

# Emocionalna pismenost

Smjernice za roditelje,  
odgajatelje, nastavnike i  
sve koji žele znati više



**Naziv djela:** Emocionalna pismenost – Smjernice za roditelje, odgajatelje, nastavnike i sve koji žele znati više

**Urednici:** Jurica Kravarščan, Ella Selak Bagarić

**Autori:** Tea Brezinščak, Ella Selak Bagarić, Krešimir Prijatelj, Mia Pepeonik

**Recenzenti:** dr. sc. Mirela Šentija Knežević, prof. log., univ. spec. admin. urb., doc. prim. dr. sc. Ivana Pavić Šimetin, dr. med., spec. školske medicine

**Nakladnik:** Grad Zagreb

**Tisak:** Damago d.o.o.

**Grafičko oblikovanje:** Tea Brezinščak, Krešimir Prijatelj

**Fotografije:** Canva

**Mjesto i godina izdanja:** Zagreb, 2023.

**ISBN:** 978-953-8319-38-9

© **Grad Zagreb, 2023.** Dozvoljeno je slobodno korištenje, kopiranje i distribuiranje ove publikacije za namjenu edukacije. Nije dozvoljena prodaja niti bilo kakvo drugačije komercijalno korištenje. Dozvoljeno je citiranje i prenošenje dijelova ili cijelih tekstova uz obavezno navođenje izvora i autora.

**Predloženi način citiranja:**

Brezinščak, T., Selak Bagarić, E., Prijatelj, K. i Pepeonik, M. (2023). *Emocionalna pismenost – Smjernice za roditelje, odgajatelje, nastavnike i sve koji žele znati više.* Grad Zagreb.



Tea Brezinščak, Ella Selak Bagarić,  
Krešimir Prijatelj i Mia Pepeonik

# Emocionalna pismenost

Smjernice za roditelje,  
odgajatelje, nastavnike i  
sve koji žele znati više

Zagreb, 2023



## IZ RECENZIJ

Brošura "Emocionalna pismenost: Smjernice za roditelje, odgajatelje, nastavnike i sve koji žele znati više" sažima suvremene znanstvene spoznaje nudeći vrijedne, široko primjenjive informacije o važnosti razvijanja emocionalne pismenosti kod djece. Autori pružaju korisne savjete za roditelje i za sve uključene u odgoj i obrazovanje mladih, podsjećajući nas da je emocionalna pismenost ključna komponenta djetetovog cjelovitog razvoja i njegove psihološke otpornosti. Kroz brojne praktične strategije i smjernice, autori ističu kako jačati emocionalnu pismenost kod djece, a istovremeno i kako se nositi s vlastitim emocijama u procesu odgoja.

dr. sc. **Mirela Šentija Knežević**,  
prof. log., univ. spec. admin. urb.,  
Pomoćnica pročelnice Gradskog ureda za socijalnu zaštitu,  
zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom, Grad Zagreb

Brošura "Emocionalna pismenost: Smjernice za roditelje, odgajatelje, nastavnike i sve koji žele znati više" ističe važnost stvaranja sigurnog i poticajnog okruženja za razgovor o emocijama te kako to može pozitivno utjecati na djetetovu emocionalnu kompetentnost. Autori pristupaju temi s jasnoćom i razumljivošću, informativno, ali i inspirativno, čineći je dostupnom svima koji žele naučiti više o emocionalnoj pismenosti. U konačnici, brošura "Emocionalna pismenost" pruža vrijedne informacije i praktične smjernice koje mogu pomoći roditeljima, odgajateljima i nastavnicima da podrže emocionalni razvoj djece. Ova brošura bit će vrijedan resurs onima koji žele bolje razumjeti i podržati emocionalni razvoj najmlađih, kao i onih otvorenih prema osobnom rastu i razvoju.

Doc. prim. dr. sc. **Ivana Pavić Šimetin**,  
dr. med., spec. školske medicine  
Zamjenica ravnateljica

Voditeljica Službe za školsku medicinu, mentalno zdravlje i  
prevenciju ovisnosti, Hrvatski zavod za javno zdravstvo

## ŠTO JE EMOCIONALNA PISMENOST?

Prisjetite se neke situacije kada ste vidjeli mlade dijete koje se činilo zarobljenim u emocijama tuge, ljutnje ili razočaranja zbog nekog događaja. Pokušajte se prisjetiti što vam je u tom trenutku prolazilo glavom. Jeste li ikada pomislili: „Pa što mu je sada?“, „Zašto toliko burno reagira, a savršeno zna da se to ne smije/da je sada vrijeme za polazak kući?“ ili „Kako mu nije jasno da postoje mnogo ozbiljniji problemi od jedne igračke?“.

Ako jeste, u ovome niste sami. Odrasli često očekuju (ili se bar nadaju) da će djeca kada malo porastu moći prepoznati i jasno izraziti što ih uznemiruje, kao i da će razumijevanje da ne mogu uvijek dobiti ono što žele djeci donijeti i smirenost i staloženost u situacijama kada im to izmiče iz ruku. Pritom nas mogu zavarati rastuće djetetove sposobnosti koje "sada već sasvim jasno priča", "ima velik vokabular", "jako je bistro" ili "divno razumije socijalne odnose".

Ove roditeljske želje, iako u potpunosti razumljive, često ne budu ispunjene. Jedan od glavnih razloga tome je **razvojni put emocionalne pismenosti**. Drugim riječima, iako se nama čini da se bez poteškoća zaustavimo od toga da burno reagiramo u situacijama preplavljenosti, često zaboravljamo da su nam trebale godine, ponekad i desetljeća, da uspješno prepoznamo i primjereno reagiramo na vlastite emocije.



Često i u odrasloj dobi povremeno imamo poteškoća u razumijevanju sebe ili drugih i u regulaciji vlastitih emocija i ponašanja. To nam govori da je emocionalna pismenost kompleksna vještina koja se sastoji od brojnih čimbenika i dugo se razvija i nadograđuje. Danas je poznato da razvoj mozga traje sve do sredine dvadesetih godina, pri čemu posljednji sazrijeva prefrontalni korteks - dio mozga koji je između ostalog zadužen za kontrolu ponašanja (npr. Arain i sur., 2013; Swartz i sur., 2014; Teffer i Semendeferi, 2012).


Ovim priručnikom želimo ukazati na sve **potencijalne koristi emocionalne pismenosti**, pomoći da bolje razumijete vještine potrebne za razvoj emocionalne pismenosti te pružiti praktične savjete o podršci djetetu u razvoju ovih vještina. Ipak su odrasli ti koji su prošli velik broj emocionalnih utakmica, a djeca najbolje rezultate postižu uz uporne i suosjećajne trenere koji razumiju cilj, strukturu i pravila igre. U skladu s time prvo ćemo se upoznati sa strukturom i ciljem.

Mathews, Koehn, Movahed Abtahi i Kerns su 2016. godine predložili popis od pet vještina nužnih za razvoj emocionalne pismenosti (Slika 1). Prema njihovom gledištu, emocionalna pismenost uključuje mogućnost prepoznavanja i razumijevanja naših emocija, njihovog prihvaćanja, upravljanja njima i izražavanja na prikladan način, ali i prepoznavanja i razumijevanja emocija drugih, empatičnog reagiranja na njih i razumijevanja kako emocije utječu na odnose. Drugim riječima, emocionalna pismenost skup je vještina koja nam omogućuje da uspješno plovimo našim emocionalnim svijetom, kao i da razumijemo druge i budemo uz njih kada je njima potrebna podrška u tome.



# EMOCIONALNA PISMENOST

sastoji se od sljedećih vještina:

- 1** Prepoznavanje i razumijevanje svojih i tuđih emocija 
- 2** Prihvatanje svojih emocija 
- 3** Izražavanje i upravljanje svojim emocijama 
- 4** Empatično reagiranje na emocije drugih 
- 5** Razumijevanje kako emocije djeluju na odnose 

*Slika 1. Vještine emocionalne pismenosti (Mathews, Koehn, Movahed Abtahi i Kerns, 2016)*

**Imati razvijene vještine emocionalne pismenosti** podrazumijeva da možemo (dovoljno) rano prepoznati vlastite i tuđe emocije, razumjeti ih, izraziti ih s namjerom i potpuno te upravljati time kako i kada ih izražavamo, oslanjajući se pritom na informacije o kontekstu.

**Emocionalna pismenost također nam daje mogućnost namjernog ublažavanja ili ojačavanja intenziteta emocija**, primjerice, da pronađemo utjehu u teškim trenucima ili učinimo

da ugodne emocije potraju, te nam omogućava da primjereno reagiramo na emocije drugih (Denham, Ferrier, Howarth, Herndon i Bassett, 2016; Mathews, Koehn, Movahed Abtahi i Kerns, 2016; Mikolajczak i sur., 2015; Peña-Sarrionandia, Mikolajczak i Gross, 2015).

Drugim riječima, u situacijama kada smo suočeni sa snažnim ili preplavljujućim emocijama drugih, **vještine emocionalne pismenosti pomažu nam donijeti dobre odluke koje čuvaju nas same i naše odnose s drugima.** Primjerice, kada nam nadređeni u zadnji tren zada zadatak koji nam se ne sviđa ili mijenja naše planove, ne bi bilo dobro sukobiti se s njim, ali trebamo biti asertivni i izraziti nezadovoljstvo na način koji postavlja granice za buduće situacije. Za burnije emocionalne reakcije, koje su nam možda i potrebne da izbacimo iz sebe energiju i napetost koju je donijela ljutnja, ćemo možda ipak pričekati da on izađe iz našeg ureda.



Ne.



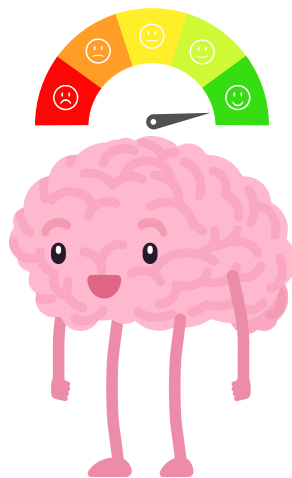
Da.



Ovisi.

## KAKO EMOCIONALNA PISMENOST NASTAJE?

Kada govorimo o emocionalnoj pismenosti, važno je naglasiti da je **riječ o vještinama, a ne urođenoj sposobnosti**. Emocionalna pismenost kao skup vještina kod djece raste i razvija se „prirodno“ kako odrastaju, za što su zaslužni procesi biološkog sazrijevanja i djetetovih iskustava u okolini u kojoj odrasta. Izgradnja vještina emocionalne pismenosti može biti otežana nezrelošću u drugim razvojnim područjima, izostankom pozitivnih iskustava (npr. podržavajući, prihvaćajući i topli odnosi tijekom odrastanja) ili negativnim životnim iskustvima (npr. traumatsko iskustvo).



**Emocionalna pismenost nije sposobnost s kojom se rađamo, već skup vještina koje gradimo tijekom odrastanja i možemo nadograđivati kroz odraslu dob.**

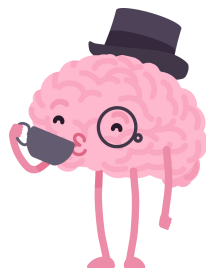
Međutim, s obzirom na to da je riječ o skupu vještina, ovo samo znači da u nekim slučajevima trebamo uložiti malo više truda u učenje i trening ovih vještina. Istraživanja jasno pokazuju da se **navedene vještine mogu poboljšati primjerenim intervencijama**, kako u dječjoj, tako i u odrasloj dobi (npr. Cook, Gresham, Kern, Barreras, Thornton i Crews, 2008; Hodzic, Scharfen, Ripoll, Holling i Zenasni, 2018; Mattingly i Kraiger, 2019; Riggs, Jahromi, Razza, Dillworth-Bart i Mueller, 2006; Sprung, Münch, Harris, Ebesutani i Hofmann, 2015). Drugim riječima, možemo pomoći našoj djeci rasti, a rasti još uvijek možemo i mi sami.

## ZAŠTO JE EMOCIONALNA PISMENOST VAŽNA?

Emocionalna pismenost se u brojnim istraživanjima pokazala povezanom s mnogim pozitivnim ishodima (npr. Di Fabio i Kenny, 2012; MacCann, Jiang, Brown, Double, Bucich i Minbashian, 2020; Domitrovich, Durlak, Staley i Weissberg, 2017; Sánchez-Álvarez, Berrios Martos i Extremera, 2020; Sánchez-Álvarez, Extremera i Fernández-Berrocal, 2016; Vega, Cabello, Megias-Robles, Gomez-Leal i Fernandez-Berrocal, 2022; Zeidner i Matthews, 2016). Pojedinci s razvijenijim vještinama emocionalne pismenosti češće pokazuju i:

- **veći akademski uspjeh**
- **manje agresivnog ponašanja**
- **više socijalne podrške**
- **veću subjektivnu dobrobit**
- **veći uspjeh na radnom mjestu**
- **bolje socijalne vještine**
- **manje rizičnih ponašanja**
- **manju razinu distresa**

Naravno, sve navedene vještine i koristi od istih ne odnose se samo na djecu. Roditelj ili druga odrasla osoba koja kod sebe njeguje i razvija ove vještine njeguje vlastitu psihološku dobrobit koja je nužna kako za tu osobu tako i za dijete (jer emocionalno stanje djece uvelike ovisi o stanju roditelja i drugih važnih odraslih osoba). Osim toga, djecu ne možemo naučiti nečemu što sami ne razumijemo.



# KAKO JAČATI EMOCIONALNU PISMENOST?

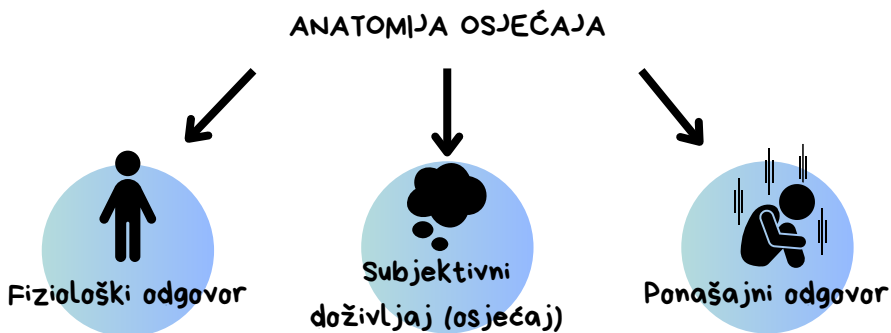
## 1. Prepoznavanje emocija

Višestruko se u praksi pokazalo da imenovanje emocije pomaže u smanjenju uznemirenosti i uspostavi kontrole. Ali zbog čega je to tako? Daniel Siegel, profesor psihijatrije na Medicinskom fakultetu UCLA i autor brojnih knjiga o roditeljstvu temeljenih na neuroznanosti sažeo je neuroznanstvena istraživanja u jednostavan i lako primjenjiv koncept pod imenom „**imenuj da bi obuzdao**“ (engl. „name it to tame it“) (Siegel, 2010; Siegel i Payne Bryson, 2015)).

Ovaj koncept nam govori o biološkoj pozadini fenomena upravljanja emocijama. Siegel i Payne Bryson (2015) pojašnjavaju da u trenucima snažne uznemirenosti dijelovi mozga odgovorni za ispravno donošenje odluka, planiranje te kontrolu ponašanja i emocija često ne komuniciraju uspješno s, u tim trenucima „dominantnijim“, dijelovima mozga odgovornim za emocije, motivaciju, borbu i bijeg i fiziološke funkcije.

Sigurno ste i sami iskusili situacije u kojima ste bili toliko ljuti ili toliko povrijeđeni da ste napravili nešto zbog čega ste kasnije požalili. Upravo su to trenuci u kojima zamjećujemo da emocije preuzimaju kontrolu nad nama i da nam postaje teško donositi dobre odluke. Imenovanje emocija koje u tom trenutku doživljavamo odgovorno je za **ponovnu uspostavu komunikacije** između ova dva dijela mozga, čime se otvara prostor da oni promišljeniji dijelovi mozga ponovno preuzmu kontrolu. Tek tada možemo jasnije sagledati situaciju te smirenije odlučiti o našim daljnjim postupcima.

Da bismo bolje razumjeli na koji način djeca uče prepoznavati vlastite emocije, važno je poznavanje anatomije emocija. Svaka emocija sastoji se od subjektivnog doživljaja (ono što u tom trenutku osjećamo), fiziološke reakcije i ponašanja koje je prati, a ovi čimbenici zajedno javljaju se kao reakcija na situaciju.



Povremeno će drugi ljudi moći vidjeti naše fiziološke reakcije povezane s emocijom (npr. znojenje), ali u većini slučajeva je ono što okolina uočava ponašanje koje iskazujemo. Djeca promatrajući druge ljude oko sebe uče povezivati situacije i ponašajne reakcije s vlastitim subjektivnim doživljajem. Na primjer, djeca će naučiti da ljudi često plaču kada nešto izgube, primijetiti će da roditelji znaju povisiti glas kada oni prekrše neku kućno pravilo ili da mama bježi od pasa koji laju. Veći dio onoga što djeca znaju o emocijama naučili su upravo promatrajući odrasle.

Iz tog razloga je izrazito važno dopustiti sebi izražavanje emocija. **Djeci je potrebno da vide našu ljudsku stranu da bi naučili kako se nositi sa svojom.** Dakako, to podrazumijeva i trud koji ćemo uložiti u jačanje vlastitih vještina suočavanja s emocijama, a koje će nam pomoći da kroz njih plovimo na način koji je za njih emotivno siguran.

Često čujemo stav da djecu ne treba opterećivati našim neugodnim emocijama („Ne želim da vidi kako plačem.“) i krijemo ih od djece. Iako ovo odrasli rade u najboljoj namjeri, često s idejom da će tako djecu zaštititi, djeca će tugu, strah, ljutnju i ostale emocije u svakom slučaju iskusiti, a kada ih iskuse, puno lakše će ih podnijeti ako su upoznati s time što im se događa.

Djeca mogu puno naučiti o tome koja emocija je u pozadini toga što im se događa u tijelu i toga kako se ponašaju ako s djecom otvoreno razgovaramo o tome kako se mi osjećamo u određenim situacijama. Naravno, djecu je ipak potrebno zaštititi od tereta naših emocija u situacijama u kojima su za njih pretjerano preplavljujuće i u kojima mi "gubimo tlo pod nogama".

**Otvorenim izražavanjem emocija dajemo i dozvolu djeci da ona sama iskažu svoje emocije.**

Da biste naučili voziti bicikl, nije dovoljno samo promatrati kako drugi to čine. Morate se popeti na bicikl i sami, osjetiti kako držati ravnotežu i uvježbati kako istovremeno usklađeno činiti različite pokrete koji vam omogućuju da se krećete u željenom smjeru. To ponekad podrazumijeva i padove, ali uz podršku roditelja koji će pratiti

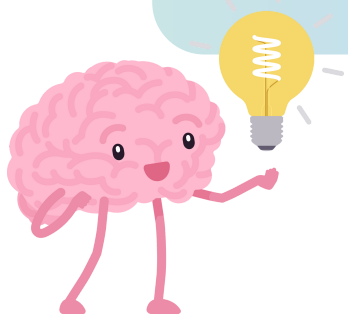


djetetov tempo, polako prepuštati djetetu sve više kontrole i biti uz njega ako se pad i dogodi. Da bi dijete naučilo kako se umiriti kada je ljuto, tužno ili razočarano, jednako tako mora imati priliku iskusiti te iste emocije u za njih sigurnom okruženju.

## SAVJETI ZA RAD S DJECOM

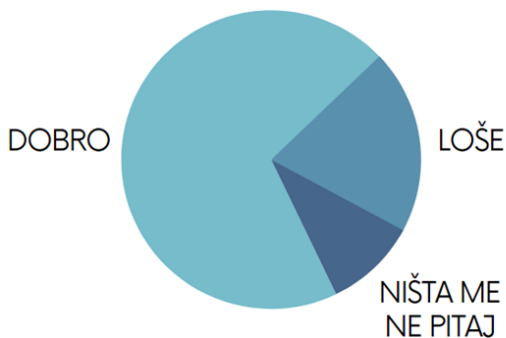
Svoje **emocije djeca primarno uče kroz odnos s drugim važnim osobama**. Ovo znači da djeci na različite načine možemo pomoći u razvoju vještine prepoznavanja emocija:

- 1) **Imenovanjem emocija djeteta** u trenutku kada ih primijetimo kod samog djeteta (npr. „Nisam ti dopustila da ostaneš u parku i sad ne želiš pričati sa mnom, ljuta si.“).
- 2) **Pozivanjem djeteta da prepozna i imenuje emociju** koju zamjećuje kod sebe ili drugih (npr. prepričavajući događaje iz vrtića, tijekom igre u parku, u pričama ili crticama).
- 3) **Pokazivanjem ove vještine na svom primjeru** (npr. „Plaćem jer sam tužna.“)



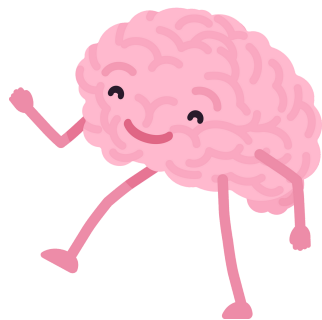


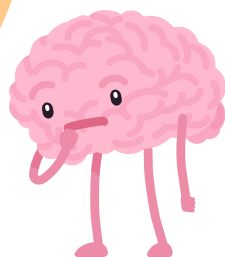
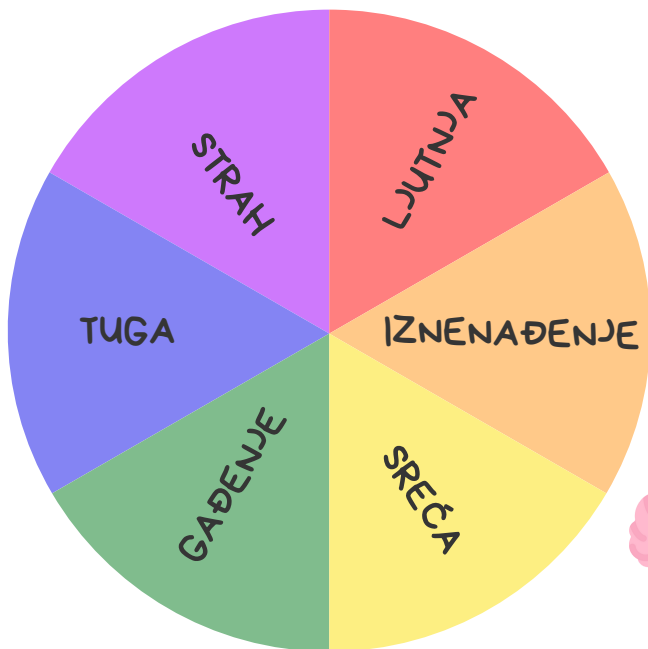
lako se ovo može činiti kao jednostavan zadatak, promislite o tome koliko emocija možete lako i brzo imenovati. U svrhu potpuno neznanstvenog istraživanja pitali smo svoje prijatelje kako se osjećaju, a na slici 2. nalaze se njihovi odgovori. Čini se da nekada od djece tražimo nešto što ni sami ne primjenjujemo.



Slika 2. Potpuno neznanstveni graf o odgovorima ljudi na pitanje "Kako si?"

**Širenje emocionalnog rječnika** je nešto što nam je svima korisno, a pogotovo djeci koja o svojim doživljajima tek počinju učiti. Kako bismo vam u tome pomogli, na idućim se stranicama nalazi krug emocija koji može i vama i djetetu pomoći u lakšem imenovanju. **Koliko se još riječi kojima opisujete različite emocije možete dosjetiti zajedno s djetetom?**





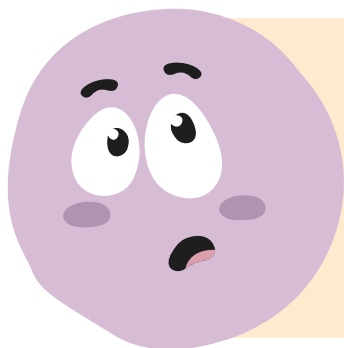
Ako nas je STRAH,  
možda se osjećamo:

Prestrašeno  
Slabo  
Tjeskobno  
Zabrinuto  
Nesigurno  
Bespomoćno

Ako smo SRETNI,  
možda se osjećamo:

Razigrano  
Ispunjeno  
Ponosno  
Prihvaćeno  
Optimistično  
Smireno





Ako smo **IZNENAĐENI**,  
možda se osjećamo:

Uzbuđeno  
Zadivljeno  
Zateknuto  
Zbunjeno  
Zapanjeno  
Potreseno

Ako smo **LJUTI**, možda  
se osjećamo:

Frustrirano  
Bijesno  
Poniženo  
Razočarano  
Neuvaženo  
Pod pritiskom



Ako osjećamo **GAĐENJE**,  
možda se osjećamo:

Užasno  
Zgroženo  
Odbojno  
Razočarano  
Mučno  
Ogorčeno

Ako smo **TUŽNI**, možda  
se osjećamo:

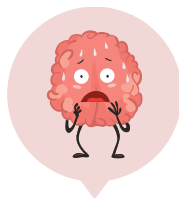
Uvrijeđeno  
Krivo  
Očajno  
Ranjivo  
Usamljeno  
Posramljeno



## 2. Razumijevanje emocija

Kada uspješno zaključimo koja je emocija u pozadini našeg ponašanja ili ponašanja djeteta, idući važan korak je razumijevanje emocije - "Što ona znači?", "Zašto je ovdje?". Ponekad nam se čini da su emocije, pogotovo one snažne i neugodne, nešto što nas samo ometa, a ponekad čak poželimo da ih uopće ne osjećamo. No, **svaka emocija je tu s nekim razlogom.**

Jednom kada razumijemo koji je to razlog, počinjemo primjećivati vrijednost emocija i lakše ih toleriramo. Osim toga, razumijevanje nam omogućuje da razmotrimo što nam emocije žele reći kako bismo donijeli odluku i pomaže nam da se brinemo o sebi i o svojim potrebama.



### STRAH

Upozorava na  
prijetnju,  
potiče  
izbjegavanje  
prijetnje



### GAĐENJE

Potiče  
odmicanje od  
onoga što  
nam može  
naštetiti

Slike 3. i 4. Funkcije straha i gađenja

Moguće je pomisliti da emocijama ne bi trebalo vjerovati, da je bolje oslanjati se na „racionalne“ odluke, ali trebamo uzeti u obzir da emocije postoje kako bi nam nešto rekle o situaciji ili našem stanju. Uzmimo za primjer strah. Pokušajte zamisliti svijet u kojem nema straha. Kako bi izgledao? Da se nikada ne bojite, kako biste prelazili cestu, radili roštilj, kretali se po šumi ili planini? Jasno je da se **strah** javlja kako bi nas zaštitio od prijetnji. Možemo ga zamisliti kao alarm na autu koji se pali

kada netko pokuša provaliti. Ovo je naravno korisno, ali postoje i trenutci kada strah postaje nefunkcionalan, odnosno kada nam više ne pomaže. Ako je strah pretjeran, dugoročan ili ako zbog njega izbjegavamo stvari u životu koje su za nas dobre, možemo se zapitati je li naš alarm možda presnažan.

Osim toga, kao ljudi smo skloni još jednom posebnom doživljaju sličnom strahu. Prisjetite se kako ste se osjećali zadnji puta kada ste bili izloženi nekoj stvarnoj opasnosti. Prisjetite se sada osjećaja koji ste imali sat vremena prije ispita o kojem vam je ovisila ocjena ili upis u željenu školu ili fakultet. Mnogi ljudi će primijetiti da su ovi doživljaji slični. Dok se strah javlja kao reakcija na izravnu opasnost, doživljaj koji iskazujemo kao brigu oko mogućih negativnih ishoda zove se **anksioznost** (Leary, 1982; prema Sarason, Sarason i Pierce, 1990).

Anksioznost također ima svoju svrhu. Prisjetite se ponovno nekog važnog ispita. Da se niste brinuli oko toga koju ćete ocjenu dobiti, hoćete li stići naučiti gradivo na vrijeme, kako bi ta ocjena mogla utjecati na vašu budućnost itd., koliko biste truda uložili u učenje? Jednako, manje ili više?



Za razliku od ljudi, životinje ne brinu unaprijed hoće li ih sutra dočekati lav, niti prije spavanja analiziraju jesu li dobro reagirale na jučerašnji napad lava brzo nakon opasne situacije, a pokazatelji stresnih reakcija u tijelu se ubrzo nakon opasnosti smiruju na raniju razinu. Ovaj fenomen, kao i tjelesne smetnje koje se kod ljudi mogu javiti kao reakcija na produljeni stres, vješto i duhovito opisuje biolog Robert Sapolski (2004) u knjizi „Zašto zebre ne dobivaju čir na želucu?“.

Anksioznost i strah, kao i svaka druga emocija, imaju svoju svrhu. Međutim, kada se javljaju pretjerano često, s prevelikom snagom ili dugo nakon i izvan situacije koje su ih izazvale, odnosno kada nam otežavaju funkcioniranje, tada je moguće da je riječ o nefunkcionalnom strahu ili anksioznosti te bi bilo dobro savjetovati se sa stručnjacima mentalnog zdravlja.

Razmotrimo sada u kojim se situacijama javlja **tuga**. Pokušajte se prisjetiti tih situacija. Što vam je trebalo kada ste bili tužni? Na koji način vam je tuga, odnosno ono što je ljudima oko vas tada bilo vidljivo, pomoglo u tome da tu potrebu i zadovoljite? Što najčešće izaziva tugu kod vaše djece? Kako je oni iskazuju? Što je njima tada potrebno?

Prema Lench, Lench i Ryan (2018) **tuga se javlja u stresnim situacijama kao stanje niske energije koje omogućava preusmjeravanje energije na pojačanu aktivnost imunog sustava**. Drugim riječima, na fiziološkoj razini tuga nas štedi od dodatnih opterećenja po organizam. Osim toga, **kada su tužni, ljudi su skloniji donositi realističnije procjene**, što potiče adaptivno djelovanje, odnosno u trenutcima tuge ćemo rjeđe biti optimistični i vjerovati da možemo utjecati na situacije koje nisu pod našom kontrolom). Kao još jednu svrhu tuge, autori navode **poticanje reakcije okoline**, pojašnjavajući da se tuga javlja kao signal okolini koji poziva na podršku drugih i  **smanjuje agresivne reakcije drugih prema nama**, odnosno čini ih nježnijima i uvidajnijima. Na slikama 4 i 5 možete pročitati koje su osnovne svrhe nekih od neugodnih emocija (Lench, Lench i Ryan, 2018).



## TUGA

Ušteda energije,  
potiče okolinu na  
pružanje podrške



## LJUTNJA

Zaštita od prijetnje,  
mobilizira energiju za  
suočavanje s teškoćama,  
rješavanje problema

*Slike 4. i 5. Funkcije tuge i ljutnje*

Jednom kada bolje razumijemo zbog čega se pojavio određeni osjećaj, idući korak je da tu emociju prihvatimo. To što nam se možda ne sviđa kako se dijete ponaša u trenutku kada je ljuto ne znači da ne trebamo prihvatiti emociju kao takvu. Drugim riječima, trebamo osvijestiti da **ne postoje loše emocije, ono što može biti manje ili više prihvatljivo je naše ponašanje kojim ih iskazujemo**. Cilj nije ugasiti emociju već naučiti osjetiti je, poslušati i izraziti je na način koji ne šteti nama niti drugima.

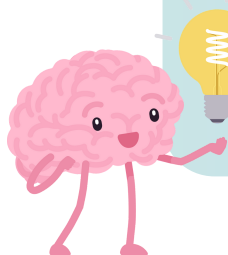
Zbog čega je ovo važno? Uzmimo kao primjer kulture u kojima se njeguje vjerovanje da npr. „dječaci ne plaču“. Nažalost, nitko ne može izbjeći situacije koje prirodno izazivaju širok raspon različitih emocija, ali u brojnim slučajevima uobičajen proces prepoznavanja i izražavanja ovih emocija je kod dječaka, u kulturama u kojima se njeguje ovo pogrešno vjerovanje, slabije razvijen. Ti dječaci često nisu imali dozvolu za plakanje u situacijama koje izazivaju tugu. Ono za što često imaju dozvolu je ljutnja.

Kao rezultat ovoga, dječaci će mnoge emocije izražavati kroz uobičajene reakcije povezane s ljutnjom. Naravno, ovo nije pojava povezano samo uz dječake i muškarce, i nije univerzalna za sve dječake i muškarce, ali stvarna posljedica ovog vjerovanja je češća pojava nasilnih ponašanja kao reakcija na povredu, odbacivanje, strah i ostale neugodne doživljaje (Kaufman, 2001).

## SAVJETI ZA RAD S DJECOM

Neka od korisnih pitanja koja, ovisno o dobi, možemo postaviti djeci kako bi bolje razumjela svoje emocije su:

- „Kada bi tvoj *[imenujemo djetetov osjećaj]* mogao pričati, što bi ti sada rekao?“ (Manja će djeca lakše nacrtati svoje osjećaje ili ih pokazati pokretom, nego ih opisivati riječima.)
- „Čini mi se da se sada osjećaš pomalo/jako/silno... Što tebi/tvom tijelu sada treba? Mogu li ti ja kako pomoći ili želiš biti sam/-a?“ (Ako dijete želi biti samo, važno je dati mu do znanja da smo tu kada bude spremno.)
- „Tvoj osjećaj ti sada daje puno energije. Želiš li da pokušamo na neki način izbaciti tu energiju? Imaš li neku ideju kako?“
- „Što misliš od čega te ove brige pokušavaju zaštititi? Koji dio misliš da je mudro poslušati? Ima li neki dio gdje možda ipak pretjeruju?“





### 3. Emocionalna regulacija

Da bismo razumjeli što je emocionalna regulacija, korisno je početi od onoga što ona nije. **Upravljanje svojim emocijama ne znači potisnuti ih ili ne dopustiti sebi ili drugima da osjetimo određenu emociju.** Kada govorimo o emocionalnoj regulaciji, govorimo o našim **sposobnostima da utječemo na to koliko će pojedina emocija jednom kada se javi trajati i/ili koliko će biti snažna** (Mathews, Koehn, Movahed Abtahi i Kerns, 2016)..



Od trenutka kada je beba rođena do vremena kada postaje odrasla osoba, **način na koji postiže ravnotežu pri susretu s emocijama jako će se promijeniti.** U ljudskom razvoju izvor emocionalne regulacije se polako pomiče iz vanjskog svijeta prema unutra i vlastitim resursima. Dijete se rađa s repertoarom ponašanja (npr. plač, gugutanje) koja su usmjerena prema traženju blizine i podrške okoline, koja im tada pomaže u regulaciji (Bowlby, 1969/1982). Drugim riječima, **beba još biološki nije spremna sama se umiriti, ali ju je priroda savršeno pripremila kako zadržati u blizini osobu koja o njoj brine, na koju se može osloniti da to učini za nju.**

Iz tog je razloga **važan dostupan skrbnik koji je spreman odgovoriti na potrebe djeteta**. Dijete kojem su na taj način zadovoljene njegove potrebe u najranijoj dobi uči da se **može osloniti na druge i da je vrijedno pažnje i ljubavi drugih** (Bowlby, 1973, prema Mikulincer, Shaver i Pereg, 2003).



Naravno, ovo ne znači ispunjavanje svake **ŽELJE** djeteta i to odmah u trenutku kada ju dijete izrazi, već odgovaranje na njegove stvarne **POTREBE** najranije što možemo. Primjerice, djetetova je želja da dobije igračku s kojom se drugo dijete igra, a njegova je potreba da bude nahranjeno, uspavano ili da ga utješimo i privinemo uz sebe. Razlikovanje želja i potreba nije potrebno kada je u pitanju novorođenče jer nam ono komunicira samo svoje potrebe, ali postaje sve važnije kako se dijete razvija i raste. Također, djetetu ne treba savršen roditelj koji svaki puta učini sve kako treba, već onaj koji se trudi najbolje što može i preuzima odgovornost za situacije kada to nije bilo moguće.



**S odrastanjem i sazrijevanjem jačaju kapaciteti djeteta da se s emocijama suoči samo**, no to ne znači da se i dalje ne oslanjamo na druge u trenucima kako bismo postigli emocionalnu ravnotežu. Ovaj **interaktivni proces podrške u samoregulaciji koji se javlja u kontekstu odnosa s bliskim osobama** naziva se **KOREGULACIJA**.

Nekad se ovaj izraz koristio kako bi opisao podršku novorođenčetu u regulaciji od strane skrbnika, a danas se odnosi na i podršku u samoregulaciji koja se može javiti tijekom cijelog života u kontekstu odnosa s bliskom osobom (Rosanbalm i Murray, 2017). Kako dijete raste bit će mu potrebno sve manje tuđe podrške odnosno koregulacije kako bi se uspješno nosilo s emocijama i bit će sve uspješnije u samoregulaciji. Također, **oblik potrebne podrške se mijenja ovisno o dobi i razvoju vještina samoregulacije, ali podrška je i dalje korisna i u nekim situacijama potrebna** (Rosanbalm i Murray, 2017).

Na primjer, u situaciji u kojoj jednogodišnjak emocionalno burno reagira u velikoj trgovini punoj ljudi, zvukova i svjetala, osvijestit ćemo da je dijete izloženo velikom broju podražaja i nastojati ga maknuti iz situacije koja je mogla dovesti do burne reakcije. Djetetu predškolske dobi koje burno reagira zbog odlaska kući iz parka ćemo pristupiti s empatijom, pružiti mu razumijevanje za njegove emocije (jer nikome nije ugodno i drago prekidati aktivnost koju voli) i pokušati iskoristiti trikove za koje znamo da mu olakšavaju prelazak u novu situaciju, poput najavljivanja odlaska, podsjetnika da se još poigra gdje želi jer uskoro idemo kući ili razvijanja različitih rituala koji podsjećaju da je vrijeme odlaska. Ako je dijete izrazilo svoje emocije kroz neprimjerena ponašanja, važno je postaviti granice, a kada dođemo kući i dijete je smireno možemo razgovarati s njime o tome što idući puta može napraviti kada se bude tako osjećao i iskoristiti situaciju kao priliku za učenje.

Adolescentu koji vjerojatno ima svoje načine umirivanja, ali u trenucima kada je preplavljen reagira burno, također je važno pristupiti empatično, uvažavajući njegovu perspektivu i uz

potrebne granice. Korisno je dati mu izbor želi li nastaviti razgovor ili mu treba prostora da se smiri, a zatim u nekom mirnijem trenutku razgovarati o tome što se dogodilo, što je kod njega pokrenulo tako snažne emocionalne reakcije i kako sada, hladnije glave, možemo doći do zajedničkog rješenja. Možemo s njime podijeliti kako njegovo ponašanje utječe na nas ("Kada ti napraviš/kažeš... ja se osjećam... jer...") ili razgovarati kako idući puta može reagirati drugačije. Primjerice, kako prepoznati znakove pojave snažnih emocija i izraziti da mu je potrebno vrijeme da se smiri prije nastavljanja razgovora, zajedno istražiti druge načine na koje se može smiriti i ili ga potaknuti da to pokuša učiniti sam.

U sva tri slučaja, da bismo spriječili eskalaciju **ključna je naša sposobnost da se učinkovito nosimo s vlastitim emocijama**. Jednako kao što se neugodne emocije ponekad čine "zaraznima", isto vrijedi i za one ugodne. Proces koregulacije znači da je ponekad manje važno što govorimo, a više kako se sami nosimo sa snažnim emocijama poput frustracije, straha ili ljutnje. Ta ideja duhovito je sažeta u savjetu nepoznatog autora: "Kada tvoje dijete ima tantrum, tvoj zadatak nije zaustaviti ga, nego ne imati svoj." A važno je podsjetiti se i na još jedno jedno zlatno pravilo jačanja emocionalne pismenosti djece.

**Dijete prvo treba biti regulirano, a ne preplavljeno (bilo da to postigne samo ili uz našu pomoć dok još ne zna kako se samo umiriti), a tek nakon toga možemo razgovarati o ponašanju i ponuditi ili zajedno s njim doći do načina koji bi mu mogli pomoći idući puta kada se bude tako osjećalo. Niti treneri ne podučavaju sportaše novim vještinama usred utakmice!**

Unatoč tome što koregulacija ovisno o dobi, vještinama i kontekstu može izgledati drugačije, Rosenbalm i Murray (2017) navode **opća načela uspješne koregulacije**:

### TOPAO, RESPONZIVNI ODNOS

- iskazivanje skrbi i nježnosti
- prepoznavanje i odgovaranje na potrebe
- pružanje potpore kad je dijete uznemireno
- iskazivanje interesa
- bezuvjetno prihvaćanje i empatija, čak i kad se ne slažemo s ponašanjem

### STRUKTURIRANJE OKOLINE

- stvaranje okoline koja je sigurna za dijete i omogućava mu istraživanje i učenje (npr. izbjegavanje uskraćivanja bliskosti djetetu koje je pogriješilo)
- predvidljive rutine i očekivanja
- jasno definirani ciljevi u regulaciji ponašanja i logične posljedice

### PODUČAVANJE VJEŠTINAMA REGULACIJE

- modeliranje vlastitim ponašanjem
- izravno podučavanje ("Jesi li pokušao..?")
- pružanje prilika za vježbu
- podrška i potkrepljivanje svakog koraka prema uspješnoj regulaciji

Ovi postupci ne uključuju zaštitu djeteta od svih izazova i teškoća, već usmjeravanje i pružanje sigurnog okruženja za vježbu!

Čitajući ovo, možda ste se zapitali koje su to vještine samoregulacije koje možemo predložiti djetetu. Emocijama možemo pristupiti na različite načine, ali kroz praksu se pokazalo da su neki od najučinkovitijih načina za suočavanje s preplavljujućim emocijama :

- **Umirujuće aktivnosti**

- vježbe disanja ili usredotočene svjesnosti, topao tuš, teška i mekana deka, zagrljaj, maženje kućnog ljubimca, šetnja, čitanje...

- **Izražavanje emocija**

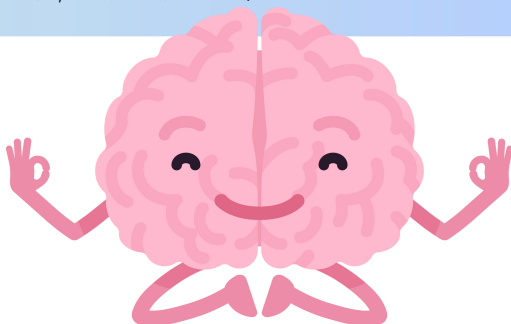
- razgovor s bliskom osobom, vođenje dnevnika, slikanje, rad s plastelinom/glinom, pisanje...

- **Aktivnosti koje otpuštaju energiju**

- trčanje ili skakanje na mjestu, snažno bacanje ili udaranje lopte (u sigurnim uvjetima), trganje papira, vikanje u jastuk, stiskanje loptice, pucketanje mjehurića na foliji za zamatanje...

- **Distrakcija**

- pronalaženje svih predmeta neke boje ili nekog oblika u prostoriji, brojanje do 10, brojanje unatrag od 100 po 7, snažni podražaji (glasna glazba, diranje kockice leda), svježi zrak, hladna voda)...





Tijekom vlastitog odrastanja bili smo **izloženi mnogim postupcima i stavovima naših roditelja, skrbnika, profesora, ili stavovima koji su dio naše kulture**, na temelju kojih smo razvili vlastite stavove o tome koji su uobičajeni načini suočavanja s uznemirenošću djece. Nažalost, mnoge od ovih ustaljenih odgojnih metoda **često ne budu uspješne, a neke mogu predstavljati i prijetnju odnosu koji želimo graditi s djetetom.**

Dijete nećemo naučiti samoregulaciji:

- **Razuvjeravanjem** (svaka emocija je tu s nekim razlogom i ne možemo ju poništiti uvjeravanjem da za nju nema potrebe, ali možemo dijete naučiti da se uspješnije nosi s emocijom koja se javila te da nauči primjerenije oblike ponašanja)
- **Izoliranjem** (osim ako period odvojenosti nije potreba djeteta, s time da mu jasno dajemo do znanja da smo tu kada će biti spremno)
- **Poticanjem djeteta da prilagodi intenzitet ili trajanje emocije onome što bi bilo "primjereno" ili „očekivano“ za**

**tu situaciju** (dijete je trenutno možda previše preplavljeno kako bi se ponašalo na taj način)

- **Preuzimanjem odgovornosti za rješavanje problema koji su izazvali emociju, a s kojima se dijete sposobno nositi samo** (kada naučimo dijete da preuzme odgovornost pripremamo ga za budućnost i pružamo mu priliku da samo sebi dokaže da je sposobno nositi se sa situacijama koje mu se čine teškima)
- **Prijetnjama posljedicama „ako ne prestane“** (npr. plakati, vikati)
- **Potiskivanjem naših emocionalnih reakcija** (naše emocionalne reakcije mogu biti prilika za modeliranje autentičnosti i preuzimanja odgovornosti za naše emocije)



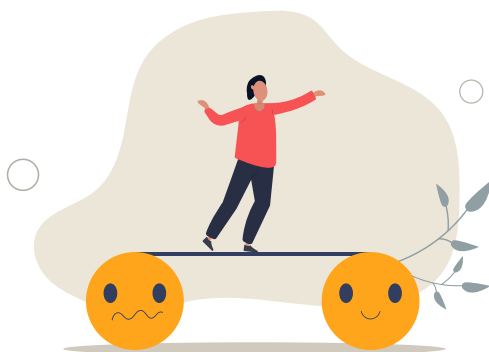
*“Ne budete li pažljivo slušali o malim stvarima dok su maleni, neće vam reći niti velike stvari kada budu veliki. Jer njima su to oduvijek bile velike stvari.”*

- Catherine M. Wallace



## TEORIJA I PRAKSA UPRAVLJANJA EMOCIJAMA

Svi smo barem jednom u životu iskusili razliku između teorije i prakse. Pročitamo neki tekst ili knjigu, razumijemo što smo pročitali, naučimo neke dijelove napamet, ali u trenutku kada smo napokon suočeni sa situacijom za koju smo do maloprije polagali i prošli ispit, na jednom nam se čini kao da i ne znamo baš tako puno. Ovaj fenomen normalan je i uobičajen i dio je razvoja svake vještine. **Učenje samoregulacije kroz prepoznavanje emocija, razumijevanje, prihvaćanje i koregulaciju zahtijeva trud, upornost, puno vježbe i strpljenja**, kako za dijete tako i za odraslu osobu.



Važno je biti svjestan da je riječ o procesu učenja. Kao i prilikom učenja drugih vještina, ponekad je potrebno više vremena nego što bismo htjeli, potrebna su česta ponavljanja, a nerazumijevanja i pogrešaka će sigurno biti.

**Pogreške su dozvoljene, a ponekad i dobrodošle**, jer nam pokazuju gdje još možemo napredovati i daju nam priliku da učimo iz njih. U skladu s time, važno je pokazati razumijevanje za pogreške, kako djetetove, tako i svoje te nastaviti biti uporan i dosljedan.

Naravno, **ponekad i odraslima u ovom procesu trebaju pomoć i podrška**. Ako imate dodatna pitanja ili ako Vam je nešto ostalo nejasno, a suočavate se s poteškoćama emocionalne i ponašajne regulacije kod djeteta uvijek se možete obratiti stručnjacima mentalnog zdravlja. Na kraju ovog priručnika nalazi se popis nekih od ustanova i stručnjaka mentalnog zdravlja u Hrvatskoj kojima se možete obratiti vezano uz ovu ili neku drugu temu iz područja mentalnog zdravlja djece i mladih.

## PITANJA ZA KRAJ

Na samom kraju ovog priručnika želimo Vas potaknuti da promislite o vlastitim emocijama i o stavovima koje imate vezano uz određene emocije:

- S kojim se vlastitim emocijama lakše, a s kojima teže nosim?
- Kako reagiram na emocije koje su teške za moje dijete?
- Postoje li neke djetetove emocije koje su teške za mene?
- Kakav sam set nepisanih pravila o emocijama dobio/dobila kroz vlastito odrastanje?
- Koliko su u mene utkani društveni stereotipi o emocijama?

Kao ljudi smo skloni ponašati se „automatski“, u skladu sa stavovima i navikama kojih često nismo u potpunosti svjesni. Promjene koje želimo vidjeti kod djece počinju promjenama koje činimo kod sebe, a prvi koraci u tome su svjesnost i razumijevanje sebe.



Roditeljstvo pred nas stavlja brojne izazove koji u nama mogu pobuditi duboke i snažne emocije te pokrenuti put osvještavanja vlastitih obrazaca koje smo stekli kroz odrastanje. Iako teško, ono otvara i **prostor za uranjanje u sebe i posvećivanje osobnom razvoju koje donosi dobrobiti i nama i našoj djeci**. Kako bismo vodili djecu ka pozitivnom razvoju, važno je da prvo duboko sagledamo svoje vlastite obrasce ponašanja i stavove. Ovo uključuje uvid u sebe i otvorenost za promjenu. Kroz ovaj proces, možemo bolje razumjeti kako naša djeca percipiraju svijet oko sebe i kako utječemo jedni na druge. Tek tada možemo svjesno raditi na tome da postanemo pozitivni modeli i podrška u njihovom odrastanju.

*"Da bismo dosegli maksimalnu razinu zdravlja u odraslih i djece, važno je da mi, odrasli, riskiramo i počnemo se ponašati kao pravi ljudi s puno različitih emocija i reakcija - uključujući i one manje racionalne. Drugim riječima, trebamo riskirati i biti ranjivi, živi i što je više moguće autentični."*

- Jesper Juul



## KRATKA PRIČA O SAMOREGULACIJI (AUTOR NEPOZNAT)

"Danas sam u supermarketu naletio na djeda i unuka kako hodaju ispred mene. Unuk je sve vrijeme vrištao i zahtijevao nešto...Na to je djed zastao i rekao: "Smiri se Mišo, samo se trebaš smiriti".

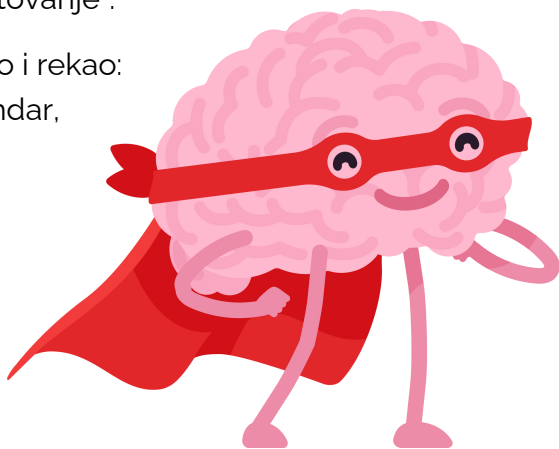
Čak i kada je dječak pao i počeo udarati nogama i rukama o pod, djed je i dalje ostao potpuno pribran i samo je rekao: "Smiri se Mišo. Kupit ćemo namirnice i idemo kući. To je sve što trebamo napraviti".

Napokon, na blagajni, kad su djed i unuk stali u red, dijete je zgrabilo čokoladu i zgnječilo ju.

Djed je tada opet rekao: "Smiri se Mišo, uskoro ćemo biti kod kuće", i okrenuvši se prema prodavačici, nastavio je: "Ne brinite, oprostite, mi ćemo platiti ovu čokoladu".

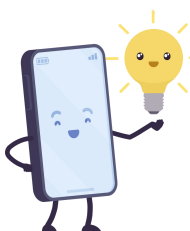
Nakon što su izašli, nisam mogao da odolim i nastavio sam za njima. Sustigao sam ih na parkingu i rekao okrenuvši se ka čovjeku: "Samo da znate, oduševljen sam kako ste danas smirili Mišu, to je za svako poštovanje".

Djed se tužno nasmiješio i rekao: "Dječak se zove Aleksandar, Mišo sam ja".



## KONTAKTI USTANOVA KOJE PRUŽAJU PODRŠKU MENTALNOM ZDRAVLJU DJECE I MLADIH

Dodatne informacije o ustanovama koje pružaju podršku mentalnom zdravlju djece i mladih u **Gradu Zagrebu**, kao i pregršt korisnih tekstova i informacija povezanih s područjem mentalnog zdravlja potražite na web portalu Grada Zagreba "**Mentalno zdravlje**": <https://mentalnozdravlje.zagreb.hr/>



### **Centar za zdravlje mladih Doma zdravlja Zagreb – Istok**

Heinzelova 62a  
Telefon: 01 6468 333

### **Psihijatrijska bolnica za djecu i mladež:**

Ul. Ivana Kukuljevića 11  
Od 0:00 do 24:00 sata - jedini  
hitni prijem u Republici  
Hrvatskoj za maloljetnu djecu s  
psihičkim smetnjama  
Telefon: 01 4862 503

### **Klinika za dječje bolesti Zagreb – Poliklinika za dječju i adolescentnu psihijatriju**

Klaićeva 16  
Telefon: 01 4600 150

### **Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba:**

Ul. Ignjata Đorđića 26  
Telefon: 01 3457 518

### **KBC Zagreb – Zavod za dječju i adolescentnu psihijatriju i psihoterapiju:**

Kišpatičeva 12  
Telefon: 01 2376 504

### **Centar za mentalno zdravlje djece i mladih pri NZJZ "Dr. Andrija Štampar"**

Mirogojska cesta 11  
Telefon: 01 383 00 66  
Hirčeva 1  
Telefon: 01 646 83 40  
Remetinečki gaj 14  
Telefon: 01 383 00 88

### **Dom zdravlja Zagreb - Zapad**

Centar za zaštitu mentalnog  
zdravlja  
Baštijanova 92  
Telefon: 01 3667 546

### **Klinika za psihijatriju Vrapče – Dnevne bolnice za mlade:**

Bolnička cesta 32  
Telefon: 01 3713 298

## Literatura

- Arain, M., Haque, M., Johal, L., Mathur, P., Nel, W., Rais, A., ... i Sharma, S. (2013). Maturation of the adolescent brain. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 449-461.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment. Attachment and Loss*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss, Vol. I. Attachment*. Basic Books. (Original work published 1969).
- Cook, C. R., Gresham, F. M., Kern, L., Barreras, R. B., Thornton, S. i Crews, S. D. (2008). Social skills training for secondary students with emotional and/or behavioral disorders: A review and analysis of the meta-analytic literature. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 16(3), 131-144.
- Denham, S. A., Ferrier, D. E., Howarth, G. Z., Herndon, K. J. i Bassett, H. H. (2016). Key considerations in assessing young children's emotional competence. *Cambridge Journal of Education*, 46(3), 299-317.
- Di Fabio, A. i Kenny, M. E. (2012). Emotional intelligence and perceived social support among Italian high school students. *Journal of Career Development*, 39(5), 461-475.
- Domitrovich, C. E., Durlak, J. A., Staley, K. C. i Weissberg, R. P. (2017). Social-emotional competence: An essential factor for promoting positive adjustment and reducing risk in school children. *Child Development*, 88(2), 408-416.
- Hodzic, S., Scharfen, J., Ripoll, P., Holling, H. i Zenasni, F. (2018). How efficient are emotional intelligence trainings: A meta-analysis. *Emotion Review*, 10(2), 138-148.
- Kaufman, M. (2001). The White Ribbon Campaign: Involving men and boys in ending global violence against women. *A man's world*, 38-51.
- Lench, H. C., Lench, H. i Ryan. (2018). *Function of emotions*. Springer.
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E., Double, K. S., Bucich, M. i Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150.

- Mathews, B. L., Koehn, A. J., Abtahi, M. M. i Kerns, K. A. (2016). Emotional competence and anxiety in childhood and adolescence: A meta-analytic review. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 19, 162-184.
- Mattingly, V. i Kraiger, K. (2019). Can emotional intelligence be trained? A meta-analytical investigation. *Human Resource Management Review*, 29(2), 140-155.
- Mikolajczak, M., Avalosse, H., Vancorenland, S., Verniest, R., Callens, M., van Broeck, N., Fantini-Hauwel, C. i Mierop, A. (2015). A nationally representative study of emotional competence and health. *Emotion*, 15(5), 653-667.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. i Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and emotion*, 27, 77-102.
- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: a meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 6, 160.
- Riggs, N. R., Jahromi, L. B., Razza, R. P., Dillworth-Bart, J. E. i Mueller, U. (2006). Executive function and the promotion of social-emotional competence. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 27(4), 300-309.
- Rosanbalm, K. D. i Murray, D. W. (2017). *Promoting Self-Regulation in the First Five Years: A Practice Brief*. OPRE Brief 2017-79. Administration for Children Families.
- Sánchez-Álvarez, N., Berrios Martos, M. P. i Extremera, N. (2020). A meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and academic performance in secondary education: A multi-stream comparison. *Frontiers in Psychology*, 11, 1517.
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N. i Fernández-Berrocal, P. (2016). The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology*, 11(3), 276-285.
- Sapolsky, R. M. (2004). *Why zebras don't get ulcers: The acclaimed guide to stress, stress-related diseases, and coping*. Holt Paperbacks.

- Sarason, I. G., Sarason, B. R. i Pierce, G. R. (1990). Anxiety, cognitive interference, and performance. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5(2), 1.
- Siegel, D. J. (2010). *Mindsight: The new science of personal transformation*. Bantam/Random House.
- Siegel, D. i Payne Bryson, T. (2015). *Razvoj dječjeg mozga*. Harfa.
- Sprung, M., Münch, H. M., Harris, P. L., Ebesutani, C. i Hofmann, S. G. (2015). Children's emotion understanding: A meta-analysis of training studies. *Developmental Review*, 37, 41-65.
- Swartz, J. R., Carrasco, M., Wiggins, J. L., Thomason, M. E. i Monk, C. S. (2014). Age-related changes in the structure and function of prefrontal cortex-amygdala circuitry in children and adolescents: A multi-modal imaging approach. *Neuroimage*, 86, 212-220.
- Teffer, K. i Semendeferi, K. (2012). Human prefrontal cortex: evolution, development, and pathology. *Progress in brain research*, 195, 191-218.
- Vega, A., Cabello, R., Megías-Robles, A., Gómez-Leal, R. i Fernandez-Berrocal, P. (2022). Emotional intelligence and aggressive behaviors in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 23(4), 1173-1183.
- Wallace, C. M. (2023). Listen earnestly to anything [your children] want to tell you, no matter what. If you don't listen eagerly to the little stuff when they are little, they won't tell you the big stuff when they are big, because to them all of it has always been big stuff. <https://www.goodreads.com/quotes/241128-listen-earnestly-to-anything-your-children-want-to-tell-you>
- Zeidner, M. i Matthews, G. (2016). Ability emotional intelligence and mental health: Social support as a mediator. *Personality and Individual Differences*, 99, 196-199.





© Grad Zagreb, 2023



