

Sve boje mojih emocija - emocionalni razvoj djece



Adrijana Hadžić, mag. act. soc.

25. 2. 2021. godine

Pragma*



**Ministarstvo zdravstva
Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike**

Programske aktivnosti „**Podrška obitelji u zajednici**“ provode se uz financijsku potporu Ministarstava. Sadržaj aktivnosti u isključivoj je odgovornosti Udruge i ni pod kojim uvjetima se ne može smatrati kao odraz stajališta Ministarstava.

Program se provodi uz partnerstvo Doma zdravlja Zagreb – Istok i Društva za komunikacijsku i medijsku kulturu.

Što su emocije i zašto su važne?

Emocije su:

- uzbuđeno stanje organizma
- energija, pokretači
- nečim su izazvane (ne javljaju se iznenada i bez razloga), prolaze kroz određeni proces i imaju posljedice

Komponente emocija:

- fiziološke komponente
- izražajne (ponašajne) komponente
- subjektivne (doživljajne) komponente.



Emocije djece

- **Kratkotrajne** - traju svega nekoliko minuta i iznenada nestaju.
- **Snažne** - jer ne postoji gradacija emocija bez obzira na situaciju u kojoj se dijete našlo.
- To naročito važi za ljutnju, strah i radost.
- **Emocije se izražavaju punim intenzitetom** (dijete u ljutnji plače, vrišti, baca se na pod, udara rukama i nogama, ponekad i grize).
- **Nestabilne** - djeca lako i brzo prelaze iz pozitivne u negativnu emociju-i obrnuto što, naprotiv, ne znači da su njihove emocije površne i plitke već ih dijete burno izražava pa se ne gomilaju.

EMOTIONS



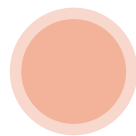
Razvoj temeljnih emocija

U početku se emocionalni život odnosi na dva opća stanja pobuđenosti a to su → **privučenost ugodnim podražajima i povlačenje pred neugodnim podražajima.**



Primarne (osnovne) emocije

radost,
ljutnja,
tuga,
strah,
gađenje i
iznenađenje



Sekundarne (složene) emocije

ljubav,
mržnja, zavist,
ljubomora,
nada,
dostojanstvo,
humor,
krivica

COLOR EMOTION

PINK - HAPPINESS
ROSE - COMPASSION
LIGHT RED - LOVE
RED - LUST
DARK RED - HATE
BRIGHT ORANGE - CURIOSITY
ORANGE - PSYCHOSIS
DARK ORANGE - SUSPICION
BROWN - ILLNESS
LIGHT YELLOW - COWARDICE
YELLOW - FEAR
DARK YELLOW - BRAVERY
LIGHT GREEN - ENVY
GREEN - GREED
DARK GREEN - JEALOUSY
TURQUOISE - SERENITY
LIGHT BLUE - SADNESS
BLUE - MELANCHOLY
DARK BLUE - DEPRESSION
LAVENDER - PASSION
VIOLET - ANGER
PURPLE - RAGE
WHITE - PURITY
GRAY - CONFUSION
BLACK - CORRUPTION
GOLD - SPIRITUALITY
SILVER - MAGICAL



Emocionalna inteligencija

- **Emocionalna inteligencija je sposobnost prepoznavanja značenja vlastitih emocija i emocionalnih stanja, upravljanja emocijama a isto tako prepoznavanje i upravljanje emocijama i emocionalnim stanjima kod drugih ljudi.**
- **Osnovno pitanje koje se postavlja jeste „Kako emocije utiču na inteligenciju?“**
- **Svaka emocija je stvarna i izazvana nekim podražajima, koja utječu na (pospješuje ili ometa) neku našu aktivnost.**

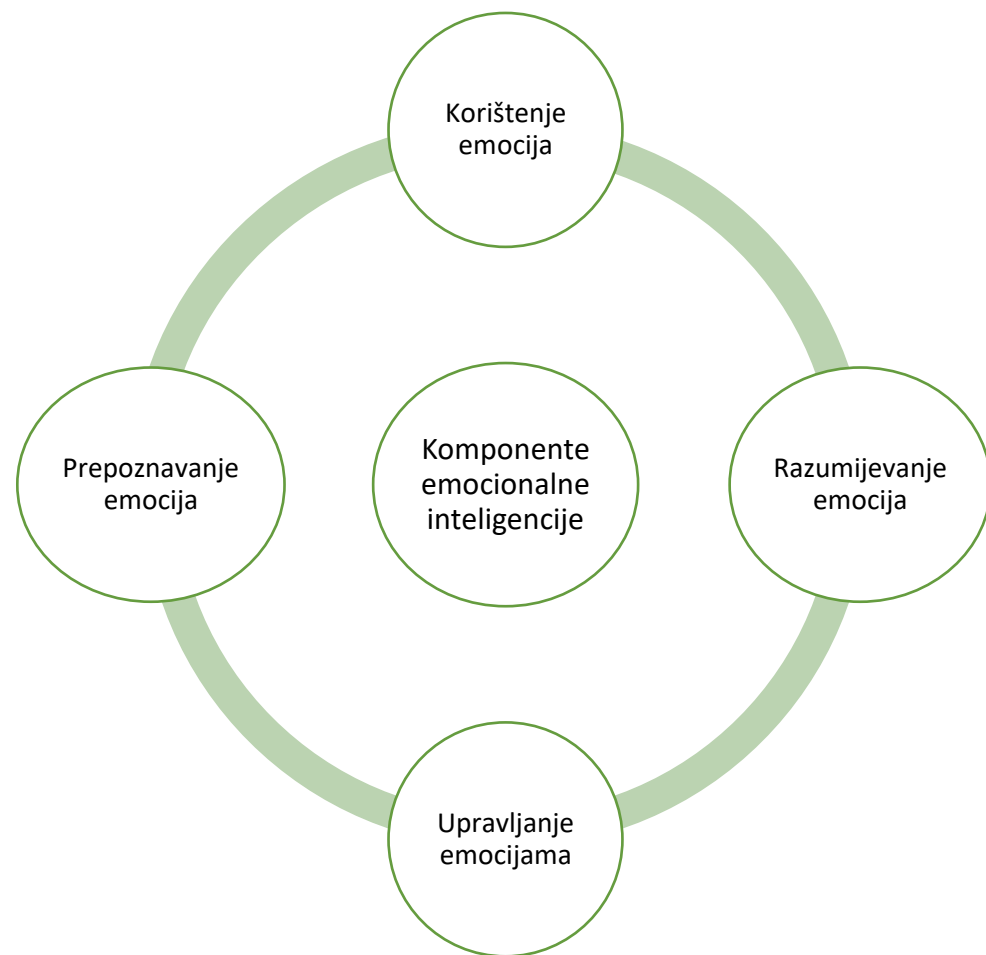


Djeca koja su svladala vještine emocionalne inteligencije su: vedrija, samopouzdanija i uspješnija u školi. Što je još važnije, te vještine pomažu djeci da izrastu u odgovorne, pouzdane i produktivne osobe

Emocionalna inteligencija

Pod emocionalnom inteligencijom ubrajamo osobine kao što su:

- Empatija,
- Izražavanje i shvaćanje vlastitih osjećaja,
- Samosvladavanje,
- Neovisnost,
- Prilagodljivost,
- Omiljenost,
- Sposobnost rješavanja problema u suradnji s drugima,
- Upornost,
- Prijateljsko ponašanje,
- Ljubaznost i poštovanje.



Emocionalni razvoj djeteta

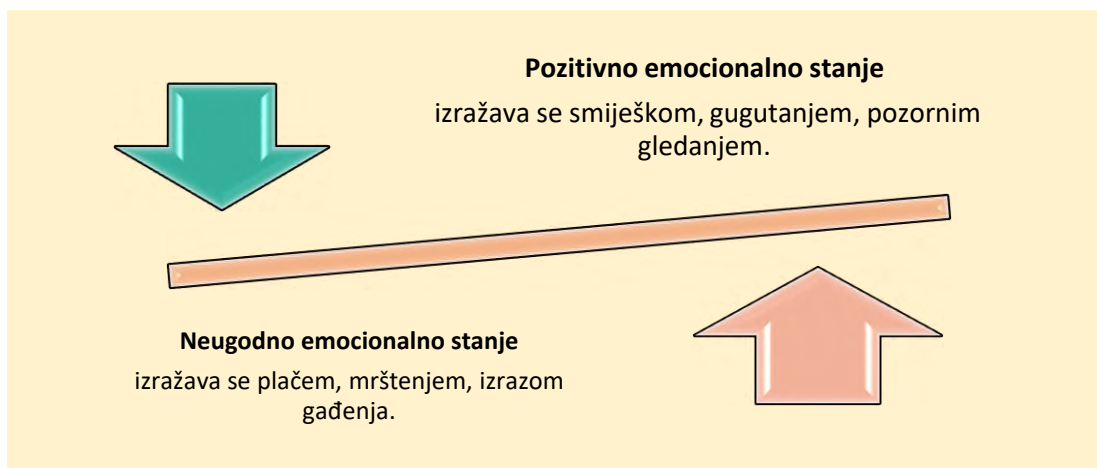
- **Emocije** su jedan od najvažnijih faktora koji utječu na cjelokupno funkcioniranje pojedinca i imaju glavnu ulogu u interpersonalnom životu.
- Svako dijete na podražaje iz okoline reagira emocionalno.
- **Emocije**, kao posljedice socijalnih iskustava iz okoline, motiviraju kognitivne procese i ponašanja te reguliraju fiziološke, kognitivne i bihevioralne aspekte ponašanja pojedinca u okolini.



Faza usvajanja emocija uglavnom se odvija u ranom djetinjstvu.

Emocionalni razvoj djeteta - rano djetinjstvo

- Prve emocije koje dijete izražava su reakcija **ugode** ili **neugode**.



- **Od 3 mj.** dijete reagira na ton, a **sa 7 mj.** povezuje ton glasa i izraz lica.
- **Do kraja 6. mj.** izražava sve primarne emocije i prepoznaje osnovna emocionalna stanja majke.

Dijete imitira emocije
promatrajući svoje
roditelje!

Sreća ili radost - u prvim godinama života

Što je sreća?

Osmijeh od uha do uha, ozareno lice, nasmiješene, stisnute ili smanjene oči, što ponekad može biti popraćeno uzbuđenosti djeteta koju manifestira kroz glasni smijeh, hihot.

U prvim tjednima života, novorođenče se smije kada je sito, kada spava ili kada osjeća ugodu. Može osjetiti radost kad čuje mamin ili tatin glas ili se smije na razne podražaje iz okoline.

Od 3 do 6 mjeseci - u igri s djetetom javlja se "socijalni smiješak"



Sreća ili radost - u prvim godinama života

Ugodne emocije uspostavljaju ravnotežu u odnosu na neugodne, a ponekad čak i "ponište" učinak neugodnih emocija i potaknu dijete na djelovanje.

Na jednu kritiku trebaju doći barem tri do četiri pohvale.

Što ne činiti kada je dijete sretno?

„Lijep/a si kada se smiješ, a ružan/na si kada plačeš.“



„Sreća je u malim stvarima
- u osmijeh djeteta,“



Tuga - u prvim godinama života

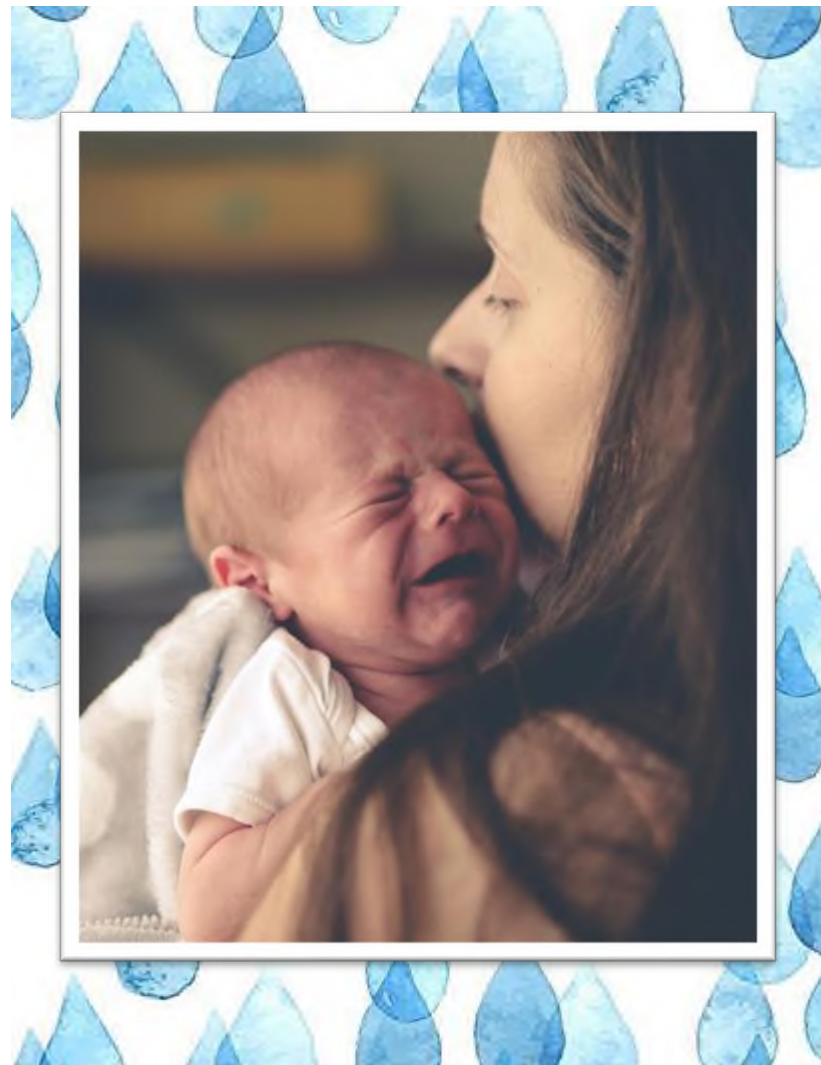
Tuga nam pokazuje što nam je važno a nedostaje nam.

Zdrava beba zaplače odmah po rođenju.

Prvi znakovi tuge javljaju se oko **8. tjedna** života.

Nedostatak pozitivnih interakcija s odraslima.

Do bebina **6. mjeseca** starosti, poželjno je reagirati na svaki njezin plač i ostale „pozive“ kako bi se zadovoljile njezine potrebe - razvoj sigurnosti i povjerenja.



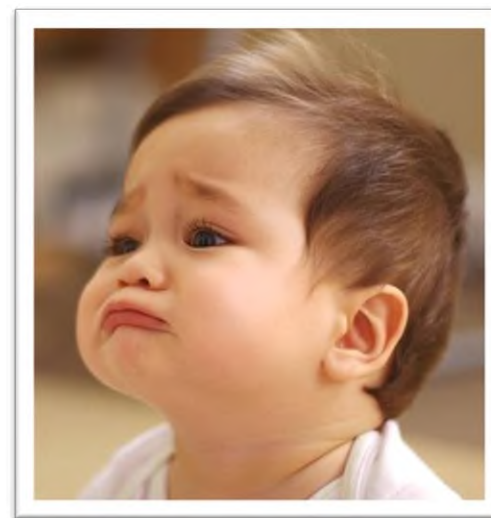
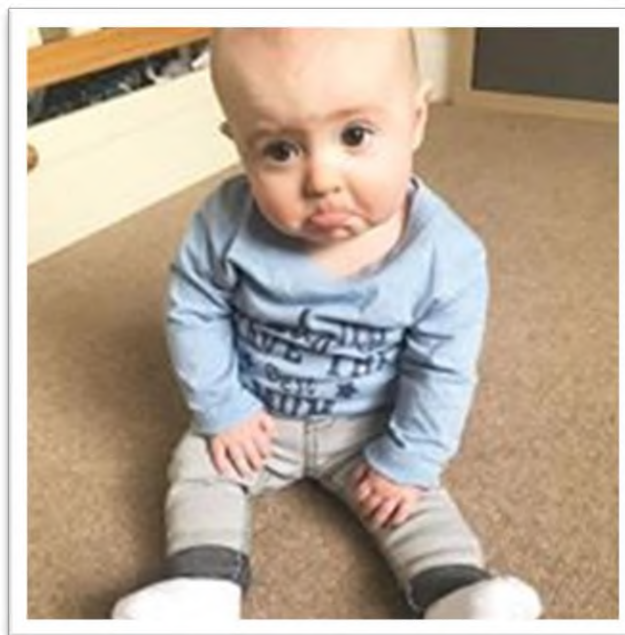
Tuga - u prvim godinama života

Žalost i srdžba javljaju se s 3 do 4 mjeseca dok se složenije afektivne reakcije (bojažljivost i sram) javljaju tek pred kraj 1 godine života.

Starije bebe mogu uspostaviti vezu između izraza lica osobe i ton njihova glasa npr. „sretnog lica i nježnog tona, tjeskobnog lica i oštar ton.”

Između 7 - 18 mjeseci počinju upravljati svojim osjećajima - smirujući sami sebe.

Kad izgube kontakt s nekim, ne znaju da će se ta osoba vratiti jer im nedostaje razumijevanje da su predmeti trajni u vremenu i prostoru.



Ljutnja - u prvim godinama života

Ljutnja je emocija koju djeca često intenzivno doživljavaju i proživljavaju.

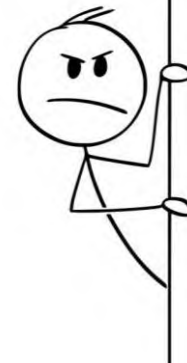
Ljutnja nam pomaže da upoznamo sebe, štiti nas, postavlja granice i pokazuje što nam je važno.

Ljutnja se počinje javljati od približno 4 - 6 mjeseci pa sve do 2 godine života.

Kraj 2 godine - tantrumi.

Izražavanje emocije ljutnje uvelike ovisi o djetetovom temperamentu te o situacijama iz djetetove okoline.

"Ne smiješ biti ljut, samo zločesta djeca se tako ponašaju, sram te bilo"



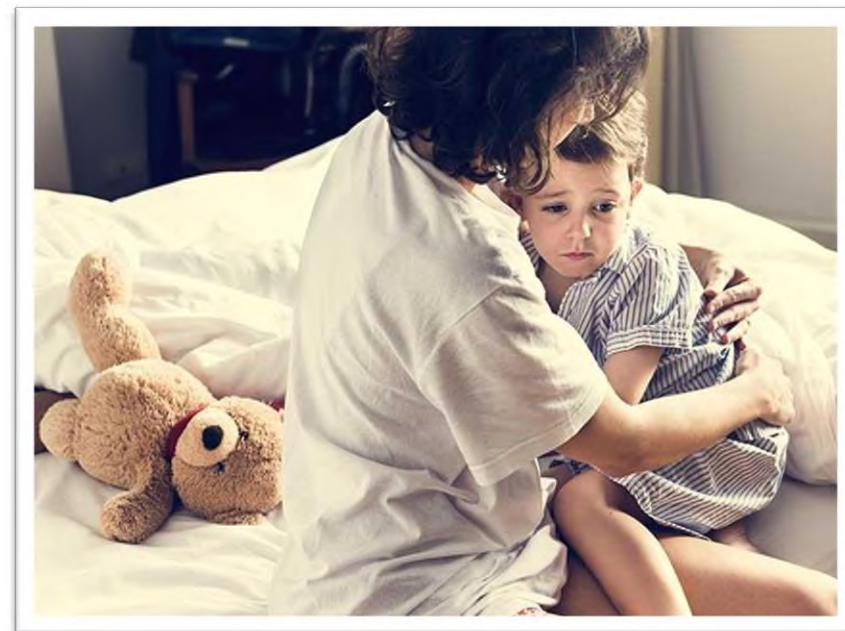
Strah - u prvim godinama života

Strah je dio odrastanja i predstavlja adaptivni odgovor organizma na okolinu jer upozorava dijete na brojne izazove s kojima se mora suočiti u period odrastanja.

U dobi od 6 do 8 mjeseci javlja se separacijski strah.

Druga godina je obilježena strahova:

dijete se boji jakih zvukova, tamnih boja, vjetrova, kiše, odvajanja od majke prije spavanja, mraka, samoće, stranih lica



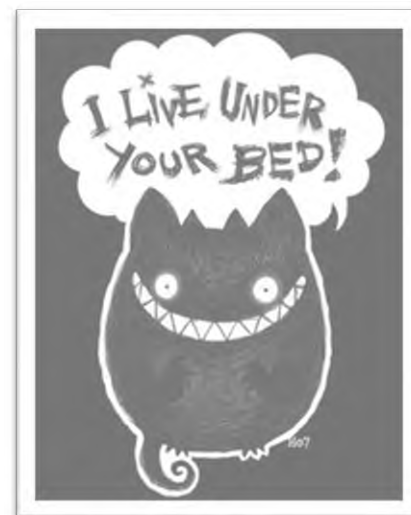
Moje se dijete boji da su čudovišta u njegovoj sobi.

Strah: Postoje čudovišta koja se kriju ispod mog kreveta ili unutar mog ormarića. Čekaju da mama i tata odu kako bi me mogli ozlijediti.

Što učiniti:

- Umjesto "**Veliki dječaci ne plaču**"
- Vjerujte mu na riječ i potražite čudovišta ispod kreveta, unutar ormarića ili gdje god drugo vaše dijete to zatraži.
- Ne koristite priče prije spavanja u kojima su čudovišta ili zlikovci, te TV emisije ili vijesti, crtane filmove koji bi mogli potaknuti njegov strah.
- Pomozite mu da odvoji stvarnost od mašte objašnjavajući da su čudovišta izmišljena i svako se dijete, uključujući mamu i tatu, u jednom trenutku imalo takvih strahova.
- Osmislite zabavnu komunikaciju s tim čudovištem!

„Mamice, bojim se...”



Moje se dijete boji gromova, munja i zavijanja vjetrova.

Strah: Vjetar ispušta zastrašujuće zvukove poput vrištanja ili plača. Tako glasno grmi. Što ako me grom pogodi? Bojim se, mama i tata. Neka prestane!

Što učiniti:

- Umjesto „Bog ljuti na tebe jer nisi bio dobar pa više” - (grmljavina)
- Kad pada kiša ili grmi stavite kabanice i izvedite dijete van - **ono će zasigurno uživati u igri na kiši!**
- Objasnite kako je grmljavina ponekad način na koji priroda obavještava malu djecu da će kiša pasti i da bi se trebala pripremiti za igru.
- Izvedite ga van kad je vjetrovito - objasnite kako se javljaju ti zavijući zvukovi kad vjetar pokušava proći kroz male praznine na prozorima i vratima.
- Zagrlite ih, razgovarajte s njima i skrenite im pažnju kad je vrijeme najgore.

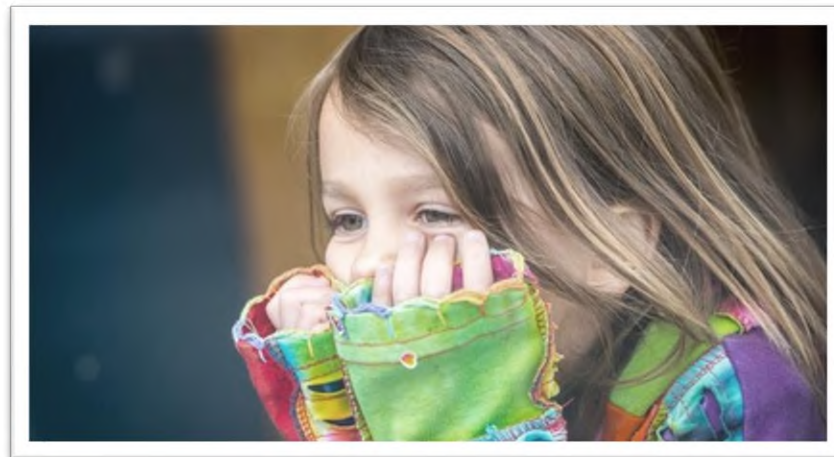


Što reći djetetu koje je zabrinuto?

Umjesto:

- „Nemoj brinuti.“
- „Nemaš razloga za brigu.“
- „Sve će biti u redu.“

Zabrinutom djetetu možemo reći:



Vidim da ti je sad jako teško. Nisi sam/sama, proći ćemo kroz ovo zajedno.



Svi ponekad osjećamo zabrinutost. Osjećaji se mijenjaju i bitno ih je izraziti. O tvojim brigama možemo razgovarati ili ih npr. možemo nacrtati.



Kada tražimo podršku, pomoć i brige izrazimo - one prestaju biti jako strašne.



Kako ti mogu pomoći? Kada sam zabrinuta meni pomaže razgovor, šetnja, druženje, zagrljaj ...

Prosocijalno ponašanje

- Prosocijalno ponašanje je oblik moralnog postupanja.

Kada se osoba ponaša prosocijalno ili altruistično, to znači da se ponaša na društveno poželjan način. Neki od oblika takvog ponašanja su: **dijeljenje s drugima, suradnja, pomaganje, tješjenje te briga o drugima.**

- Djeca uče prosocijalno ponašanje i promatranjem. Npr. spremnija su pomoći ako su gledala model koji je nekome pomogao. Pritom je učinak veći ako osobu koja je pomagala smatraju jakom, sposobnom i važnom.
- Da bi se osoba mogla ponašati prosocijalno, prethodno treba imati razvijene dvije sposobnosti: **zauzimanje tuđeg stajališta** (sagledavanje neke situacije očima druge osobe) i **empatiju** (doživljavanje emocija koje osjeća druga osoba). Između **2. i 3. godine** počinje se javljati empatija za osjećaje drugih

Češće su altruistična ona djeca koja mogu uspješno ispričati priču promatranu s tuđe točke gledišta.



Kako potaknuti prosocijalno ponašanje kod djece?

- Toplim i podržavajućim odgojem.
- Jačanjem samopouzdanja djeteta - samopouzdana osoba djeluje, aktivna je i zna ostvariti što želi.
- Modelom uvažavanja različitosti i tolerancije prema drugima.
- Potkrepljivanje prosocijalnog ponašanja:
 - ✓ s vanjskim nagradama i odobravanjem - pohvala, odobravanje takvog ponašanja.
 - ✓ s unutarnjim nagradama - osjećaj zadovoljstva, sreće, ispunjenosti.
- Razgovorom o socijalnim odnosima, vrijednostima i emocijama drugih ljudi - npr. tijekom čitanja priča postavljajući djetetu pitanja poput: “Što misliš kako se on/ona osjeća?” “Kako bi se ti osjećao/la da se to tebi dogodilo?”
- Podrškom djetetu kako se nositi s neugodnim emocijama - razumijevanjem za izražavanje emocija kao što su strah, ljutnja i tuga. Važno je djetetu biti model poželjnog nošenja s emocijama
- Važna je stabilna emocionalna regulacija kod djece.



Samoregulacija

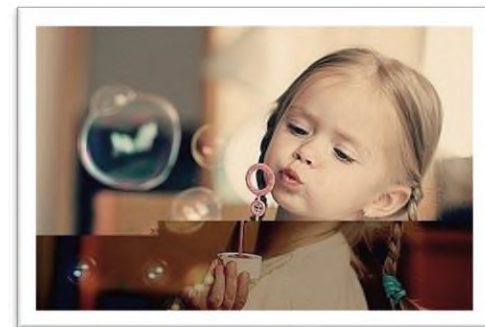
- Učenje samoregulacije je proces koji omogućava djetetu **upravljanje emocijama i ponašanjem** kako bi postiglo ciljeve, komuniciralo prosocijalno s drugima i bilo uključeno u neovisno učenje.
- Djeca koja su savladala samoregulaciju razmisle prije nego što djeluju, neće dopustiti da ih preplave neugodne emocije i djeluju promišljeno, a ne impulzivno.
- Takva djeca **dobro razumiju i prate svoje emocionalne reakcije** i one im služe kao vodilje za djelovanje i za djelotvorno postupanje u socijalnim odnosima.

Ne kontroliramo emociju već način izražavanja emocije.

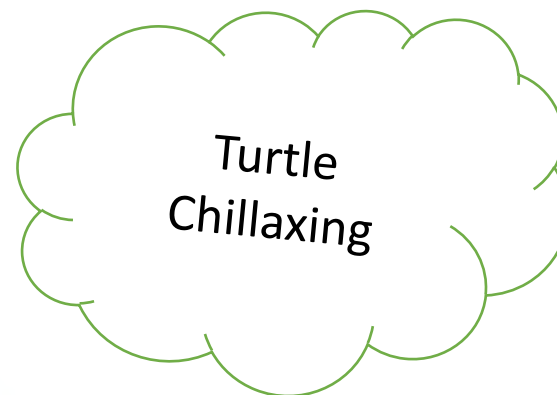


Samoregulacija - strategije za podršku

- Samokontrola ima vrlo važnu ulogu u reguliranju negativnih emocija.
- Djeca koja imaju slabiju samokontrolu mogu imati nižu sposobnost emocionalne regulacije, što ih može činiti ranjivijim za razvoj raznih problema u prilagodbi
- Važan utjecaj na razvoj emocionalne regulacije zasigurno ima naslijeđena biološka struktura, odnosno **temperament**.
- Pored osobnih karakteristika djeteta, samoregulacija je određena i **emocionalnom klimom u obitelji** koja se očituje u roditeljskom ponašanju prema djetetu i odnosima među članovima uže obitelji.
- Općenito, na djetetovu emocionalnu prilagodbu nepovoljno utječu i roditeljski sukobi jer se raspoloženja i ponašanja iz bračnog odnosa prenose i na odnos roditelja i djeteta.



Kornjačin način ...



Za zdrav emocionalan razvoj potrebno je...

- Postojanje čvrste emocionalne veze (**privrženosti**) između roditelja i djeteta.
- **Odgojni stil** koji podržava i potiče razvoj djeteta, smatra se da je najprimjereniji tzv. **autoritativni odgojni stil** koji podrazumijeva emocionalno tople roditelje koji postavljaju jasne granice što je djetetu dozvoljeno a što nije.
- Postojanje skladnih obiteljskih odnosa.
- Bezuvjetno prihvaćanje djeteta.
- Iskrenost roditelja u izražavanju vlastitih emocija!



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.



***Emocije nas čine
jedinstvenim i posebnim.***

***Prate nas tijekom cijelog
ljudskog postojanja.***

***Radamo se i umiremo
s emocijama.***

***Ponekad ih je teško
kontrolirati osobito ako
nas nisu tome naučili.***





HVALA NA PAŽNJI !

Pragma*

Adresa: Teslina 13, Zagreb

Web: www.udruga-pragma.hr

Facebook: www.facebook.com/udrugapragma

Telefon: 01 77 89 950

e-mail: pragma@udruga-pragma.hr

Literatura:

- Goleman, D. (2017). Emocionalna inteligencija - Zašto je važnija od kvocijenta inteligencije. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Lawrence E. Shapiro (2019). Kako razviti emocionalnu inteligenciju djeteta. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Berk, L. E. (2008). Psihologija cjeloživotnog razvoja. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Vasta, R., Haith, M. M. i Miller, S. A. (1998). Dječja psihologija. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Pinjatela, R. (2012). Samoregulacija u ranom djetinjstvu. *Pediatr Croat* 56, 237-242.
- Yap, M.B.H., Allen, N.B. i Sheeber, L. (2007). Using an emotion regulation framework to understand the role of temperament and family processes in risk for adolescent depressive disorders. *Clinical Child and Family Psychology*, 10(2), 180-196.
- Vukelić, S. (2018). Prosocijalno ponašanje djece vrtićke dobi. Diplomski rad. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet.

Pragma*



Ministarstvo zdravstva

Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike

Programske aktivnosti „**Podrška obitelji u zajednici**“ provode se uz financijsku potporu Ministarstava. Sadržaj aktivnosti u isključivoj je odgovornosti Udruge i ni pod kojim uvjetima se ne može smatrati kao odraz stajališta Ministarstava.

Program se provodi uz partnerstvo Doma zdravlja Zagreb – Istok i Društva za komunikacijsku i medijsku kulturu.

Sve boje mojih emocija

Kako odgajati srcem?



Što je važnije?



IQ

kvocijent inteligencije

EQ

emocionalni kvocijent

Visok IQ ne znači da će netko biti uspješan i obrazovan!

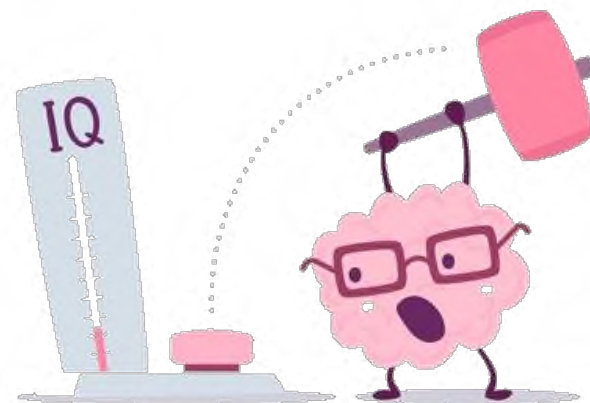
Zašto?

www.udruga-pragma.hr Program
Podrška obitelji u zajednici se provodi
uz potporu Ministarstva zdravstva i
Ministarstva rada, mirovinskoga

Emocionalna dimenzija

- sposobnosti iz djetinjstva, npr. mogućnost nošenja s frustracijama, obuzdavanje emocija i slaganje s ljudima, ostvarile su veći utjecaj u nečijem uspjehu

Znati da je neka osoba najbolji učenik u svojoj generaciji znači znati samo da je ta osoba iznimno dobra u postizanju uspjeha koji se mjeri ocjenama!

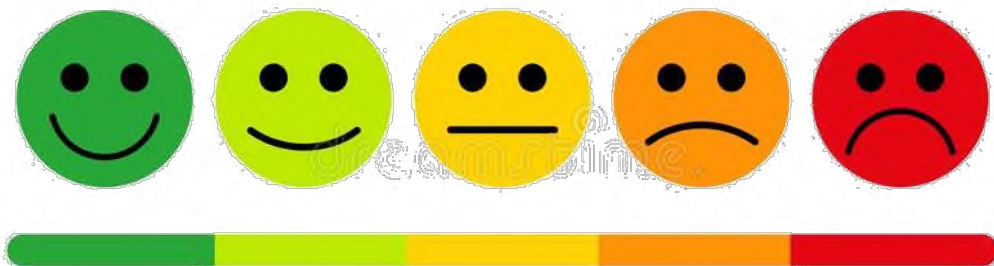


Važnost emocija

- **kako osoba reagira na nestalnost života?**
- najbolji aktualni primjer – suočavanje s 2020.
- ljudi koji imaju razvijenu emocionalnu inteligenciju upravljaju svim područjima života
- ljudi koji nad svojim emocionalnim životom ne mogu ostvariti neku vrstu nadzora vode unutarnje borbe, koje im onemogućuju da se valjano usredotoče na posao i nesmetano razmišljaju

Osobna inteligencija

- sposobnost razumijevanja drugih: što ih motivira, kako funkcioniraju, kako s njima surađivati
- sposobnost okrenuta prema unutra
- stvaranje točnog, vjernog modela vlastite ličnosti i sposobnosti da se taj model upotrijebi za uspješno funkcioniranje u životu



Osobna inteligencija

1. upoznavanje vlastitih emocija
2. upravljanje emocijama
3. motiviranje samoga sebe
4. prepoznavanje emocija u drugima
(empatija)
5. snalaženje u vezama



Empatija

- “Empatija je melem za srdžbu!” (D. Goleman)
- prepoznavanje emocija u drugima
- empatija i emocionalna samoregulacija počinju se razvijati od najranijeg djetinjstva!
- kako se razvija empatija?



Pozitivna motivacija

- važnost pozitivne motivacije i samomotivacije
- stvaranje osjećaja elana, gorljivosti i samopouzdanja u postizanju uspjeha
- istraživanja provedena među olimpijskim sportašima, svjetski priznatim glazbenicima i šahovskim velemajstorima pokazuju da je ono što je njima zajedničko upravo sposobnost da **motiviraju sami sebe** za ustrajno provođenje stalnih vježbanja i treninga



www.udruga-pragma.hr Program
Podrška obitelji u zajednici se provodi
uz potporu Ministarstva zdravstva i
Ministarstva rada, mirovinskoga

Psihološka otpornost

- oni koji su otporni čak i u najtežim situacijama najčešće imaju ključne emocionalne sposobnosti
- među njima su i **društvenost** koja osvaja, a koja k njima privlači druge ljude, **samopouzdanje**, optimistična **ustrajnost** unatoč neuspjesima i frustracijama, sposobnost **brzog oporavka** od onoga što uzrujava i **vedra narav**



Karakter

- riječ za sve sposobnosti koje čine EQ
- kamen-temeljac karaktera jest **samodisciplina**
- ključni element karaktera jest sposobnost motiviranja i vođenja samog sebe
- sposobnost odgađanja trenutka primanja nagrade i kontroliranja i usmjeravanja nagona za djelovanje – snaga volje



Cijena emocionalne neusklađenosti roditelja i djeteta

- roditelj iz situacije u situaciju ne iskazuje nimalo suosjećanja s određenim rasponom djetetovih emocija
- moguće je posve brisati čitave raspone emocija kod djeteta
- „reparativni“ odnosi



Razaranje kritikom

- ispravna kritika koncentrira se na ono što je određena osoba učinila, a pritom u loše obavljen posao ne učitava **karakterne osobine**
- **kritiziraj ponašanje, ne ličnost!**



„Napad na karakter – na primjer nazvati nekoga glupim ili nesposobnim – posve promašuje cilj. Tu osobu istoga trena postavljate u obrambeni položaj, tako da više ne sluša ono što mu imate reći o tome kako poboljšati rad.“ (Larson)

Zanimljivosti iz istraživanja

- žene bolje razumiju izraze složenijih emocija
- majke izražavaju više detalja pri govorenju o emocionalnim iskustvima nego što to čine očevi
- roditelji toleriraju izraze ljutnje više kod dječaka nego djevojčica, dok tugu i strah ne prihvaćaju kao poželjne kod dječaka koliko kod djevojčica
- roditelji iznose puno više detalja o tužnim i strašnim događajima kada razgovaraju s kćerima



Emocije su zarazne

- u svakom obliku odnosa – zrcalni neuroni
- pri svakom susretu odašiljemo emocionalne signale, a ti signali utječu na osobe oko nas
→ **društveni virus**
- osobe koje su u stanju pomoći drugima pri tješnju i umirivanju osjećaja
- svako od nas dio je priručnog alata neke druge osobe, koji pomaže ostvarivanju emocionalnih promjena, bilo na bolje ili na lošije



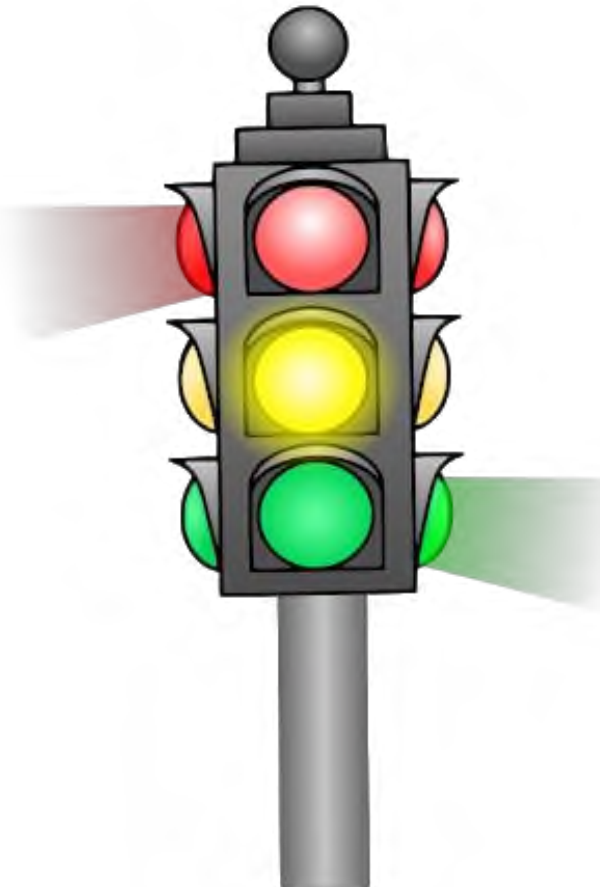
www.udruga-pragma.hr Program
Podrška obitelji u zajednici se provodi
uz potporu Ministarstva zdravstva i
Ministarstva rada, mirovinskoga

Emocionalna nepismenost

- **povlačenje ili društveni problemi** – sklonost samoći, tajnovitost, često durenje, nedostatak energije, nezadovoljstvo, pretjerana ovisnost
- **tjeskoba ili potištenost** – osamljenost, brojni strahovi i brige, potreba za savršenstvom, osjećaj nevoljenosti, osjećaj nervoze ili tuge i utučenosti
- **problemi s pozornošću ili razmišljanjem** – dijete ne može usredotočiti pozornost ili mirno sjediti, sanjarenje, postupanje bez razmišljanja, prevelika nervoza koja onemogućuje koncentriranje, loše domaće zadaće, nesposobnost oslobađanja od pojedinih misli
- **delinkvencija ili agresivnost** – druženje s djecom koja upadaju u nevolje, laganje i varanje, često svađanje, zlobno reagiranje prema drugim ljudima, zahtijevanje pozornosti, uništavanje tuđih stvari, neposluh kod kuće i u školi, tvrdoglavost i ćudljivost, pretjerana brbljavost, pretjerano zadirkivanje, razdražljivost

Vježba **semafor**

- **Crveno svjetlo:** 1. Stani, smiri se i razmisli prije nego što nešto poduzmeš.
- **Žuto svjetlo:** 2. Iznesi problem i osjećaje. 3. Postavi pozitivan cilj. 4. Smisli puno rješenja. 5. Unaprijed razmisli o posljedicama.
- **Zeleno svjetlo:** 6. Kreni i iskušaj najbolji plan.



Važnost pozitivnih emocija

- pozitivne emocije pomažu da izgrađujemo nova ponašanja koja nas vode do kognitivnog napretka i osjećaja zadovoljstva
- kreativniji u razmišljanju i točniji u prosuđivanju te efikasniji u suočavanju s problemima postajući usmjereni na rješavanje istih
- potičemo naš organizam na psihološku plastičnost, odnosno na brže prilagođavanje poteškoćama, ispunjeniji život i neprestani rast i razvoj
- poništavanje štetnih učinaka negativnih emocija

Aleksitimija

nesposobnost identificiranja emocija
i nemogućnost doživljavanja
uopće ikakvih emocija

1. Teškoće u identifikaciji emocija i njihovog razlikovanja od tjelesnih znakova (osjeta) emocionalne pobuđenosti
2. Teškoće u opisivanju osjećaja drugim ljudima (verbalizacija)
3. Ograničeni imaginativni procesi (siromašne predodžbe i mašta)

**prekid veze između limbičkog sustava i neokorteksa*

Literatura

- Berk, L. E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Brackett, M. (2019). *Permission to feel: Unlocking the power of emotions to help our kids, ourselves, and our society thrive*. Celadon Books.
- Goleman, D. (2017). *Emocionalna inteligencija*. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Rijavec, M., Miljković, D. i Brdar, I. (2008). *Pozitivna psihologija*. Zagreb: IEP-D2.
- Miljković, D. i Rijavec, M. (2009). Važnost pozitivnih emocija u odgoju i obrazovanju. *Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, 150(3-4), 488-506.
- Umberson, D. i Karas Montez, J. (2010). Social Relationships and Health: a flashpoint for health policy. *Journal of Health and Social Behavior*, 51, 54-66.
- Vasta, R., Haith, M. i Miller, S.A. (2005). *Dječja psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.