Čimbenici razvoja empatije

Jerković, Barbara

Undergraduate thesis / Završni rad

2019

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:234606

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

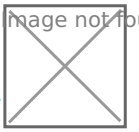
Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**



Repository / Repozitorij:

Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula





SVEUČILIŠTE JURJA DOBRILE U PULI
FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Barbara Jerković

ČIMBENICI RAZVOJA EMPATIJE

Završni rad

Pula, 2019.

SVEUČILIŠTE JURJA DOBRILE U PULI
FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Barbara Jerković

ČIMBENICI RAZVOJA EMPATIJE

Završni rad

JMBAG: 0303062525
Studijski smjer: Preddiplomski stručni studij predškolski odgoj

Predmet: Trening socijalnih vještina
Znanstveno područje: Psihologija
Znanstvena grana: Razvojna psihologija
Mentor: Đeni Zuliani, mag.psih.

Pula, 2019.

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisani _____, kandidat za prvostupnika _____ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad rezultat isključivo mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Završnog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Student

_____

U Puli, _____, _____ godine

IZJAVA

o korištenju autorskog djela

Ja, _____ dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom_____

_____

_____ koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, _____

Potpis

_____

SADRŽAJ

UVOD
1. EMOCIONALNI RAZVOJ 1
1.1 Pojmovno određenje emocija 1
1.2 Razvoj emocija 5
1.3 Emocionalna inteligencija 6
1.4 Emocije i društvena iskustva ranog djetinjstva 8
2.EMPATIJA 10
2.2 Razvoj empatije 11
2.3 Moralni razvoj u ranom djetinjstvu 13
2.4 Empatija u odgoju 14
2.5 Simpatija i empatija 16
2.6 Samosuosjećanje kao proces empatijskog razumijevanja samih sebe 18
3.ČIMBENICI RAZVOJA EMPATIJE 20
3.1 Interpersonalno ishodište empatije 20
3.2 Uloga roditelja 21
3.3 Uloga odgojitelja 23
3.4 Uloga vršnjaka 24
3.5 Uloga medija 25
ZAKLJUČAK 28
LITERATURA 29
TABLICE 33
SAŽETAK 34
SUMMARY 35

UVOD

Tema ovog završnog rada odnosi se na čimbenike razvoja empatije. Završni rad se sastoji od tri poglavlja u kojima su opisani emocionalni razvoj, koje su karakteristike empatije te su u završnom dijelu rada opisani čimbenici razvoja empatije i uloga roditelja, odgojitelja, vršnjaka i medija.

Razvoj prepoznavanja nekih osnovnih emocija kod djece razvija se vrlo brzo nakon rođenja. Ugodne emocije kao što su sreća, iznenađenje te neugodne emocije, poput ljutnje, tuge, straha, smatraju se osnovnim emocijama i mogu se prepoznati vrlo rano u djetinjstvu (Brajša-Žganec, Slunjski, 2007).

Emocije su glavni pokretač raspoloženja svakog pojedinca, njegova odnosa s drugim ljudima i cijelog društvenog života, emocije povezuju pojedinca sa svijetom ljudi, stvari i događanja (Brajša-Žganec, Slunjski, 2007). Uz pomoć prepoznavanja i razumijevanja vlastitih emocija te emocionalnih stanja drugih, osobe uče obrasce ponašanja koji im pomažu u odnosima s drugim ljudima. Kako će neko dijete reagirati u određenoj situaciji ovisi o njegovu doživljavanju te situacije, nasljednim karakteristikama temperamenta te postupcima i ponašanjima neposrednih modela iz djetetove okoline.

1. EMOCIONALNI RAZVOJ

Emocionalno učenje počinje u vrlo mladoj dobi, dok djeca otkrivaju širok raspon emocija, i razvijaju se kako rastu (Saarni, 2011). Uz primarne emocije, koje se javljaju vrlo rano nakon rođenja, u drugoj polovici druge godine života djeca postaju svjesna svog emocionalnog ponašanja vezano uz primarne emocije te uče složenije procese, koji su preduvjet za razvoj emocija. To su, primjerice, zavist i empatija.

1.1 Pojmovno određenje emocija

Čuvstva ili emocije su osjećajna stanja koja se sastoje od kognitivnih, fizioloških i ponašajnih sastavnica (Rathus, 2001). Veselje, žalost, ljubomora, gađenje, neugoda, naklonost; sve te emocije ukazuju nam na različite promjene ponašanja (Rathus, 2001).

Kako navodi Goleman (1997), emocije su jedan od najvažnijih činitelja koji utječu na cjelokupno funkcioniranje pojedinca. Za emocije se može reći da su impulsi koji nas navode na djelovanje i imaju glavnu ulogu u interpersonalnom životu.

U korijenu riječi „emocija“ (eng. “emotion“) nalazi se riječ „motere“, čiji prijevod s latinskoga znači „kretati se“, što ukazuje na to da svaka emocija podrazumijeva sklonost kretanju iz ugodne u neugodnu emociju ili obrnuto (Goleman, 1997; Brajša - Žganec, 2003).

Emocija je često izazvana svjesnim ili nesvjesnim vrednovanjem nekog događaja kao bitnog za neki važan cilj; emocija se osjeća kao ugodna kad se cilj ostvaruje, a kao neugodna kad je ostvarivanje cilja zapriječeno (Oatley 2011).

Prema Golemanu (1997.) osnovne skupine emocija su:

1. srdžba (ogorčenost, gnjev, uzrujanost, gorčina, mržnja)
2. tuga (bol, žalost, potištenost, osamljenost, očaj)
3. strah (tjeskoba, nervoza, oprez)
4. radost (sreća, užitak, zadovoljstvo)
5. ljubav (prihvaćanje, povjerenje, ljubaznost)
6. stid (krivnja, poniženje, jad)
7. gađenje (omalovažavanje, prijezir)

8. začuđenost (šok, zapanjenost)

Tablica 1. Sastavnice triju emocija (Rathus, 2001)

EMOCIJA	KOGNITIVNE	FIZIOLOŠKE	PONAŠAJNE
Strah	Vjerovanje da smo u opasnosti	Pobuđenost simpatikusa	Sklonost izbjegavanju
Srdžba	Frustracija ili vjerovanje da smo maltretirani	Pobuđenost simpatikusa i parasimpatikusa	Tendencija napadanja
Depresija	Bespomoćnost	Pobuđenost parasimpatikusa	Pasivnost, sklonost samouništenju

Poznato je kako se emocije pojavljuju u različitim situacijama i oblicima te se manifestiraju na raznovrsne načine i različitim intenzitetom. One su složene i višedimenzionalne, što znatno otežava njihovo razumijevanje.

Neki teoretičari navode pet osnovnih kategorija emocija koje su vezane za:

1. pristup (npr. interes, želja, optimizam i dr.)
2. postignuće (npr. olakšanje, užitak, ponos i dr.)
3. zastrašivanje (npr. strah, panika, stres, bol i dr.)
4. opoziv (npr. tuga, sram, krivnja i dr.)
5. protivljenje (npr. iritacija, bijes, mržnja i dr.) (Goleman, 1997).

U 20. stoljeću Paul Ekman identificirao je šest osnovnih emocija (Burton, 2016):

- ljutnja
- gađenje
- sreća
- tuga
- strah
- iznenađenje

Primarne emocije možemo uočiti već kod male djece. One se očituju u karakterističnom izražaju lica. Neovisno o mjestu, spolu, dobi i ostalim karakteristikama, prepoznatljivost osnovnih emocija je univerzalna. Ljudi diljem svijeta mogu točno prepoznati i imenovati određene emocije prema izrazu lica. Prilikom radosti, podignute su obrve i oči, kao i kutovi usana, dok je to prilikom žalosti spušteno. Prilikom srdžbe stisnute su oči i usta, dok su prilikom straha oči i usta raširene (Simonović, 2008).

Uz emocije dolaze i razne tjelesne pojave:

- ubrzani rad srca
- drhtanje ruku
- znojenje

Dakle: „Emocije povezuju ono što nam je važno sa svijetom ljudi, stvari i događaja“ (Oatley i Jenkins, 2003).

Svaka emocija ima svoju svrhu. Primjerice, evolucijski gledano, svrha nekih emocija bila je izbjegavanje opasnosti. Tako je kod emocije straha prva reakcija bila ili bijeg od opasnosti ili napad na izvor opasnosti. Međutim, ljudi šalju razne poruke svojim emocijama koje u današnjem društvu postaju suptilnije i teže ih je shvatiti i pravilno protumačiti.

Tuga je tako, evolucijski gledano, onemogućavala ljude za aktivnost, da se ne bi neaktivni i nepripremljeni izložili nekoj opasnosti koja je prije nekoliko tisuća godina mogla biti pogubna, ali danas tuga govori drugima oko nas da trebamo njihovu pomoć i podršku. U prikazanoj tablici Darwin je opisao emocije i njihove fizičke karakteristike.

Tablica 2. Emocionalni izrazi koje opisuje Darwin

Izraz	Motorički aparat	Primjer emocija
Crvenjenje	Krvne žile	Sram, skromnost
Tjelesni kontakt	Tjelesni mišići	Naklonost
Stiskanje šaka	Tjelesni mišići	Ljutnja
Plakanje	Suzni kanali	Tuga
Mrštenje	Mišići lica	Ljutnja, frustracija
Smijanje	Dišni sustav	Zadovoljstvo

Znojenje	Žlijezde znojnice	Bol
Nakostriješenost	Koža	Strah, ljutnja
Vrištanje	Glasovni aparat	Bol
Slijeganje ramenima	Tjelesni mišići	Ravnodušnost
Prezrivo osmjehivanje	Mišići lica	Prezir
Drhtanje	Tjelesni mišići	Strah, tjeskoba

Izvor: Oatley, K., Jenkins, J.M. (2003). Razumijevanje emocija. Jastrebarsko. Naklada Slap

Darwin je opisao plakanje kao emociju koja se skriva još u djetinjstvu te da je to zaostanak vrištanja u djetinjstvu. Darwin je istraživao emocije i smatrao da one imaju veze s našom prošlošću (Oatley i Jenkins, 2003).

U svakom slučaju, emocije su vrlo korisne i potrebne u čovjekovom životu. Pojedinci koji mogu brzo i precizno procijeniti i izraziti svoje emocije mogu bolje odgovoriti zahtjevima svoje socijalne okoline te su empatičniji i manje depresivni. Iako je naše društvo orijentirano na skrivanje emocija, nije pristojno ili dobro pokazati uvijek da smo sretni, ljuti ili pak tužni. U svemu, pa tako i u pokazivanju emocija, postoje granice.

„Emocije se definiraju kao sinkronizirana reakcija na događaje koji su važni za opstanak, ciljeve i potrebe čovjeka te zajednice. Situacije koje su bile važne za preživljavanje čovjeka, kao što su borba, gubitak statusa, odnosi u zajednici i reprodukcija, doveli su do selekcije adaptacija u kojima su se razvile emocije. One su rješenja za problem usklađivanja podsustava u organizmu, te organizma s okolinom, s ciljem preživljavanja“ (Simonović, 2008).

1.2 Razvoj emocija

Kod mlađe djece emocije su prvenstveno vezane za njihove interese i potrebe, dok je kod starijih situacija nešto drugačija. Stariji znaju odrediti što im je potrebno, a što nije, pa prema tome njihove emocije nisu usredotočene na interese i potrebe u mjeri kao što je to prisutno kod djece.

Uz emocije, dolaze i razne tjelesne pojave, poput ubrzanog kucanja srca, znojenja, drhtanja i sl. Oatley i Jenkins (2003) kažu da različiti pristupi shvaćanja emocija dovode do boljeg poimanja emocija.

Prema tome, smatra se da razumijemo emocije i perspektive drugih ljudi korištenjem i obradom u područjima mozga koji su aktivni i kada i sami imamo osjetilno, afektivno ili tjelesno iskustvo, i kada netko drugi ima slično iskustvo (Kilroy, Aziz- Zadeh, 2017).

Naš inteligentni i fleksibilni mozak može razviti različite emocije i usmjeriti naše intelektualne i društvene napore. Znatiželja nas, primjerice, tjera da istražimo i motivira nas prema novim otkrićima, dok nas gnjev zbog nepravde usmjerava da pomognemo onima u potrebi.

Jedan od uvida je da emocije usmjeravaju naše intelektualne i društvene živote putem neuroloških sustava koji su odgovorni za naše preživljavanje. Neke od emocija su pozitivne i nadahnjuju; kao što je uživanje u provjeri valjanosti, uzbuđenje nečega iznenađujućeg ili zaprepaštenje prekrasnom slikom (Weinberger, 2017).

Kako rastu, djeca razvijaju sposobnost prepoznavanja osjećaja. Njihove emocije također su sve više pod utjecajem njihova razmišljanja. Oni postaju svjesniji vlastitih osjećaja i bolje mogu prepoznati i razumjeti tuđe. Dakle, emocionalna reakcija desetogodišnjaka vjerojatno će biti daleko složenija od one od trogodišnjaka. Iskustvo emocija uključuje nekoliko komponenti: [1]

- fizički odgovor
- osjećaje
- misli i prosudbe
- signali akcija

[1] Izvor: http://www.roditelji.hr/vrtic/prepoznavanje-emocije-od-malih-nogu-zasto-i-kako/

1.3 Emocionalna inteligencija

Emocionalnu inteligenciju mogli bismo definirati kao sposobnost prepoznavanja značenja emocija i njihovih veza, korištenja emocija kao temelja razumijevanja i rješavanja problema (Hercigonja, 2018).

Komponente emocionalne inteligencije su (Cherry, 2018):

1. Samosvijest
   - Sposobnost prepoznavanja i razumijevanja vlastitih emocija
   - Svjesnost učinka vlastitih postupaka, raspoloženja i emocija drugih ljudi
2. Samoregulacija
   - Čekanje pravog vremena, mjesta i puta za izražavanje emocija
   - Znanje o izražavanju svojih osjećaja na odgovarajući način
   - Vještina u prilagođavanju promjenama
   - Uspješno rješavanje sukoba ili napetih i teških situacija
3. Socijalne vještine
   - Dobro komunicirati s drugima
   - Emocionalno razumijevanje vlastitih osjećaja
   - Emocionalno razumijevanje tuđih osjećaja
4. Suosjećanje/empatija
   - Sposobnost razumijevanja osjećaja drugih
   - Reakcije na ponašanja drugih
   - Razumjeti potrebe drugih u radnom okruženju
5. Motivacija – ljudi koji su emocionalno inteligentni motivirani su stvarima koje nadilaze samo vanjske nagrade poput slave, novca, i priznanja.

Emocionalna inteligencija posebno je važna u poslovanju. Prvi hijerarhijski model emocionalne inteligencije (EI) formulirali su Mayer i Salovey 1990.godine. Sikavica (2014) navodi kako emocionalna inteligencija predstavlja sposobnost prepoznavanja vlastitih osjećaja i osjećaja drugih ljudi, motiviranja sebe i dobrog upravljanja emocijama u sebi i svojim odnosima. Donositelji odluka koji poznaju vlastite emocije i koji mogu dobro pročitati emocije drugih mogu biti učinkovitiji i donositi kvalitetnije poslovne odluke.

Pritom treba istaknuti da je emocionalna inteligencija uvelike naučena i da se ona nastavlja razvijati tijekom našeg života.Kako ljudi sazrijevaju i uče iz svojeg iskustva, tako se razvijaju i njihova emocionalna svjesnost, odnosno emocionalna sposobnost.

Tijekom svjesnog razumijevanja namjere drugih, kao i samoreferencijalne misli, misli se da je drugi put za empatiju izazvan kroz teoriju uma ili„mentaliziranje" područja mozga. Obrada u ovoj mreži omogućuje dijeljenje tuđih stanja na temelju prijašnjih iskustava i znanja, a to može biti posebno važno u situacijama u kojima nedostaje vanjsko pružanje senzornih informacija o mentalnom stanju drugog. Primjerice, mentalizirajuća mreža može se koristiti kada slušamo stihove u pop-pjesmi i suosjećamo s iskustvom pisca pjesme ili kada gledamo sliku ili fotografiju bez poznavanja događaja koji su doveli do snimanja događaja i suosjećanja s umjetnikom ili predmetom (Sikavica i sur., 2014).

Tablica 3 u nastavku prikazuje glavne puteve u razvoju emocionalnih vještina za djecu u predškolskom do osnovnom rasponu dobi. Važno je napomenuti da stopa emocionalnog razvoja djece može biti vrlo različita. Neka djeca mogu pokazati visok stupanj razvoja emocionalnih vještina dok su prilično mlada, dok drugima treba više vremena da razviju sposobnost upravljanja svojim emocijama.[2]

Tablica 3. Emocionalne vještine

Potrebne vještine	***Djeca s početnim vještinama***	***Djeca s razvojnim vještinama***	***Djeca s razvijenijim vještinama***
Emocionalna samosvijest	● Obično imaju jednu emociju u isto vrijeme ● Djeluju kako se osjećaju ● Brzo prebacivanje između jedne emocije u drugu	● Počinju shvaćati da mogu imati više od jedne emocije kao rekaciju (npr. sretni i uzbuđeni)	● Mogu razumijeti da mogu imati suprotne osjećaje u istoj situaciji (npr. osjećati se sretno i tužno da se školska godina završava)
Prepoznavanje emocija drugih ljudi	● Oslanjaju se na fizičke tragove za prepoznavanje emocija (npr. suze =tuga)	● Uzimaju u obzir tragove iz situacije kako bi objasnili emocije (npr. shvatimo da dijete može biti tužno jer je njegova igračka slomljena)	● Imaju složenije razumijevanje interakcije između emocija, situacija i ljudi (npr.dijete je tužno jer je ono što je slomljeno dar od

[2]Izvor: https://www.kidsmatter.edu.au/mental-health-matters/social-and-emotional-learning/emotional-development

			voljene bake ili djeda)
Regulacija emocija	● Mogu koristiti jednostavne načine za upravljanje emocijama uz podršku odraslih	● Sve više mogu birati odgovarajuće reakcije na ponašanje (npr. traži i čeka pomoć s teškim zadatkom)	● Sve više mogu upravljati emocijama promišljanjem vlastitih ciljeva i motiva (npr. odlučiti da nema smisla biti ljut zbog nečega što se ne može promijeniti)

Postoje brojni razlozi zašto se djeca razlikuju u načinu na koji izražavaju i upravljaju svojim emocijama. Ove varijacije mogu biti posljedica događanja koji ponekad utječu na djecu i obitelj, kao što su teške ili kronične bolesti, traume ili teške društvene okolnosti.

1.4 Emocije i društvena iskustva ranog djetinjstva

Tijekom ranog djetinjstva odvija se ogromna količina društvenog i emocionalnog razvoja. Dok djeca osjećaju temperamentne tantrume, promjene raspoloženja i širi društveni svijet, moraju naučiti više o svojim emocijama, kao i o osjećajima drugih ljudi.Mala djeca imaju brze promjene raspoloženja. Iako njihove emocije mogu biti vrlo intenzivne, ti osjećaji također su vrlo kratkotrajni (Cherry, 2018).

Zapravo, istraživači su otkrili da su emocionalni razvoj i socijalne vještine neophodni za spremnost škole. Kao na primjer:

- Obraćanje pozornosti na odrasle osobe
- Lakši prijelaz s jedne aktivnosti na drugu
- Suradnja s drugom djecom

Društvena kompetencija ne uključuje samo sposobnost suradnje s vršnjacima; ona također uključuje stvari kao što su sposobnost pokazivanja empatije, izražavanje osjećaja i velikodušno dijeljenje. Promatranje igre ima ključnu ulogu u tome kako djeca uče nove stvari. Ako dijete vidi dijeljenje, izražavanje zahvalnosti, pomoć i dijeljenje osjećaja, imat će dobro razumijevanje o tome kako komunicirati s drugim ljudima izvan kuće (Cherry, 2018).

Ove odgovore možemo modelirati u vlastitom kućanstvu s djetetom i drugim članovima obitelji. Svaki put kad kažemo „molim” ili„hvala” pokazujemo kako želimo da se djeca ponašaju.

Ono što je najvažnije, svakako treba ponuditi pohvalu kada djeca pokazuju dobro socijalno ponašanje. Pohvala, ne samo da čini da se djeca dobro osjećaju, nego im pomaže da shvate zašto su određena ponašanja poželjna i vrijedna pohvale.

Pomaganje djeci da se osjećaju dobro o sebi također igra važnu ulogu u razvijanju osjećaja empatije i emocionalne kompetencije. Stvaranjem pozitivne klime u kojoj djeca mogu dijeliti svoje osjećaje, djeca će prirodno početi postajati sve više velikodušna i promišljena.

2. EMPATIJA

Empatija - najvažnija ljudska osobina koja je bitna u svakom aspektu života. Empatija je složena društvena pojava koja se široko odnosi na sposobnost razumijevanja i dijeljenja osjećaja druge osobe (Ratka, 2018).

Za razliku od suosjećanja, koje zahtijeva da netko na intelektualnoj razini shvati osjećaje druge osobe, empatija je jedinstvena po tome što se smatra da uključuje poznavanje nečijih osjećaja povezivanjem s tim istim osjećajima u sebe. Drugim riječima, empatija znači imati razumijevanje od prve osobe ili emocionalni odgovor na tuđe iskustvo (Kilroy, Aziz-Zadeh 2017).

2.1 Pojmovno određenje empatije

Dvadesetih godina dvadesetog stoljeća američki psiholog E. B. Titchener prvi je u današnjem značenju upotrijebio pojam empatije, a predstavlja uživljavanja u određene osjećaje u doslovnom prijevodu. Ovaj termin su prvi upotrijebili teoretičari estetike kada su željeli označiti sposobnost percipiranja subjektivnog iskustva neke druge osobe (Goleman, 1997).

Prema Krznarić (2014) empatija je umijeće imaginativnog „ulaska u kožu" druge osobe, razumijevanja njezinih osjećaja i viđenja te korištenja tog razumijevanja za usmjeravanje vlastitih postupaka.

Kako navode Špelić i Zuliani (2011:98) „empatija se općenito može definirati kao sposobnost emocionalnog uživanja i razumijevanja osjećaja i stanja drugih osoba".

Mnogo je znanstvenika istraživalo fenomen empatije.Većina se njih slaže da je empatija određena kao sposobnost suosjećanja s drugom osobom, odnosno razumijevanja osjećaja drugih osoba.Unatoč tome, postoji razilaženje među znanstvenicima. Dio psihologa smatra kako se pod pojmom empatije podrazumijeva isključivo kognitivno shvaćanje emocionalnog stanja drugoga, dok neki drugi psiholozi naglasak stavljaju na emocionalnu reakciju.

Empatiju mnogi ljudi izjednačuju s brižnošću ili dobrotom, a upućeniji je definiraju kao osjećaj suosjećanja prema drugome. Međutim, suosjećanje, odnosno

simpatiju, osjećamo isključivo prema osobama koje su nam svjetonazorski bliske i uglavnom uključuje pozitivan spektar emocija, dok empatija ide korak dalje jer predstavlja neutralan filtar kroz koji empatične osobe promatraju druge osobe, neovisno o tome radi li se o negativnim ili pozitivnim emocijama (Tomulić, Grmuša, 112017).

Zaključno, empatiju možemo definirati kao kognitivno razumijevanje osjećaja i položaja druge osobe koji nam omogućava kognitivan vid, tj.perspektivu, a time i usmjeravanje vlastitih postupaka prema tuđim osjećajima. Osim toga, emocionalno uživljavanje u osjećaje druge osobe omogućava i afektivan vid, tj.gledanje svijeta očima druge osobe i postizanje razumijevanja njezinih osjećaja.

2.2 Razvoj empatije

Etape razvoja empatije:[3]

1. ETAPA: Javlja se tijekom prve godine života, a predstavlja urođeni refleks. Odnosi se na to da će dijete zaplakati s drugim djetetom pa se to tumači kao rano empatično ponašanje.

2. ETAPA : Druga godina života, gdje je dijete u stanju utješiti drugoga.

3. ETAPA: U trećoj etapi koja nastaje između treće I šeste godine, kada dijete ovlada dobro jezikom I simbolima, dijete traži rješenje za problem zbog kojih je druga osoba tužna.

4. ETAPA: Nastupa između šeste i devete godine kada djeca mogurazumjeti svoje vlastite osjećaje u širem smislu.

Istraživači kategoriziraju podtipove empatije kao:

- kognitivnu empatiju
- emocionalnu empatiju

[3]Izvor: http://www.inoptimum.com/2011/08/02/razvoj-empatije-kod-djece/

Kognitivna empatija odnosi se na perspektivno uzimanje, dok se emocionalna ili afektivna empatija odnosi na zajedničke emocije i osjećaje. Smatra se da sposobnost empatije zahtijeva aktiviranje različitih neuronskih mreža ovisno o vrsti empatije. Unatoč brzom rastu istraživanja empatije od prvog engleskog prijevoda riječi *einfühlung* Roberta Vischera, koji je prije 150 godina značio „osjećaj ugode" ili „osjećaj" , još uvijek postoje mnoga pitanja koja se tiču neuroznanosti fenomena (Kilroy, Aziz-Zadeh, 2017).

Kad god netko opaža djelovanje druge osobe, ono automatski i prikriveno „zrcali" te akcije na naš motorni sustav. Stoga možemo razumjeti postupke i namjere drugih ljudi, potajno ih simulirajući u našim motornim regijama kao da sami izvodimo akciju. Ovaj oblik stavljanja sebe„u tuđe cipele" i uzimanje njihove perspektive smatra se važnom komponentom kognitivne empatije (Kilroy, Aziz-Zadeh, 2017).

Već u najranijem djetinjstvu javljaju se prvi znakovi empatije.Pojava empatije vidi se i kod nekih životinja. Znanstvenici takvu vrstu empatije nazivaju primarnom te je važno da se ona nauči kako bi njome ovladali u potpunosti. Zanimljivo je kako, primjerice, plač jednog djeteta potakne ostalu djecu na plač.

S razvojem jezika, djeca se oslanjaju na riječi, te na taj način mogu utješiti druge. Kako dijete raste i sazrijeva, empatija se povećava budući da djeca razumiju širi raspon emocija i mogu koristiti i prepoznati višestruke znakove prilikom procjenjivanja tuđih osjećaja. Tijekom kasnog djetinjstva i adolescencije dolazi do napretka u zauzimanju perspektive, što omogućuje šire odgovore suosjećanja i uživljavanja u tuđa emocionalna stanja. (Kilroy, Aziz-Zadeh, 2017).

Kako se razlikuju emocije i osjećaji, tako se razlikuju i djeca. Primjerice, djeca koja su društvena, mirna i dobra u regulaciji emocija, u većoj će mjeri biti suosjećajna.

Nasuprot tome, djeca koja su agresivna i impulzivno reagiraju, manje su empatična.Iako društvo oblikuje djetetova uvjerenja, očekivanja i ponašanje, treba naglasiti kako za razvoj empatije prvenstveno ulogu imaju roditelji, posebice majka.

Suosjećanje s drugima u nevolji posebno je važno jer potiče ponašanje usmjereno na ublažavanje patnji drugih, a to, zauzvrat, promiče socijalnu koheziju i dijeljenje resursa među članovima društva.

2.3 Moralni razvoj u ranom djetinjstvu

Moralnost je naša sposobnost da naučimo razliku između ispravnog ili pogrešnog i razumijemo kako napraviti pravi izbor. Mnoga mala djeca također počinju pokazivati krivnju na temelju empatije kada krše pravila. Prema Piagetu, djeca u dobi od pet do deset godina vide svijet kroz Heteronomsku moralnost. Drugim riječima, djeca misle da autoriteti, kao što su roditelji i učitelji, imaju pravila koja mladi moraju apsolutno slijediti (Oswalt, 2010).

Pravila se smatraju stvarnim, nepromjenjivim smjernicama, a ne razvojem, pregovaranjem ili situacijom. Kako odrastaju, razvijaju apstraktnije mišljenje i postaju manje fokusirani na sebe, djeca postaju sposobna oblikovati fleksibilnija pravila i primjenjivati ih selektivno radi zajedničkih ciljeva i želje za suradnjom. Razvojni psiholog Lawrence Kohlberg izgradio je Piagetovo djelo kako bi stvorio svoju teoriju o fazama moralnog razumijevanja (Oswalt, 2010).

Prema Kohlbergu, mala djeca u ovoj dobi svoju moralnost temelje na orijentaciji kazne i poslušnosti. Kao i Piaget, Kohlberg je vjerovao da se djeca ponašaju moralno jer se boje autoriteta i pokušavaju izbjeći kaznu. Drugim riječima, mala djeca slijede pravila jer ne žele upasti u nevolje. Previše je za očekivati da djeca predškolske dobi automatski „naprave pravu stvar". Međutim, većina male djece može razumjeti razliku između „dobrog" i „lošeg" ponašanja, a to razumijevanje pruža osnovu za složenije moralno razmišljanje u budućnosti (Oswalt, 2010).

Suvremena istraživanja pružila su nam dodatne informacije o tome kako djeca razumiju moral. Djeca u dobi od pet do šest godina obično razmišljaju u smislu distributivne pravde ili ideje da bi materijalna dobra ili „stvari" trebale biti pravedno podijeljene. Drugim riječima, svatko bi trebao dobiti svoju točnu „poštenu podjelu".

Tijekom ranog djetinjstva, djeca također rastu u svojoj sposobnosti da kažu razliku između moralnih pravila, društvenih normi i osobnih izbora. Do dobi od pet godina djeca vide da su moralna pravila namijenjena sprječavanju „stvarno pogrešnog" ponašanja koje bi moglo povrijediti ili oduzeti drugima. Nasuprot tome,

društvene norme su pravila o društveno definiranim ponašanjima koja su pogrešna ili ispravna; međutim, kršenje ovih pravila neće nauditi drugim ljudima.[4]

Sposobnost djeteta da shvati da može donijeti ispravne ili pogrešne odluke vodi do više samokontrole. Većina djece moći će početi odgađati samozadovoljenje (tj. odlagati stvari zbog kojih će se u ovom trenutku osjećati dobro) kako bi donijele dobre odluke. Ova nova moralna sposobnost može se kultivirati kroz pozitivnu disciplinu. Roditelji mogu biti sigurni da će istaknuti dječje „dobre izbore" i „loše izbore" bez označavanja djece kao „loše" ili „dobre".

Razvoj morala kod djeteta uključuje:

- unutarnje čimbenike (temperament, genetiku)
- vanjske čimbenike (okoliš i društvene utjecaje)

Dječja okruženja utječu na njihov moralni razvoj na mnogo različitih načina. Modeliranje odraslih i vršnjaka, obiteljske i društvene vrijednosti, vjerske vrijednosti i uvjerenja i prakse roditeljstva mogu igrati ulogu u oblikovanju morala.

2.4 Empatija u odgoju

Empatija u odgoju je slično onome što je Ed Tronick nazvao „dijadnim stanjem svijesti".

Empatiju možemo definirati kao:

- Samosuosjećanje – osjećaj suosjećanja za vlastitu bol i patnju (samo utjeha).
- Zrcaljeno suosjećanje – preko zrcalnih neurona, osjećajući nečiju patnju.
- Maštovito ili kognitivno suosjećanje – to se temelji na osjećaju samosvijesti, kada se prepoznajemo kao odvojena bića. Možemo zamisliti patnju kroz koju netko prolazi iz njihove perspektive.
- Suosjećajno djelovanje – želja i akcija za ublažavanjem patnje, često s utjehom (empatična briga).

[4] Izvor: https://www.gracepointwellness.org/462-child-development-parenting-early-3-7/article/12770-early-childhood-moral-development-continued

Kada novorođenče i majka uzajamno stvaraju ovo dijadsko stanje – kada postanu sastavni dijelovi dijadnog sustava – oboje ispunjavaju prvo načelo teorije sustava za stjecanje veće složenosti i koherentnosti. Gestikulirano dijete koje drži majka izvodi akciju – gestikuliranje – to je pojavno svojstvo dijadnog sustava koje se ne bi moglo dogoditi ako se dijete i majka ne povežu jedno s drugim kao komponente jednog dijadnog sustava (Buchholz, Bergmann i sur.,2017).

Ako svijest pojedinca nije u stanju riješiti određene probleme, mora se povezati s tuđom sviješću (umom) kako bi oboje mogli preuzeti „dijadsko stanje“ i pronaći rješenje. Zatim se mogu odvojiti kako bi se u nekoj kasnijoj prigodi ponovno povezali.

Istraživanje „teorije uma” dugo je pretpostavljalo da djeca ne razvijaju te vještine do treće godine – u eksperimentalnim situacijama.

Za djecu nije samo važno da se njihovi očevi igraju s njima „ispravno”, već također žele osjećati da njihovi očevi uživaju u igri s njima(Buchholz, Bergmann,2017).

Upravo ta teorijska ideja zajedničkog polja čini empatiju kooperativnim postignućem dviju stranaka koje međusobno djeluju. Oni su ti koji jedni drugima mogu omogućiti suosjećanje ili ih spriječiti. To se može dogoditi samo kroz razgovor koji mora poštovati vlastite oblike – svaki čin razumijevanja mora proći kroz ušicu igle razgovora.

Djeca počinju učiti empatiju od najranije dobi, primjerice, iz izraza lica svojih roditelja. Oni doživljavaju roditeljsku empatiju kroz boju i visinu njihova glasa te kroz ljubav i pažnju koju dobivaju kada im je potrebna.

Roditelji djeci moraju pokazati kako su i negativni osjećaji koje proživljavamo prihvatljivi.U drugoj i trećoj godini života igra postaje sastavni dio života djece.Ponajviše prakticiraju igre pretvaranja u kojima se susreću s raznim emocijama koje nisu samo pozitivne.Putem tih igara djeca počinju bolje razumijevati svoje osjećaje.

Poticanje empatije (Greenspan, 2009):

- suosjećati sa svojim djetetom
- dozvoliti djetetu da izrazi svoje osjećaje
- iskazivati svoje osjećaje
- zainteresirati ga za osjećaje drugih

- biti uzor
- slušati djecu pažljivo kako bi ona mogla slušati druge
- poticati ih da budu na usluzi drugima kojima je potrebna pomoć
- provoditi vrijeme sa životinjama
- pohvaliti darežljivo i nesebično ponašanje
- čitanje priča
- igranje uloga u predstavi

Vrlo je važno da se dijete druži s drugom djecom koja su različita od njega jer će tako naučiti poštovati različitost i tuđe osjećaje (Greenspan,2009).

Nema sumnje da su istraživanja na zajedničkim mrežama bila sastavni dio razumijevanja i mapiranja empatije u mozgu; ipak, ostaju pitanja o tome kako je empatija izazvana iz bezbrojnih društvenih i kontekstualnih situacija koje ga generiraju. Najnovija znanstvena literatura pokazuje da ljudski mozak uključuje više mreža kada dijeli emocije i perspektive drugih. Štoviše, ove mreže variraju u aktivaciji koja se temelji na individualnim razlikama koje svaku osobu čine jedinstvenom.

2.5 Simpatija i empatija

Simpatija i empatija usko su povezane riječi, povezane zajedničkim podrijetlom i sličnim okolonostima u kojima je svaka od njih primjenjiva, ali nisu sinonimi. Simpatija se može odnostiti na osjećaje odanosti, jedinstvo ili sklad u djelovanju ili učinku, značenja koja ne dijeli empatija.[5] Simpatija podrazumijeva dijeljenje (ili sposobnost dijeljenja) osjećaja drugog, dok se empatija obično koristi za zamišljanje ili sposobnost zamišljanja, osjećaje koje čovjek zapravo nema (Vuković, Bošnjaković, 2016).

Empatija iz psihološke perspektive predstavlja proces ulaženja u stanje, osjećaje i situaciju druge osobe, odnosno sposobnost staviti se u položaj drugoga i razumjeti svijet drugoga.Koncept podrazumijeva da empatična osoba uranja u svijet

[5]Izvor: https://www.merriam-webster.com/dictionary/empathy#note-1

drugoga, razumijeva drugu osobu iz njezine perspektive, no istodobno ostaje objektivna, svjesna svojih promišljanja, osjećaja, motivacije, odnosno vlastita identiteta (Kovačević-Kozarić, Frančišković, 2014).

Empatijsko biće, koje po naravi može empatijski pristupati drugim osobama te se uživljavati u tuđu situaciju i stanje. U tom smislu, potrebno je razlikovati empatiju od simpatije, jer se termin „simpatija" u hrvatskom jeziku upotrebljava u smislu subjektivne naklonosti prema drugome, odnosno za drugu osobu, no ne znači da pritom onaj koji simpatizira nužno zadržava svoju objektivnost.

Empatija, dakle, nije isto što i simpatija. Simpatija podrazumijeva suosjećanje s patnjom drugih, dok empatija podrazumijeva uživjeti se u situaciju druge osobe, bila ona radosna, patnička, dobra ili loša.

S druge strane,simpatijaje osjećaj brige za nekoga, često nekog bliskog, popraćenog željom da ga vidi bolje ili sretnije. Simpatija podrazumijeva veći osjećaj zajedničkih sličnosti zajedno s dubljim osobnim angažmanom (Solanki, 2017).

Stoga, simpatija, za razliku od empatije, ne uključuje zajedničku perspektivu ili dijeljene emocije, i iako izrazi simpatije lica prenose brigu, oni ne prenose uznemirenost. Simpatija i empatija često vode jedna prema drugoj, ali ne uvijek (Solanki, 2017).

Empatija i suosjećanje su osobine koje su, u cjelini, kolektivno dobre – dobro je imati društvo koje pokušava razumjeti druge perspektive i ponuditi podršku ljudima kojima je to potrebno. Ta dva principa mogu pomoći u odlučnom djelovanju.

I empatija i simpatija ukorijenjeni su u grčkom izrazu „patos", koji se odnosi na iskustvo „patnja, osjećaj". Također, prefiks „sym-" je iz grčkog „sýn" i znači „s" i „blizu". prefiks „em-" potječe od grčkog „en", što znači „unutar" (Kramer, 2018).

Simpatija je prvenstveno u promatranju i prihvaćanju da netko drugi prolazi kroz izazovna iskustva. To može značiti „osjećaj žaljenja" za nekoga, što je potvrda situacije. To nije koncept koji zahtijeva da netko doživi emociju kroz koju druga osoba prolazi duboko. Simpatija se „osjeća s", umjesto da se za njih duboko osjeća. Uz to, postoji prirodna odvojenost od situacije (Kramer, 2018).

Simpatija je još uvijek vrijedna i integralna osobina za razmišljanje, ali ne može dovesti do značajnog djelovanja. Umjesto izjave promatranja pod vodstvom simpatije poput „To mora biti frustrirajuće", suosjećajan čovjek može reći „razumijem kako se osjećaš" (Kramer, 2018).

2.6 Samosuosjećanje kao proces empatijskog razumijevanja samih sebe

Različiti su načini na koje se možemo odnositi prema sebi i drugima. Prilagoditi se okolini u kojoj se čovjek nalazi jedan je od kriterija funkcionalnog psihičkog suočavanja s izazovima svakodnevice. Samosuosjećanje donosi lakšoj prilagodbi jer osoba u tim situacijama pokazuje razumijevanje prema sebi. Konstruktivno procesuiranje boli i patnje znači da osoba bol i patnju ugrađuje i ucjepljuje u cjelokupni životni tijek, ne obezvrjeđujući pritom vlastito iskustvo, nego ga vrednuje, te patnji i boli pridaje neki smisao (Vuković, Bošnjaković, 2016).

Pozitivne karakteristike samosuosjećanja:

- sreća
- blagostanje
- prilagodba

Negativne karakteristike samosusojećanja:

- tjeskoba
- depresija
- nestabilno samopoštovanje
- sram i ljutnja

Značajno je da se samosuosjećanje ne povezuje sa sebičnom okrenutošću prema sebi, sa samosažalijevanjem, apsorpcijom, povlačenjem u samoga sebe, odnosno s onim procesima koji ne dopuštaju kvalitetan odnos s drugima, nego povećavaju patnju osobe (Vuković, Bošnjaković, 2016).

Samosuosjećanje pobuđuje zdravlje i blagostanje te pomaže osobama kako bi pronašle nadu i smisao u životu. Osobe koje razvijaju sposobnost samosuosjećanja spremne su preuzimati odgovornost za vlastite pogreške. Na tragu rečenoga, može se reći da samosuosjećanje sadrži u sebi elemente empatijskog razumijevanja samih sebe, koji onda pozitivno usmjeruju naše osjećanje i djelovanje (Vuković, Bošnjaković, 2016).

Pojam suosjećanja (Vuković, Bošnjak, 2016)

- svijest o patnji druge osobe
- osjećaj srdačnosti, ljubaznosti
- želja za ublažavanjem patnje
- konkretno djelovanje kako bi se ublažilo patnju

Sposobnost razumijevati druge osobe ovisi o tome koliko dobro poznajemo mentalno stanje nas samih i osjećamo li se sami u sebi integrirani. Biti empatična osoba znači biti objektivan prema osobi koju nastojimo razumjeti, ne miješajući svoje stanje sa stanjem druge osobe. „Osluškivanje" druge osobe zahtijeva da budemo diferencirani prema drugoj osobi, svjesni sebe i vlastitog identiteta, no u isto vrijeme razvijajući određenu poveznicu s njom. Biti empatičan znači biti objektivan i distanciran, ali u isto vrijeme dopustiti da iskustvo koje proživljavamo djeluje i na nas same.

3. ČIMBENICI RAZVOJA EMPATIJE

Prvih šest godina djetetova života najintenzivnije su razdoblje u razvoju ljubavi, pažnje, mentalnog i fizičkog stanja djeteta, dok psihički, socijalni i intelektualni razvoj pripadaju u procese koji traju cijeli život, no kako će se oni razvijati, ovisi o djetinjstvu (Maleš, Milanović i Stričević, 2003).

Premda je empatija za vlastitu društvenu skupinu posebno važna, ona predstavlja duboke izazove i za naš suvremeni ljudski svijet u kojemu je mnogo etičkih skupina i kultura koje se natječu za iste resurse.

Čimbenici razvoja empatije su (Vuković, Bošnjaković 2016):

- osobna obilježja empatizera (npr. spol, osobina empatije, trauma u djetinjstvu)
- međuljudski čimbenici (npr. percipirana pravednost, društvena stigma)
- kulturni čimbenici (npr.međuovisnost nasuprot neovisnosti, sklonost prema društvenoj hijerarhiji)
- članstvo u društvenoj grupi osobe u nevolji (npr. rasa, politička pripadnost, identifikacija sportskog tima).

3.1 Interpersonalno ishodište empatije

Mozak se najviše razvija u odnosu s drugima i to kroz komunikaciju i kroz odnose s drugim živim bićima koji utječu na oblikovanje mreže neurona.

Svaki roditelj ili neka druga važna osoba pridonose oblikovanju mozga u razvoju vlastita djeteta od samog rođenja, pa i dok je dijete u utrobi majke. Onaj roditelj koji pokazuje razumijevanje i koji je empatičan prema djetetu pruža djetetu mogućnost zdravog razvoja, kao i mogućnost zdravog samonadilaženja (Vuković, Bošnjaković, 2016).

Dijete, odnosno osoba koja doživljava razumijevanje i koja je doživjela iskustvo empatičnosti ima veće predispozicije za zdravu stabilnost, samorazumijevanje, samonadilaženje, ali i za suosjećanje i velikodušnu ljubav, jer se ne boji „napustiti sebe“, „zaboraviti sebe“, izdići se „iznad sebe“ i usmjeriti drugome, upravo jer je stabilna i „prisebna“, jer ima pozitivan odnos prema samoj sebi. Ona osoba koja je prema sebi mrzovoljna, imat će više poteškoća u razumijevanju drugih jer nije u dobronamjernom kontaktu sama sa sobom (Vuković, Bošnjaković, 2016).

Stoga razvijanje sposobnosti samorazumijevanja ne shvaćamo kao proces koji vodi individualizmu i egoističnom pogledu na svijet, nego kao zdravi preduvjet koji nam omogućuje kretati se u ispravnom smjeru.

Empatija jest sposobnost koja ima svoju neurološku bazu, no kako će se razvijati ovisi o društvenom faktoru u kojem se dijete, odnosno osoba nalazi i razvija. U tom društvenom faktoru roditelji, ili neka druga bitna figura, imaju povlašteno mjesto. Društveni odnosi, kao i igra, najviše u prvim godinama života, utječu na zdrav razvoj mozga. U tom smislu, uz neurološki temelj, za razvoj empatije ključno je i interpersonalno ishodište (Vuković, Bošnjaković, 2016).

3.2 Uloga roditelja

Najefikasniji način za djetetovo učenje ponašanja prožetog empatijom predstavlja empatično ponašanje njegovih roditelja.

Kako djeca odrastaju, sve češće roditeljima postavljaju pitanja „tko, što, gdje, zašto“, pri tome im dajući priliku da slobodno istražuju vrijednosti i ciljeve vlastite djece uz mogućnost modeliranja dječjih ideala i osjećaja za moral.Roditelji u ovom periodu mogu pitati dijete, primjerice, zašto je ono ljuto, što ga je razljutilo tijekom igre s drugim djetetom (Cherry, 2018.)

Tijekom razgovora s djetetom važno je da ga roditelj razumije i suosjeća s njim, prilikom čega dijete iz roditeljevog stava i odnosa uči empatiju i suosjećajnost, temeljem onog što u tom trenutku zajedno proživljavaju.Potrebno je dijete slušati s

poštovanjem, čak i kad je ono neugodno, ljutito i zločesto jer takav pristup s jedne strane topi djetetovu ljutnju, dok mu s druge strane pomaže u razvijanju brige za druge. Jedino takvim pristupom se djetetu može pomoći da izrazi osnovu svojih osjećaja te da nauči povezivati roditeljevu brigu sa svojim osjećajima. „Jedini način da se empatija nauči jest taj da promatraš druge kako se empatično ponašaju prema tebi“ (Greenspan, 2009).

Način kojim roditelji pokazuju svoju empatiju djetetu je puno važniji nego riječi koje mu govore. Iz tog razloga, poželjno bi bilo da roditelji djetetu na miru objasne zbog čega neko ponašanje može povrijediti druge te s njim razgovarati o njegovim osjećajima. Primjerice, je li se ikad on osjećao loše zbog toga što se netko prema njenu ružno ponašao.

Postupci kojima roditelji doprinose razvoju empatije kod djeteta (Zloković, Rosić, 2002):

- uvježbavanje interpersonalne percepcije i empatičnog reagiranja
- usmjeravanje pažnje na osjećaje drugih ljudi
- brižljivo ponašanje i briga za drugoga
- poučiti dijete kako reagirati u nekim situacijama spram druge djece ili odraslih osoba
- ohrabrivanje djeteta – posebice školske djece da razgovaraju o svojim osjećajima i problemima
- igranje uloga (simbolična igra)

Ponašanja roditelja koja neugodno djeluju na razvoj empatije kod djeteta su:

- tjelesno kažnjavanje
- zlostavljanje
- nasilje
- ekstrinzično potkrepljivanje i „potkupljivanje” djece

3.3 Uloga odgojitelja

Interakcija odgojitelja s djecom model je razvitka socijalne kompetencije. Strategije odgojitelja su elementi kurikuluma koji pridonose socijalnom razvoju (fizičko okruženje, vrijeme, igra, grupno propitivanje), poštivanje, empatija, uvažavanje te pomoć djeci. Odgojitelj upoznaje djetetove sposobnosti, njegove potrebe i interese svakodnevnim promatranjem djece u svojoj skupini te razgovorom s roditeljima, stvara ciljeve učenja za svako dijete na osnovi tog znanja (Mijnarević, Tomas, 2010).

Isto kako se dijete ugleda na roditelje, u odgojnoj ustanovi ona se ugledaju na odgojitelja. Odgojitelj 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. Jedna od mnogobrojnih odgovornosti odgojitelja jest pomoći djetetu da stekne emocionalnu osjetljivost i sposobnost promjene emocionalnih reakcija na određene situacije (Mijnarević, Tomas, 2010).

Duboko obrazovno iskustvo složen je osobni fenomen koji uključuje društvene, osobne i kulturne aspekte i temelji se na dinamičnim i nepredvidivim procesima. Kao odgojiteljima, jedna od naših središnjih težnji jest donijeti našim učenicima značajna iskustva učenja koja su relevantna za njihove stvarnosti i koja će napraviti razliku u njihovoj ukupnoj spoznaji, emocijama i ponašanju (Weinberger, 2017).

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 odgojitelja i roditelja može pospješiti djetetov razvoj. Praćenjem djetetova ponašanja i izražavanja odgajatelj može primjetiti nazadovanje nekih reakcija koje se mogu na vrijeme ispraviti (Milanović, 1997).

3.4 Uloga vršnjaka

Većina dojenčadi i mališana redovito se susreće s vršnjacima, a neki doživljavaju dugotrajne odnose s određenim vršnjacima koji počinju pri rođenju. Do šest mjeseci starosti, djeca mogu komunicirati s drugim bebama tako što se smiju, dodiruju i žubore (Hay, 2005).

Odnosi s vršnjacima ovise o sljedećim vještinama koje se razvijaju tijekom prve dvije godine života (Hay, 2005):

- upravljanje zajedničkom pažnjom
- reguliranje emocija
- inhibicijski impulsi
- oponašanje tuđih postupaka
- razumijevanje uzročno-posljedičnih veza i
- jezična kompetencija.

Na vršnjačko prihvaćanje utječu mnogi čimbenici u životu djeteta, kao što su njihovi odnosi u kući s roditeljima, braćom i sestrama, roditeljski odnos i razina socijalne podrške obitelji.

Vršnjaci igraju važnu ulogu u dječjim životima. Iskustva u prve dvije ili tri godine života utječu na prihvaćanje djece od strane njihovih kolega u vrtiću i kasnijim školskim godinama. Djeca koja su kompetentna s vršnjacima u ranoj dobi i onima koji pokazuju prosocijalno ponašanje, osobito su vjerojatno da će ih prihvatiti njihovi vršnjaci. Agresivna djeca često su odbačena od svojih vršnjaka, iako agresija ne isključuje uvijek prihvaćanje od strane vršnjaka (Hay, 2005).

Dok nezdravi pritisak vršnjaka ima negativne posljedice na razvoj djeteta, interakcije s vršnjacima imaju mnoge pozitivne učinke u ranim iskustvima djeteta. Prijateljstvo iz djetinjstva je, u stvari, od vitalnog značaja za zdrav razvoj, navodi New York University Child Study Center. Vršnjačke interakcije i prijateljstva u djetinjstvu promiču opću dobrobit i razvoj u specifičnim područjima učenja (Pachucki, 2003).

Vršnjaci imaju najočitiji utjecaj na djetetov društveni razvoj. Kroz interakciju s djecom vlastite dobi djeca uče surađivati, surađivati s ljudima i odnositi se prema drugima. Interakcije vršnjaka također potiču komunikacijske vještine, što je nužno za društveni razvoj. Interakcije među vršnjacima promiču djetetov osjećaj sebstva potičući ga da misli o sebi u odnosu na druge. Iskustva s vršnjacima također implicitno uče djecu o odgovarajućem i neprihvatljivom društvenom ponašanju.

Vršnjaci utječu na djetetov kognitivni razvoj na mnogo različitih načina. Kada djeca uče kooperativno kroz partnerske ili grupne aktivnosti, dijele interese, ideje i perspektive. Djeca koja međusobno komuniciraju kroz različite aktivnosti učenja i rekreacije također se potiču na razvoj kreativnih vještina, rješavanja problema i rješavanja sukoba. Potaknite djecu da se pridruže raznim izvannastavnim aktivnostima i klubovima kako bi proširili iskustva i susrete s prijateljima (Pachucki, 2003).

Interakcije s vršnjacima daju djeci prilike da se vežu i iskuse različite emocije, kao što su prihvaćanje i radost. Druženje promiče samopoštovanje i vještine suočavanja, koje su od vitalnog značaja za zdrav, cjelokupni razvoj kako djeca odrastaju. Čak su i sporovi oko igrališta i nad igračkama korisni za razvoj djeteta jer podučavaju djecu kako da upravljaju i izražavaju osjećaje frustracije i ljutnje na različite načine.

Prijatelji i vršnjaci mogu imati snažan utjecaj na tjelesni razvoj djece. Kada se djeca okupljaju vani kako bi se igrala, tjelesne aktivnosti kojima se bave promiču zdrava, sposobna i snažna tijela. Aktivne igre, hvatanja, igra skrivača, čak i nestrukturirane igre na igralištu potiču razvoj motoričkih sposobnosti, agilnosti i refleksa.

3.5 Uloga medija

Medijski utjecaji na suvremenog čovjeka počinju od najranije životne dobi. Djeca dolaze u roditeljski dom koji je u većoj ili manjoj mjeri napučen medijima, koje koriste odrasli i djeca (Lišin i sur., 2001).

Ističe se da ljudi koji imaju visoki stupanj narcisoidnosti i slabe empatije vjerojatnije da će više koristiti društvene medije. Nije, dakle, nejasno utječe li

tehnologija negativno na empatiju ili jesu li ljudi koji imaju nisku empatiju više koristili tehnologiju (Ogan, 2017).

Agresivni sadržaj i izloženost likovima kojima nedostaje empatije mogu negativno utjecati na empatičku zabrinutost, dok nam prosocijalni činovi na društvenim medijima mogu pomoći da poboljšamo vještine empatije. Različite značajke društvenih medija i sadržaj koji se koristi u danom tehnološkom alatu također mogu biti važni u tom pogledu (Ogan, 2017).

Primjerice, razgovor, pregledavanje fotografija, označavanje fotografija, provjera da biste vidjeli što netko namjerava pokreću se različitim motivima i mogu biti povezani s empatijom na različite načine – pozitivno ili negativno.

Zabrinutost je da mladi ljudi postaju manje empatični, iako društveni mediji mogu olakšati stvaranje novih prijatelja i povezivanje s drugima na mreži, što ne mora nužno značiti za socijalne vještine. Štoviše, trošenje vremena na internetu zamjenjuje vrijeme provedeno s ljudima izvan mreže, što bi moglo učiniti da društvene vještine poput empatije postanu „zahrđale“ (Ogan, 2017).

Smanjeni neverbalni znakovi u *online* interakcijama mogu ometati empatiju jer je teže reći kako se prijatelj stvarno osjeća, jer se ne vidi njegov izraz lica ili držanje tijela. Mediji mogu uzorkovati da ljudi zapravo ignoriraju osjećaje drugih i postanu manje empatični (Vossen, Valkerburg, 2016).

Brojna su istraživanja potvrdila kako izloženost djece medijima može značajno utjecati na različite aspekte djetetova razvoja, posebice socijalnog i emocionalnog, i u to u pozitivnom i negativnom smjeru.Trebamo tehnologiju; čini naš život lakšim i učinkovitijim. Ona nam pruža ogromne mogućnosti za učenje i rast. To nas čini povezanim s drugima. Ali, također su nam potrebni zadovoljavajući, zdravi društveni odnosi. Empatija je jedna od vještina koje trebamo imati u obliku i održavati takve odnose. Razmotrimo način na koji koristimo tehnologiju, a ne krivimo tehnologiju.

U medijima se prikazuju sadržaji koji predstavljaju nasilje ili ponašanje koje je usmjereno činjenju štete drugima, no također se prikazuju i ponašanja usmjerena pomaganju drugima. Moguće je da gledanje prosocijalnog ponašanja u medijima može pomoći socijalizaciji djece jer posredno može dovesti do oblikovanja prosocijalnih spoznajnih struktura koje uključuju prosocijalno ponašanje, empatiju i druge pozitivne osobine, uključujući samoregulaciju (Velki, Duvnjak, 2017).

Još jedno ograničenje empatije koju stvaraju društveni mediji je pristranost potvrde.Na taj način smo u stanju razumjeti i suosjećati s ljudima koji se slažu s

nama, ali kada su u pitanju ljudi koji se ne slažu ili su „izvan grupe”, ne možemo suosjećati.

ZAKLJUČAK

Budući da se emocije javljaju u svim područjima ljudske djelatnosti, da prodiru u sve oblike ljudskog života te obogaćuju naš život, važno ih je razvijati, odnosno poticati one pozitivne. Pretpostavlja se da je visoka razina emocionalne inteligencije povezana s uspjehom u važnim aspektima života, kao što su obrazovanje, posao i odnosi s ljudima.

Jedna od najčešće korištenih mjera empatije je upitnik koji se naziva indeks interpersonalne reaktivnosti (IRI). Nekoliko je studija otkrilo da, što je veći broj sudionika na IRI, to je jači odgovor u aMCC i AI pri promatranju boli drugih. Doista, pojedinci koji imaju poteškoća u identificiranju i opisivanju svojih emocija (tj. aleksitima) pokazuju umanjenu aktivaciju tijekom introspekcije i empatije s drugima.

Stoga je vrlo važno povezati empatijske osobine sudionika istraživanja s rezultatima istraživanja. Međutim, mjere samoprocjene mogu biti problematične ako sudionici imaju lošu introspekciju i ne mogu točno izvijestiti o svojim empatijskim vještinama, što rezultira netočnim podacima.

Brojna su istraživanja dokazala da emocije, ako se njima pravilno upravlja, mogu pospješiti racionalno razmišljanje, omogućiti ispravno donošenje odluka i usmjeriti pojedinca na odgovarajuće ponašanje. Istraživanja su pokazala i da su djeca koja su emocionalno kompetentnija u prosjeku odgovornija, samouvjerenija, popularnija, otvorenija i spremnija na pomoć i suradnju.

Kod djece, empatija se razvija učenjem i promatranjem života u obitelji. Nakon toga, empatija se razvija u vrtiću s drugom djecom, a i s drugim bližnjima izvan obitelji. Treba istaknuti da to koliko će dijete biti empatično ovisi i o genetskim predispozicijama. Iako, treba dodati kako se na njih uvijek može pozitivno djelovati i utjecati odgojem. U svakom slučaju, važno je naglasiti kako se empatija uči od rođenja. Kroz emocionalno izražavanje djeca prilagođavaju izražavanje emocija drugima. No, empatija zapravo zahtijeva od djece da razumiju da su ona zasebna od drugih ljudi.

LITERATURA

1. BRAJŠA-ŽGANEC, A. (2003.) Dijete i obitelj: emocionalni i socijalni razvoj. Jastrebarsko: Naklada Slap
2. BRAJŠA-ŽGANEC, A i SLUNJSKI, E. (2007.) Socioemocionalni razvoj u predškolskoj dobi: povezanost emocija i prosocijalnog ponašanja. [Online] Br. 3 (89). Str.477-496. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/27203378_SOCIOEMOCIONALNI_RAZVOJ_U_PREDSKOLSKOJ_DOBI_POVEZANOST_RAZUMIJEVANJA_EMOCIJA_I_PROSOCIJALNOGA_PONASANJA
3. BORBA, M. (2018.) Nine Competitions for Teaching Empathy: Unselfie [Online review] Dostupno na: https://eldventir.com/en/9-habits-of-empathetic-children-michele-borba-part-1/
4. BUCHHOLZ, M. BERGMANN, J. (2017.) The Building of Empathy: Conceptual Pillars and Conversational Practices in Psyhotheraphy. [Online review] Dostupno na: https://www.intechopen.com/books/empathy-an-evidence-based-interdisciplinary-perspective/the-building-of-empathy-conceptual-pillars-and-conversational-practices-in-psychotherapy
5. BURTON, N. (2016.) What are Basic Emotions?: Psichology today. [Online reviw] Dostupno na: https://www.psychologytoday.com/us/blog/hide-and-seek/201601/what-are-basic-emotions
6. CHERRY, K. (2018.) 5 Competents of Emotional Intelligence [Online review] Dostupno na: https://www.verywellmind.com/components-of-emotional-intelligence-2795438
7. CHERRY, K. (2018.) Social and Emotional Development in Early Childhood [Online review] Dostupno na: https://www.verywellmind.com/social-and-emotional-development-in-early-childhood-2795106
8. GOLEMAN, D. (1997.) Emocionalna inteligencija. Zagreb: Mozaik knjiga
9. GREENSPAN, S. (2009.) Sjajni klinci. Buševac: Naklada Ostvarenje
10. HAY, F.D. (2005.) Early Peer Relations and their Impact on Childrens Development. UK, [Online review] Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/253434106_Early_Peer_Relations_and_their_Impact_on_Children's_Development

11. HERCIGONJA, Z. (2018.) Emocionalna inteligencija u odgoju i obrazovanju. Varaždin: Fronta Impress.
12. KILROY, E. AZIZ ZADEH, L. (2017.) Neuroimaging Research on Empathy and Shared Neural Networks. NEW YORK: Intech [Online review] Dostupno na: https://www.intechopen.com/books/empathy-an-evidence-based-interdisciplinary-perspective/neuroimaging-research-on-empathy-and-shared-neural-networks
13. KOVAČEVIĆ-KOZARIĆ, D. I FRANČIŠKOVIĆ, T. (2014.) Psihoterapijski pravci. Zagreb: Medicinska naklada
14. KRAMER, B. (2018.) The Critical Difference Between Sympathy And Empathy, Forbes Councilas, UK, [Online review] Dostupno na: https://www.forbes.com/sites/forbescoachescouncil/2018/08/13/the-critical-difference-between-sympathy-and-empathy/#53e93c3d16a3
15. KRZNARIĆ, R. (2014.) Empatija. Zagreb: Planetopija
16. LIŠIN, V. MARINOVIĆ BOBINAC, A. I RADIN, F. (2001.) Djeca i mediji: uloga medija u svakodnevnom životu djece. [Online review] Socijalna ekologija Vol 11. No 1-2 str. 150-152 Dostupno na: https://hrcak.srce.hr/139465
17. MALEŠ, D. MILANOVIĆ M. I STRIČEVIĆ, I. (2003.) Živjeti i učiti prava. Zagreb: Filozofski fakultet
18. MILANOVIĆ, M. (1997.) Pomozimo im rasti, priručnik za partnerstvo odgojitelja i roditelja. Zagreb: Ministarstvo prosvjete i športa Republike Hrvatske
19. MIJNAREVIĆ, V. I TOMAS, S. (2010.) Partnerstvo roditelja i odgojitelja čimbenik razvoja socijalne kompetencije djeteta. [Online review] br.5 (5) str.149 Dostupno na: https://bib.irb.hr/datoteka/510126.Microsoft_Word_.Partnerstvo_roditelja_i_odgojitelja.pdf
20. OATLEY, K. I JENKINS, J.M. (2003.) Razumijevanje emocija. Jastrebarsko: Naklada Slap
21. OGAN, S. (2017.) Does Technology Affect Empathy?NEW YORK [Online review] Dostupno na: http://www.researchmaze.com/2017/07/17/does-technology-affect-empathy/

22. OSWALT, A. Early Childhood Moral Development. [Online review] Dostupno na: https://www.gracepointwellness.org/462-child-development-parenting-early-3-7/article/12769-early-childhood-moral-development

23. PACHUCKI, D. (2003.) The Effects of Peers on Child Development [Online review] Dostupno na: https://living.thebump.com/effects-peers-child-development-10740.html

24. RATHUS, SPENCER A. (2001.) Temelji psihologije. Jastrebarsko: Naklada Slap

25. RATKA, A. (2018.) Empathy and Development of Affective Skills. American Journal of Pharmaceutical Education [Online review] 82.10, Article 7192-. Dostupno na: https://www.ajpe.org/doi/full/10.5688/ajpe7192

26. SAARNI, C. (2011.) Emotional Development in Childhood. USA: Encyclopedia on Early Childhood Development [Online review] Dostupno na: http://www.child-encyclopedia.com/sites/default/files/textes-experts/en/638/emotional-development-in-childhood.pdf

27. SIKAVICA, P. I SURADNICI (2014.) Poslovno odlučivanje. Zagreb: Školska knjiga

28. SIMONOVIĆ, K. (2008.) Prema sociologijskoj konceptualizaciji emocija. Socijalna ekologija [Online review] br.17 (2). Dostupno na: https://hrcak.srce.hr/26812

29. SOLANKI, H. (2017.) What is the Difference Between Empathy and Simpathy. USA,[Online review] Dostupno na: https://www.merriam-webster.com/words-at-play/sympathy-empathy-difference

30. ŠPELIĆ, A. I ZULIANI, Đ. (2011.) Uloga empatije u socijalizaciji djece s teškoćama u razrednim sredinama, Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja [Online] 47(2) str. 96-108. Dostupno na: https://hrcak.srce.hr/70283

31. TOMULIĆ, M. I GRMUŠA, T. (2017.) Empatija u radnom okruženju. Dostupno na: https://hrcak.srce.hr/199664

32. VELKI, T. I DUVNJAK, I. (2017.) Efekti socijalnog konteksta na povezanost uporabe medija s nekim aspektima razvoja djece. Osijek [Online] Vol 26 (3) str. 481-508. Dostupno na: https://hrcak.srce.hr/190766

33. VUKOVIĆ, D. I BOŠNJAKOVIĆ, J. (2016.) Empatija, suosjećanje i milosrđe: psihološke i teološke perspective. [Online] Bogoslovska smotra Vol. 86 (3) str. 731-756. Dostupno na:https://hrcak.srce.hr/170885
34. VOSSEN, H. I VALKEBURG, P. (2016.) Do social media foster or curial adolescents Empathy?. UK [Online review] 63 (3) str.118-124. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/303438008_Do_social_media_foster_or_curtail_adolescents'_empathy_A_longitudinal_study
35. ZLOKOVIĆ, J. I ROSIĆ, V. (2002.) Prilozi obiteljskoj pedagogiji. Rijeka: Filozofski fakultet
36. WEINBERGER, Y. (2017.) The Role of Empathy in Dealing with the Complexity and Uncertainty within the Educational Field. Reviw [Online review] Dostupno na: https://www.intechopen.com/books/empathy-an-evidence-based-interdisciplinary-perspective/the-role-of-empathy-in-dealing-with-the-complexity-and-uncertainty-within-the-educational-field-mean

http://www.roditelji.hr/vrtic/prepoznavanje-emocije-od-malih-nogu-zasto-i-kako/,2019

https://www.kidsmatter.edu.au/mental-health-matters/social-and-emotional-learning/emotional-development,2019

http://www.inoptimum.com/2011/08/02/razvoj-empatije-kod-djece/,2019

https://www.gracepointwellness.org/462-child-development-parenting-early-3-7/article/12770-early-childhood-moral-development-continued,2019

https://www.merriam-webster.com/dictionary/empathy#note-1,2019

TABLICE

Tablica 1. Sastavnice triju emocija.....4
Tablica 2. Emocionalni izrazi koje opisuje Darwin.....6
Tablica 3. Emocionalne vještine.....12

SAŽETAK

Predmet istraživanja ovog rada odnosi se na čimbenike razvoja empatije. Cilj je ovog rada ukazati na važnost empatije te analizirati razvoj empatije. Osim toga, kroz rad se naglašava koja je uloga roditelja, odgojitelja, vršnjaka i medija pri razvijanju empatije kod djece.Empatija, iz psihologijske perspektive, predstavlja proces ulaženja u stanje, osjećaje i situaciju druge osobe, odnosno sposobnost staviti se u položaj drugoga i razumjeti svijet drugoga.Prema definiciji, može se zaključiti kako je empatija usko vezana s emocijama. Za emocije možemo reći kako su jedan od najvažnijih činitelja koji utječu na cjelokupno funkcioniranje pojedinca.

Ključne riječi: empatija, emocije, razvoj, djeca, uloga roditelja

SUMMARY

The paper deals with the factors of empathy development. The aim of this paper is to point to the importance of empathy and to analyze the development of empathy. In addition, the paper emphasizes the role of parents, educators, peers and media in developing empathy in children. Empathy, from a psychological perspective, is the process of entering the state, feelings and the situation of another person, ie the ability to put themselves in the position of another and to understand the world of the other. By definition, it can be concluded that empathy is closely related to emotions. For emotions we can say that they are one of the most important factors that affect the overall functioning of the individual.

Keywords: empathy, emotions, development, children, role of parents