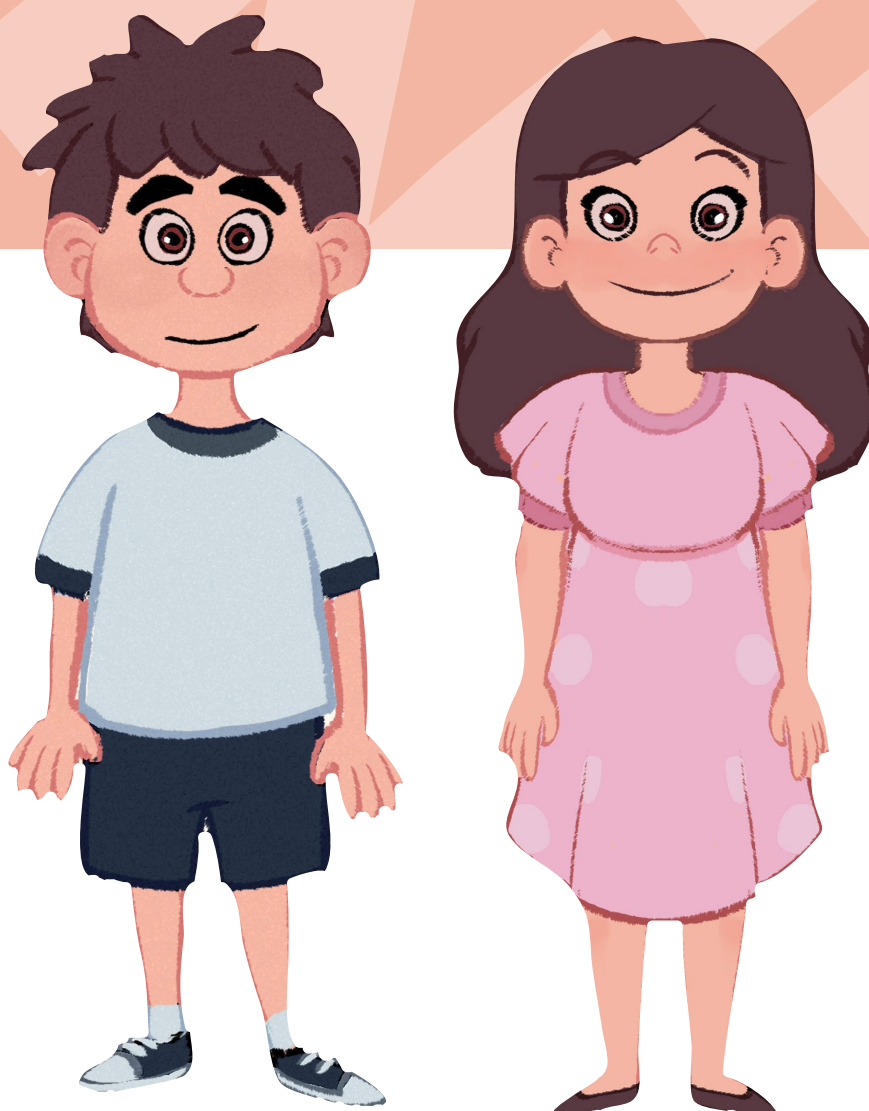


EMOCIONALNE EKSPRESIJE

PRIRUČNIK SA SMJERNICAMA I TEHNIKAMA
ZA RAZVIJANJE EMOCIONALNIH KOMPETENCIJA KOD DJECE



SLAĐANA IVANIŠEVIĆ

Sladana Ivanišević

EMOCIONALNE EKSPRESIJE

Priručnik sa smjernicama i tehnikama za razvijanje
emocionalnih kompetencija kod djece

IZDANJE AUTORA

Recezent

prof. dr sci. med Sanela Slavković

Ilustracija likova i emocionalnih ekspresija

Mile Mičić

Grafičko oblikovanje

Gordan Zovko

Ilustracije u tekstu

Tehnike za postizanje emocionalne regulacije

Jelena Mikić, učenica VIII razreda

Tiraž

200

Štampa

MASTER PRINT, Brčko

SLAĐANA IVANIŠEVIĆ

EMOCIONALNE EKSPRESIJE

Priručnik sa smjernicama i tehnikama
za razvijanje emocionalnih
kompetencija kod djece

Brčko, 2025.

SADRŽAJ

Predgovor.....	7
Recenzija.....	9
1. UVOD	11
1.1. Teorijski okvir.....	11
1.2. Šta su emocije.....	13
1.3. Emocionalna regulacija	15
1.4. Razvoj emocija kod djece	15
1.5. Facijalna ekspresija	16
1.6. Podjela emocija.....	17
2. PRIKAZ EMOCIJA I NJIHOVIH FACIJALNIH EKSPRESIJA KROZ ILUSTRACIJE.....	18
2.1. Emocionalne ekspresije s likom dječaka	18
2.2. Emocionalne ekspresije s likom djevojčice.....	19
3. SMJERNICE ZA RAD S DJECOM	21
3.1. Opšte preporuke.....	21
3.2. Smjernice za vrtićki uzrast	22
3.3. Smjernice za predškolski i školski uzrast (5+)	24
3.3.1. Procjena prepoznavanja i imenovanja emocija.....	24
3.3.2. Procjena emocionalne zrelosti	26
3.3.3. Analiza i procjena dječijih emocija vezanih uz događaj i relacije projektivnom tehnikom	27
3.3.4. Povezivanje emocija sa fiziološkim promjenama	28
3.3.5. Povezivanje emocija sa mislima i ponašanjem	29
4. TEHNIKE ZA POSTIZANJE EMOCIONALNE REGULACIJE	33
4.1. Tehnika “kontrolisano disanje”	33
4.2. Tehnika “5 čula”	35
4.3 Tehnika “magična bočica”	36
4.4. Tehnika moje sigurno mjesto	36

4.5. Tehnika “antistres baloni”	37
4.6. Tehnika desenzitizacije	37
4.7. TIME-OUT za ljutnju	37
4.8. Krug kontrole	39
4.9. Točak emocija	40
4.10. Tehnike usmjerene na jačanje samopouzdanja	41
4.10.1. Kartice samopouzdanja	42
4.10.2. Samopodržavajući govor (m)	44
4.10.3. Samopodržavajući govor (ž)	44
4.11. Asertivna komunikacija kao tehnika upravljanja našim emocijama	45
4.12. Kovčeg s blagom vještina za suočavanje s neprijatnim emocijama	48
5. RADIONICE (7+)	49
6. RADNI LISTOVI	57
6.1. Radni list za igru sa štapićima u boji	57
6.2. Radni list - Točak emocija	58
6.3. Radni list: Osjećam TUGU (m)	60
6.4. Radni list: Osjećam TUGU (ž)	61
6.5. Radni list: Osjećam LJUTNJU (m)	62
6.6. Radni list: Osjećam LJUTNJU (ž)	63
6.7. Radni list: Osjećam STRAH (m)	64
6.8. Radni list: Osjećam STRAH (ž)	65
6.9. Radni list: Moj eksperiment	66
6.10. Radni list: Promijeni svoje negativne misli u pozitivne misli	67
6.11. Radni list: Petominutni dnevnik za svaki dan	68
7. PREPORUKE ZA RODITELJE	69
8. ISKUSTVA I MIŠLJENJA STRUČNJAKA	73
9. LITERATURA	77

PREDGOVOR O NAMJENI PRIRUČNIKA I MATERIJALA “EMOCIONALNE EKSPRESIJE”

Ideja za pisanjem priručnika koji sadrži smjernice, tehnike i alate za razvijanje emocionalnih vještina kod djece, nastala je kao rezultat višegodišnjeg stručnog rada s djecom i potrebe za materijalima uz pomoć kojih djeca mogu bolje da shvate i razumiju emocije. Iskustvo govori da su djeca, čak i ona u periodu adolescencije, rijetko svjesna svojih emotivnih stanja, posebno složenijih emocija, nije im poznat razlog i način njihovog nastanka, te ih teže prepoznaju. Savremeni empirijski rezultati iz oblasti socio-emocionalnog razvoja govore u prilog tome da se emocionalna inteligencija može razvijati i da emocije igraju važnu ulogu u svim aspektima funkcionisanja ličnosti. Uzimajući u obzir sve prethodno navedeno, smatram da će sadržajnost ovog priručnika unaprijediti kod djece vještine prepoznavanja i razumijevanja svojih i tuđih emocija, da će povećati njihovu svijest o internalizovanim procesima (misaonim i tjelesnim) kao i eksternim aktivnostima koja su najčešće zamaskirana različitim osjećanjima. Pored toga, usvajajući predložene tehnike i vještine za suočavanje sa neprijatnim emocijama, djeca će naučiti da bolje upravljaju njima i da ih izražavaju na adekvatan način.

Uz priručnik dolazi **set emocionalnih ekspresija** odnosno kartice različitih facijalnih emocionalnih ekspresija i podlošci sa likom dječaka i likom djevojčice. Likovi dječaka i djevojčice predstavljani su kompletnom figurom bez facijalne ekspresije na podlozi A4 formata. Sve kartice facijalnih ekspresija su kompatibilne licu dječaka i licu djevojčice što omogućava da se različite emocionalne ekspresije neograničeno puta lijepe na njihovo lice i mijenjaju, svaki put dajući im drugačiji emocionalni izraz.

Ovaj materijal kao pomoćno sredstvo podstiče djecu na aktivnosti koje razvijaju znanja o emocijama i ujedno pruža stručnom licu dva kanala komuniciranja, verbalno i neverbalno. Djeca uz pomoć kartica emocionalnih ekspresija mogu neverbalno da demonstriraju ono što osjećaju, a pored toga pružena im je prilika da svoje emocije projektuju na lik dječaka ili djevojčice, jer često preferiraju nedirektivnu komunikaciju. Tako da, osim što kroz igru omogućava psihoedukaciju, set emocionalnih ekspresija može da predstavlja i projektni instrument prilikom analize trenutnog emocionalnog stanja djeteta, nedavno doživljenih događaja i relacija sa značajnim figurama. Tokom projektnog pristupa, preporučuje se upotreba samo bazičnih emocionalnih ekspresija, iz razloga što je naučno dokazano da su one univerzalne i da ih svi ljudi prepoznaju i tumače na isti način, nezavisno od njihove kulture.

Set emocionalnih ekspresija i priručnik se međusobno nadopunjuju i koriste na način koji je relevantan za dječiji svijet. Smjernice za rad osmišljene su tako da obuhvataju vrtićki i školski razvojni period, jer je od ključne važnosti da djeca od najranijeg uzrasta uče o emocijama i funkcionalnom načinu njihovog izražavanja, kako bi se što uspješnije nosili sa svojom sve slo-

ženijom emocionalnošću i sve složenijim zahtjevima društvenog i školskog svijeta. Upravo stimulacija od najranijeg uzrasta može imati preventivno djelovanje u cilju spriječavanja razvoja određenih smetnji ili poremećaja u ponašanju, a iza čega najčešće kao jedan od rizičnih faktora stoji nedovoljna emocionalna kompetentnost odnosno slabija emocionalna regulacija.

Cijeneći sve navedeno namjena priručnika i seta je sljedeća:

- ➔ Primjenjuje se u individualnom ili grupnom radu s djecom vrtićkog i školskog uzrasta.
- ➔ Omogućava stručnim licima da lakše ostvare kontakt i komunikaciju s djecom, te da na zabavan način pristupe psihoemocionalnoj stimulaciji i razvijanju emocionalnih vještina.
- ➔ Kroz usmjeren razgovor, uz pomoć smjernica i seta “emocionalne ekspresije”, djeca uče:
 - da prepoznaju različite emocije kroz njihove facijalne ekspresije
 - da ih imenuju i govore o njima
 - da prepoznaju date emocije kod sebe i drugih
 - da spoznaju da izražavanje emocija može biti na misaonom, tjelesnom i ponašajnom nivou
 - da razumiju emocionalnu reakciju na neki događaj
 - da usvajaju tehnike uz pomoć kojih će na bolji način prihvatiti i izraziti svoje emocije
- ➔ Nudi niz metoda i tehnika koje mogu biti učinkovite za spektar teškoća s kojima se djeca suočavaju, u čijoj pozadini često stoji anksioznost, impulsivno reagovanje ili neprilagođeno ponašanje odnosno slabija emocionalna regulacija.
- ➔ Iskusni profesionalci koji rade savjetovanje ili psihoterapiju sa djecom, odnosno koji pružaju podršku u prevazilaženju problema na planu emocionalnog, socijalnog, kognitivnog ili psihološkog funkcionisanja mogu koristiti set emocionalnih ekspresija u vidu projektivne tehnike kako bi saznali više o dječijem emocionalnom stanju, nedavnim doživljajima i porodičnim relacijama (funkcionalnim/disfunkcionalnim) u svrhu postavljanja radnih hipoteza i mogućih intervencija.
- ➔ Priručnik i set emocionalnih ekspresija omogućavaju da kroz njihovu primjenu, tokom rada s djecom, izrazite svoju kreativnost i iznesete nove ideje u kombinaciji sa profesionalnim usmjerenjem i praktičnim iskustvom u pravcu koji će emocionalno osnažiti djecu i pomoći im u razrješavanju psihoemocionalnih teškoća.

RECENZIJAJA

Priručnik, koji se nalazi pred čitaocima, u celosti je posvećen složenoj i izazovnoj problematici razvijanje emocionalnih kompetencija kod dece. Zamišljen je kao svojevrsni odgovor na izazove koji se javljaju kod dece u predškolskom i školskom uzrastu u domenu emocionalne pismenosti i izazova razumevanja sopstvenih emocija i emocija drugih. Tema emocija je ključna kada govorimo o inetrpersonalnoj i intrapersonalnoj komunikaciji.

Moguća je primena materijala u radu sa decom tipičnog razvoja, ali u radu sa decom sa smetnjama u razvoju. Nalazi svoje mesto kod stručnjaka iz oblasti psihologije, pedagogije, specijalne edukacije i rehabilitacije i srodnih nauka zaposlenih u sistemima obrazovanja i vaspitanja, socijalne i zdravstvene zaštite, ali i profesionalaca u oblasti privatnog i nevladinog sektora.

Kartice emocionalnih ekspresija, mogu koristiti i roditelji kako bi deca lakše prepoznala i razumela emocije, misli i potrebe koje stoje iza njih. Autorka ostavlja prostor da priručnik koriste i roditelji jer je napisan jasnim jezikom, vrlo informativan i sa odeljkom gde su navedene praktične preporuke za njih.

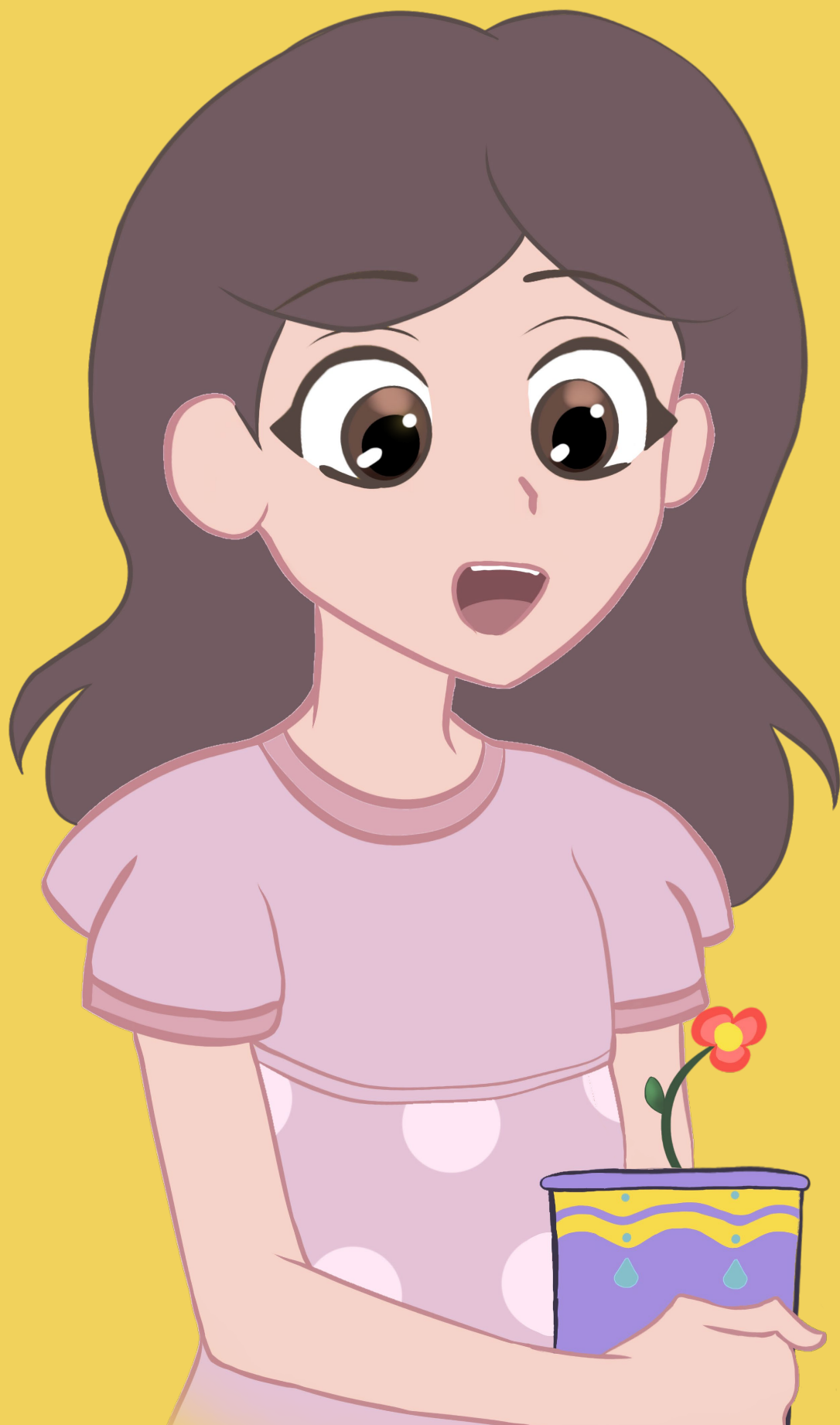
Značajno je osvrnuti se na samu složenost problematike koju obrađuje ovaj priručnik, koja je u ishodu usmerena na jačanje samopouzdanja dece predškolskog i školskog uzrasta, prihvatanje emocija i emotivnih stanja odnosno predstavlja osnovu za samoregulaciju ponašanja kod dece.

Kartice, koje su polno prilagođene, su velika vizuelna podrška teorijskim i praktičnim znanjima koja su protkana na ovim stranicama. Autorka Ivanišević ističe temu koja nam je značana na svakodnevnom nivou.

Smatram da je ovo izuzetan materijal za održavanje i unapređenje mentalnog zdravlja dece.

U Novom Sadu, 24.02.2025.

prof. dr sci. med Sanela Slavković
defektolog, sistemski porodični terapeut



1. UVOD



1.1. Teorijski okvir

Emocije predstavljaju komponentu koja je u većem ili manjem intenzitetu prisutna u svim oblicima ljudskog ponašanja. Mnogobrojna istraživanja i različiti teorijski pristupi (fiziološki, kognitivistički, fenomenološki), još vijekovima unazad, ukazivali su na značaj ovog psihološkog fenomena. Među prvim teoretičarima o izražavanju emocija istakli su se Darwin i Piderit. Naime, Čarls Darwin je još 1872. godine objavio knjigu o ispoljavanju emocija kod čovjeka i životinja i time otvorio ovu temu za nauku (Ognjenović, Škorc, 2005). U široko dostupnoj literaturi pominje se da je Čarls Darwin zastupao ideju o univerzalnosti emocija. Vjerovao je da je izražavanje emocija za sve ljude univerzalno, da su facijalne ekspresije biološki determinisane, urođene i identične u svim kulturama odnosno da svi ljudi na isti način izražavaju i tumače emocije izrazima lica. Njemački anatom, Piderit, je sredinom 19. vijeka napravio seriju crteža dijelova lica koji, po njegovom mišljenju, reaguju na emocije i sve je to dopunio idejom kako su ti izrazi lica nastali i čemu služe. Darwin, kao i Piderit, smatrao je da opšte, zajedničke ekspresije emocija nisu slučajne i da imaju ili su u filogenezi imale funkcionalne zadatke (Ognjenović, Škorc, 2005).

Prema Darwinu postoje opšti, zajednički izrazi kojima se emocija ispoljava i on ih vidi u tri ravni: kao emocije iskazane stavom tijela, facijalnom ekspresijom i fiziološkim (neuralnim) procesima (Ognjenović, Škorc, 2005). Iako su pojedina istraživanja u kojima su korišteni različiti ekspresivni medijumi– fotografije lica, dijelova lica, šematski crteži, pokazivali teškoće prilikom prepoznavanja tuđih osjećanja odnosno pokazali su da se ona ne mogu jasno definisati od strane posmatrača (Strongman, 1978), mnoga druga su ipak upućivala na to da je prepoznavanje osjećanja veoma slično kod različitih kultura (Ognjenović, Škorc, 2005). Tomkins je sproveo istraživanje i pokazao da su ekspresije lica pouzdano povezane s određenim emocionalnim stanjima, te da se može utvrditi visoko slaganje kod nezavisnih posmatrača oko procjene prikazanih ekspresija (Tomkins, McCarter, 1964; prema Ekman, 2000, prema Baus, 2011).

Ovo je direktno uticalo na Ekmana i Izarda koji su zatim sprovedi zasebna istraživanja o univerzalnosti ekspresija među različitim kulturama, u kojima se takođe ispostavilo da postoji visoko slaganje u procjeni prikazanih ekspresija (Oatley, Jenkins, 2007, prema Baus, 2011). Paul Ekman (2016) je činjenice i zaključke do kojih je došao na osnovu brojnih, originalnih i veoma cijenjenih istraživanja facijalnih izraza emocija opisao u više svojih studija i knjiga (Ekman, 1972, 1986, 2011). Njegovi opisi važe za izuzetno detaljne, pouzdane i precizne deskripcije facijalnih izraza emocija. Rezultati Ekmanovih istraživanja, postulirani na Darwinovoj evolucionističkoj perspektivi emocionalnog izražavanja, pokazali su da svi ljudi, neovisno o kulturi, na isti način izražavaju i tumače emocije izrazima lica, te su i mnoga druga istraživanja to potvrdila

i pokazala da ljudi zaista pokazuju na univerzalan način šest osnovnih emocionalnih ekspresija (Oatley, Jenkins, 2007, prema Baus, 2011). Teoriju o univerzalnosti izraza emocija Paula Ekmana prigrlili su mnogi naučnici, a u prilog tome ide i anketa koju je Paul Ekman sproveo 2014. godine između ca. 250 naučnika koji se bave istraživanjem emocija, a koja je pokazala da se Darwinove teze iz 1872. godine, te novije teorije vezane uz postojanje univerzalnosti ekspresija većinski prihvataju (Ekman, 2016). Postoje oprečna mišljenja koliko postoji primarnih/bazičnih emocija, te na koji način se diferenciraju od sekundarnih/složenih, te u skladu s tim ne postoji ni usaglašena lista primarnih emocija, kao ni usaglašena lista sekundarnih (složenih) emocija. Ono što je sigurno, jeste to, da je lista osnovnih emocija uveliko kraća od ukupnog broja složenih emocija.

Referišući se na to da u današnje vrijeme u sferi emocionalnih ekspresija i nekih drugih pitanja iz ove oblasti, preovladavaju istraživanja psihologa Paula Ekmana i njegovih saradnika i da su ista široko prihvaćena, diferencijacija primarnih emocija kao i univerzalnost njihovog izraza je u priručniku i uzeta u obzir prilikom kreiranja ilustracija facijalnih emocionalnih ekspresija kao i prilikom pisanja smjernica za rad, posebno u dijelu priručnika koji se odnosi na analizu i procjenu dječijih emocija vezanih uz događaje i relacije sa značajnim figurama projektivnom tehnikom.

Jednim dijelom svrha ovog priručnika je stimulacija i razvoj emocionalnih vještina i adekvatno postizanje emocionalne regulacije, te je važno istaći da su istraživanja o razvojnim i socijalnim efektima na emocionalnu inteligenciju, pokazala da se ona može uvježbati i unaprijediti u različitim društvenim kontekstima (Matthews, Zeidner i Roberts, 2002, prema Takšić i Munjas, 2009). Zbog te specifične pretpostavke, mnogi autori umjesto termina inteligencije skloni su korištenju drugih termina kada govore o zapravo istom sklopu vještina i sposobnosti, pa se tako u literaturi susreću pojmovi poput *emocionalne inteligencije* (Goleman, 1995, prema Takšić i Munjas, 2009), *emocionalne pismenosti* (Goleman, 1995; Dulewic, Higgs, 2000, prema Takšić i Munjas, 2009), *emocionalne kompetentnosti* (Dulewic, Higgs, 2000; Takšić, 1998; Takšić, Mohorić i Munjas, 2006, prema Takšić, Munjas, 2009). Djeca koja posjeduju emocionalnu kompetenciju su ona djeca koja znaju da prepoznaju i razumiju svoje i tuđe emocije, da adekvatno izražavaju svoje emocije i uspješno ih regulišu. O važnosti emocionalne kompetencije svjedoče i mnogobrojna istraživanja koja su pokazala kako programi za njihov razvoj imaju pozitivne učinke na prevenciju emocionalnih problema i problema u ponašanju u kasnijoj dobi. Edukacije i savjetovanja koja stimuliraju razvoj emocionalne kompetencije veoma su značajni, posebno kada izostaje stimulacija u porodičnom okruženju djeteta ili kada su roditeljski kapaciteti izrazito sniženi.

Jedan od modela koji emocionalnu inteligenciju posmatra kao sposobnost jeste *Mayer–Salovey* model emocionalne inteligencije (John Mayer i Peter Salovey), na koji se većim dijelom oslanjaju smjernice u ovom priručniku i upotreba materijala emocionalne ekspresije. Naime, ovaj model emocionalnu inteligenciju prvobitno definiše kao sposobnost opažanja sopstvenih i tuđih

emocija, razlikovanje među njima i upotrebu tih informacija u usmjeravanju mišljenja i akcija (Salovey, Mayer, 1990, prema Hajncl, Vučenović, 2013). Teorijske teze ovog modela postulirane su na osnovu rezultata istraživanja iz razvojne, socijalne i psihologije ličnosti, te sugerišu snažan uticaj emocija na kognitivne procese percepcije, pamćenja i različite forme rješavanja problema (Hajncl i Vučenović, 2013). Analiza izvornih naučnih studija i nalaza meta-analiza, upućuje na to da veći dio istraživača pozitivno vrednuje koncept Mayera i Saloveya (George, 2000; Kulenović, Balenović, Buško, 2000; Takšić, Jurin, Cenić, 2001; Côté, Miners, 2006; Schulze, Wilhelm, Kyllonen, 2007; Harms, Credé, 2010), između ostalog jer je provjeren faktor-skim analizama, po kojima se čini opravdano zaključiti kako emocionalna inteligencija određena kao sposobnost ispunjava konceptualne, korelacione i razvojne kriterijume za inteligenciju (Hajncl, Vučenović, 2013).

1.2. Šta su emocije

Način na koji doživljavamo emocije je složen i nerijetko možemo brzo da prelazimo sa jedne na drugu emociju ili da istovremeno osjećamo više njih. Osim toga, emocije koje istovremeno osjećamo mogu da budu u suprotnosti jedna sa drugom, te postoji niz komponenata koje prethode emocionalnoj reakciji. U raznovrsnoj literaturi postoje različite definicije, ali sve teorije se slažu da se emocije sastoje od niza povezanih reakcija na određeni značajan događaj ili situaciju. Tako bi opšteprihvaćena definicija bila da su emocije **stanje uzbuđenosti koje nastaje kao reakcija na neku spoljašnu draž** (Vlasta, 2004). Ta unutrašnja uzbuđenost koja se manifestuje kao subjektivni emocionalni doživljaj (npr. kada osjećamo strah) uzrokuje određene tjelesne promjene (npr. ubrzan rad srca) što pokreće određena emocionalna ponašanja (npr. bijeg, borba ili zaleđenost).

Tako emocije sadrže tri komponente:

1. fiziološke promjene (pulsa, krvnog pritiska, disanja, mišićnog tonusa i drugo).
2. promjene u spoljašnjem ponašanju (usporeni ili ubrzani pokreti, mimika, gestovi, verbalizacija, drhtanje, složenija ponašanja).
3. subjektivni emocionalni doživljaj (radost, tuga, strah i slično) koji po vrsti može biti prijatan ili neprijatan.

Značajno je istaći da emocija obično započinje kognitivnom procjenom odnosno procjenom pojedinca o ličnom značenju okolnosti u kojoj se nalazi. Dakle, mi ne reagujemo na okolnosti kao takve, već na značenje koje pridajemo okolnostima, nakon čega dolazi do subjektivnog emocionalnog doživljaja, fizioloških promjena i promjena u ponašanju u svrhu pripreme za adaptivnu aktivnost. Adaptivna aktivnost najčešće dovodi do emocionalnog pražnjenja i uspostavljanja homeostaze. Nasuprot tome, možemo da budemo skloni i maladaptivnim aktivnostima u svrhu emocionalnog pražnjenja, a koja mogu da vode u disfunkcionalne obrasce ponašanja i da ih učvrste.

U pogledu konkretnog određenja različitih emocija, značajno je navesti Lazarusov spisak u sklopu njegove kognitivističke teorije (Ognjenović, Škorc, 2005).

Tabela 1. Lazarusov spisak određenja različitih emocija

Gnjev	Uvrijedljivi napad na mene ili meni blisku osobu.
Strah	Suočiti se sa neizvjesnošću, egzistencijalnom prijetnjom.
Strava	Brza, konkretna i krupna fizička opasnost.
Krivica	Prekršiti moralnu zapovjest.
Stid	Neuspjeh da zadovoljimo ego ideal.
Tuga	Iskusiti nenadoknativ gubitak.
Zavist	Željati ono što neko drugi ima.
Ljubomora	Optužiti treću stranu za gubitak (ili pretnju gubitkom) nečijih osjećanja ili naklonosti.
Gađenje	Uzeti ili biti preblizu nesvarljivog objekta ili ideje (metaforično rečeno).
Sreća	Napraviti razuman napredak prema realizaciji cilja.
Ponos	Povećanje nečijeg ego–identiteta dobijanjem vrijednog objekta ili postignuća, bilo osobe lično ili preko člana grupe sa kojom se identifikuje.
Olakšanje	Nezadovoljavajuće stanje nesklada sa ciljem koje se promijenilo nabolje ili nestalo.
Nada	Plašiti se najgoreg ali želiti najbolje.
Ljubav	Željati ili učestvovati u osjećanjima koja su obično, ali ne i nužno uzvraćena.
Sažaljenje	Saosjećati sa nečijom patnjom i želiti da pomognemo.

1.3. Emocionalna regulacija

Razumijevanje emocija je veoma važan segment socijalne kognicije, jer se na taj način izgrađuju očekivanja koja su u vezi sa određenim društvenim situacijama i razumjevanjima ponašanja drugih ljudi, ali razumijevanjem i vlastitog ponašanja. Tako dolazimo i do regulacije emocija koja može da se odnosi na širok spektar bioloških, društvenih, bihevioralnih, kao i svjesnih i nesvjesnih kognitivnih procesa. Emocionalna regulacija je veoma važno područje psihologije, a istražuje se kroz mnoge grane, uključujući kognitivnu, razvojnu i socijalnu psihologiju. Može se definisati kao višedimenzionalni konstrukt koji predstavlja sposobnost pojedinca da identifikuje, razumije i prihvati svoja emocionalna iskustva, da kontroliše impulsivno ponašanje u situacijama neprijatnih emocija i da u skladu sa trenutnom situacijom fleksibilno mijenja svoje emocionalne odgovore (Barbarić, 2019). Tako bi samoregulacija kod djece bila sposobnost da uspostave kontrolu nad svojim emocijama, da održavaju pažnju i upravljaju ponašanjem. U taj proces su uključene promjene jednog ili više aspekata emocija, kao što su pažnja, procjena, subjektivni doživljaj, ponašanje i fiziološki procesi (Popov, 2010). Razvijanjem ove sposobnosti djeca uče da ovladavaju svojim osjećanjima i da se adaptiraju na emocionalno izazovne situacije, razvijaju sposobnost kontrole i upravljanja aktivnostima, te ostvaruju pozitivne interakcije s drugima izbjegavajući neadekvatno ponašanje odnosno stiču sposobnost modelovanja interakcije u skladu sa socijalnim normama.

1.4. Razvoj emocija kod djece

U pogledu samog razvoja emocija kod djece, psiholozi smatraju da prve emocije koje dijete izražava jesu reakcija ugođe ili neugode. Spontane emocionalne reakcije beba i male djece su naslijeđeni mehanizmi reagovanja u funkciji preživljavanja, pomažu djetetu da okolina prepozna njegove potrebe i u funkciji su djetetovog prilagođavanja (Vlasta, 2004). Prijatno emocionalno stanje izražava se smiješkom, gugutanjem, pozornim gledanjem, dok neugodno emocionalno stanje izražava se plačem, mrštenjem, izrazom gađenja. Tako djeca od rođenja, u interakciji s primarnom figurom i okolinom pokazuju svoja osjećanja, te kasnije uče da prepoznaju i kontrolišu svoje emocije. Prvenstveno u interakciji sa roditeljima dolazi do diferencijacije i modifikovanja njihovog izražavanja emocija odnosno emocionalne regulacije, koja može da bude pozitivno ili negativno usmjerena u zavisnosti od roditeljskih kapaciteta. Kasnije to može da zavisi i od uticaja šire okoline (socijalnih veza, obrazovnih i drugih ustanova u sistemu neformalne i formalne socijalne zaštite). S tim u vezi smatra se da ponašanje djeteta, njegov socioemocionalni razvoj i sposobnost emocionalne regulacije **zavisi od individualnih faktora**, tačnije temperamenta, ali i **faktora interakcije sa porodicom i okolinom** u kojoj se dijete razvija odnosno od **faktora učenja**.

Prilikom kreiranja seta i smjernica u priručniku, rukovodila sam se istraživanjima koja su pokazala da je najbolji period za razvoj emocionalne pismenosti između četvrte i osme godine

života, jer se tada najlakše usvajaju osnovna znanja o emocijama, kao i ponašajni efekti pojedinih emocija (Saltali, Deniz, 2011). U tom periodu djeca već imaju razvojne predispozicije da uče da regulišu emocije, da prepoznaju koje emocije kod drugih, mogu da izazovu kod njih određeno ponašanje i prije nego što ih ispolje (Saltali i Deniz, 2011). Istraživanja na ovom polju pokazuju da je moguće unaprijediti prosocijalno ponašanje, smanjiti agresivno ponašanje i unaprijediti školski uspijeh ako se na pravilan i sistematičan način podstiču kod djece socijalne i emocionalne kompetencije (Durlak, Weissberg, 2005; Taylor, Dymnicki, 2007, prema Takšić, Munjas, 2009).

Uvažavajući sve navedeno, težila sam da se prilikom pisanja ovog priručnika usmjerim ka svim aspektima emocija koje sam sa senzibilnošću uzela u obzir i protkala kroz smjernice, tehnike i radne listove, a posebno sam posvetila pažnju kreiranju **seta emocionalnih ekspresija** kako bi se na sveobuhvatan način pristupilo stimulaciji i razvoju emocionalnih kompetencija kod djece.

1.5. Facijalna ekspresija

Najpoznatiji način kinezičke komunikacije jeste facijalna ekspresija, odnosno dominantno spontano izražavanje psihičkih doživljaja ili osjećanja mimikom. Tokom interakcije s drugima, namjera i svjesnost najčešće nisu faktori za transfer određene emocije, jer se na neverbalnom nivou prenosi mnogo toga što često možda ne namjeravamo ili ne želimo da otkrijemo. Iako ponekad osoba može prikazati facijalnu ekspresiju koju ne osjeća što može da se očituje i prepozna sa neusklađenim verbalnim signalom, pogrešnim vremenom prikazivanja, prečestim ili predugim izražavanjem, ipak, vjerovatnoća da se kontroliše facijalna ekspresija ili uopšteno neverbalno ponašanje, uslovljeno je prije svega autonomnim nervnim sistemom simpatičkog dijela koji funkcioniše ekscitacijski i parasimpatičkog dijela koji funkcioniše inhibicijski na organizam. Usljed toga, nemoguće je kontinuirano, u svakom momentu i u svakoj situaciji intencionalno uskladiti neverbalne i verbalne signale, iako ponekad imamo namjeru da iz nekog razloga prikrijemo ono što osjećamo. Izraz lica koji prati neku emociju u suštini služi za komuniciranje te emocije. Tačno prepoznavanje emocija i namjera neke osobe na osnovu njenog facijalnog izraza predstavlja bitnu komponentu emocionalne i socijalne inteligencije. Ispravno prepoznavanje i tumačenje izraza lica ima ogroman značaj, jer služi dobrom i uspješnom sporazumijevanju u socijalnoj interakciji. Tako na primjer, uplašeni izraz lica upozorava druge na postojanje određene opasnosti, dok opažanje ljutitog izraza lica, može da upozori na to, da bi ta osoba mogla da postane agresivna. Emocionalna ekspresija osim funkcije u komunikaciji ili socijalnoj razmjeni, doprinosi i subjektivnom doživljaju emocije.

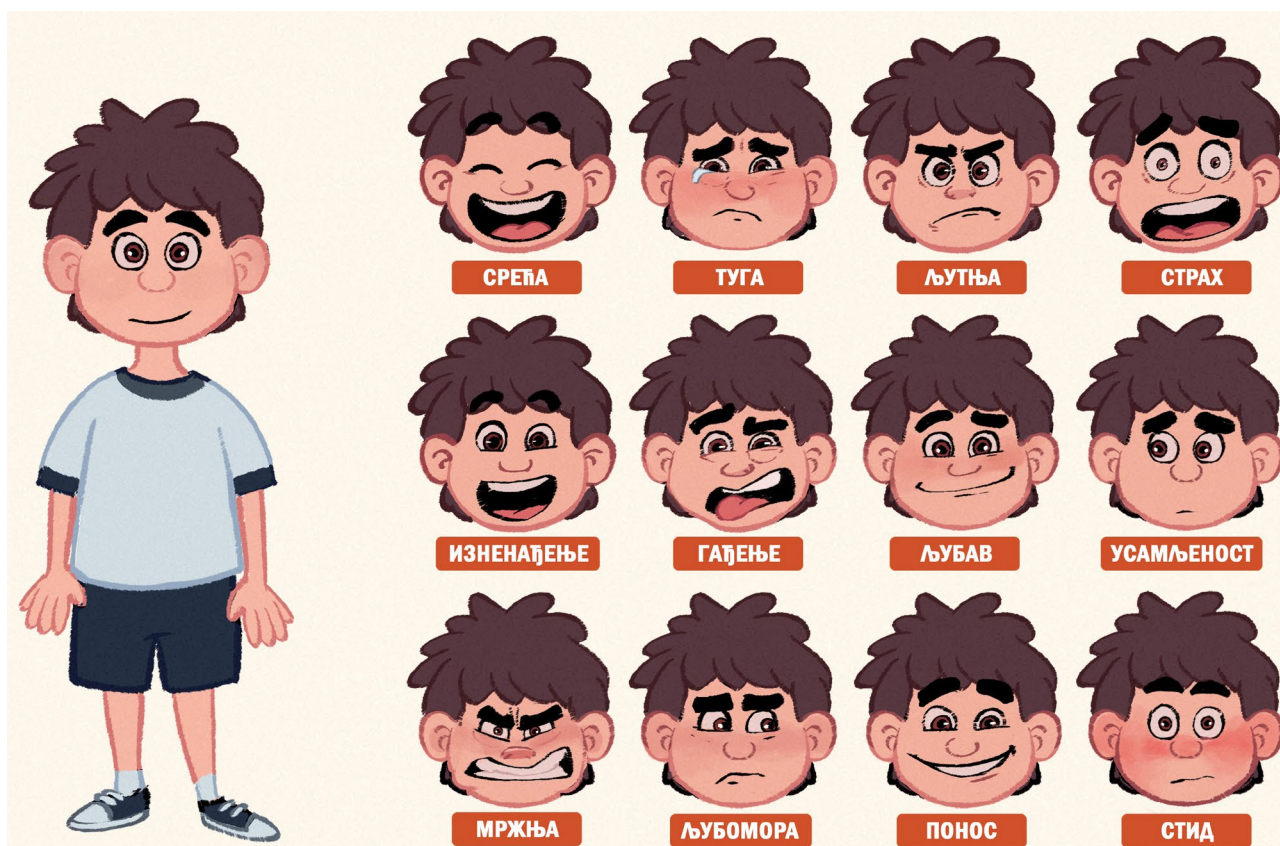
1.6. Podjela emocija

Prema složenosti u literaturi emocije se dijele na osnovne (primarne) i složene (sekundarne). Složene emocije nastaju “stapanjem” ili “miješanjem” različitih primarnih emocija. Iako su mnogi teoretičari navodili četiri osnovne emocije (sreća, tuga, ljutnja, strah), Paul Ekman je svojim istraživačkim radom, kako je u teorijskom okviru već navedeno, uspostavio drugu osnovnu podjelu koja je postala temelj za sva naredna istraživanja. Prema njegovoj podjeli, osnovne emocije su sreća, tuga, ljutnja, strah, iznenađenje i gađenje (Kovačević, Ramadanović, 2016). Ovo dalje implicira postojanje velikog broja složenih emocija, ali kao sastavni dio seta emocionalnih ekspresija izabrane su ljubav, usamljenost, mržnja, ljubomora, ponos i stid.

Osnovne emocije [6]	Složene emocije [6]
Sreća	Ljubav
Tuga	Usamljenost
Ljutnja	Mržnja
Strah	Ljubomora
Iznenađenje	Ponos
Gađenje	Stid

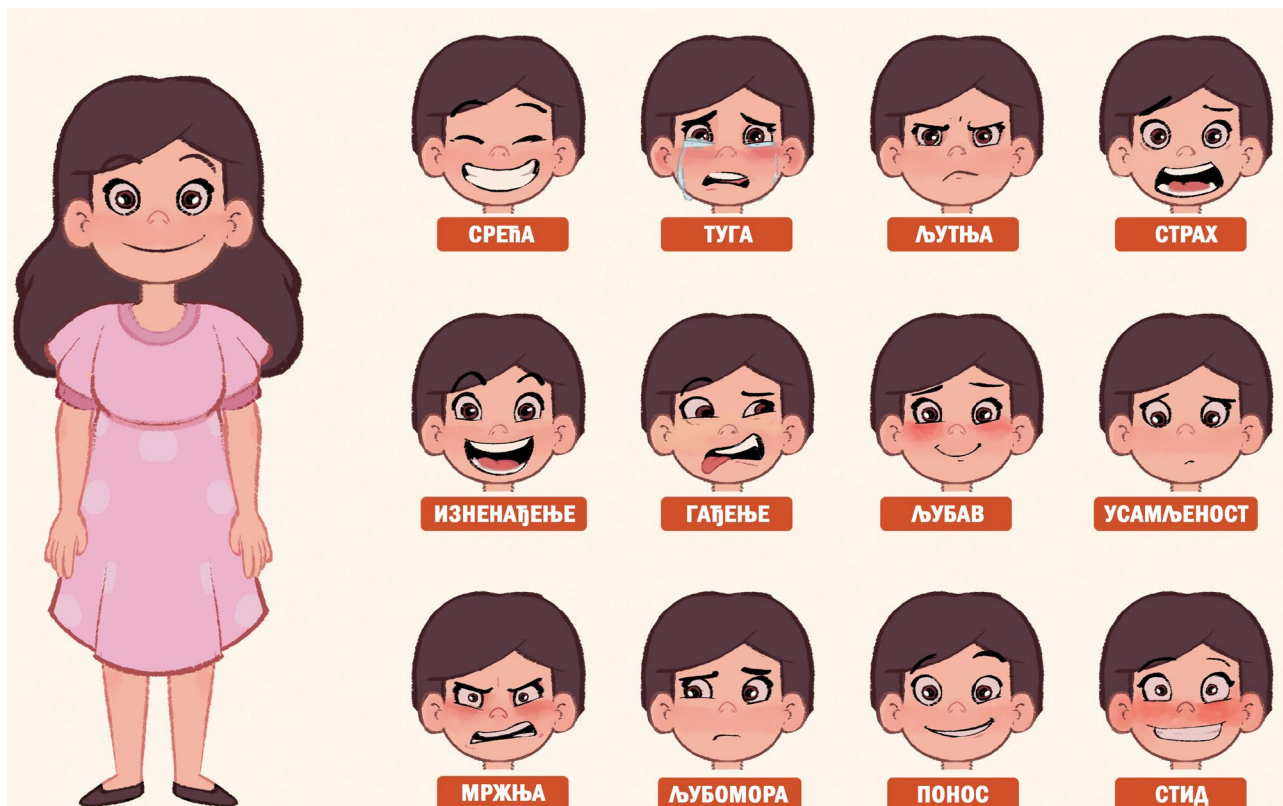
2. Prikaz emocija i njihovih facijalnih ekspresija kroz ilustracije

2.1. Emocionalne ekspresije s likom dječaka



Slika 1. Prikaz osnovnih emocija (sreća, tuga, ljutnja, strah, iznenađenje i gađenje) i složenih emocija (ljubav, usamljenost, mržnja, ljubomora, ponos, stid) kroz ilustraciju dječaka.

2.2. Emocionalne ekspresije s likom djevojčice



Slika 2. Prikaz osnovnih emocija (sreća, tuga, ljutnja, strah, iznenađenje i gađenje) i složenih emocija (ljubav, usamljenost, mržnja, ljubomora, ponos, stid) kroz ilustraciju djevojčice.

“...može biti jako koristan psiholozima, ali i drugim stručnjacima koji rade s djecom (u školama, predškolskim ustanovama, bolnicama i drugim institucijama) čija je djelatnost posvećena zaštiti djece i razvijanju njihovih potencijala. Sa karticama emocionalnih ekspresija i likovima dječaka i djevojčice, djeca uče o emocijama, bolje ih razumiju i povezuju ih sa mislima, fiziološkim promjenama i ponašanjem. Ovim je autorka unaprijedila i procjenu njihovih emocionalnih stanja, olakšala uspostavljanje kontakta i produbljivanje rada. Tehnike, smjernice i radni listovi u priručniku pružaju značajan doprinos u radu sa djecom kod kojih je pojačan strah, sklonost ka impulsivnom reagovanju ili druge intenzivne emocionalne reakcije praćene nekorisnim ili destruktivnim ponašanjem. Pokazao se djelotvornim prilikom analize emocija i procjene dinamike odnosa sa značajnim figurama kod djece koja su u središtu nefunkcionalne dinamike porodičnog sistema. Sadržajnost priručnika, osim podrške u prevazilaženju problema na planu socio-emocionalnog funkcionisanja, može da ima preventivno djelovanje od razvoja istih...”

*Biljana Sušić, magistar psihologije
Centar za mentalno zdravlje, Srebrenica*



O autoru

Slađana Ivanišević rođena je 10.03.1987. godine u Šapcu, RS. Akademsko zvanje diplomirani psiholog stekla je 2009. godine na Odsjeku za psihologiju Filozofskog fakulteta u Banjaluci. Potom na istom univerzitetu upisuje postdiplomske studije, gdje stiče titulu magistra psihologije. Zaposlena je na poziciji Viši stručni saradnik Psiholog u Pododjeljenju za socijalnu zaštitu, Vlade Brčko distrikta, BiH. Redovni je član stručne komisije za razvrstavanje djece i omladine sa teškoćama u psihofizičkom razvoju. Završila je specijalističke studije na Kriminalističko-policijskom univerzitetu u Beogradu. U procesu je edukacije iz oblasti sistemske porodične psihoterapije, AST Beograd. Stekla je mnogobrojne certifikate prilikom kontinuiranih stručnih edukacija iz oblasti kognitivno bihevioralne terapije, psihosocijalnih intervencija usmjerenih na traumu, seksualno zlostavljanje i nasilje nad djecom, tretmana problema u ponašanju kod djece, partnerske psihoterapije i mnogo drugih učešća na stručnim i naučnim skupovima i konferencijama u zemlji i inostranstvu.