

Kontrola ljutnje i aktivno slušanje u vršnjačkim interakcijama

Sokolić, Antonija

Undergraduate thesis / Završni rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:137:133451>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-10**



Repository / Repozitorij:

[Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula](#)



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

ANTONIJA SOKOLIĆ

KONTROLA LJUTNJE I AKTIVNO SLUŠANJE U VRŠNJAČKIM INTERAKCIJAMA

Završni rad

Pula, 2023.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

ANTONIJA SOKOLIĆ

KONTROLA LJUTNJE I AKTIVNO SLUŠANJE U VRŠNJAČKIM INTERAKCIJAMA

Završni rad

JMBAG: 0303091996, redovita studentica

Studijski smjer: Rani i predškolski odgoj i obrazovanje

Predmet: Opća psihologija

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Psihologija

Znanstvena grana: Razvojna psihologija

Mentorica: doc. dr. sc. Marlena Plavšić

Sumentorica: Đeni Zuliani Blašković, v.pred.

Pula, 2023.



IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana _____, kandidatkinja za prvostupnicu _____ ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad rezultat isključivo mogega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Završnog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Studentica

U Puli, _____, _____ godine



IZJAVA

o korištenju autorskog djela

Ja, _____ dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom

_____ koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, _____ (datum)

Potpis

Sadržaj

| | |
|--|----|
| 1. UVOD..... | 1 |
| 2. EMOCIJE | 2 |
| 2.1. Izražavanje emocija..... | 3 |
| 2.2. Emocije kod djeteta | 3 |
| 2.3. Razumijevanje emocija kod djece | 4 |
| 3. LJUTNJA..... | 4 |
| 3.1. Struktura ljutnje | 6 |
| 3.2 Agresivnost..... | 6 |
| 3.3. Agresivnost kod djece | 7 |
| 3.4. Napad ljutnje | 8 |
| 4. KOMUNIKACIJA | 9 |
| 4.1. Verbalna komunikacija | 9 |
| 4.2. Neverbalna komunikacija | 10 |
| 5. SAMOPOUZDANJE..... | 10 |
| 6. EMPATIJA | 12 |
| 7. AKTIVNO SLUŠANJE..... | 15 |
| 8. PRAKTIČNI DIO..... | 17 |
| 8.1. Svrha..... | 17 |
| 8.2. Ispitanici | 17 |
| 8.3. Metoda | 17 |
| 8.4. Prikaz radionica i dječjih odgovora | 18 |
| 9. RASPRAVA | 23 |
| 10. ZAKLJUČAK..... | 25 |
| 11. LITERATURA | 26 |
| 12. SAŽETAK | 30 |
| 13. SUMMARY | 31 |

1. UVOD

Emocije imaju važnu ulogu u životu svakoga. Emocije su moćni strojevi koji ljude pokreću iznutra (Slunjski, 2013). Ako je ponašanje djeteta neprikladno za njegove vršnjake oni će ga obeshrabriti i iz tog razloga je bitno da dijete bude okruženo ljubavlju i sigurnošću. Emocionalni razvoj osigurava razvoj emocionalne inteligencije koja pomaže uspostaviti kvalitetan odnos s drugima (Goleman, 2013).

Kada je komunikacija opuštena i jasna tada je situacija jednostavnija, a komplicirane situacije kod jedne ili nekada kod obje strane izazovu neku neugodnu emociju. Jedna od tih neugodnih emocija je ljutnja koja može zakomplicirati kontakt i učiniti da netko bude povrijeđen emocionalno ili fizički. Ljutnja je nepredvidiva i može eksplodirati u bilo koje vrijeme, a kad eksplodira, često je nekontrolirana (Šimić, 2023).

Aktivno slušanje je komunikacijska vještina koja predstavlja bitan dio djetetovog života u vrtiću i izvan njega. Slušanjem drugih stvaraju se pozitivni odnosi s okolinom na način suosjećanja s njima. Aktivno slušanje se primjenjuje i kad djeca šalju neobične poruke, pa roditelji nisu sigurni što misle, a može se koristiti i kod djece koja još nisu progovorila (Kačunić, 2014).

Ljutnja je emocija koja se ne smatra poželjnom, no ona je važna, kako za pojedinca i njegove granice, tako i za odnose. Ako je preintenzivna, često prisutna ili traje duže vrijeme i zbog toga narušava odnose s drugima, tada se prepoznaje kao problem s kojim se treba naučiti uspješno upravljati (Šimić, 2023).

Latinska poslovice "Razlog zbog kojeg imamo dva uha, a samo jedna usta je da bismo mogli više slušati, a manje govoriti" govori da je lako pronaći ljude koji će satima pričati, ali je teško pronaći osobu koja će imati vremena satima slušati. Većina ljudi smatra da je slušanje nešto što se podrazumijeva i iz tog razloga komunikaciju vežu uz govor, a za dobru komunikaciju potrebno je i dobro slušati i dobro govoriti.

U ovom ću radu skrenuti pažnju na jednu od najčešćih emocija, a to je ljutnja. Reći ću nešto o agresivnosti koja najčešće proizlazi iz ljutnje te njezino sprečavanje. Skrenuti ću pozornost na ljutnju i kako se ona razvija kod djece. Zašto je bitno aktivno slušati i na kraju ću prikazati praktični dio s djecom od četiri do pet godina u kojem je cilj da djeca shvate na koji način kontrolirati ljutnju i da je za dobru komunikaciju potrebno pažljivo i aktivno slušati.

2. EMOCIJE

U životu svakog čovjeka vrlo važnu ulogu imaju njegove emocije. Riječ „emocija“ dolazi od latinskog glagola *movere* koja u prijevodu znači pokrenuti se. Ima zajednički korijen s engleskom imenicom *motion* što znači pokret. To su kratkoročna osjetna stanja koja uključuju sreću, bijes ili strah, a u kojima su pomiješane razne količine osjeta na skali ugodna-nelagoda te uzbuđenost-smirenost (Slunjski, 2013). Mogu se objasniti kao niz povezanih reakcija bića na neki događaj koji je važan za njegove potrebe ili ciljeve. Iz tog razloga preciznije je umjesto emocija koristiti pojam *emocionalna reakcija*. Kod emocionalne reakcije percepcija nekog određenog događaja stapa se s percepcijom osobne reakcije na taj određeni događaj. Iz tog se razloga određeni događaj osjeća, a ne samo opaža. Dijete kroz emocionalni razvoj prolazi kroz stadije emocionalnog izražavanja, emocionalnog razumijevanja, razvoj empatije, razvoj emocija samosvijesti, razvoj privrženosti i socio-spoznajni razvoj koji uključuje pojam o sebi, samoopis i samovrednovanje, svijest o drugima i samoregulaciju (Berk, 2008). Važno je spomenuti da se emocije osjećaju povremeno, a osjeti stalno. Mogu se objasniti kao niz povezanih reakcija organizma na neki događaj koji je važan za njegove potrebe ili ciljeve. Uz pomoć njih u međuljudskoj komunikaciji dobivaju se informacije o unutarnjem stanju čovjeka.

Proces učenja u podlozi je kontrole emocija i izražavanja na društveno primjeren način, a i u prepoznavanju emocija drugih ljudi. One su obično iznenadne i trenutne te nam prikazuju reakcije na neke važne događaje u životu. Popraćene su različitim izrazima lica, crvenilom ili bljedoćom lica, smijehom, plaćem, glasovnim reakcijama, tjelesnom napetošću, povlačenjem u stranu ili približavanjem i slično (Slunjski, 2013). Emocije mogu biti ugodne ili neugodne, pa se mi zbog njih možemo osjećati bolje ili lošije (Slunjski, 2013). Ukoliko znamo da se neka osoba boji zmije, kada će ugledati zmiju na osobi će se emocija (strah) prvo vidjeti na licu (crvenilo, suze). Uzrok tome je uočavanje opasnosti, a funkcija emocije, odnosno ono što želimo postići u određenom emocionalnom trenutku je pripremanje na bijeg ili suočavanje i na taj način će se vidjeti kako se tijelo fizički mijenja u određenom emocionalnom stanju.

2.1. Izražavanje emocija

O emocijama i njihovom izražavanju uči se od ranog djetinjstva. Dijete u interakciji s okolinom istražuje svijet, uči se izražavati, ali i razumjeti emocije drugih. Vrlo je bitno da dijete odrasta u okolini koja podržava izražavanje emocije jer ukoliko je drugačije i ne smije izražavati svoju emociju brzo će naučiti da ju treba zadržati u sebi. S obzirom da je emocija reakcija organizma na neki događaj jasno je da je ta situacija trenutna i važna te da ju ne treba skrivati. Ukoliko emocije potiskujemo duboko u sebi dolazi do dugoročnog nezadovoljstva, raznih simptoma pa čak i bolesti (Milivojević, 2010). Emocije su bitne jer se na taj način povezuje i stvara odnos s drugima.

2.2. Emocije kod djeteta

Rođenjem djeteta emocije su nediferencirane. Razvojni psiholozi objašnjavaju da je primarna reakcija djeteta, koje se tek rodilo, uzbuđenje (Berk, 2015). Iz uzbuđenja se kasnije izdvajaju **ugoda**: razdraganost, ljubav i naklonost i **neugoda**: ljutnja, strah i gađenje. Radost, ljutnja, strah i tuga četiri su temeljne emocije.

Kada je riječ o emocijama, prema dječacima i djevojčicama u nekim se kulturama pristupa različito u odgoju. Dječake se potiče na hrabrosti, a djevojčicama se govori da nije lijepo kada se ljute ili svađaju. Time se razvijaju rodne uloge odnosno stereotipi o rodnim ulogama (Slunjski, 2013).

Kada dijete upravlja svojim emocionalnim doživljajima, ono postaje emocionalno kompetentno. Emocionalna kompetentnost je sposobnost pojedinca da osvijesti vlastite i tuđe emocije te da je u stanju nositi se s njima (Arnold, 2008). Potrebna je u svakodnevnom životu i odnosu s drugima kao i sa samim sobom. Prema Steineru (2003) emocionalna kompetentnost podrazumijeva sposobnost razumijevanja vlastitih emocija, sposobnost produktivnog izražavanje emocija te sposobnost slušanja drugih i empatije. Istraživanja emocionalne kompetencije uključuju istraživanje regulacije emocija, reaktivnosti, razumijevanja emocija te razvoj samovrednovanja (Brajša-Žganec, 2003).

2.3. Razumijevanje emocija kod djece

Dječje razumijevanje emocija ovisi o razvojnim individualnim razlikama u razumijevanju emocionalnih izražaja, situacija i njihova uzroka (Starč i sur., 2004). Kako bi dijete razumjelo emociju, uključuje sposobnost prepoznavanja svojih osjećaja i razumijevanje dobivenih informacija povezanih s tim osjećajima. Razumijevanje emocija kod djeteta ovisi o postupcima ponašanja kod roditelja i jezičnim sposobnostima. To je sposobnost koja je povezana sa sazrijevanjem. Ukoliko dijete zna što su emocije i na koji način ih pokazati to će im biti lakše slagati se s ostalima i na taj način se može vidjeti da već i djeca uvažavaju tuđe emocije iz čega proizlazi kvalitetniji i bolji odnos. Neka istraživanja su pokazala da će dijete bolje prepoznati i razumjeti emocije ako dobiva više informacija o toj emociji (Berk, 2015).

3. LJUTNJA

Ljutnja je prema Ekmanu (1999) jedna od šest osnovnih (bazičnih) emocija. Ljutnja je emocionalna reakcija koja može biti izazvana nekim događajima. Također se definira kao emocija neugode koja varira od blage iritacije do bijesa. Ljutnja je sveprisutna emocija (Averill, 1982). Sasvim je normalna i zdrava emocija koja nas usmjerava na poduzimanje radnje protiv neke opasnosti. Ljutnja je emocija koja kod osobe može izazvati frustriranost kada je spriječena u postizanju svojih ciljeva ili ne može odraditi ono što je bio cilj. Kod ljutnje je osjećaj usmjeren prema van, prema drugim ljudima, predmetima ili svijetu. Kako ljutnja može biti usmjerena prema van, moguće je i biti ljut na samog sebe i na taj način govorimo o samoljutnji.

Jedna od funkcija izražavanja ljutnje je zahtjev upućen drugoj osobi kako bi promijenila ponašanje, ali postoje i druge važne funkcije. Ta emocija također kod ljudi podiže osjećaj nepravde koje čine drugi ljudi (Keltner i sur., 1993). Osoba koja je ljutita postaje puna energije i nepromišljena pa iz tog razloga iz ljutnje može proizaći agresivnost. Neki osjećaji su povezani s određenim oblicima ponašanja, ali ih se ne može poistovjetiti i upravo iz tog razloga je važno spomenuti da je ljutnja samo jedan od mogućih osjećaja koji se kriju iza agresivnog ponašanja. Ljutnja ne mora biti izražena na agresivan način (Petermann, 2010).

Socijalni aspekt ljutnje povezan je s osjećajem moći i iz tog razloga je povezana sa subjektivnim osjećajem vlastitog značaja i važnosti. Ljutnja i agresivnost na

egzistencijalnoj razini su subjektov pokušaj da se svijet uredi u skladu sa svojim vrijednostima i željama. Potiskivanje vlastite ljutnje ima svoje posljedice. Može negativno utjecati na vlastito raspoloženje ili udaljiti od ljudi s kojima postoji odnos (Šimić, 2023).

Ljutnja se može prepoznati po promjenama na tijelu, ponašanju i promjenama u mislima. Kod osjećaja ljutnje događaju se tjelesne promjene napetosti i brzog aktiviranja tijela, a ta promjena se događa kako bismo se izborili protiv nečeg što povrijeđuje naš sustav vrijednosti (Šimić, 2023).

Upravo iz tog razloga u trenutku ljutnje postoji smanjen kapacitet za pravednost i objektivnost u onome što izgovorimo i činimo. Kako bi se osoba znala smiriti i primjereno ponašati potrebna je samoregulacija koja se uči kroz odrastanje i stječe iskustvom i upravo iz tog razloga u takvim situacijama djeci je potrebna pomoć roditelja, odgojitelja ili neke odrasle osobe (Ured UNICEF-a za Hrvatsku u suradnji s Centrom za podršku roditeljstvu „Rastimo zajedno“, 2021).

Ljutnja se kod djece javlja rano. Razvojni psiholozi objašnjavaju da je primarna reakcija djeteta, koje se tek rodilo, uzbuđenje (Berk, 2015). Već kod novorođenog djeteta postoje uznemirenost prema neugodnim iskustvima kao što su glad, neki određeni bolovi, promjene u temperaturi tijela. Počevši od ljutih izraza lica koji se javljaju između četvrtog i šestog mjeseca pa sve do druge godine života djeteta. Kroz vrijeme ljutnjom reagiraju kada se makne nešto što je bilo zanimljivo, kada čuje zvuk zvečke i to odjednom prestane ili kada dijete zaspi na rukama i spusti ga se na krevet (Berk, 2015).

Kada je dijete ljutito njegov receptivni dio je isključen što znači da ukoliko želimo da nas dijete shvati i čuje potrebno ga je umiriti, tj. umiriti njegove emocije. Nakon što se dijete smiri, potrebno ga je saslušati te s njime porazgovarati i saznati razlog zbog kojeg je došlo do ljutnje. To će mu pomoći da se smiri u potpunosti te mu jasno dati do znanja da prihvaćamo njegove emocije koje su nastale u tom trenutku (Ured UNICEF-a za Hrvatsku u suradnji s Centrom za podršku roditeljstvu „Rastimo zajedno“, 2021).

3.1. Struktura ljutnje

Kao što je već ranije spomenuto, osjećaj ljutnje proizlazi iz osjećaja frustracije. Prvi znakovi frustracije kod djece mlađe dobi su ljutnja i bijes. Ako dijete primijeti prepreku koja mu se našla na putu i ne dopušta mu da ostvari svoje potrebe, osjećat će se frustrirano. Ako pak primijeti da je dovoljno jako da tu prepreku ukloni, dijete će pokušati samo riješiti određeni problem kako bi svoju želju zadovoljilo. Frustracija i ljutnja ne mogu se izjednačiti jer je ljutnja samo reakcija na frustraciju. Ljutnja je također povezana s iritacijom, do koje dolazi puno češće jer je kraća i lakše ju je kontrolirati od same ljutnje (Gjurković i sur., 2020).

3.2 Agresivnost

Agresivnost je naziv za ponašanje koje proizlazi iz osjećaja ljutnje. Agresivni ljudi ne znaju kako se nositi s ljutnjom, imaju osjećaj kao da se određeni događaji događaju samo njima, kao da ne mogu kontrolirati zbivanja oko sebe te ih oni iznova frustriraju i ljute (Brajša, 1996). Agresivnost i ljutnja mogu biti usmjerene na vanjsku okolinu, uključujući druge ljude, a mogu biti usmjerene i prema sebi.

Ukoliko je ljutnja izražena i ako je drugi ne uvaži moguće je da ljutnja prelazi u bijes, a bijes u fizičko nasilje. Bijes i ljutnja mogu rezultirati različitim oblicima nasilja, bilo fizičkog, bilo emocionalnog.

Ljutnja koja se pretvara u agresivno ponašanje manifestira se na neverbalan i verbalan način. Neki od neverbalnih signala stezanje mišića, napuhnutost i prilaženje, a njihov je cilj izazvati tuđi strah. Kod ljutnje jačina glasa varira (pojačava se ili smanjuje), ali u oba slučaja prenosi poruku o mogućoj opasnosti. Kod agresivnosti se također spominje i snaga glasa govora, tj. galama i urlanje jer na taj način vjeruju da će ih druga osoba bolje čuti i prije poslušati ako je glasniji. Društvena izolacija, krevljenje, nepristojne kretnje, odbijanje da se udovolji željama druge osobe isto tako spadaju u reakcije agresivnosti (Brajša, 1996).

Agresivno ponašanje se „gasi“ kad se postigne promjena u ponašanju osobe i to je znak da je ljutnja ispunila svoj zadatak.

Svaki oblik agresivnosti nepoželjan je i negativan. Osoba koja je agresivna naginje konfliktima i pretjerano reagira u nekim određenim situacijama. Kod agresivnosti javlja se namjerno nanošenje straha i boli drugoj osobi, guranje, štipanje, povlačenje za kosu, krađa igračkica (Milanović i sur., 2014). Agresivnost kod djeteta izaziva napetost, strah i napetost da sukob ne eskalira i ne proširi se na promatrače (Matejaš, 2015). Nazivanje pogrđnim imenima i prijetnje ostavljaju veliki utjecaj na dijete kroz cijeli život, a upravo se takva agresivnost javlja u više od pola cjelokupnih agresivnih ponašanja (Vasta i sur., 1998).

3.3. Agresivnost kod djece

Glavno načelo agresivnosti je brzi prelazak svih granica prihvatljivog ponašanja i spremnost na napad. Iskazuje se kroz riječi, oblike ponašanja i geste. Obično se razlikuju verbalna i fizička agresija. Verbalna agresija uključuje vikanje, tužakanje, psovanje, vrijeđanje, a fizička udaranje, čupanje, tučnjavu, premlaćivanje (Milanović i sur., 2014). Često je znak neprihvatanja, a uz nju dijete često pokušava kompenzirati strah i baš kroz iskazivanje agresije napada svoju okolinu. Agresija se može pronaći u skoro jednakom postotku kod borbenih i kod tiših i upravo iz tog razloga se svako borbeno ponašanje ne smije smatrati agresijom. Agresivne emocije kod djeteta aktiviraju se kada dijete osjeća da drugoj osobi/djetetu nije vrijedno onoliko koliko bi željelo biti (Juul, 2018). Ukoliko kod djeteta dolazi do agresivnog ponašanja, ono se ne bi smjelo prihvaćati i u svakom trenutku djetetu bi trebalo skrenuti pozornost i ukazati na greške kako bi shvatilo svoje ponašanje i prihvatilo promjene. Fizička agresija češće se javlja kod dječaka, ali ne isključuje njezinu pojavu kod djevojčica. Kasnije u mladenačkoj dobi mušku i žensku populaciju smatra se agresivnom u istoj mjeri (Šagadin, 2016).

Nakon 8. godine djeca su u mogućnosti svjesno potiskivati, kontrolirati ili transformirati agresiju (Žakula, 2023).

3.4. Napad ljutnje

Glavna srž ljutnje je vjerovanje da situacije nisu onakve kakve bi trebale biti, odnosno da su prepreke, smetnje ili kritike neopravdane (Reeve, 2010). Kako bi se dijete znalo nositi s ljutnjom potrebno je puno vremena provoditi razgovarajući kako bi i samo znali rješavati svoja razočarenja (Mackonochie, 2006). Na ispade ljutnje potrebno je reagirati smireno, bez lošeg pristupa ili napada jer će dijete na taj način vidjeti da postoji razumijevanje za njegov napad ljutnje. Potrebno ga je smiriti i tražiti od djeteta da objasni razlog svog ponašanja. Ukoliko dolazi do napada ljutnje u situaciji kada dijete ne dobije ono što želi potrebno mu je objasniti kako bi naučilo da ne može dobiti sve što želi i da mora prihvatiti da se sve želje ne mogu ispuniti istog trena. Ako je roditelj dosljedan u stavu da se djetetova želja ne može ispuniti, dijete uči da sve ne može uvijek biti usklađeno s njegovim željama. Ukoliko roditelj ne smiri takvu situaciju razgovorom, dijete će utjecati na promjenu mišljenja roditelja i na taj način ga natjerati da mu ispuni želju (Faull, 2000). Uz dosljednost roditelja dijete uči važan razvojni zadatak. Roditelji koji ne ostanu dosljedni kod svoje odluke dijete uče da napad ljutnje ima moć natjerati sve da mu pruže ono što u tom trenutku želi.

Možemo zaključiti da dijete koje je iz nekog razloga ljutito ovisi o tome kako odrasla osoba reagira na to. Ako se za vrijeme ljutnje djeteta desi ljutnja odrasle osobe, na taj način će se dijete teže smiriti i baš iz tog razloga je vrlo bitno da u trenutku kada je dijete ljutito odrasla osoba ne otežava situaciju svojom reakcijom. Odrasla osoba u takvim situacijama ne smije se smijati djetetovoj ljutnji, ponižavati ga, emocionalno ga ucjenjivati ili zabraniti djetetu da se ljuti.

Kada dijete ima neki osjećaj koji mu nije ugodan, zadatak odrasle osobe je pomoći mu kako bi opet došlo do opuštenijeg stanja u kojem će biti svjesno svojih postupaka. U takvim situacijama odrasla osoba ima veću odgovornost radi ishoda te situacije. Uz njihovu pomoć lakše će prihvatiti intenzivnu ljutnju bez da povrijede drugog. Kod ljutnje djeteta, odrasla osoba bi trebala poticati dijete da iskaže ljutnju bez da povrijedi sebe ili nekoga drugog, pokazati da ozbiljno shvaća situaciju i da razumije da je dijete ljutito, reći djetetu što treba raditi kada je ljutito, usmjeriti ga i dati mu konkretne ideje (Gjurković i sur., 2020).

4. KOMUNIKACIJA

Riječ komunikacija dolazi od latinske riječi *communicare* što znači učiniti zajedničkim, priopćiti (Tatković i sur., 2016). Komunikacija je proces razmjena informacija preko dogovorenog sistema znakova, proces slanja informacija bilo kome, ali najčešće putem jezika. Stoga, komunicirati znači: priopćiti, biti u vezi, spajati, dok je komunikativan onaj koji je lako snalažljiv u ophođenju s ljudima, pristupačan i razgovorljiv (Bašić i sur., 1994).

Opisana je prema tri glavne dimenzije: sadržaj, forma i cilj i tri važna činitelja: pošiljatelj, primatelj i poruka koja se prenosi i prima (Čerepinko, 2012). Sadržaj komunikacije i forma zajedno kreiraju poruke koje se na kraju šalju prema cilju, odnosno čovjeku. Učenje komunikacije važno je za razvoj vlastite osobnosti i iz tog razloga razgovor mora biti iskren. Komunikacija se vrši kroz riječi te kroz njih izražavamo svoje misli i osjećaje i stvaramo odnose s obitelji, prijateljima, u školi ili na poslu. Ljudi tijekom komunikacije žele uspostaviti nešto zajedničko s pojedinačnim partnerom ili skupinom (Zrilić, 2010).

Na nju gledamo kao proces slanja i primanja poruka u dvije skupine. Najpoznatija podjela je na verbalnu i neverbalnu komunikaciju (Tatković i sur., 2016). Potreba svakog čovjeka jest da bude u kontaktu s drugim ljudima. Komunikacijski odnos čine osoba koja šalje poruku odnosno informaciju i osoba koja tu poruku odnosno informaciju prima (Bratanić, 1993).

4.1. Verbalna komunikacija

Verbalna komunikacija je komunikacija u kojoj se komunicira riječima i uvjet za umijeće aktivnog slušanja (Zrilić, 2010). Odvija se riječima koje su izgovorene, pisane ili potpisane. Npr. SMS poruka koju šaljemo nekom članu obitelji ili prijatelju pripada u način verbalne komunikacije. U današnjem svijetu postoji tehnologija pomoću koje možemo komunicirati s ljudima iz cijelog svijeta. Verbalnu komunikaciju koristimo kod razmjene informacija bez obzira hoćemo li informirati i druge o potrebama i željama. Također pomaže da se omoguće informacije koje su nedostajale i da se izbjegne kada su naša djela i riječi neshvaćene. Svaka osoba daje svoj doprinos i njime djeluje na doprinos koji će dati druga osoba (Reardon, 1998).

Verbalna komunikacija može biti usmena (govor) ili pismena, a vrši se usmenim ili pisanim putem. Kako bi bila uspješna važno je da poruka bude prilagođena primatelju, mjestu, vremenu i publici i da ima jasan semantički sadržaj (Nadrljanski, 2014).

Bitno je ojačati verbalnu komunikaciju djece i osigurati uvjete za interakciju kako bi djeca razvila socijalne vještine i kompetenciju.

4.2. Neverbalna komunikacija

Neverbalna komunikacija je razmjena informacija nelingvističkim znakovima (Harrison, 1974). Komunikacija neverbalnim znakovima jedna je od komponenti svake komunikacije. Uključuje govor tijela, geste, izraze lica, kontakt očiju, dodir i stav. O njoj se može govoriti kao o zamjeni, dopuni, ali i promjeni verbalne komunikacije. Jedno od značajnih elemenata umijeća dobrog slušanja je upravo umijeće prepoznavanja i slušanja govora tijela. Po R. Harrisonu (1972) maksimalno 35% svega iz primljene poruke shvaćamo putem riječi, a ostatak putem neverbalnih signala. Neverbalne znakove često ne kontroliramo i nismo ih svjesni, a iz njih je moguće iskazati pravo stanje stvari. Ona utječe na ljudsku perspektivu na suptilan, ali značajan način.

5. SAMOPOUZDANJE

Samopouzdanje je dio slike o sebi i odnosi se na procjenu vlastitih sposobnosti za obavljanje različitih zadataka ili oblika ponašanja (Lacković-Grgin, 1994). Kako bi osoba imala samopouzdanje potrebno je vjerovanje u vlastite sposobnosti i u sebe kao osobu. Smatralo se da pojam o sebi ima dva aspekta. Jedan aspekt se određuje kao JA i smatra se znalцем dok se drugi određuje kao MENE i smatra ga se objektom znanja (Lacković- Grgin, 1994). Samopouzdanje se stječe od djetinjstva pa do kraja života uz nadogradnju kroz život. Dijete koje u svojim ranijim danima nije imalo priliku izgraditi samopouzdanje zbog okoline, može ga izgraditi u odrasloj dobi kada postane svjesno samoga sebe.

Na izgradnju samopouzdanja veliki utjecaj ima odnos s roditeljima, braćom i okolinom. Sve ovisi o tome na koji način roditelji komuniciraju sa svojom djecom jer svaka nepromišljena riječ može ostaviti tragove na dijete. Odnos s braćom od velike je važnosti jer upravo su braća i sestre osobe koje daju dodatnu podršku i motivaciju za uspjehom. Samopouzdanje se počinje razvijati unutar obiteljskih odnosa, kada

vlada nisko samopouzdanje i nesigurnost unutar obitelji, dolazi do razvijanja niskog samopouzdanja i kod djeteta (Humpreys, 2003).

Roditelji, a kasnije i odgojitelji imaju najvažniji zadatak, pomoći da dijete razvije samopouzdanje. Odgojitelj mora biti spreman za cjeloživotno učenje, za prepoznavanje individualnih potreba djeteta, za komunikaciju i suradnju s roditeljima i stručnjacima u području rada s djecom (Slunjski, 2008). Dijete koje stekne samopouzdanje uspješno će izaći na kraj s izazovima koji mu se nađu na putu. Da bi odgojitelj mogao kvalitetno podržati učenje djece najprije treba razumjeti način na koji djeca razmišljaju, a zatim uvažavati dječju perspektivu. To znači da odgojitelj najprije treba razumjeti što djeca misle i kako do svojih zaključaka dolaze (Slunjski, 2008).

Kada dijete ima nisko samopouzdanje boji se upoznati s nečim novim, osjeća se nesigurno i ne voli nove zadatke dok dijete koje ima izgrađeno samopouzdanje ne boji se izazova ni suočavanja s novim stvarima. Samopouzdanje djeteta ovisi o tome što mu se govori i kako se s njim postupa (Rijavec, 2014).

Kako bi se samopouzdanje razvilo jedna od najbitniji stvari je ljubav. Od samog rođenja dijete se treba osjećati voljeno i prihvaćeno da bi se kasnije razvilo samopouzdanje. Potrebno im je dati do znanja da i ako nešto ne mogu, nekad treba više truda kako bi došli do svog cilja.

U zadnjih nekoliko godina otkako se pojavila zamisao ravnopravnog dostojanstva u obiteljskom životu, odnosi djece i odraslih značajno su se popravili i poboljšali (Juul, 2017). Djeca i mladi danas su sposobni funkcionirati u svijetu s većim osjećajem prirodnosti i svijesti o sebi. Više nisu automatski programirani da mirno podnose zadiranje roditelja u njihova prava i nasilje roditelja i odraslih kakvo su morale prihvaćati prijašnje generacije. Obitelj i društvo istovremeno ne uspijevaju zadovoljiti ključnu potrebu djece i mladih, da ih se vidi i ohrabri da se i sami vide takvima, kao vrijedne članove zajednice. Načelo ravnopravnog dostojanstva naglašava da su ljudi različiti, ali ne zahtijeva razrješavanje razlika pa se iz tog razloga može primijeniti osobni odnos muškaraca i žena, odraslih i djece. Ravnopravnost je statična i mjerljiva kategorija, ravnopravno dostojanstvo se odnosi na dinamičan proces. Ono nije vrijednost koja se uspostavi i ostaje takvom kakva jest već ga treba stalno prilagođavati novim

okolnostima. Ravnopravno dostojanstvo se od ravnopravnosti razlikuje time što se ne odnosi ni na jednu određenu podjelu uloga (Juul, 2017).

Ako je dijete tužno ili ljutito potrebno mu je dati do znanja da nije problem dijete već njegovo ponašanje, a ne ga uspoređivati s drugima. U takvim situacijama bitno je naglasiti da je roditelj uzrujan zbog reakcije ili ponašanja u nekoj određenoj situaciji, a ne zbog njega samog jer će shvatiti da je problem u njemu i da nema potrebe za trudom jer će netko drugi uvijek napraviti bolje od njega. Kritiziranje djeteta, omalovažavanje djetetovih pokušaja, pretjerano kontroliranje i naređivanje bez slobode razvoja djetetove samostalnosti, u djetetu će izazvati manje vrijednosti i nepovjerenje u vlastite snage (Starc i sur., 2004). Nepoštivanje, zanemarivanje, manjak vremena i ljubavi onemogućit će djetetu da izraste u cjelovitu osobu i kreativno izrazi svoj potencijal (Divjak, 2008).

Još jedna bitna stvar za dijete je zagrljaj roditelja ili neke bliske osobe. Upravo uz zagrljaj shvatiti će da ima podršku i odrasti će u samopouzdanu, sretnu i odgovornu osobu. Samopouzdanje utječe na pojedinca tijekom života. Bliske i djetetu važne osobe, pored obitelji čine odgojitelji, učitelji i vršnjaci. Svi oni imaju ključnu ulogu u formiranju i razvijanju samopouzdanja kod djeteta (Stojanović, 2016).

6. EMPATIJA

Empatija se u širem smislu odnosi na sposobnost razumijevanja i dijeljenja osjećaja druge osobe (Ratka, 2018) koju djeca uče tijekom svojeg razvoja. Roditelju mogu pomoći djeci kod reguliranja osjećaja ljutnje koji loše utječe na razvoj empatije i suosjećanja (Berk, 2015). Započinje u najranijoj dobi, a kako bi se ona razvila roditelji imaju najvažniju ulogu. Najlakši način da dijete ima empatiju prema drugima je upravo empatično ponašanje roditelja. Kada dijete nema primjereno ponašanje ili razbaca svoje igračke ne smije ga se udariti jer će na taj način shvatiti da je to način na koji se odgovara na emocije i iz tog razloga moguće je da u vrtiću kada netko pokaže takvu emociju dolazi upravo do udarca između djece i iz tog razloga je djetetu potrebno objasniti zašto nije dobro to što je učinio. Iz tog razloga roditelj ne smije ignorirati ponašanje djeteta kao ni njegove osjećaje. Kao posljedica toga proizlazi problem da

djeca imaju poteškoće u povezivanju s drugom djecom, a kasnije će vjerojatno imati poteškoće i u partnerskim odnosima (Gjurković, 2018).

Prvi i najvažniji primjer poticanja empatije kod djece je primjer roditelja. Bitno je razumjeti ponašanje ne samo djeteta već i ostalih osoba oko sebe. Manja djeca ne mogu razumjeti neke osjećaje i zato je bitno o njima razgovarati. Bitno je taj osjećaj imenovati i opisati kako bi dijete shvatilo kada će se idući puta naći u toj situaciji o kojem je osjećaju riječ. Najbitnije je da roditelji ili odgojitelji budu strpljivi jer dijete ne može empatiju razviti odmah već mu treba jedan duži period igre ili komunikacije kako bi to savladao kroz svoj razvoj.

Male bebe počinju učiti empatiju iz ranih međuodnosa. Novorođenčad je sklona plakati kada čuje plač neke druge bebe (Berk, 2015). Shapiro (1997) piše da psiholog Martin Hoffman to naziva „globalnom empatijom“ jer dijete još ne poznaje granicu između samog sebe i svijeta koji ga okružuje te žalost nekog drugog djeteta tumači kao svoju vlastitu žalost.

Dva osnovna oblika empatije, koja su identificirana i istražena, su kognitivna empatija i emocionalna empatija (poznata i kao učinkovita empatija). U tablici 1. prikazane su razlike između kognitivne i emocionalne empatije (Gans, 2019).

Tablica 1. Razlike između kognitivne i emocionalne empatije (Gans, 2019)

| Kognitivna empatija | Emocionalna empatija |
|---|---|
| zauzimanje perspektive druge osobe | dijeljenje emocionalnog iskustva |
| zamišljanje kako je to “u cipelama druge osobe” | osjećaj nevolje kao odgovor na nečiju bol |
| razumijevanje nečijih osjećaja | osjećaj spremnosti pomoći nekome |

Kada je riječ o empatiji, empatija je put promjene. Za razliku od inteligencije i fizičke privlačnosti, koja uvelike ovisi o genetici, empatija je vještina koju djeca uče (Kutner, 2018). Kod djece se ljutnja kao što je već navedeno pojavljuje kod nekih prepreka koje mu se nađu na putu. Ljutnja se može pojaviti rano u razvoju i može se primjetiti kod dojenčadi u dobi od 4 mjeseca. Do izražajnog bijesa kod djece u rastu dolazi tijekom prve godine života i u ranom djetinjstvu. Dječji rast i mogućnosti veće fizičke pokretljivosti dovodi roditelje do reakcije s većom kontrolom nadzora i s time se izaziva još više ljutnje kod djece. Razina ljutnje se kod djece smanjuje nakon što prohodaju, nauče raspoznati i kontrolirati svoje emocije te postanu vješti u

komunikaciji i pregovaranju o svojim željama i ciljevima s ljudima iz svoje okoline. Ako je roditelj preplavljen emocijama, nestrpljiv da se situacija riješi što prije ili nervozan jer se dogodilo nešto što nije predvidio, dijete od roditelja dobiva povratnu informaciju da ga roditelj ne razumije (Gjurković, 2018).

Roditelji ponekad ljutnju vide kao manipulativno ponašanje, ali u većini slučajeva ljutito ponašanje kod djece nastupa jer se ne znaju nositi s frustracijom na učinkovit način. Roditelj kada je dijete ljutito ima utjecaj na to hoće li dijete nastaviti reagirati na isti način ili će se naučiti bolje nositi sa svojim emocijama. Roditelji mogu pomoći djeci da se nose sa svojim emocijama na način da ostanu mirni, suoče se s bijesom djeteta, roditelj mora ostati miran i kontrolirati vlastite emocije kako bi bio uzor svom djetetu i naučiti ga da čini istu stvar. Roditelj ne smije pristati na ono što dijete želi samo kako bi prestalo s tim ponašanjem, ali treba pohvaliti primjereno ponašanje kada se djeca smire i pokušaju verbalno izraziti svoje. Na taj se način kod djeteta razvijaju vještine donošenja odluke, odgovornost te samokontrola vlastitih ponašanja i emocija (Landreth, 1993). Važno je da dijete još kod rane dobi osjeti empatiju roditelja koji se brinu za njega i na taj se način razvija prirodni kapacitet za empatiju.

Bitno je da dijete ljutnju može slobodno iskusiti bez zabrane ili nekih predrasuda. Kako bi se empatija mogla razviti, potrebno je da dijete upozna svoje kao i tuđe osjećaje, a to proizlazi iz iskustva. Kada dijete promatra ljutnju izraženu u pravo vrijeme, na pravome mjestu i na pravi način i kada se njegova ljutnja prihvati i pomogne mu izraziti ju na odgovarajući način, tada dobiva poruku da je ljutnja u redu, da je ono samo u redu i da je prihvaćeno te tako uči vještinu samoregulacije (Gjurković i sur., 2020).

Empatija se može pokazivati verbalno i neverbalno. Način na koji slušamo neku osobu i stupanj naše osjetljivosti na neverbalne i verbalne podražaje otkriva našu empatičnost (Bratanić, 2002). Kod komunikacije osoba je više fokusirana na verbalni dio dok neverbalni dio prenosi jaču poruku. Bitno je da se prema tuđoj ljutnji pristupa verbalno i neverbalno na način da se sluša i gleda osoba koja je ljutita jer upravo na taj način pomažemo u smirenju produžene moždine i limbičkog dijela mozga koji omogućavaju regulaciju emocija. Što se tiče razvojno najvišeg stupnja empatije, to je kada osoba zamišlja kako bi se ona osjećala na mjestu druge osobe (Raboteg-Šarić, 1995).

Kada smo usredotočeni na djetetovu emociju i slušamo izgovorene riječi, šaljem djetetu poruku da ga razumijemo i da ga čujemo, a upravo je to ono što je najvažnije kod ljutnje, shvaćanje i razumijevanje te samosvjest kod samog djeteta koja je temelj emocionalne inteligencije.

7. AKTIVNO SLUŠANJE

Jedan od najaktivnijih oblika učenja, komunikacije i socijalnog ponašanja je upravo slušanje. Aktivno slušanje znači pokušaj identificiranja potreba sugovornika i provjera autentičnosti i objektivnosti sadržaja identificiranog putem povratnih informacija usmene komunikacije (Brajša, 1996). To je umijeće koje vodi do društvenog i vlastitog uspjeha. Svakodnevno se susrećemo s nekim neugodnim situacijama i nesporazumom koji nastaje zato što se nije dobro slušalo, a zbog toga se donose krivi zaključci.

Uz aktivno slušanje osobi koja nam govori dajemo do znanja da shvaćamo ono što je izgovoreno i da smo prisutni. To radimo svjesno i pokušavamo svu pažnju posvetiti na to što druga osoba komunicira. Razvijena vještina aktivnog slušanja omogućuje drugoj osobi da se osjeća ugodno, da ima povjerenje u onog koji sluša i da, prema tome, lakše izrazi ono što je zaista željela reći (Sveučilišni savjetovanišni centar Sveučilišta u Rijeci – Psihološko savjetovanište, Rijeka, 2014). Govornik govori, prati reakciju sugovornika i sluša. Slušatelj prima poruku, emitira povratnu informaciju i registrira utjecaj povratne informacije na konačnu formu poruke. Na taj način proizlazi da je slušanje važan element komunikacije i jednako složen kao govor.

Upravo umijeće slušanja karakterizira se kao sposobnost i znanje koje pomaže u suočavanju s raznim životnim situacijama (Vodopija, 2007).

Čuti i slušati ne znači isto, čuti se može bilo što, a da se to što se čulo pritom ne razumije (Miljković i Rijavec, 1997).

Prilikom aktivnog slušanja, sluša se usredotočeno i odgovorno. Aktivnim se slušanjem stvara ugodno raspoloženje između govornika i sugovornika, ali je potrebna jednaka aktivnost u procesu slušanja. Kako bi primatelj bio siguran da ga osoba zaista sluša, važno je poslati povratnu informaciju i na taj način provjeravati uspješnost

komunikacije. Kako bi se udovoljilo takvim zahtjevima, jedna od osnovnih zadaća jest naučiti slušati (Vodopija, 2007).

U samoj komunikaciji mogu se pojaviti prepreke koje dovode do različitih teškoća, a nazivaju se šumovi (Tatković i sur., 2016).

Tijekom komunikacijskog procesa, šumovi predstavljaju ono što na neki način prekida poruku mijenjajući njezino značenje i tada se mijenja cijeli proces komunikacije, a primatelj ne može dobiti poruku koju je pošiljalatelj u početku želio reći. Kada je riječ o šumu, on može biti fizički, fiziološki, semantički i psihološki. Fizički šum je smetnja koja ometa fizički prijenos slanja signala ili poruke npr. buka prijevoznih sredstava ili galama. Fiziološki šum je smetnja koja se nalazi unutar pošiljalatelja ili primatelja poruke npr. glad ili umor. Semantički šum označava različito značenje koje pošiljalatelj i primatelj pridaju poruci npr. regionalne razlike i različiti jezik, dok je psihološki šum emocionalna prepreka npr. predrasuda ili neko pogrešno očekivanje. Šum je nemoguće ukloniti u potpunosti, ali ga se može smanjiti. Fizičke šumove najlakše je ukloniti provjerom raspoložive tehnike, dok se ostala tri (fiziološki, semantički i psihološki) mogu ublažiti dobrom pripremom, kratkim i jasnim odgovorima na pitanja, jasnim i razgovijetnim govorom ili ponavljanjem (Schulz, 2001).

8. PRAKTIČNI DIO

8.1. Svrha

Svrha praktičnog dijela je djecu naučiti kontrolirati vlastitu ljutnju i aktivno slušati, utvrditi koje situacije izazivaju ljutitu reakciju kod djece. Pretpostavljam da ću trebati poticati djecu koja su sramežljiva. Nadam se da će djeca nakon radionice bolje obratiti pozornost na vlastitu ljutnju, ali i tuđu te naučiti pažljivo slušati i sudjelovati u komunikaciji.

8.2. Ispitanici

Ispitanici praktičnog dijela su djeca od 4 do 5 godina. Skupina se sastoji od šesnaestero djece, od toga 9 djevojčica i 7 dječaka. Skupina koja je sudjelovala u radionicama zove se „Mišići“.

8.3. Metoda

Praktični dio proveden je u dječjem vrtiću „Bubamara“ u Varaždinu u razdoblju od 8. svibnja do 11. svibnja 2023. godine. Radionice za djecu tematski su vezane za kontrolu ljutnje i aktivno slušanje. Ukupno su bile četiri radionice. Prva dva dana tema radionica bila je vezana za kontrolu ljutnje i emocije uz komunikaciju i slušanje, a druga dva dana za aktivno slušanje.

Kod radionica na temu kontrola ljutnje koristile su se metode plesa, crtanja, razgovora i čitanja. Trajale su 20 – 25 minuta. Radionice vezane za aktivno slušanje također su trajale 20 – 25 minuta. Kroz trajanje aktivnosti sudjelovala sam s djecom u određenim aktivnostima, poticala ih na komunikaciju, slušanje i samostalnost. Tijekom aktivnosti dječje sam odgovore zapisala na papir.

8.4. Prikaz radionica i dječjih odgovora

1. Dan 08.05.2023.

Dolaskom u skupinu djeca su me veselo pozdravila, a neka čak dotrčala do mene. Družili smo se prijašnjih godina kada sam bila na praksi pa se jako dobro poznajemo.

U dan su ušli kao i inače, a nakon doručka okupili smo se svi na tepihu i krenula sam čitati slikovnicu „Kad je ljut, zeko se ozlijedi“ (Gjurković, Knežević). Nakon pročitane slikovnice razgovarala sam i komentirala s djecom o pročitanoj. Kada smo još bili na podu iskoristila sam vrijeme kako bi od njih čula vlastite odgovore vezane za ljutnju. Postavila sam im dva pitanja, „Što vas čini ljutim?“ i „Kako se vi ponašate kada ste ljuti?“. Dječak M.¹ prvi je podigao ruku i rekao da je on ljutit i sada jer ga je mama ujutro probudila. Sva su mi djeca dala odgovor samostalno osim djevojčice P. koja je odgovorila uz moja dodatna pitanja. Za vrijeme razgovora odgovore sam bilježila na papir.

Zadatak koji je slijedio nakon toga bio je ples uz koji su se djeca maknula od ljutnje i prepustili onom suprotnom, veselju. Uz pjesmicu „Kad si sretan“ zajedno smo pjevali, plesali i imali osmijeh na licu, ali pjesmici dali i natjecateljski duh. Igru je napustilo dijete koje je pogriješilo redoslijed pokreta i pjesme. Dobili smo pobjednicu G. Igra je imala natjecateljski duh kako bi djeca razvijala aktivno slušanje (slušanje riječi pjesmice kako ne bi pogriješili i ispali) i kontrolirala vlastitu ljutnju (kontrola ljutnje nakon ispadanja). Dječak koji je prije radionice bio ljut također je za vrijeme pjesme i plesa i nakon radionice imao osmijeh na licu pa je iz tog razloga prvi dan prošao vrlo ugodno.

U tablici 2. prikazani su odgovori djece na temu ljutnje, tj. što njih čini ljutitima i kako se ponašaju kada su ljutiti.

¹ Imena djece su izmjenjena radi zaštite anonimnosti sukladno Etičkom kodeksu za psihološku djelatnost (NN 05/13) i Uredbi o zaštiti podataka (GDPR 2016/679).

Tablica 2. Prikaz dječje ljutnje u dječjim odgovorima

| | |
|---------------|---|
| DJEVOJČICA K. | „Ja sam ljuta kada mi mama ne da čokoladu jer će doći „Gricko“ i pojesti mi zube.“ |
| DJEČAK F. | „Kada se moj stariji brat ne želi igrati sa mnom ja krenem plakati.“ |
| DJEČAK M. | „Kada smo ljuti nismo lijepi, baka mi je rekla da se ne smijem ljutiti.“ |
| DJEVOJČICA L. | „Kada vani pada kiša i ne možemo vani igrati skrivača.“ |
| DJEČAK S. | „Ja sam uvijek sretan.“ |
| DJEVOJČICA G. | „Ljuta sam kada moja mlađa seka uzima moje igračke pa se krenemo svađati sve dok ne dođe mama.“ |

2. Dan 09.05.2023.

Drugi dan s djecom nastavila sam aktivnosti vezane na temu ljutnje. U aktivnostima je sudjelovalo 11 djece. Dolaskom s doručka, formirali smo krug i sjeli na tepih. Prva aktivnost bila je da pokretom ili izrazom lica pokažu kako se danas osjećaju i kakvog su raspoloženja, a zadatak druge djece bio je da prepoznaju o kojem se raspoloženju radi. Kroz ovu aktivnost djeci sam postavljala pitanja kako su znali da se radi o određenoj emociji. Nakon uvodnog dijela i prve radionice krenuli smo prema stolu gdje ih je čekala likovna aktivnost. Zadatak je bio na jedan papir nacrtati ljutnju, a na drugi sreću kako bi zajedno usporedili te dvije emocije jedni pred drugima.

Nakon užine podjelila sam ih u 2 skupine po četvero djece i jednu skupinu koju je činilo troje djece. Svaka skupina ispred sebe je imala igru pamćenja *Memory* s različitim izrazima lica i zadatak je bio kada pronađu par da djeci iz svoje ekipe kažu kada se oni nalaze u takvom raspoloženju. Djevojčica P. koja je jučer trebala moja dodatna pitanja, danas je komunicirala bez ikakvog problema i rekla „Sreća je kada s mamom i tatom idem na sladoled. Nakon sladoleda odlazimo na igralište ili kod bake“. Dječak G. nije bio raspoložen i odgovorio je samo „Mislim da je ovo kada te netko uplaši“. Za vrijeme ove aktivnosti slušala sam dječje odgovore i bilježila ih.

Tablica 3. Prikaz dječjih emocija u dječjim odgovorima

| | |
|---------------|---|
| DJEVOJČICA K. | „Ovo je kada je netko sretan. Ja sam sretna kad idemo na more, kada jedem sladoled i kada mi dođe prijateljica P.“ |
| DJEVOJČICA L. | „Mislim da je to kada te netko ljuti i ne želi se igrati.“ |
| DJEČAK F. | „Ovo su suze. Ja sam žalostan kada me mama ne želi voditi u igraonicu s mojim prijateljima i kada moram kod doktorice. Onda plačem i to znači da sam žalostan.“ |
| DJEČAK R. | „Ja se bojim krampusa.“ |
| DJEVOJČICA M. | „Ovo je kada se bojiš nekoga. Ja se bojim zmiје koju moj stric ima za ljubimca. Često je izvadi van, ona ide ovako (pokazuje pokretom) po njegovoj ruci.“ |
| DJEČAK P. | „Ljutim se kada dođem kod bake, a nje nema doma i ne mogu hraniti kokice i životinje.“ |
| DJEVOJČICA L. | „Mislim da je ovo kada netko dobije psa pa se iznenadi. Kada sam ja dobila psa moja seka počela je plakati.“ |
| DJEČAK M. | „Dječak se smije (pokazuje na karticu memory). Ja se smijem uvijek kada me mama šaklja po truhu.“ |
| DJEČAK S. | „Ja sam tužan kada moja mama radi cijeli dan i ne može se igrati sa mnom pa me onda mora čuvati baka.“ |

3. Dan 10.05.2023.

Tema radionice je ljutnja i slušanje. Na radionici je prisustvovalo 10 djece. Na početku radionice pročitana je slikovnica “Kad je ljuta, vjeverica ne sluša” (Gjurković, Knežević) koju su djeca pažljivo slušala te su zatim sudjelovali u razgovoru o slikovnici i odgovarali na postavljena pitanja. Nakon toga slijedila je igra „*pokvareni telefon*“. Cilj ove igre je da dijete poruku (riječ) koju primi točno pošalje djetetu koje je pokraj njega i da dijete koje je zadnje na glas izgovori točno početnu riječ. Na taj način prethodni igrač dobiva povratna informacija. Atmosfera tokom ove igre bila je vesela, sva djeca imala su osmijeh na licu kada su čekali da riječ stigne do njih.

U trećoj aktivnosti svako je dijete trebalo reći nešto o sebi. Ime i prezime, gdje živi, koliko ima godina. Pomogla sam im postavljanjem podpitanja. Zadatak ostalih bio je aktivno slušati druge što govore, a koliko su pažljivo slušali saznala sam na način da sam nakon svakog djeteta pitala skupinu nešto od toga što je to dijete reklo. Za vrijeme ove aktivnosti odgovore sam zapisala na papir. U ovoj aktivnosti nije sudjelovala djevojčica P. zbog ranijeg odlaska kući.

Tablica 4. Prikaz aktivnog slušanja u dječjim odgovorima

| | |
|---------------|--|
| DJEVOJČICA L. | „Ja sam L. Imam 4 (pokazuje prstima) godine. Imam seku S. i brata M.“ |
| DJEČAK R. | „Moje ime je R. Imam 4 godine. Imam brata M. Volim jesti pizzu. Kad narastem želim voziti kamion kao moj tata.“ |
| DJEVOJČICA M. | „Zovem se M. Imam 4 i pol godine i volim ići u vrtić. Volim jesti špagete i sladoled.“ |
| DJEČAK P. | „Ja sam P. Još nemam brata ni seku, ali ću dobiti. Imam 5 godina. Želim malog brata da se igramo s autićima jer se curice igraju s bebom.“ |
| DJEVOJČICA K. | „Imam skoro 5 godina. Zovem se K. i ne volim svaki dan ići u vrtić. Volim piti sok i jesti čokolino. Moj najdraži crtić je <i>Snježno kraljevstvo</i> .“ |
| DJEVOJČICA L. | „Ja sam L. Imam 4 godine. Volim jesti meso.“ |
| DJEČAK M. | „Ja sam M. Imam 5 godina. Moja seka je bolesna i danas nije išla u vrtić. Imam mali macu <i>Enu</i> .“ |
| DJEČAK S. | „Ja sam S. Imam 4 i pol godine. Danas nakon vrtića idem s mamom u dućan. Volim jesti čokoladu na kruhu.“ |

4. Dan 11.05.2023.

Tema radionice je vezana za aktivno slušanje, ali i emocije. Na radionici je prisustvovalo 12 djece.

Za provedbu aktivnosti pripremljene su čašice vode, vodene boje i papir.

Zadatak djece bio je nacrtati neki crtež po izboru, ali da ostala djeca iz boja koje su na crtežu mogu vidjeti kako se drugo dijete osjeća. Zadatak je bio da svoje osjećaje iskažu uz pomoć boja, tako da tamnije boje označuju ljutnju i strah, a svjetlije boje radost, veselje i mir. Na taj način djeca su mogla vidjeti osjećaje drugih kroz crtež.

Nakon odrađenog zadatka radove su odložili na za to predviđeno mjesto i krenuli smo s proučavanjem radova i komentiranjem kako bi vidjeli kako se djeca u skupini osjećaju. Posljednja aktivnost bila je igrokaz kroz koji sam djeci željela dočarati kako se ne treba ljutiti za sve i kako se sve može riješiti, a kako bi se riješilo važno je govoriti i slušati. Osmislila sam igrokaz pod nazivom "Ljuta olovka i glasan medo". Glumila sam uz pomoć medvjedića i olovke, a djeca su pažljivo slušala svaku moju riječ. Nakon igrokaza sjedili su mirni i čekali kako bi im postavila neka pitanja.

Kasnije su djeca uzeli predmete i igračke do kojih su došli i glumila igrokaz. Jedan drugog tješili, govorili kako se trebaju ponašati i ono najvažnije nisu upadali jedan drugome u riječ već su jedan drugog pažljivo slušali.

Tablica 5. Prikaz dječjih emocija i aktivnog slušanja u dječjim odgovorima

| | |
|---------------|---|
| DJEVOJČICA M. | „L. ima rozu boju, znači da se osjeća kao princeza.“ |
| DJEČAK P. | „Ja imam sunce puno žute boje jer sam sretan.“ |
| DJEČAK R. | „Ja sam napravio more i stavio sam malo crne boje koja znači da je tu brod, ali sam ja sretan.“ |
| DJEVOJČICA L. | „Moja omiljena boja je crvena.“ |
| DJEČAK S. | „R. i M. imaju crnu boju koja znači mrak.“ |
| DJEVOJČICA K. | „Cure imaju rozu boju, a M. ima opasnu boju i to znači da je tužan.“ |

| | |
|---------------|--|
| DJEVOJČICA S. | „Roza je boja za cure, a plava za dečke i zato sam ja obojala svoj papir u rozu boju.“ |
|---------------|--|

9. RASPRAVA

Cilj ovog praktičnog dijela bio je poticati djecu na slušanje, upoznavanje emocija i kako se treba kontrolirati ljutnja u vršnjačkim interakcijama. Djecu treba poticati na usvajanje znanja kroz priče, pjesmice i razgovor kako bi djeca što lakše prepoznali svoje emocije. Djeci u ovom uzrastu priče su bitne jer na taj način usvajaju znanja koja su im važna za daljnji rast i razvoj. U današnje vrijeme priče govore o svemu što djeca prolaze tijekom svog rasta i razvoja: ljutnja, strah, nemoć, prijateljstvo, praštanje i slično. Istraživanje je pokazalo da je ljutnja u vrtiću prisutna svakodnevno, ali da ju svako dijete pokazuje na drugačiji način. Kroz likovnu aktivnost na temu emocija djeca su međusobno mogla vidjeti kako se osjećaju bez da su to prije znala i javio se interes za slušanjem zašto se neko dijete baš tako osjeća. Slušanje je u ovoj dobi bitno, ali svako dijete sluša na drugačiji način, a upravo cilj ove radionice bio je da sva djeca slušaju jednako.

Smatram da svako dijete zna slušati, a kroz radionice obratit ćemo malo više pozornosti na samo slušanje kod djece. Djeca slušaju od rane dobi na što nam ukazuju kroz izraze lica, širom otvorene oči i pokrete (Kačunić, 2014). Od samog početka bila je prisutna sramežljivost, ali uz ugodnu atmosferu na kraju su nešto naučili. Već kod prve radionice se može primijetiti da je najmlađoj djevojčici P. koja je tek navršila 4 godine teže održati pažnju i potrebno više dodatnih pitanja od ostale djece. U toku provođenja aktivnosti primijetila sam da su se djeca brzo opustila i krenula samostalno davati odgovore i postavljati dodatna pitanja. Djecu koja su sramežljiva potrebno je dodatno poticati kako bi se uklopila u grupu i jednako sudjelovala u aktivnostima i razgovoru. Djecu treba poticati na komunikaciju jer se upravo iz nje razvija slušanje.

Bitno je da roditelj ili odgojitelj dijete ne prekida u govoru, ne okreće mu leđa ili prevrće očima jer na taj način djetetu šalje poruku da mu nije važno što govori. Takvo ponašanje može ugroziti djetetovu sposobnost slušanja. Upravo iz tog razloga, djeca

koja su bila izložena takvom roditeljskom ili odgojiteljskom ponašanju, u odrasloj dobi iskazuju nisku razinu samopouzdanja (Vodopija, 2007).

Posljednji dan radionice, djevojčica M. bila je žalosna i ljutita jer je kod kuće ostavila svog medvjedića i iznenadila me reakcija dječaka R. koji je došao do djevojčice i upitao ju zašto se ljuti. Kada mu je rekla razlog ljutnje on joj je odgovorio “Ne smiješ biti ljuta, kada ja zaboravim svog medvjedića meni mama kaže da se medvjedić mora malo odmoriti”. O emocijama je potrebno razgovarati s djecom i pratiti ih od samog početka jer svoju emociju dijete iskazuje na različite načine, a samo uz dobru komunikaciju, slušanje i praćenje pokreta tu ćemo emociju saznati.

10. ZAKLJUČAK

Kod djece vrtićke dobi roditelji i odgojitelji trebaju ulagati znatan trud kako bi djeca naučila regulirati emocije. Potrebno ih je naučiti izražavati emocije na prihvatljiv način, a ne ih držati u sebi. Bitan dio djetetova razvoja uključuje učenje upravljanja emocija na prihvatljiv način.

Iz ljutnje proizlazi agresivno ponašanje koje se može pojaviti u svakoj životnoj dobi. Najčešće se javlja kod predškolske djece koja još nisu upoznata sa pravilama ponašanja i nisu razvila strategije regulacije emocija. U takvom ponašanju potrebno je surađivati i pokazati poštovanje, strpljenje i iskrenost.

Slušanje je ključno za uspostavljanje poštovanja. To je aktivan dvosmjerni proces primanja, reagiranja na neke poruke i uključuje sve senzorne puteve i emocije, a nije ograničeno samo na verbalni govor. Djetetove prioritete, interese i potrebe možemo razumjeti samo ako ga slušamo i shvatiti kako se osjeća sa samim sobom. Kroz slušanje, djetetu se daje pravo da ga se čuje i da će njegovi osjećaji biti uvaženi. Kroz slušanje moguće je upoznati dijete na neki potpuno novi način i otkriti možda neke ozbiljnije probleme koji muče samo dijete, a ne zna ih izreći samo. Uz djetetovo shvaćanje da ga odrasla osoba sluša, dijete se samo osjeća sigurnije. Ukoliko dijete ima teškoće u izražavanju svojih osjećaja bitno mu je pokazati da ga slušamo jer na taj način uči da ga se čuje i sluša. Za slušanje je potrebno strpljenje i vrijeme, a ako ga roditelj ili neka odrasla osoba nema dužna je djetetu iskreno reći i obećati da će mu se posvetiti kasnije jer kada dijete nešto pita, a ne dobije odgovor, automatski dobivaju dojam da ih se ne sluša i ne shvaća ozbiljno. Dijete svoje osjećaje iskazuje glumom, plesom, crtanjem što se može zaključiti kroz praktični dio (tablica 1.– 4.) pa se i iz toga može očitati koje su njegove potrebe ili emocije.

11. LITERATURA

1. Arnold, R. (2008). Emocionalna kompetencija za obrazovne stručnjake. *Odgojne znanosti*, 10(1), 133-146.
2. Averill, J. R. (1982). *Anger and aggression. An essay on emotion*. Springer
3. Bašić, J., Hudina, B., Koller-Trbović, N., Žižak, A. (1994). *Integralna metoda u radu s predškolskom djecom i njihovim roditeljima – priručnik*. Alinea
4. Berk, L.E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Naklada Slap
5. Berk, L.E. (2015). *Dječja razvojna psihologija*. Naklada slap
6. Brajša, P. (1996). *Umijeće svađanja, svađam se dakle postojim*. C.A.S.H.
7. Brajša-Žganec, A. (2003). *Dijete i obitelj, emocionalni i socijalni razvoj*. Naklada Slap.
8. Bratanić, M. (1993). *Mikropedagogija: interakcijsko-komunikacijski aspekt odgoja: priručnik za studente i nastavnike*. Školska knjiga
9. Bratanić, M. (2002). *Paradoks odgoja, Studije i eseji*. Hrvatska sveučilišna naklada.
10. Brozović, D. (2000). *Hrvatska enciklopedija*. Leksikografski zavod Miroslav Krleža
11. Čerepinko, D. (2012). *Komunikologija: Kratki pregled najvažnijih teorija, pojmova i principa*. Veleučilište u Varaždinu
12. Divjak, T. (2008). *Kako ojačati samopouzdanje u 7 dana*. Profil international.
13. Ekman, P. (1999). Basic emotions. U: T. Dalgleish, T. i J. M. Power, *Handbook of Cognition and Emotion*. John Wiley & Sons, Ltd.
14. Faull, J. (2000). *Childhood aggression. Electronic transmission*. North Carolina State University.
15. Gans, S. (2019). *Cognitive vs. Emotional Empathy*. Dostupno na: <https://www.verywellmind.com/cognitive-and-emotional-empathy-4582389>
16. Gjurković T., Knežević T., Balažev M. (2020). *Upravljanje ljutnjom u školi. Ljutnja i kako s njom*. Pun kufer ideja d.o.o.
17. Gjurković, T. (2018). *Terapija igrom: kako razviti vještine za razumijevanje djeteta i probuditi odnos s njim*. Harfa.
18. Gjurković, T. i Knežević T. (2015). *Kad je ljut, zeko se ozljeđuje*. Evenio
19. Gjurković, T. i Knežević, T. (2015). *Kad je ljuta, vjeverica ne sluša*. Evenio
20. Goleman, D. (2013). *Emocionalna inteligencija*. Mozaik knjiga

21. Harrison, R.P. (1972). *Nonverbal Communication: An Approach to Human Communication*. U: R. Budd i B. Ruben (Ur.), *Approaches to Human Communication*. Spartan Books
22. Harrison, R.P. (1974). *Beyond words – An Introduction to Nonverbal Communication*. Prentice-Hall International
23. Humpreys, T. (2003). *Samopouzdanje*. Naklada Mozaik knjiga.
24. Juul, J. (2017). *Vaše kompetentno dijete: prema novim temeljnim vrijednostima obitelji*. Oceanmore.
25. Juul, J. (2018). *Agresivnost! Nov i opasan tabu? Vodič za bolje razumijevanje agresivne djece i mladih*. Harfa.
26. Kačunić, S. (2014). *Aktivno slušanje*. Dostupno na: <http://www.malasova.com/index.php/aktivno-slusanje>
27. Keltner, D., Ellsworth, P. C., Edwards, K. (1993). Beyond simple pessimism: Effects of sadness and anger on social perception. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(5), 740–752.
28. Kutner, I. (2018). *How Children Develop Empathy*. Psych.Central [Online review] Dostupno na: <https://psychcentral.com/lib/how-children-develop-empathy/>
29. Lacković - Grgin, K. (1994). *Samopoimanje mladih*. Naklada Slap
30. Landreth, G. L. (1993). *Child-centered play therapy*. Elementary School Guidance & Counseling
31. Mackonochie, A. (2006). *Dječji ispadi bijesa i ružno ponašanje*. Mozaik knjiga.
32. Matejaš, S. (2015). *Agresivnost kod djece predškolske dobi*. Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet.
33. Milanović, M., Gabelica Šupljika, M., Starc, B., Jukić Lušić, I., Pleša, A., Rajković, L., Šaravanja, A., Šarić, Lj., Modrić, N., Dragojević, Z., Profaca, B., Žižak, A. (2014). *Pomozimo im rasti*. Golden marketing – Tehnička knjiga.
34. Milivojević, Z. (2010). *Emocije: psihoterapija i razumijevanje emocija*. Mozaik knjiga.
35. Miljković, D., Rijavec, M. (1997). *Razgovori sa zrcalom: psihologija samopouzdanja*. IEP.
36. Nadrljanski, M. (2014). *Verbalna komunikacija*, Dostupno na: <https://www.slideserve.com/pules/verbalna-komunikacija-dr-sc-mila-nadrljanski>

37. Petermann, F. (2010). *Trening s agresivnom djecom*. Naklada Slap
38. Raboteg - Šarić, Z. (1995). *Psihologija altruizma*. Alinea
39. Ratka, A. (2018). *Empathy and Development of Affective Skills*. American Journal of Pharmaceutical Education
40. Reardon, K.K. (1998). *Interpersonalna komunikacija. Gdje se misli susreću*. Alinea.
41. Reeve, J. (2010). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Naklada Slap.
42. Rijavec, M. (2014). *Za razvoj samopouzdanja pred dijete postavite izazov*, dostupno na: <https://www.mamatataja.hr/vrtic/vrticka-dob/za-razvoj-samopouzdanja-pred-dijete-postavite-izazov/>
43. Šagadin, K. (2016). *Agresivno ponašanje djece u predškolskoj dobi*. Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet.
44. Schulz von Thun, F. (2001). *Kako međusobno razgovaramo – 1. Smetnje i razjašnjenja - Opća psihologija komunikacije*. Erudita.
45. Shapiro, L. (1997). *Kako razviti emocionalnu inteligenciju djeteta*. Mozaik knjiga.
46. Šimić, A. (2023). *Ljutnja - daj zašto se ljutiš?* Dostupno na: <https://amazonas.hr/ljutnja-daj-zasto-se-ljutis/>
47. Slunjski, E. (2008). *Dječji vrtić – zajednica koja uči*. Spekter Media
48. Slunjski, E. (2013). *Kako djetetu pomoći da... upozna svoje emocije (i nauči njima upravljati)*. Element d.o.o
49. Starc, B., Obradović, Č., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi, priručnik za odgojitelje, roditelje i sve koji odgajaju djecu predškolske dobi*. Golden marketing
50. Steiner, C. (2003). *Emotional Literacy: Intelligence with a Heart*. Personhood Press.
51. Stojanović, B. (2016). *Razvoj samopouzdanja dece predškolskog uzrasta*. U: KopasVukašinić, E. i Stojanović, B. (ur.), *Savremeno predškolsko vaspitanje i obrazovanje: Izazovi i dileme*. Zbornik radova sa nacionalnog naučnog skupa sa međunarodnim učešćem
52. Sveučilišni savjetovališni centar Sveučilišta u Rijeci – Psihološko savjetovalište Rijeka (2014). Dostupno na: https://www.ssc.uniri.hr/files/Aktivno_sluanje.pdf
53. Tatković, N., Diković, M., Tatković S. (2016). *Pedagoško-psihološki aspekti komunikacije*. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli.

54. Ured UNICEF-a za Hrvatsku u suradnji s Centrom za podršku roditeljstvu „Rastimo zajedno“ (2021). Dostupno na: <https://www.rastimozajedno.hr/file/266/>
55. Vasta, R., Haith, M. M., i Miller S. A. (1998). *Dječja psihologija: moderna znanost*. Naklada Slap.
56. Vodopija, Š. (2007). *Umijeće slušanja – Priručnik i savjetnik za uspješnu komunikaciju*. NAKLADA d.o.o.
57. Zrilić, S. (2010). Kvaliteta komunikacije i socijalni odnosi u razredu. *Pedagoški istraživanja*, 7(2), 231–240.
58. Žakula, T. (2023). *Emocionalne potrebe djeteta - koliko su važne i koje su posljedice njihovog zanemarivanja?* Centar Tić.

12. SAŽETAK

U teorijskom dijelu rada ističe se važnost emocionalnog razvoja kod djece i kako se emocije manifestiraju kod njih te na koji način ih podržati u njihovom izražavanju i razumijevanju.

Emocije su prirodni dio ljudskog iskustva i imaju ključnu ulogu u komunikaciji i odnosima. Ističe se važnost razumijevanja i upravljanja ljutnjom kako bi se spriječila agresivnost, a prevladao zdrav emocionalni razvoj kod djece. Razumijevanje emocija kod djece ovisi o njihovim jezičnim sposobnostima, postupcima ponašanja roditelja i procesu sazrijevanja. Točno razumijevanje emocija omogućava djeci da bolje komuniciraju i razvijaju pozitivne odnose s drugima.

Kod ljutnje bitno je smireno reagiranje, razgovor i postavljanje granica kako bi se pomoglo djetetu da bolje razumije i kontrolira svoju ljutnju. Uloga odraslih može značajno utjecati kako će dijete iskazivati svoje emocije. Odrasli bi trebali pokazivati razumijevanje, poticati dijete da izrazi svoje osjećaje i naučiti ga kako konstruktivno rješavati svoju ljutnju.

U praktičnom dijelu završnog rada, prikazane su radionice koje su provedene s djecom na temu ljutnje i aktivnog slušanja. Radionice su provedene u dječjem vrtiću „Bubamara“ s djecom u dobi od 4 do 5 godina. Radionice su bile različitih tema kako bih potaknula djecu na kontrolu ljutnje i razvijanje vještina aktivnog slušanja jer je upravo to važno za njihov emocionalni razvoj i međusobne odnose. Radionice su se sastojale od priča, pjesmica, igre i razgovora. Kroz aktivnosti koje potiču razumijevanje emocija drugih, djeca razvijaju empatiju. Važno je nastaviti raditi na tome kako bi djeca razumjela kako se drugi osjećaju i kako se međusobno podržavati.

KLJUČNE RIJEČI: emocije, ljutnja, komunikacija, aktivno slušanje

13. SUMMARY

In the theoretical part of the thesis, the emphasis is on how important the emotional development in children is, how emotions are manifested in them and how to support them in their expression and understanding. Emotions are a natural part of the human experience and play a key role in communication and relationships. The importance of understanding and managing anger is emphasized in order to prevent aggression and promote healthy emotional development in children. Children's understanding of emotions depends on their language abilities, parents' behavior and the process of growing up. Accurate understanding of emotions enables children to communicate better and develop positive relationships with others. In the case of anger, it is important to react calmly, talk and set boundaries to help the child understand and control his anger. An adult's role can significantly influence how a child will express their emotions. Adults should show understanding to encourage children to express their feelings and teach them how to deal with their anger constructively. Presented in the practical part of the thesis are the workshops that were conducted with children on the topic of anger and active listening. The workshops were held in the kindergarten "Bubamara" with children aged 4 to 5. The workshops were on different topics to encourage children to control their anger and develop active listening skills, because this is exactly what is important for their emotional development and interpersonal relationships. The workshops consisted of stories, songs, games and conversations. Children develop empathy through activities that encourage understanding of the emotions of others. It is important to continue to work on this so that children understand how others feel and how to support each other.

KEYWORDS: emotions, anger, communication, active listening