirati ono loše u svom danu u vrtiću. Ne ide to

tako. Zato Lantieri (2012) preporuča izbjegavanje takve prakse. Roditelj i dijete mogu sjediti u tišini. Može se pustiti neka lagana, instrumentalna glazba, za kratko opuštanje. Suprotno tome, može se i pojačati neku pjesmu koju dijete voli, pa zajedno uživati uz zabavne zvukove. To će oboma doći kao mikropredah. Preporučljivo je i igrati igru u kojoj dijete nabraja npr. sve crvene predmete koje vidi dok se vozite, ili nešto slično tome. Nekad automobil nije ni potreban, pa se umjesto toga može pješice otići doma. Opet, bez previše ispitivanja i korigiranja. Nekad je najljepše samo u tišini hodati. Tu će dijete osvijestiti svoj unutarnji glas, ali i roditelju će goditi.

5.3.5. Priroda

Kada je riječ o prirodi, mogućnosti su beskrajne. Nema djeteta koje ne uživa u prirodi, samo ima roditelja kojima je to gnjavaža. U prirodi je lakše biti prisutan tijelom i duhom. Djetetu vrijedi pomoći da bude prisutno u prirodi, na način da se služi svim svojim osjetilima. Noću se mogu promatrati zvijezde. Danju smjena godišnjih doba na jednom jedinom stablu, ili čak na svima. Dijete prirodno ima snažnu poveznicu sa svim bićima, pa tako i sa šumom, npr. Ako mu se to ne uzme, ono će osjećati osjećaje šume i doživotno koristiti prirodu kao sredstvo da se 'centrira'. Odnos prema prirodi sličan je odnosu s ljudima. Stvara se bliskost, razumijevanje i poštovanje. Dokazano je da boravak u prirodi smanjuje stres i povećava otpornost organizma. Također, popravljiva raspoloženje i umiruje.

5.3.6. Priče

Priče mogu poslužiti kod razvoja emocionalne inteligencije. O tome je bilo već riječi u ovom radu, no vrijedi dodati da iste možemo slušati preko cd-playera, a onda razgovarati o tome. Ponekad ne treba ni razgovarati, nego izvesti neku likovnu aktivnost iz toga, što je zgodno kad su mlađa djeca u pitanju. Ponekad roditelj i dijete mogu samo otići u isto vrijeme spavati, znajući da su podijelili jedno intimno iskustvo, pažljivo odabranog literarnog teksta, ili jednostavno, neke djetetu jako drage priče koja uvijek čini svoje. Lantieri (2012) smatra da su priče veoma korisne u radu na razvoju emocionalne pismenosti.

5.3.7. Vrijeme šale

Ova je tehnika preuzeta iz knjige *Kako razviti emocionalnu inteligenciju djeteta* (Shapiro, 1997). Poanta je u humoru, koji pospješuje razvoj emocionalne inteligencije. Djeca uživaju u smiješnim igrama, poput prskanja vodom, pa i gađanja hranom, ako se to može izvesti. Odredi se vrijeme za šalu. Tada se svi okupljaju i pričaju smiješne priče, ili smišljaju pitalice. Može se izvoditi i za vrijeme dugih vožnji automobilom, kada su djeca ionako željna bilo čega što bi smanjilo dosadu. Može svatko preko tjedna za sebe smišljati ili tražiti šalu, pa ju onda ispričati na Vremenu šale. Bitno je da djeca vide da se i inače znamo nasmijati i našaliti. Dobro je to i za odrasle. Roditelj, jednako kao i odgojitelj, može se poslužiti humorom da djecu pouči toleranciji, tako da se pokrene igra kao simulacija nekih ozbiljnih situacija. Dakle, obrađuju se i neke teške teme, koje kroz humor djeca mogu lakše i ugodnije usvojiti, bez da se osjećaju nelagodno. Shapiro (1997), preporuča i oblačenje u smiješne likove, klaune, itd. Djeluje i pretjerano šminkanje, kao i bilo što što će sve na kraju dana opustiti, jer i djeci treba da se malo rastresu nakon dugog dana.

5.3.8. Obiteljski sastanci

Shapiro (1997) posebno ističe jedan od učinkovitijih načina da se pomogne djeci u učenju rješavanja problema jest održavanje obiteljskih sastanaka. Isti bi trebali biti u vrijeme kada su svi članovi obitelji prisutni. Ova tehnika se može koristiti jednako u vrtiću kao i unutar obitelji. Trajanje ne bi trebalo biti duže od pola sata, a ukoliko su djeca manja preporuča se čak i kraće trajanje. To se sve može dogovoriti, po potrebi. Roditelj ili odgojitelj ima ulogu voditelja sastanka, ali to ne podrazumijeva neki posebni autoritet. Neka od osnovnih pravila na koja bi trebalo pripaziti i u koja bi svi sudionici trebali biti upućeni, su sljedeća:

- početi na vrijeme
- ne prekidati dok drugi govori
- ne kritizirati
- omogućiti svakome da sudjeluje, s tim da ukoliko to ne želi ne tjerati ih na to.

Prvu polovicu sastanka treba posvetiti pojedinačnim, a drugu zajedničkim problemima. Svatko ima priliku verbalizirati što ga muči, jednako kao što svatko ima priliku izreći svoje mišljenje. Problemu se pristupa u pet koraka, počevši od

identifikacije problema prema predlaganju mogućih rješenja, do uspoređivanja istih, da bi se na kraju odabralo najbolje rješenje. Posljednji korak je evaluacija. Ukoliko se pokazalo da jedno rješenje nije funkcioniralo, na sljedećem sastanku pokušati će se pronaći drugo.

6. Zaključak

Nekada davno roditelji su učili svoju djecu raznim praktičnim vještinama poput preživljavanja u šumi, obrađivanja polja, itd. Danas su našoj djeci potrebne nove vještine preživljavanja. I roditelji i odgojitelji bi morali djecu poučiti kako da koriste svoj potencijal, pri čemu se misli na intelektualne sposobnosti, ali i na one emocionalne vještine koje će im zaista pomoći da opstanu u ovom složenom društvu koje postavlja sve veće zahtjeve pred njih (Shapiro, 1997).

Ističe se potreba za smislenim, savjesnim radom na razvoju emocionalne inteligencije kod djece. Postoji mnogo načina da se to realizira, no jedan način bih posebno istaknula. Istovremeno najjednostavniji i najsloženiji način da se prenesu vrijednosti i poruke neprekidna je težnja da se bude i sam model vrijedan oponašanja. Besmisleno je tvrditi jedno, a raditi nešto skroz drugo. To samo zbunjuje djecu. Ne treba se bojati pogrešaka, nitko nije savršen niti bi morao biti, međutim kad se pogriješi valja pronaći način da se objasni i ispravi. Ono što svoj, a ne samo predškolskoj djeci, od roditelja i odgojitelja treba je iskrenost, a ne savršenstvo. Mnogima je lako dok djeca izražavaju pozitivne emocije, no kada na površinu izrone one malo zahtjevnije, poput ljutnje, javlja se problem. Biti autentičan djetetu dolazi prirodno, ali nakon koliko puta će se dijete povući prije nego izrazi svoje 'nepoželjne' osjećaje? Ne mnogo. Uvijek im se ponavlja da budu svoji, a onda nekad najradije nitko ne bi htio da je tako. Poruka koju im se time šalje je *licemjerje*.

Emocionalna inteligencija je davno pronašla put do javnosti, najviše zato jer zadire direktno u ljudske odnose. Ta popularnost je i negativna u jednom smislu, a taj je da ju se ne shvaća uvijek kao nešto dovoljno ozbiljno. Nerijetko ju se uzima zdravo za gotovo. Smisljena edukacija svih onih koji rade s djecom, pogotovo onom predškolske dobi, može samo ojačati suradnju roditelja, odgojitelja, pedagoga, psihologa i svih ostalih koji su odgovorni za djecu. Bili roditelji ili odgojitelji, vrijedi biti vrijedan i strpljiv i sam sa sobom, a ne samo u radu s djecom. U takvoj atmosferi moguće je održati motivaciju za pronalazak zabavnih, inovativnih načina za razvijanje emocionalne inteligencije. Ako se može u tome pronaći ljepotu, a nje tu zaista ima, i djeca će to znati prepoznati.

7. Literatura

1. Alexander, J. J, Sandahl, I. D. (2017). *Danski odgoj djece*. Zagreb: Egmont
2. Berk, L.E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap
3. Goleman D. (2013). *Emocionalna inteligencija*. Zagreb: Mozaik knjiga
4. Jenkins J.M., Oatley K. (2003). *Razumijevanje emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap
5. Jovančević M. i suradnici (2014). *Godine prve: zašto su važne: vodič za roditelje i stručnjake koji rade s djecom predškolskog uzrasta*. Zagreb: Sys Print
6. Kvarantan, M. (2013). *Emocionalna pismenost*. Zagreb: Udruga Plavi telefon
7. Lantieri, L. (2012). *Vježbe za razvoj emocionalne inteligencije*. Split: Harfa
8. Longo, I. (2016). *Crtice iz bilježnice psihologa*. Split: Harfa
9. Milivojević, Z. (2010). *Emocije*. Zagreb: Mozaik knjiga
10. Miljković D., Rijavec M. (2006). *Tko su dobri ljudi*. Zagreb: IEP
12. Shapiro, L. (1997). *Kako razviti emocionalnu inteligenciju djeteta*. Zagreb: Mozaik knjiga.
13. 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.
14. Vasta, R., Haith, M.M., Miller, S.A. (1998). *Dječja psihologija: moderna znanost*. Jastrebarsko: Naklada Slap
15. Weisbach, C. i Dachs, U. (1999). *Kako razviti emocionalnu inteligenciju?.* Zagreb: Knjiga i dom
16. Kulenović, A., Balenović, T., Buško, V. (2000). Test analize emocija: Jedan pokušaj objektivnog mjerenja sposobnosti emocionalne inteligencije. *Suvremena psihologija* 3. 1-2, 27-48
17. Institut D.O.M. (n.d.). *Emocionalna pismenost za škole i vrtiće*. <https://institutdom.hr/emocionalna-pismenost-za-skole-i-vrtice/>. Pristupljeno 5. rujna 2018.
18. 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.

19. Vrtić Potočnica (2012). <http://www.vrtic-potocnica.zagreb.hr/UserDocsImages/DOKUMENTI/Savjeti-stru%C4%8Dnjaka.pdf>.

Pristupljeno 5. rujna 2018.

IZJAVA

o samostalnoj izradi rada

Izjavljujem da sam ja, Tina Dimić, rođena 15.11.1984.godine u Splitu, student Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, odsjek Čakovec (matični broj: i/50/2015) samostalno provela aktivnosti istraživanja literature i napisala završni rad na temu Razvijanje emocionalne inteligencije kod predškolske djece.

U Čakovcu, 20.9.2018.