

# Razvoj emocionalne inteligencije i regulacija emocija kod djece

dr. Delila Lisica, psiholog i sistemski porodični psihoterapeut

*„Kažete li djeci da imaju određenu osobinu, oni će tu osobinu vremenom i pokazati.“*

- Od samih početaka civilizacije, roditelji i učitelji pomažu djeci da bolje razumiju i kontrolišu svoje emocije i emocije drugih (Cherniss, 2004).
- Bar-On (1997) definiše emocionalnu inteligenciju kao skup kompetencija i vještina koje utiču na sposobnost osobe da se uspješno nosi sa zahtjevima i pritiscima okoline.
- Emocionalna inteligencija pomaže u predviđanju uspjeha u društvenim situacijama jer odražava način na koji osoba primjenjuje znanje u konkretnoj situaciji.

- Istraživanja EI bave se pitanjima kako ljudi prepoznaju, kontrolišu i procjenjuju emocije. Međutim, i dalje postoje rasprave o definiciji EI i njejoj povezanosti s kognicijom i socijalnim funkcionisanjem.
- Jedno je ipak opšte prihvaćeno: emocionalni razvoj je ključan za psihološko zdravlje.

Da bi djeca mogla adekvatno izražavati emocije, moraju naučiti:

- prepoznati izraze lica
- imenovati emocije
- razumjeti ton glasa

Također, istraživanja pokazuju da emocije utiču na fizičko zdravlje:

- emocije slabe imunitet,
- povećavaju rizik od bolesti,
- kod djece se to vidi i kroz školski uspjeh.

- Komunikacija o emocijama počinje od rođenja.  
Na primjer, roditelji pomažu djetetu da razumije emocije kroz svakodnevne situacije.

Odrasla osoba djeluje kao „ogledalo“ djetetovog iskustva i ponašanja.

Iako beba nema razvijen govor, ona reaguje na ton i intonaciju.

- i bebe i odrasli često više razumiju **ton nego riječi**.

## Glavne komponente EI (prema Danielu Golemanu)

- **Samosvijest** - prepoznajem svoje emocije
  - **Samoregulacija** - mogu kontrolisati reakcije
  - **Motivacija** - koristim emocije da me pokrenu
  - **Empatija** - razumijem druge
  - **Socijalne vještine** - dobro funkcionišem s ljudima
- 
- **Samoregulacija** - (eng. self-regulation) je sposobnost osobe da **kontrolira i regulira** svoje ponašanje, emocije i pažnju u skladu sa zahtjevima okoline i ciljevima koje želi postići.
  - Podrazumijeva sposobnost da osoba prepozna svoje unutarnje stanje, kontrolira svoje impulzivne reakcije i uspostavi adekvatnu ravnotežu između uzbuđenja i smirenosti.

- Emocionalna disregulacija je stanje u kojem dijete teško prepoznaje, kontroliše ili smiruje svoje emocije.
- Može se manifestovati kao: ispadi bijesa, povlačenje, plač, agresija, impulsivnost, “zamrzavanje” (freeze).

#### Razlozi emocionalne disregulacije kod djece:

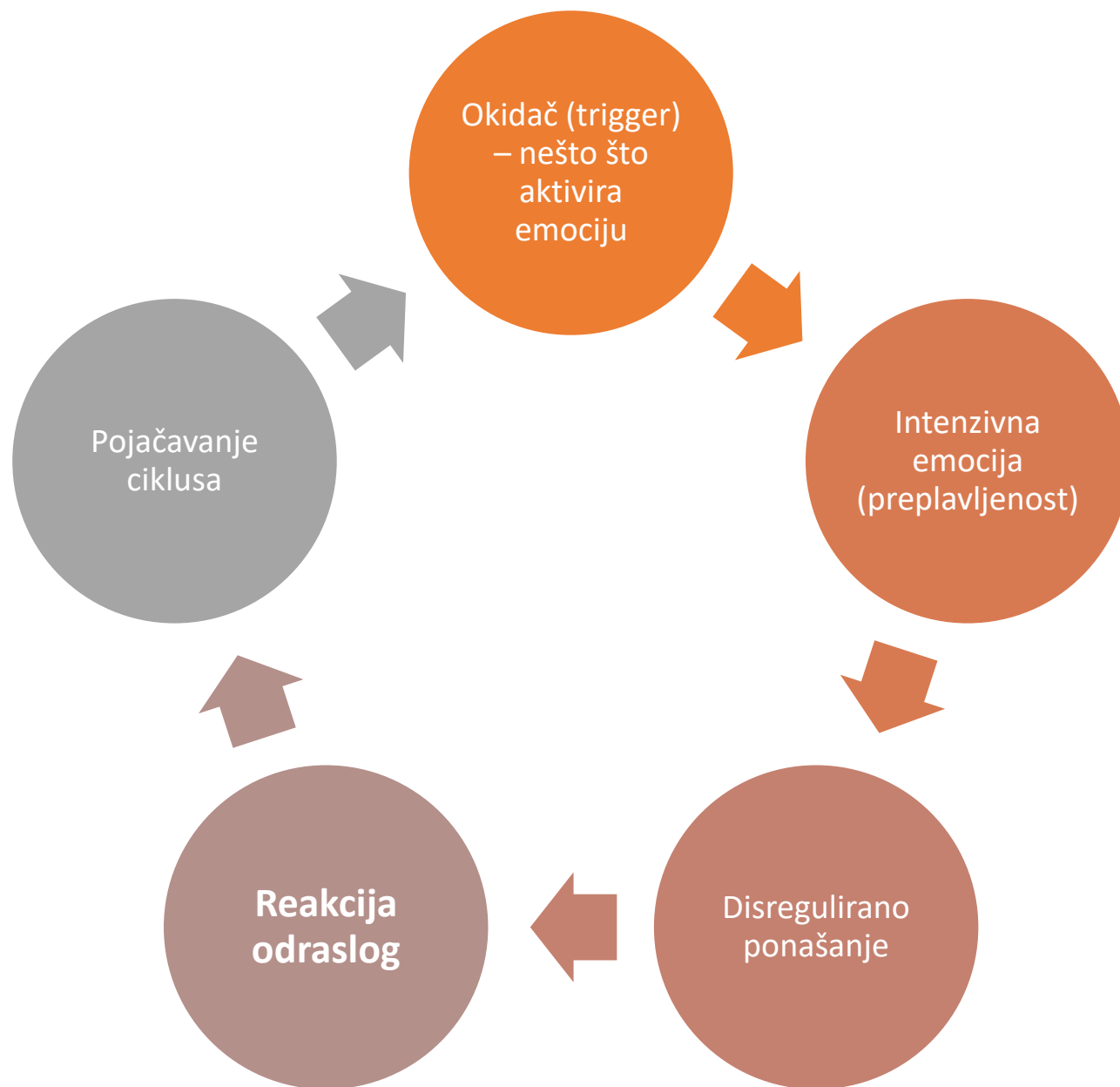
- Razvoj mozga: dječiji mozak još nije razvijen za punu samokontrolu, prefrontalni korteks još nije razvijen, dijete “osjeća prije nego što može misliti”.
- Temperament: Neka djeca su osjetljivija, impulzivnija, intenzivnije osjećaju emocije. Nije “loše dijete”, nego različit nervni sistem.
- Neadekvani modeli iz okoline.
- Stres i nesigurnost/nepredvidljivost.
- Nedostatak emocionalnog jezika: Dijete često NE zna šta tačno osjeća, kako to imenovati i šta da uradi s emocijom. Zato emocija izlazi kroz ponašanje.

- Kada je odnos s drugom osobom nepredvidljiv potrebno je stalno prilagođavanje.

### Simptomi:

- destruktivno ponašanje prema sebi i drugima,
- teškoće u učenju,
- somatizacija,
- negativna slika o sebi i drugima koja se opetovano potvrđuje,
- teškoće u regulaciji osjećaja.

Prema istraživanjima o traumi u djetinjstvu svi faktori rizika za nepovoljna iskustva mogu biti uklonjeni - ***prisustvom stabilne i brižne osobe u djetetovom životu.***



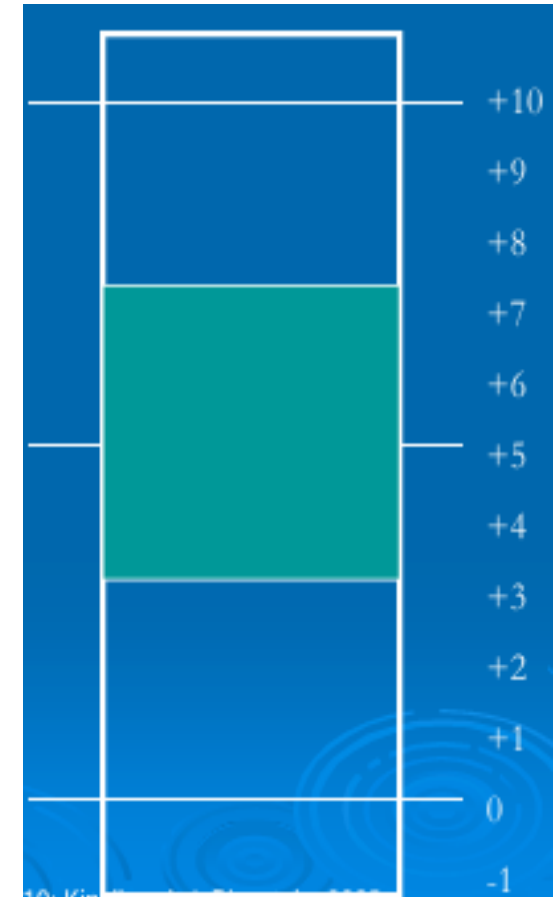
## Razina energije djeteta:

- Kada je dijete regulirano.
- Kada je dijete/adolescent najmanje reguliran/disreguliran.
- Što radi kako bi se regulirao?
- Što nam to govori?
- Ponašanje ima smisla i često je pokušaj zadovoljavanja potrebe. Ono dolazi odnekud. Funkcionalna su i djeluju kao tragovi koji nam pomažu da otkrijemo, a zatim razumijemo potrebe djece i tinejdžera.
- Ponašanje potaknuto disregulacijom je trag o djetetovom iskustvu u svijetu, njegovim potrebama, njegovoj perspektivi, ciljevima i adaptacijama.
- **Rješavanje „ponašanja“ je daleko manje učinkovito od rješavanja temeljne potrebe.**

- „Regulacija“ je kompliciran skup vještina koji se ne odnosi samo na održavanje statusa quo.

Individualne razlike:

- zona udobnosti (volim biti ovdje) naspram
- zone sigurnosti (MORAM biti ovdje) i
- zone opasnosti (ne mogu TOLERIRATI da budem ovdje)



## Regulatorni kapacitet:

- sposobnost toleriranja ulaska u niz stanja pobuđenosti;
  - posjedovanje strategija ili resursa za upravljanje tim stanjima i
  - alata koji vam pomažu da se vratimo na „osnovnu liniju“
- 
- Koja su moja stanja? Gdje ja funkcioniram? (vježba zona)
  - Koji su moji resursi? Šta su resursi?



## Mapa resursa

Cilj: prepoznati šta pomaže da preživimo i regulišemo se, da osvijestimo da resursi nisu samo „ljudi“, razvijanje osjećaja sigurnosti i kapacitet da proširimo doživljaj sebe.

<b>Funkcionalni</b>  <b>Šta mi praktično pomaže da preživim i funkcionišem?</b>	<b>Psihološki</b>  <b>Koje unutrašnje osobine i sposobnosti mi pomažu?</b>	<b>Socijalni</b>  <b>Ko su ljudi koji su mi podrška?</b>	<b>Tjelesni</b>  <b>Šta moje tijelo može i kako mi pomaže?</b>	<b>Spiritualni</b>  <b>Sa čim se osjećam povezano, većim od sebe?</b>
<p>novac, stan, hrana, internet, posao, auto, pristup informacijama, lijekovi, sigurno mjesto...</p> <p>Pitanja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Šta mi omogućava stabilnost?</li> <li>• Bez čega bi mi život bio mnogo teži?</li> <li>• Šta mi pomaže da “izguram dan”?</li> </ul>	<p>humor, kreativnost, inteligencija, upornost, empatija, znanje svijest o sebi, sposobnost regulacije, optimizam, granice, mašta, sposobnost traženja pomoći....</p> <p>Pitanja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Šta je moja unutrašnja snaga?</li> <li>• Šta mi je pomagalo kroz teške periode?</li> <li>• Šta ljudi cijene kod mene?</li> </ul>	<p>porodica, prijatelji, partner, terapeut, nastavnik, grupa, komšinicica, online zajednica...</p> <p>Pitanja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kome mogu poslati poruku kad mi je teško?</li> <li>• Ko me vidi i prihvata?</li> <li>• Gdje osjećam pripadanje?</li> </ul>	<p>mogu hodati, mogu disati duboko, mogu spavati, mogu zagrliti nekoga, mogu plesati, mogu osjetiti toplinu, moje tijelo može odmoriti, mogu nositi kese, mogu trčati, mogu plakati i otpustiti emociju...</p> <p>Pitanja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kako me moje tijelo podržava?</li> <li>• Kada se osjećam dobro u svom tijelu?</li> <li>• Šta mom tijelu pomaže da se smiri?</li> </ul>	<p>Ne mora biti religija. Iskustva koja daju: Smisao, mir, osjećaj povezanosti , perspektivu...</p> <p>Bog, priroda, more, planine, umjetnost, muzika, meditacija, rituali ...</p> <p>Pitanja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kada osjećam mir ili strahopoštovanje?</li> <li>• Šta me podsjeti da nisam sam/a?</li> <li>• Šta postoji “veće od mene”?</li> </ul>

- Koji resurs najmanje koristim?
- Kad zaboravim na svoje resurse?
  
- Koji resurs želim više razvijati?
  - Zašto?
  
- Koji resurs mi je trenutno najvažniji?
- Da li tu ulažem najviše energije? Kako mi je s tom energijom?

Resurs nije samo ono što nas spašava u krizi - resurs je sve ono što nam pomaže da ostanemo povezani sa sobom, drugima i životom.

## **Pristup emocionalnoj disregulaciji**

- Jedan od osnovnih ciljeva u radu jeste jačanje sposobnosti regulacije emocija i nervnog sistema.
- Izazov je u tome što su odnosi - koji su inače ključni izvor sigurnosti i regulacije u razvoju djeteta - često upravo glavni okidači disregulacije.
- Bliski odnosi mogu izazivati:
  - osjećaj nesigurnosti
  - preplavljenost
  - dezorganizaciju
- umjesto osjećaja sigurnosti i smirenosti.

## Identifikacija

Rad s djecom usmjeren je na razvoj:

- svijesti o vlastitim unutrašnjim iskustvima
- sposobnosti prepoznavanja,
- razlikovanja i imenovanja emocija i tjelesnih reakcija
- razumijevanja porijekla i značenja tih stanja

*Pomoć -asocijativne karte-*

Cilj je da dijete nauči: “Šta osjećam?”, “Kako to prepoznajem u tijelu?” i “Zašto se tako osjećam?”

Gdje osjećam tjeskobu u svom tijelu?



Zbog čega se osjećam tjeskobno?

Gdje osjećam tjeskobu u svom tijelu?



Zbog čega se osjećam tjeskobno?

škole      testova      drugih učenika      nastavnice

mama je tužna ako nisam dobio 5

## Modulacija

Rad s djecom usmjeren je na razvoj sigurnih i efikasnih strategija za:

- upravljanje emocijama,
- regulaciju fiziološke pobuđenosti,
- održavanje stanja u kojem se dijete osjeća dovoljno sigurno, stabilno i funkcionalno.

Cilj nije potpuno uklanjanje emocija, nego sposobnost da ih dijete podnese i reguliše bez gubitka kontrole.

- Razvijanje **razumijevanja stanja** u kojima se dijete osjeća sigurno, stabilno i funkcionalno.
- Razvijanje **razumijevanja različitih intenziteta** emocija i nivoa emocionalne/tjelesne aktivacije.
- Podrška djetetu u istraživanju vlastitih stanja pobuđenosti i razvijanju osjećaja kontrole nad strategijama koje mu pomažu da upravlja emocijama i nivoom energije.
- Podrška i osnaživanje strategija koje na siguran i ugodan način pomažu djetetu da promijeni i reguliše svoje emocionalno stanje.

## **Individualne razlike**

- Disregulacija se kod svakog djeteta manifestuje drugačije.
- Rad s djetetom zahtijeva usklađivanje s njegovim individualnim obrascem regulacije.

### **Ključno pitanje:**

**Kako, na koji način ovo dijete trenutno pokušava održati regulaciju?**

**Na koji način dijete reaguje na stres, emocije i odnose?**

## Zadatak:

**Fokusirajte se na trenutni problem (blagog do srednjeg intenziteta 😊) u Vašem životu. Kojem pridjevu Vaš problem najviše odgovara?**

*Plačljiv/a, zabrinut/a, osjetljiv/a, brzoplet/a, stidljiv/a, pretrpan/a, peokupiran/a, zatrpan/a, nesigurn/a, sumnjičav/a, neodlučn/a, zbunjen/a, neusklađen/a, napet/a, nervozn/a, nestrpljiv/a, prezasićen/a, uznemiren/a, ranjiv/a, uplašen/a, tjeskobn/a, osjetljiv/a, uznemiren/a ...*

Zadatak: Igranje uloga

## PRIDJEV - *zabrinuta*

- Kad si postao/la \_\_\_\_\_?
- Zbog čega si najviše \_\_\_\_\_?
- Šta obično dovodi do toga da si \_\_\_\_\_?
- Kad si \_\_\_\_\_, šta radiš što obično ne bi radio/la?
- Kakve su posljedice po tebe i tvoje odnose s drugima to što si \_\_\_\_\_?
- Koja je teškoća nastala?
- Kako se slika o sebi razlikuje kad si \_\_\_\_\_?
- Kad bi se jedno jutro probudio/la i više ne bi bio/la \_\_\_\_\_, po čemu bi se tvoj život razlikovao?

## Imenica - ZABRINUTOST

- Šta te je učinilo ranjivim/om da \_\_\_\_\_ dominira tvojim životom?
- U kojim situacijama prevladava \_\_\_\_\_?
- Šta dovodi do toga da prevlada \_\_\_\_\_?
- Na šta te je natjerala \_\_\_\_\_, a što se protivi tvom ponašanju?
- Kakve posljedice \_\_\_\_\_ ostavlja na tvoj život i tvoje odnose s drugim osobama?
- Kako te je \_\_\_\_\_ uvalila u teškoće u kojima si sada?
- Da li te je \_\_\_\_\_ spriječila da sagledaš mogućnosti koje imaš?
- Da li si nekada \_\_\_\_\_ iskoristio/la u svoju korist? Kada?
- Situacija kada je \_\_\_\_\_ mogla ovladati tobom, ali si je uspio/la držati pod kontrolom!

- Eksternalizacija je jedna od najvažnijih tehnika narativnog pristupa.
- Eksternalizacijom problema naučimo da ga posmatramo „sa strane“ umjesto da se identifikujemo s problemom.
- Sve dok neko sam sebe karakteriše kao problem, ima malo prostora za „drugačije“ – gdje god krene, krene i problem, sprečavajući razvijanje drugih gledišta.

### **Razgovori koji vode eksternalizaciji pomažu:**

- **da se ublaže optuživanja,**
- **da se suprotstavimo životnim ograničenjima**
- Primjena eksternalizacije podrazumijeva uvjerenje da se osobe mogu sagledati odvojeno od svojih problema a u odnosu s njima.
- Važno je da kada se koristi ova vještina da ste zainteresovani za dijete / adolescenta njegovu borbu sa simptomom i odnosite se prema simptomu kao prema „nezvanom gostu“.

- Npr. Nakon što dijete određeni simptom imenuje... djeca imaju manje razloga da okrivljuju sebe.
- Roditelji imaju manje razloga da kritiziraju dijete ili da sebe krive.
- **Eksternalizirajući razgovori omogućavaju: da po prvi put dožive sebe kao osobe koje biraju odgovornost.**
- Kada problem definiše osobu, ona ne može mnogo da učini u vezi sa njim. To je ona.
- Kada je problem spoljašnji za osobu, ona **može da preuzme odgovornost** za to kako utiču jedno na drugo.

Cilj nije da **ostane odvojeni od svojih dijelova zauvijek**, nego da vremenom razvijamo koherentan, stabilan i povezan osjećaj sebe.

- prvo: to mi se dešava (eksternalizacija pomaže stabilizaciji)
- zatim: to je dio mog iskustva
- na kraju: ja mogu osjetiti ljutnju (prepoznavanje), imenovati je, prepoznati šta mi ona čini i odakle dolazi (razumijevanje), mogu li i kako izraziti ljutnju (izražavanje) i šta je bolje da uradim pod uticajem ljutnje (reguliranje).
- „JA“ koji je cjelovit i isti kroz različite emocije, situacije i odnose.

Djeca nam **ponašanjem govore** ono što često ne mogu riječima.

Iza svakog ponašanja nalazi se neka potreba, emocija ili iskustvo.

Kada počnemo razumijevati poruku iza ponašanja, **otvara se prostor za promjenu.**