

POTICANJE EMOCIONALNE INTELIGENCIJE KOD DJECE

Emocionalna inteligencija je sposobnost točne percepcije i procjene emocija, izražavanja doživljenih emocija te reguliranja emocionalnih odgovora.

Emocionalni razvoj kod djece započinje već u najranijim mjesecima života što znači da je izrazito važno poznavati posebnosti emocionalne inteligencije kako bi se dječje razumijevanje emocija moglo od samoga početka poticati i razvijati.

Emocionalna inteligencija – što je i kako je nastala?

Prije opisa emocionalne inteligencije, važno je krenuti od **opće inteligencije** osobe. Ona predstavlja **ukupnu razinu intelektualnog postignuća i sposobnosti te osobe** i često se koristi za uspješno predviđanje njezinog akademskog i profesionalnog postignuća.

S obzirom na to da opća inteligencija ukazuje na cjelokupno intelektualno funkcioniranje osobe, a malo govori o specifičnijim inteligencijama koje ga sadrže, psiholozi su odlučili **podijeliti opću inteligenciju na različite načine**. Na primjer, opća inteligencija može se podijeliti na više specifičnih inteligencija koje predstavljaju različite skupine sposobnosti.

Tako je nakon brojnih podjela nastala i **emocionalna inteligencija** koja uključuje točno prepoznavanje emocija, jasno izražavanje emocija, rezoniranje emocija i informacija povezanih s emocijama te obradu emocionalnih informacija kao dio rješavanja problema.

Psiholozi smatraju da je **nesposobnost prepoznavanja vlastitih i tuđih emocija povezana s mentalnim bolestima** što u suprotnom smjeru znači da su oni pojedinci koji prepoznaju svoje emocije i jasno ih izražavaju mentalno zdraviji.

Emocionalna inteligencija kod djece – kada nastaje?

Emocionalna inteligencija se prvenstveno bavi **ljudskim razumijevanjem emocija**, a prisutna je kod djece već od samog rođenja. Djeca promatraju lice majke te tako prepoznaju emocije koje ona izražava. Pritom uče izražavanje emocija putem promatranja majčinog izraza lica, a već **u dobi od 2 – 3 mjeseca** starosti djeca mogu uzvratiti emociju izražavanjem (npr. kada mu se nasmijete, dijete vam uzvratiti osmijehom).

Znanstvena studija objavljena u poznatom časopisu *Biological Psychology* pokazuje da dojenčad već u dobi od tri ili četiri mjeseca može razlikovati određene **vokalne i facijalne ekspresije emocija**, a u dobi od godinu dana koriste vlastita zapažanja emocionalnih ekspresija kao vodiče za ponašanje u nesigurnim situacijama. Pritom se pokazalo da se općenito **pozitivne emocije usvajaju brže i točnije nego negativne emocije**.

Emocionalna inteligencija kod djece – razvoj

Napredak emocionalne inteligencije javlja se u dobi od **2 – 5 godina**, a ubrzano se nastavlja razvijati sve do razdoblja adolescencije.

Uz prepoznavanje tuđih emocija, djeca **u dobi do 2 godine** razvijaju svijest o vlastitim emocijama. **U dobi od 3 godine**, djeca počinju razvijati teoriju uma što im omogućuje da stvore više točnih zaključaka o drugim emocijama i shvate da se nečiji osjećaji mogu razlikovati od drugih.

Ovo povećano razumijevanje tuđih unutarnjih emocionalnih stanja može potaknuti roditelje da više razrađuju emocije tijekom rasprava s djetetom. Nadalje, dijete **u dobi između 3 – 5 godina** već može komunicirati o svojim emocijama i događajima koji izazivaju te emocije.

S vremenom, a posebno u adolescenciji, djeca postaju svjesna vlastitih emocionalnih uzroka i posljedica, a također mogu povezivati zašto se određene emocije javljaju u određenim situacijama čime se povećava i socijalna inteligencija.

Razumijevanje vlastitih i tuđih emocija – po dobi

S obzirom na to da se emocionalna inteligencija **razvija ovisno o kognitivnim i jezičnim sposobnostima djeteta**, tako u određenoj dobi možemo i očekivati razvoj sposobnosti izražavanja i razumijevanja vlastitih i tuđih emocija.

Do 3. godine života djeca uče nove riječi, uspostavljaju emocionalne odnose s bliskim ljudima te promatraju i imitiraju tuđe emocije. No, nakon razvoja jezičnih sposobnosti, djeca uspijevaju imenovati emocije i razumjeti odnose između određenih uzroka i posljedica u emocionalnom pogledu.

Tako možemo očekivati **sljedeće sposobnosti** u dobi od:

- **3 godine** – djeca počinju imenovati različite vrste emocija, a to se nastavlja razvijati posebno tijekom predškolskog razdoblja,
- **4 – 5 godina** – djeca pokazuju razumijevanje različitih uzroka emocija, odnosno shvaćaju zašto su roditelji sretni, tužni ili ljuti,
- **6 – 7 godina** – djeca shvaćaju da više sličnih emocija (npr. sreća i zadovoljstvo) ponekad možemo osjećati istovremeno prema istoj osobi ili objektu,
- **8 – 11 godina** – djeca shvaćaju da potpuno suprotne emocije (npr. sreća i tuga) možemo osjećati istovremeno prema istoj osobi ili objektu.

Nakon stupanja u pubertet, **emocionalni razvoj postaje kompleksniji**, ali i djelomično jasniji. Adolescenti shvaćaju zašto se javljaju određene emocije te koje su moguće posljedice istih.

Svjesniji su svojih emocija te su u stanju **otvoriti se drugima i razumjeti tuđe osjećaje**. Također su svjesniji da mogu svoje osjećaje koristiti za vlastitu dobrobit i za dobrobit ljudi oko sebe.

Emocionalna inteligencija kod djece – problemi

Razvoj emocionalne inteligencije kod djece uvelike **upravlja njihovim ponašanjem tijekom odrastanja**. Djeca koja jasno izražavaju emocije nemaju problema s potiskivanjem istih što znači da ispravno reguliraju emocije koje osjećaju.

Pritom se posebno važnim smatra **roditeljsko ponašanje**, odnosno koliko roditelji potiču svoju djecu da razgovaraju o emocijama te koliko im pokušavaju posvijestiti važnost izražavanja vlastitih emocija.

Djeca koja ne znaju izražavati svoje emocije i koja nisu sklona pravilnoj regulaciji emocija imaju problema s agresivnim i impulzivnim ponašanjem. Naime, takva djeca nakupljaju negativne emocije u sebi te s vremenom eksplodiraju zbog čega ne znaju kontrolirati vlastite emocije.

Istraživanje objavljeno u poznatom znanstvenom časopisu *Napredak: časopis za pedagojsku teoriju i praksu* ističe kako je **emocionalna inteligencija najvažniji prediktor vršnjačkog nasilja**.

Drugim riječima, nemogućnost kontrole i regulacije emocija rezultira agresivnim ponašanjem prema osobama koje takve emocije izazivaju ili su blisko povezane s djetetom.

Pritom se pokazalo da je izrazito važno koliko se djeca osjećaju odbačeno od strane vršnjaka te koliko imaju braće i sestara. Pretpostavlja se da se emocionalna inteligencija bolje razvija ako djeca imaju braću i sestre zato što su okružena s više osoba od kojih mogu učiti i imitirati emocije i način reguliranja istih.

Kako potaknuti emocionalni razvoj kod djece?

Djeca sve oko sebe promatraju i imitiraju stoga su upravo **roditelji najodgovorniji za emocionalni razvoj djece**. Osim što im svojim ponašanjem pokazuju različite emocije, roditelji djecu mogu i trebaju poticati na **razgovor o emocijama**.

Problem nastaje kada roditelji misle da djeca još ne znaju o tome pričati ili kada misle da **nisu dovoljno spremna** za takav razgovor, no upravo u tome griješe. S razvojem jezičnih sposobnosti, djeca postaju spremna za razgovor o emocijama koji je uvelike važan za njihov daljnji emocionalni razvoj.

Istraživanje objavljeno u poznatom znanstvenom časopisu *Emotion* ističe kako su **majke puno više raspravljale o emocijama sa svojom djecom** dok su im čitale slikovnice nego očevi.

Smatra se da je razlog tome upravo taj što **majke** provode više vremena s djecom, a pritom su i iskusnije u razgovoru o osjećajima s obzirom na to da žene općenito više izražavaju i pokazuju svoje emocije te pričaju o emocionalnim iskustvima s drugima nego što to čine muškarci.

Sljedećih **nekoliko savjeta** vam može pomoći da potaknete emocionalni razvoj kod svoje djece:

- uvijek jasno izražavajte svoje emocije djeci jednostavnim jezikom,
- pratite [dječji jezični razvoj](#) te sukladno tome i razgovarajte o emocijama,
- povezuje uzroke emocija s njihovim posljedicama,
- potičite dijete da zajednički prepoznajete i imenujete emocije kod drugih ljudi (npr. kada čitate slikovnicu djetetu, pokušajte dijete ispitivati pitanja o emocijama koje određeni likovi u priči osjećaju ili pokazuju svojim facijalnim ekspresijama),
- uvijek budite dosljedni u svojim osjećajima – ako plačete od tuge, nemojte se praviti da ste sretni jer djeca mogu prepoznati nelogičnosti u takvom emocionalnom izražavanju,
- posvijestite djeci da je sasvim normalno osjećati i negativne emocije te da i one mogu biti korisne ako ih na pravilan način izrazimo, a ne potisnemo,
- redovito pitajte djecu kako se osjećaju te što je uzrokovalo takve osjećaje.

Igre koje pomažu razviti djetetovu emocionalnu inteligenciju

1. Emocionalni rječnik

U slobodnom razgovoru s djetetom, napiše se lista svih osjećaja koji mu padnu na pamet. Za svaki osjećaj napravi se mali album koji će sadržavati slike iz časopisa koje predstavljaju taj osjećaj. Uz slike se napiše kada se dijete tako osjećalo ili se izradi osobna priča uz crtež djeteta (može i slikovnica) u kojoj dijete detaljno opisuje kada se tako osjećalo.

2. Pantomima osjećaja

Dijete i roditelj izrade kartice koje označavaju razne emocije, dijete izvuče jednu karticu i bez riječi odglumi osjećaj koji je označen na kartici. Ono dijete koje prepozna osjećaj dobiva karticu, zatim uzima novu i glumi. Pobjednik je ono dijete koje na kraju igre ima najviše

kartica.

3. Pogodi osjećaj

Jednu neutralnu rečenicu npr. "Idem u dućan.", treba izraziti različitim tonom glasa (može se dodati i pokret tijela) kako bi izrazili različitu emociju (npr. ljutito, veselo i sl.). Ostali pogađaju koji je osjećaj u pitanju.

4. Što kaže ovo lice

Igra se igra sa slikama iz časopisa, fotografijama lica ili izrađenim crtežima lica koja pokazuju određenu emociju, a djeca pogađaju: što osjeća to lice, a kasnije što kaže ovo lice - koju bi priču to lice moglo nama ispričati?

5. Memory s emocijama

Potrebno je izraditi memory kartice sa slikama emocija, dalje se igra kao i klasični memory.

6. Dramatizacije lutkama

Sve dramatizacije lutkama vrlo su značajne jer dijete samo glasom mora izraziti osjećaj.

7. Skala emocija

Na zidu se nacrtaju (nalijepe) jednostavna lica (smajlići) koja iskazuju tri stanja : sreću, neutralno i tugu - djeca na osnovu njih uče gradaciju emocija . U svakodnevnoj komunikaciji dijete i roditelj koriste ih kako bi naglasili kako se trenutno osjećaju ili su se osjećali kad se nešto dogodilo i sl.

8. Nastavi rečenicu

Djeca nastavljaju započete rečenice:

Sretan sam kada...

Tužan sam kada...

Ljut sam...

Volim...

Ne volim... itd.

Roditelj zapisuje odgovore, a zatim zamjene uloge i roditelj odgovara.

9. Prstiću reci mi kako se osjećaš

Poznata igra u kojoj djeca daju odgovore pomoću prsta jedne ruke (palac znači jako puno, srednjak srednje, a mali prst malo ili nimalo). S rukom se razgovara kako se dijete osjeća u određenoj situaciji uz gradaciju - jako sretan ili malo sretan i sl.

10. Crtanje/modeliranje osjećaja

Djecu se potiče da nacrtaju (modeliraju u glini) situacije kada su se osjećala na određeni

način, da kroz boju i liniju izraze kako je osjećati sreću, tugu i sl.

11. Društvene igre tipa "Čovječe ne ljuti se"

Sve društvene igre u kojima postoje pravila i u kojima je potrebno nositi se s gubitkom, ljutnjom i sl. izvrstan su način za učenje kako se nositi s emocijama.

12. Ja sam miran

Igra se može igrati s bilo kojom društvenom igrom koja zahtjeva dobru koncentraciju i precizno izvođenje (npr. mikado). Jedno dijete treba izvršiti zadatak (npr. izvući štapić) dok ga drugo dijete zadirkuje (ometa ga riječima). Zadatak je dvojak : ostati hladan i ne reagirati na zadirkivanje i izvršiti bazični zadatak igre (u mikadu, izvući štapić). Dobivaju se bodovi : jedan bod za svaki izvučeni štapić i dva boda za hladno reagiranje u kojem dijete nije pokazalo da ga to smeta.

13. Brojim do 10

Stara i poznata tehnika kako ne reagirati na "prvu loptu" - naučite je i svoju djecu.

14. Kelsovi izbori

Služe za rješavanje malih problema (mogu se napisati i nacrtati kako bi stalno bili u vidokrugu djece) - dijete može za svaku manju konfliktnu situaciju izabrati dva po njegovom izboru najbolja rješenja:

- pričekaj i smiri se
- prebaci se na neku drugu aktivnost
- sudjeluj i čekaj svoj red
- porazgovaraj
- ne obaziri se
- udalji se
- reci im da prestanu
- ispričaj se
- nagodi se.

15. Lanac dobrih djela

Lanac dobrih djela izgleda poput lanaca kojima se u praznično vrijeme ukrašavaju kuće. Svaka karika lanca od raznobojnog papira predstavlja dobro djelo ili osobno postignuće pojedinog djeteta. Lanac se postavlja na vidno mjesto i predstavlja ukras prostorije. Dobro je na kariku napisati zašto je dodana karika, npr. "Luka je danas prvi put sam pospremio svoj stol." ili "Maja je danas podijelila slatkiše svoj djeci u parku." Djetetu daje osjećaj postignuća i omogućuje rast samopouzdanja.

