

# Emocionalni razvoj djeteta

## Kako pomoći djetetu da se snađe s onim što se događa u njemu i oko njega?

Članak psihologinje Lidije Rezić govori o razvoju emocija djece predškolske dobi. Pojašnjava što je u emocionalnom razvoju djeteta naslijeđeno, a što se uči. Pritom daje savjet o tome na koji način odrasli mogu pomoći djetetu u razumijevanju njegovog vlastitog emocionalnog doživljaja i ponašanja zastupajući korištenje tehnika rada s emocijama s djecom u vrtiću.

Lidija Rezić, psihologinja  
Udruženje 'Djeca prva'  
Zagreb



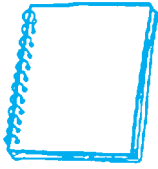
*Korištenje tehnika rada s emocijama izvrsna je dopuna i pomoć svakom profesionalnom odgajatelju i roditelju*

### Što su emocije?

U našem jeziku najbliži pojmovi su *osjećaji, čuvstva*. Najjednostavnija definicija osjećaja bila bi 'stanje uzbuđenosti nastalo kao reakcija na neki vanjski podražaj'. Ta unutarnja uzbuđenost uzrokuje tjelesne promjene i pokreće određena ponašanja. Osjećaj je neodvojiv od tjelesne senzacije, a prema vani se izražava kroz mišićnu aktivnost. Slikovito možemo reći da su osjećaji pogonsko gorivo za djelovanje. Tako dolazimo do drugog pojma, koji se naziva *emocionalna reakcija ili izražavanje*. Spontane emocionalne reakcije beba i male djece su naslijeđeni mehanizmi reagiranja pohranjeni u filogenetski najstarijim dijelovima mozga. One su u funkciji preživljavanja, pomažu nejakom djetetu da okolina prepozna njegove potrebe i u funkciji su djetetovog prilagođavanja u sve složenijim odnosima u njegovoj okolini. Osim izražavanja emocija, dijete vrlo rano pokazuje međuovisnost svojeg izražavanja i emocionalnih odgovora svoje okoline. To je osnova za razvoj *razumijevanja i odabira emocionalnog izražavanja i ponašanja*.

### Što je u emocionalnom razvoju djeteta naslijeđeno, a što se uči?

Nasljeđuje se neurološka podražljivost – način i intenzitet reagiranja na osjetilne podražaje, vrijeme neurološkog sazrijevanja, hormonalna konstitucija, temperament. Emocionalni razvoj djeteta ne ovisi samo o urođenim dispozicijama. Prije bi se reklo da one određuju 'teži' ili 'lakši' način na koji dijete postaje svjesno sebe i svog bivanja unutar svoje okoline. Od najranijih odnosa s majkom i bliskim osobama dijete biva prepoznato



## pripremili smo i/ili preveli za vas

**Prve emocije koje dijete izražava su reakcija ugone ili neugode. Pozitivno emocionalno stanje izražava se smiješkom, gugutanjem, pozornim gledanjem. Neugodno emocionalno stanje izražava se plaćem, mrštenjem, izrazom gađenja. Do kraja 6. mj. života dijete izražava sve četiri primarne emocije (ljutnja, strah, radost, tuga) i prepoznaje osnovna emocionalna stanja majke ili skrbnika. Već u dobi od 3 mj. dijete reagira na ton kojim mu se obraća odrasla osoba, a sa 7 mjeseci povezuje ton glasa i izraz lica za razumijevanje osnovnog emocionalnog stanja odrasle osobe. Između 8. i 9. mjeseca svjesno traži podatke o emocionalnom stanju majke, kao uporište za vlastito ponašanje i vlastite emocionalne reakcije (po Vasta i suradnici, 1998.).**

ili ne, prihvaćeno ili ne. Odnos s bebom je najčešće nježan, rastući, živ događaj međusobnog usklađivanja. Bliža okolina reagira na djetetov način izražavanja, majčino lice daje djetetu prve informacije za usklađivanje. Djeca 'težeg' temperamenta izazivaju nesigurnost, napetost, strah ili krivnju roditelja, te se narušava opušteno i spontano usklađivanje. Tijekom sazrijevanja djeteta, okolina sve više oblikuje i modificira njegov način izražavanja emocija i uči ga društveno prihvatljivim oblicima izražavanja emocija – *socijalizacija emocija*.

**U** tom zahtjevnom procesu usklađivanja svojih izvornih doživljaja i potreba s očekivanjima i ponašanjima okoline o kojoj dijete ovisi, kriju se mnoge zapreke za uravnotežen emocionalni razvoj. To je stoga što odrasli često ne 'vide' dijete, ne razumiju i teško im je prihvatiti dječje osjećaje koji stoje iza ponašanja koje ne odobravaju. Odrasli često svojim reakcijama na izravne dječje osjećaje reagiraju nespretno na način da poistovjećuju osjećaj i potrebu djeteta s ponašanjem. Vidjeti, razumjeti i prihvatiti osjećaje ne znači i odobravati ponašanje djeteta, ali bez toga će dijete teško usvajati drukčije načine izražavanja. Npr: Djetetu se kaže: 'Ne smiješ biti ljut, samo zločesta djeca se tako ponašaju, sram te bilo...'; 'Samo se bebe i mala djeca boje mraka...'; 'Dječaci ne plaču...'; 'Nemoj biti žalosna, nemaš nikakav razlog za loše raspoloženje ili brigu...'; 'Ne prenemaži se i sl'. Dijete će na takve iskaze možda promijeniti način

izražavanja emocija kako ne bi navuklo ljutnju, brigu ili propovijedi odraslih. **Umjesto da nauče izravno govoriti o onome što žele, što ih brine, kako dobiti ono što im treba, djeca skrivaju i zamagljuju stvarne osjećaje i brane se agresivnošću, povlačenjem ili uče biti neizravna i manipulativna.**

### Što je važno znati o emocijama djece predškolske dobi?

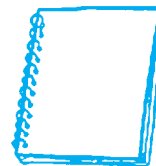
Djetetovi su osjećaji njegova srž. Nemoguće je dijete prepoznati i prihvatiti ako ne prihvaćamo njegovu srž. Dječje emocije su vrlo snažne, preplavljuju dijete. Dijete ih pokazuje spontano i izravno. One su kratkotrajne i brzo se izmjenjuju. Postoje i tipične razvojne faze u doživljavanju i izražavanju emocija. Razvojne faze su uvjetovane biološkim sazrijevanjem, sve složenijim situacijama u djetetovom okruženju, kao i sazrijevanjem intelektualnih sposobnosti koje omogućuju djetetu

razumijevanje situacije i planiranje vlastitog ponašanja (detaljnije u priručniku B. Starc i sur.: *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*, 2004.). Dakle, djeca imaju snažne autentične osjećaje i vrlo ograničenu sposobnost da ih priopće okolini.

**V**rlo često odrasli (roditelji, odgajatelji, učitelji) i sami imaju poteškoća s priznavanjem osjećaja samima sebi i njihovim izražavanjem riječima. Živimo u vremenu u kojem se previše toga događa brzo te brojni dojmovi, doživljaji i očekivanja ni ne stignu do svijesti odraslih niti se stignu izraziti riječima. Strah ili krivnja odraslih vezani uz vlastite neugodne osjećaje dovode do izbjegavanja i odbacivanja stvarnog osjećaja, te se silna energija utroši na pokušaje preuranjenog 'izdizanja iznad' osjećaja. Zbog toga mnoga djeca nemaju 'mentora' uz kojeg bi istraživala svoje osjećaje i načine primjerenog izražavanja osjećaja. Nedo-statak kontakta s vlastitim osjećajima odrasli najčešće zamjenjuju misaonim idejama i racionalnim analiziranjem vanjskih okolnosti i pritom zaboravljaju da djeca još nemaju razvijen analitičko-racionalni um i da su dječji dojmovi i zaključci na dječjoj emocionalnoj razini i da se njihov doživljaj stvarnosti uvelike razlikuje od interpretacije odraslih. Odrasli vrlo često traže savjet, upute stručnjaka i očekuju

### Proces socijalizacije emocija događa se:

- **Promatranje i oponašanje** – sposobnost viđenja okoline i ljudi nužna je da bi dijete ostvarilo kontakt s okolinom. Djeca vide, primjećuju, obraćaju pozornost. Većina ljudi odrastanjem 'odustaje od neposrednog gledanja' i vidi stvari i događaje u okviru naučenih shema i očekivanja.
- **U okviru modela ponašanja ljudi iz bliske okoline.** Dijete oponaša način i intenzitet emocionalnog izražavanja. Način priopćavanja o svojim emocijama ujedno je i poziv okolini da sudjeluje u emocionalnom doživljaju. Pojedine obitelji, pa i kulture, razlikuju se u načinu otvorenosti/suzdržanosti u izražavanju svojih osjećaja i uživanja u emocije svojih bližnjih.
- **Namjernim odgajanjem kontrole emocija od strane roditelja, odgajatelja.** Postavljanjem granica prihvatljivog i neprihvatljivog izražavanja emocija, osobito izražavanja srdžbe. Dijete se usmjerava na smanjivanje intenziteta, potiče ga se na samokontrolu i uči odabiru društveno prihvatljivih oblika izražavanja emocija.



*Dijete treba pomoć odraslih kako bi došlo u dodir sa svojim vlastitim osjećajima, osvijestilo svoju potrebu i unutarnje stanje*

## Dijete treba pomoć odraslih kako bi:

- Došlo u dodir sa svojim vlastitim osjećajima, osvijestilo svoju potrebu i unutarnje stanje (Vidim da si srdit. Što sad stvarno trebaš ili želiš? Čega se bojiš? Što te brine?...).
- Naučilo imenovati svoje osjećaje i govoriti o njima, spoznati kakvih sve osjećaja ima.
- Naučilo prepoznavati osjećaje kod drugih, dijeliti svoje osjećaje s drugima.
- Steklo iskustvo izražavanja osjećaja na različite načine.
- Razumjelo emocionalnu reakciju na neki događaj i steklo sposobnost predviđanja njezinih posljedica.
- Naučilo da je moguće odabirati načine izražavanja i ponašanja u emocionalnim situacijama.

brza izvanjska rješenja – nešto što bi promijenilo emocionalno doživljavanje i ponašanje djeteta. Činjenica je da su emocionalna ponašanja s kojima se odrasli teško nose upravo poziv odraslima da se suoče sa svojim osobnim emocionalnim doživljajima i ponašanjima, kao i za neminovno preuzimanje odgovornosti za odnos s emocionalno 'zahtjevnim' djetetom. Ne treba se bojati rada s 'teškim' ili 'neugodnim' emocijama. One su jednako tako važne kao i ugodne emocije i nose važnu poruku. Ljutnja je, na primjer, pokušaj da obranimo sebe, druge osobe ili vrijednosti koje su nam važne. Strah je prirodna reakcija koja upozorava na neku vrstu ugroženosti, a dječji razvojni strahovi pripremaju dijete za stvarni život. Tuga šalje poruku o tome što nam je istinski važno, a nedostaje nam. Ljubomora govori o osjećaju sumnje u svoju vrijednost... Nemoguće je dijete 'poučiti' kako da doživljava i što da osjeća, ali mu treba pomoć odraslih da prepozna, i odgovarajuće izrazi, svoje osjećaje. Ako razumijemo što stoji iza ljutnje, straha, tuge ili ljubomore, možemo pomoći djetetu da se odgovarajuće izrazi, a da pritom ne potiskuje osjećaje

i stvara ograničavajuća uvjerenja o sebi ili svojoj okolini.

## Ne postoje kratkoročna rješenja i propisani recepti za rad s dječjim emocijama

Premda postoje razne kreativne tehnike rada s emocijama, važno je znati da dijete u svakom dijelu dana, u svakoj situaciji i svakom međuljudskom odnosu pokazuje svoje emocije otvoreno, što omogućuje lakši uvid u njegov način doživljavanja. Nije potrebna posebna stručnost da se ne dogodi ukidanje izvornog dječjeg doživljaja, da se dijete pretjerano ne zaštićuje ili da se naglo ne 'čupa' iz neugodnih osjećaja (time odrasli ne čine dobrobit djetetu nego sebi samima, kako bi izbjegli vlastitu nelagodu, nesnalaženje ili strah). Ono što djetetu treba, jest osoba koja je znatiželjna i zainteresirana

**Zastupljenost sadržaja rada na emocijama u psihosocijalnom programu Igraonice udruženja 'Djeca prva' daje dobar primjer prakse i učinkovitosti primjene tih sadržaja u radu s djecom. Već treću godinu koristi se, između ostalih tehnika, i rad s 'Kutijom punom osjećaja'. To je zbirka materijala i opisa aktivnosti koje pomažu djeci shvatiti složeni svijet osjećaja i emocionalnih ponašanja – i u njima samima i u drugima. Upoznavanje roditelja sa svijetom dječjih emocija znatno je olakšano putem sadržaja koje nudi taj materijal. Cjelovit pristup djetetu u humanističko-razvojnoj koncepciji programa rada vrtića pretpostavlja osmišljene pristupe i sadržaje rada s djecom za poticanje socio-emocionalnog razvoja.**

za njegov unutarnji svijet, koja je spremna podijeliti svoje vlastite doživljaje i očekivanja s djetetom i pritom jasno postaviti granice dopuštenog ponašanja. Korištenje tehnika rada s emocijama izvrsna je dopuna i pomoć svakom profesionalnom odgojatelju i roditelju. Na našem tržištu postoji kvalitetna literatura i sredstva koja olakšavaju razumijevanje dječjih emocija i nude kvalitetne poticaje za rad s djecom. To su razne priče za djecu koje obrađuju emocionalno nabijene situacije, opisi projekivnih tehnika koje omogućavaju poistovjećivanje sa zamišljenim likovima, raznovrsne likovne, glazbene i dramske ekspresivne tehnike koje omogućuju djeci otpuštanje i proradu potisnutih osjećaja, relaksirajuće i tjelesne aktivnosti koje omogućuju opuštanje ili pražnjenje nakupljene napetosti. Koriste se za bolje upoznavanje unutarnjeg svijeta djeteta i njegovog emocionalnog 'opisivanja', u funkciji su prevencije emocionalnih poteškoća i sredstvo su za rad s djecom koja pokazuju izražena odstupanja u emocionalnom izražavanju. Njihova primjena je neizostavna u svakom podržavajućem, preventivnom i interventnom programu rada s djecom, budući da je emocionalno zdravlje osnova psihološkog i socijalnog razvoja djeteta.