

# Perspektiva predškolske djece o ljutnji i načinima regulacije ljutnje

---

Lujnić, Stela

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Education and Rehabilitation Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:158:500083>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-13**



Repository / Repozitorij:

[Faculty of Education and Rehabilitation Sciences - Digital Repository](#)



Sveučilište u Zagrebu  
Edukacijsko-rehabilitaciji fakultet

Diplomski rad  
Perspektiva predškolske djece o ljutnji i načinima  
regulacije ljutnje

Stela Lujnić

Zagreb, rujan, 2024.

Sveučilište u Zagrebu  
Edukacijsko-rehabilitaciji fakultet

Diplomski rad  
Perspektiva predškolske djece o ljutnji i načinima  
regulacije ljutnje

Stela Lujnić

izv. prof. dr. sc. Josipa Mihić

izv. prof. dr. sc. Miranda Novak

Zagreb, rujan, 2024.

## Izjava o autorstvu rada

Potvrđujem da sam osobno napisala rad (*Perspektiva predškolske djece o ljutnji i načinima regulacije ljutnje*) i da sam njegova autorica.

Svi dijelovi rada, nalazi ili ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima jasno su označeni kao takvi te su adekvatno navedeni u popisu literature.

Ime i prezime: Stela Lujnić

Mjesto i datum: Zagreb, rujan, 2024.

## Sadržaj

1. Uvod .....	2
1.1. <i>Socijalno-emocionalni razvoj djece</i> .....	3
1.2. <i>Obilježja ljutnje kod djece predškolske dobi</i> .....	8
1.3. <i>Strategije regulacije ljutnje kod djece predškolske dobi</i> .....	11
1.4. <i>Uloga obiteljskog okruženja u razvoju vještine regulacije ljutnje</i> .....	14
1.5. <i>Uloga predškolskog odgoja i obrazovanja u razvoju vještine regulacije ljutnje</i> .....	18
1.6. <i>Programi razvoja vještine regulacije ljutnje kod djece predškolske dobi</i> .....	19
2. Ciljevi i problemi istraživanja .....	23
3. Metoda istraživanja .....	24
3.1. <i>Sudionici istraživanja</i> .....	24
3.2. <i>Varijable u istraživanju</i> .....	24
3.3. <i>Način prikupljanja podataka</i> .....	24
3.4. <i>Postupak provođenja istraživanja</i> .....	25
3.5. <i>Obrada podataka</i> .....	26
4. Rezultati istraživanja .....	27
4.1. <i>Razumijevanje emocije ljutnje kod djece predškolske dobi</i> .....	27
4.2. <i>Način na koji djeca predškolske dobi prepoznaju ljutnju</i> .....	28
4.3. <i>Koje situacije kod djece predškolske dobi izazivaju ljutnju</i> .....	29
4.4. <i>Način regulacije ljutnje kod djece predškolske dobi</i> .....	31
4.5. <i>Ključne osobe u razvijanju vještine regulacije ljutnje kod djece predškolske dobi</i> .....	33
5. Rasprava .....	35
5.1. <i>Ograničenja istraživanja i preporuke za buduća istraživanja</i> .....	41
5.2. <i>Preporuke za praksu</i> .....	42
6. Zaključak .....	44
7. Literatura .....	47
Prilozi .....	51

# Perspektiva predškolske djece o ljutnji i načinima regulacije ljutnje

Stela Lujnić

izv. prof. dr. sc. Josipa Mihić

izv. prof. dr. sc. Miranda Novak

Socijalna pedagogija/Djeca i mladi

## Sažetak

Predškolska dob je posebno značajno razvojno razdoblje kod djece koje je obilježeno usvajanjem razumijevanja i regulacije emocija. Ti su procesi ključni aspekti daljnjeg razvoja djece koji mogu imati ulogu u razvoju eksternaliziranih i internaliziranih problema u ponašanju kod djece. Kako bi se ljutnja kod djece predškolske dobi pobliže istražila, cilj ovog rada bio je ispitati kako djeca predškolske dobi razumiju, prepoznaju i doživljavaju ljutnju, koje situacije izazivaju ljutnju kod djece predškolske dobi te na koji način i uz čiju pomoć djeca predškolske dobi reguliraju ljutnju. U tu svrhu, provedeno je kvalitativno istraživanje u jednom dječjem vrtiću grada Zagreba. Podaci su prikupljeni metodom fokus grupe, a u fokus grupi je sudjelovalo 13 sudionika prosječne dobi 6 i pol godina među kojima je bilo 6 djevojčica i 7 dječaka. Transkribirani podaci obrađeni su kvalitativnom analizom. Dobiveni rezultati upućuju na dobro razumijevanje i znanje djece predškolske dobi o prepoznavanju ljutnje kod drugih osoba, ali na lošije prepoznavanje vlastite ljutnje. Osim toga, podaci govore o vršnjačkoj igri kao najvećem izvoru ljutnje, ali također se spominju i obiteljske svađe i osjećaj manjka pažnje u obitelji, ali i u predškolskoj ustanovi. Vezano uz regulaciju, djeca upućuju na primjenu i adekvatnih, ali i neadekvatnih strategija regulacije ljutnje te navode primarno obitelj i vrijeme provedeno s članovima obitelji kao čimbenik podrške u razvoju vještine regulacije ljutnje. Istraživanjem su otkriveni i potencijalni rizici kao što su neposvećenost djece prepoznavanju tuđe ljutnje, jaz između znanja o regulaciji ljutnje i njenoj primjeni, učestalost primjene neadekvatnih strategija regulacije ljutnje, osjećaj zapostavljenosti djece predškolske dobi od strane obitelji i odgajatelja, kao i percipirani nedostatan utjecaj odgajatelja na razvoj vještina regulacije ljutnje. Navedeni problemi mogu predstavljati čimbenike rizika za razvoj problema regulacije ljutnje te kasnijih problema u ponašanju. Iz tog razloga ih je potrebno dodatno istražiti i uzeti u obzir pri kreiranju programa razvoja socijalno-emocionalnih kompetencija za djecu predškolske dobi.

**Ključne riječi:** predškolska dob, djeca, ljutnja, regulacija ljutnje, kvalitativno istraživanje

# Perspective of the preschool children on anger and anger regulation

Stela Lujnić

assoc. prof. Josipa Mihić, PhD

assoc. prof. Miranda Novak, PhD

Social pedagogy/Children and Youth

## Summary

Preschool age is a particularly significant developmental period in children, marked by learning to understand and regulate emotions. These processes are crucial aspects of further child development that can play a role in the development of externalized and internalized behavioral problems in children. In order to explore preschool children's anger more closely, the aim of this study was to examine how preschool children understand, recognize and experience anger, which situations cause anger in preschool children, as well as how and with whose help preschool children regulate anger. For this purpose, a qualitative study was conducted at one kindergarten in Zagreb. Data were collected using the focus group method, involving 13 participants average age 6 and a half years of which 6 were girls and 7 were boys. Transcribed data were analyzed using qualitative analyses. The obtained results point to a good understanding and knowledge of preschool children about recognizing anger in other people, but to a poorer recognition of their own anger. In addition, the data speak of peer play as the biggest source of anger, but also family fights and the feeling of lack of attention in the family and also in the preschool institution. In relation to anger regulation, children point to the application of both adequate and inadequate anger regulation strategies and mention primarily family and time spent with family members as a support factor in the development of anger regulation skills. The research revealed potential problems such as children's lack of commitment to recognizing other people's anger, the gap between knowledge about anger regulation and its application, the frequency of application of inadequate anger regulation strategies, the feeling of neglect of preschool children by their families and educators and insufficient influence of educators on the development of anger regulation skills. The mentioned problems are risk factors for the development of anger regulation problems and later on the development of behavior problems. For that reason they need to be further investigated and taken into account when creating programs for the development of social-emotional competencies for preschool children.

**Key words:** preschool age, children, anger, anger regulation, qualitative research

## 1. Uvod

Naša osobnost, razmišljanja i ponašanja, kao i način na koji uspostavljamo i održavamo odnose s drugima te naše mentalno zdravlje definirani su našim emocijama, odnosno načinom na koji prepoznavamo, doživljavamo, izražavamo i reguliramo emocije. Iz tog je razloga tema emocija iznimno važna tijekom cijelog života, a posebice u razdoblju odrastanja kada je veći naglasak stavljen na usvajanje socijalno-emocionalnih kompetencija. Potrebno je naglasiti kako postoji razlika između osjećaja i emocija. Osjećaj je fizička senzacija nekog osjeta koja ne mora nužno biti povezana s emocijom, kao što je primjerice osjećaj gladi ili hladnoće (Prinz, 2005). Iako svaki osjećaj nije vezan uz emociju, svaka emocija podrazumijeva osjećaj, on je njena komponenta. Iz tog razloga, emociju definiramo kao cjelokupnu kognitivnu i biopsihosocijalnu reakciju osobe na događaj ili podražaj zbog koje se automatski i nesvjesno ponašamo na određen način (Prinz, 2005). U periodu predškolske dobi, djeca uče mnogo o sebi i sve bolje razumiju sebe i druge. Učenje i razumijevanje sebe i drugih podrazumijeva znanje o emocijama i njihovo razumijevanje.

Emocije su veoma složene i nisu lako razumljive ni odraslima te iako ih doživljavaju od samog rođenja, djeca ne razumiju u potpunosti kada i zašto se emocije javljaju te koja je njihova uloga, što je i očekivano jer je to razvojni zadatak koji im tek predstoji. Bolje razumijevanje emocija započinje u razdoblju prije polaska u osnovnu školu te se nastavlja tijekom osnovnoškolske dobi djece (Song, Colasante i Malti, 2020). U tom periodu, djeca počinju usvajati socijalno-emocionalne kompetencije te razumijevati emocije, njihov doživljaj i reakciju na njih (Song, Colasante i Malti, 2020). Temeljne kompetencije koje djeca usvajaju odnose se na osnovne emocije; sreću, tugu, ljutnju, strah i gađenje. Iako brojni autori navode različite emocije kao osnovne, osnovnim emocijama smatra se pet navedenih jer su one te koje se doživljavaju od najranije dobi. U dobi od dva mjeseca, dijete izražava ljutnju kao reakciju na bol (Reeve, 2005). S obzirom na navedeno ljutnja je shvaćena kao emocija koja se javlja pred preprekom, dakle proizlazi iz spriječenosti da se nešto napravi, odnosno u ovoj situaciji, da dijete ukloni bol (Reeve, 2005). S odrastanjem se način izražavanja ljutnje mijenja, ali njen uzrok ostaje isti te je važno prilagoditi način izražavanja ljutnje dobi i situaciji. U razdoblju predškolske dobi, jaz između način izražavanja i reguliranja ljutnje kod djece u odnosu na socijalno poželjan način je najizraženiji (Prosen i Smrtnik Vitulić, 2018).

Uzimajući u obzir da istraživanja pokazuju kako je od ukupnog broja situacija doživljavanja neke emocije kod djece predškolske dobi, najčešći doživljaj ljutnje i to u čak 66% situacija (Silkenbeumer, Schiller i Kärtner, 2018), fokus ovog istraživanja je ljutnja te se posebna



pozornost pridaje mišljenjima i razmišljanjima djece predškolske dobi. U svrhu razumijevanja djece i njihove perspektive o emociji ljutnje, odabrana je kvalitativna metodologija istraživanja. Time se pokušalo dublje shvatiti na koji način djeca predškolske dobi razumiju ljutnju, kako ju prepoznaju i doživljavaju te kako ju i uz čiju pomoć reguliraju. Osim toga, uključivanje djece u istraživanje pruža im mogućnost participacije kako bi izravno i samostalno mogli naglasiti svoje stajalište i svoje potrebe vezane uz ljutnju i njenu regulaciju. Regulacija ljutnje važna je socijalno-emocionalna vještina koja može biti potpuno i nepotpuno usvojena (Hipson, Coplan i Séguin, 2019). Potpuno usvojena vještina regulacije ljutnje rezultira adekvatnom regulacijom ljutnje, ali nepotpuna usvojenost te vještine može rezultirati neadekvatnim reguliranjem ljutnje. Neadekvatno reguliranje ljutnje doprinosi učestalijim agresivnim ponašanjem, odbačenošću od strane vršnjaka, osjećajem usamljenost i anksioznosti te povlačenjem (Jambon, Colasante, Peplak i Malti, 2019). Učestalo neadekvatno reguliranje ljutnje dovodi do usvajanja takvog obrasca ponašanja koje može biti rizični čimbenik za razvoj eksternaliziranih i internaliziranih problema u ponašanju.

Istraživanja o ljutnji kod djece predškolske dobi ukazuju na to da otprilike četvrtina ispitanika neadekvatno regulira ljutnju, točnije između 23% i 28% ispitanika predškolske dobi (Locke, Miller, Seifer i Heinze, 2015; Locke i Lang, 2016). S obzirom na visok broj djece koja imaju teškoće s adekvatnim reguliranjem ljutnje, važno je posvetiti pozornost socijalno-emocionalnom razvoju već od rane dobi. Regulacija ljutnje je vještina koja se usvaja učenjem i primjenom kroz set aktivnosti koji doprinosi povećanju znanja o ljutnji i njenoj regulaciji, kao i pružanju prostora za primjenu vještine te ju svako dijete može više ili manje kvalitetno usvojiti (Locke i sur., 2015). Kako bi se djeci omogućilo što kvalitetnije usvajanje te vještine i kako bi se smanjio broj djece koji neadekvatno regulira ljutnju, potrebno ih je uključiti u programe socijalno-emocionalnog razvoja već za vrijeme boravka u predškolskoj ustanovi. U ovom istraživanju djeca su dobila priliku podijeliti svoju perspektivu o ljutnji koju oni doživljavaju, ali i koju doživljavaju drugi u njihovoj okolini, također su imali priliku navesti svoje uobičajene načine regulacije ljutnje, ali i naglasiti što im je potrebno kako bi lakše proživljavali ljutnju te ju adekvatnije regulirali. Iz tog razloga, ovo istraživanje je i izvor informacija za prilagodbu postojećih te kreiranje budućih programa socijalno-emocionalnog razvoja.

### *1.1. Socijalno-emocionalni razvoj djece*

Socijalno-emocionalni razvoj je posebno značajan dio razvoja djece, a posebice tijekom ranog djetinjstva kada djeca usvajaju socijalno-emocionalne kompetencije. Kao jedan od ključnih

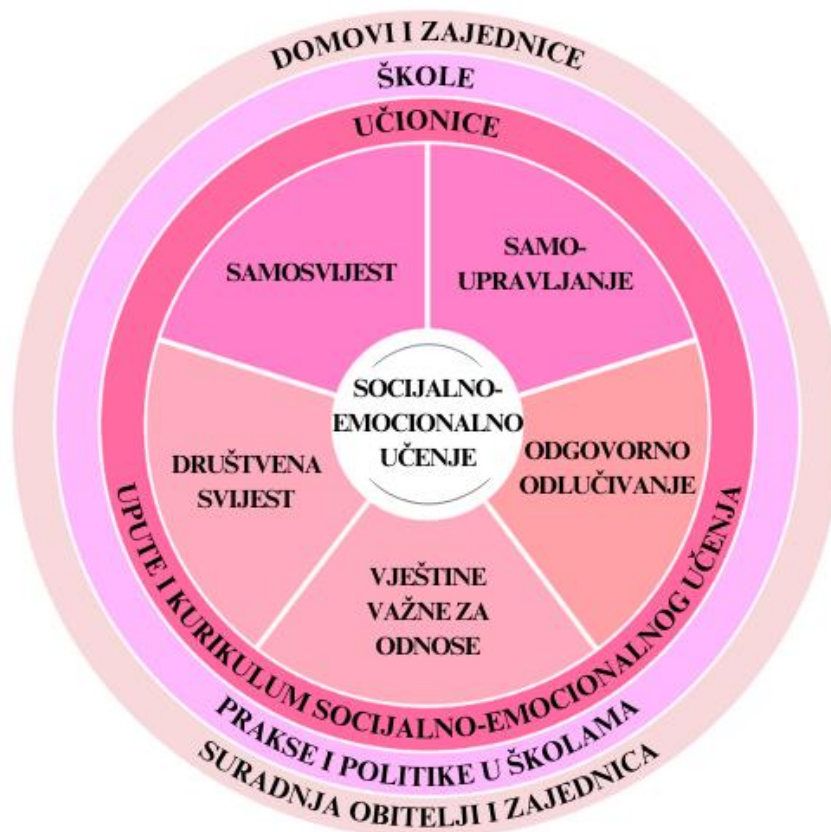
konstrukata u tom kontekstu ističe se emocionalna inteligencija (Song, Colasante i Malti, 2020). Emocionalnu inteligenciju možemo podijeliti na emocionalno znanje i regulaciju emocija (Lucas-Molina, Quintanilla, Sarmento-Henrique, Martín Babarro i Giménez-Dasí, 2020). Emocionalno znanje definira se kao sposobnost prepoznavanja i razumijevanja vlastitih i tuđih emocionalnih stanja, dok se regulacija emocija definira kao sposobnost prilagodljivog kontroliranja i upravljanja emocionalnim stanjima. Obje komponente imaju važnu ulogu i utječu na važne aspekte života djeteta poput psihološke prilagodbe, zdravlja i zadovoljstva životom (Alwaely, Yousif i Mikhaylov, 2021). Istraživanja pokazuju kako je emocionalna inteligencija pozitivno povezana sa socijalnom kompetencijom, a negativno s pojavom problema u ponašanju (Alwaely, Yousif i Mikhaylov, 2021). Sukladno tome, može se zaključiti kako su emocije, odnosno dječje iskustvo emocija značajni jer emocije doprinose kvaliteti grupne interakcije i atmosferi grupe, ali isto tako pozitivno utječu i na motivaciju, pamćenje i kreativnost pojedinca (Prosen i Smrtnik Vitulić, 2018). Proces u kojem djeca mogu priznati i prepoznati emocije drugih, razvijati empatiju, donositi dobre odluke, uspostavljati prijateljstva i učinkovito se nositi s izazovima i situacijama, a koji doprinosi boljem i kvalitetnijem razvoju navedenih aspekata života djeteta kao što su psihološki, socijalni i osobni aspekt naziva se socijalno-emocionalno učenje (DeMeulenaere, 2015).

Socijalno-emocionalno učenje prema CASEL modelu (<https://casel.org/>) definira se kao proces tijekom kojeg dijete stječe i primjenjuje znanja, vještine i stavove za razvoj zdravih identiteta, upravljanje emocijama te postizanje osobnih i zajedničkih ciljeva te razvija osjećaj i pokazivanje empatije prema drugima, uspostavlja i održava odnose podrške te donosi odgovorne i brižne odluke. Znanja, vještine i stavovi koje djeca usvajaju socijalno-emocionalnim učenjem nazivaju se socijalno-emocionalnom kompetencijom. Kompetencija je širi pojam koji između ostalog obuhvaća i vještine te je važno razumjeti sveobuhvatnost kompetencija u usporedbi s vještinama. Usvajanje socijalno-emocionalnih kompetencija može se izjednačiti i s pojmom emocionalne inteligencije koja je ranije spomenuta i dolazi iz druge istraživačke tradicije. U sklopu CASEL-ovog modela naglašava se 5 područja socijalno-emocionalnih kompetencija; samosvijest, samoupravljanje, društvena svijest, vještine važne za odnose i odgovorno odlučivanje. Te kompetencije se prema modelu trebaju usvajati unutar 4 ključna područja u životu djeteta; zajednica, obitelj i skrbnici, škola i učionica (vidi Sliku 1.). Iz prikaza je vidljivo kako se za ključna područja zajednice i domova, koji se odnose na obitelji i skrbnike, preporuča međusobna suradnja u svrhu pružanja maksimalne podrške djeci. Za područje škole naglašena je primjena socijalno-emocionalnog učenja u praksi koja uključuje

cijeli školski kolektiv. Osim toga, preporuča se uvođenje školskih politika koje doprinose socijalno-emocionalnom učenju i razvoju učenika. Na području učionice kao mikro-prostora škole potrebno je uvesti kurikulume socijalno-emocionalnog učenja uz koje bi se učenicima davala upute i savjeti u određenim situacijama u kojima učitelji procjene da je potrebna njihova podrška.

**Slika 1.**

*Model socijalno-emocionalnog učenja prema CASEL-u*



Djeca uče kako prepoznavati emocije te ih izražavati i regulirati na odgovarajući način, što je kompleksan proces te je djeci potrebno vremena i pozitivnog potkrepljenja, kao i podrške okoline da bi to usvojili. Poznavanje emocija definira se kao sposobnost prepoznavanja i označavanja izraza osnovnih emocija (radost, tuga, ljutnja i strah) te razumijevanja vanjskih uzroka emocija kako bi se ispravno povezala oznaka emocije s događajima u okolini (Di Maggio, Zappulla i Pace, 2016). S druge strane, izražavanje emocija može se definirati kao sposobnost objašnjenja vlastitog unutarnjeg emocionalnog stanja korištenjem mimike, glasa i gesta pojedinca (Ersan i Tok, 2020). Odgovarajući način izražavanja emocija određen je

društvenim očekivanjima, odnosno sociokulturnim kontekstom (Eisenberg, Hofer i Vaughan, 2009; prema Prosen i Smrtnik Vitulić, 2018). Primjena adekvatnog, odnosno društveno prihvatljivog, načina izražavanja emocija doprinosi uključivanju u uspješne i neovisne interakcije s drugima, što je značajan prediktor psihosocijalnog zdravlja (Babić Čikeš, 2017). Osim toga, studije pokazuju da djeca predškolske dobi koja poznaju i prepoznaju vlastite, ali i tuđe emocije jesu odgovornija prema svojim vršnjacima, dok nasuprot tome, djeca koja su manje sposobna tumačiti emocije češće podliježu agresivnim ponašanjima (Denham i sur., 2012). Osim poznavanja i izražavanja emocija, važna je i njihova regulacija.

Regulacija emocija definira se kao upravljanje vlastitim emocijama sa svrhom dostizanja željenog cilja, a uključuje intrinzične i ekstrinzične procese pomoću kojih dijete upravlja emocijama (Sala, Pons i Molina, 2014). Taj proces može biti svjestan ili nesvjestan i automatski ili kontrolirani te obuhvaća vještine i strategije za praćenje, procjenu i modifikaciju emocionalnih reakcija (Sala, Pons i Molina, 2014). Navedene strategije uključuju razvoj specifičnih sposobnosti; distanciranje, empatija i simpatija. Distanciranje je pojam koji se odnosi na djetetovo primjećivanje emocije te odupiranje preplavlivanju te emocije (Alwaely, Yousif i Mikhaylov, 2021). U kontekstu pružanja podrške prilikom regulacije emocija kod drugih osoba u svojoj okolini, taj se pojam odnosi na prepoznavanje njihovih emocija kao neovisnih od vlastitih emocija (Alwaely, Yousif i Mikhaylov, 2021). Prepoznavanje emocije prethodi procesu djetetovog empatiziranja, odnosno formiranja mišljenja o uzrocima i posljedicama prepoznate emocije te dobivanju motivacije za reguliranje emocije ili pružanje podrške drugima u svrhu njenog reguliranja (Alwaely, Yousif i Mikhaylov, 2021). Pružanje podrške ili simpatije sposobnost je koja se može očitovati u različitim oblicima, a oni uključuju sve aktivnosti koje dijete poduzima u svrhu reguliranja emocije ili pružanja podrške pri regulaciji emocije druge osobe (Alwaely, Yousif i Mikhaylov, 2021). Regulacija vlastitih emocija prvi je korak u kompleksnom procesu usvajanja vještine regulacije emocija, nakon kojeg slijedi usvajanje i primjena vještina potrebnih za pružanje podrške drugima u takvoj situaciji. Dakle, kako se dijete bolje nosi sa svojim emocijama, može lakše primijetiti i razumjeti tuđe emocije te iskazati empatiju i simpatiju prema drugoj osobi te pružiti podršku (Yi, Gentzler, Ramsey i Root, 2016; prema Alwaely, Yousif i Mikhaylov, 2021). Važno je istaknuti kako regulacija emocija nije usmjerena samo na neugodne emocije, već se odnosi i na regulaciju ugodnih emocija jer je potrebno regulirati svaku emociju koja se javlja pretjerano intenzivno ili previše učestalo. Osim smanjenju intenziteta i učestalosti, regulacija emocija

doprinosi i razvoju kapaciteta za generiranje i održavanje emocija te omogućava funkcionalno ponašanje djece (Ramsook i sur., 2020).

Djeca mogu usvojiti socijalno-emocionalne kompetencije potpuno, djelomično ili nepotpuno. Ona djeca koja nisu potpuno usvojila te kompetencije ne znaju primijeniti socijalno-emocionalne kompetencije ili ih pak ne primjenjuju u neprikladnim situacijama ili na neprikladan način (Aksoy, 2019). U situacijama u kojima dijete ne primjenjuje socijalno-emocionalne kompetencije dosljedno, unatoč tome što zna kako primijeniti te kompetencije, govori se o socijalno-emocionalnom deficitu u izvedbi. Deficit stjecanja socijalno-emocionalnih kompetencija također se može opisati primjerom situacije u kojoj dijete ne zna dovoljno o kompetenciji ili kako je koristiti na odgovarajući način (Aksoy, 2019). Prisutnost socijalno-emocionalnog deficita upućuje na pojavu problematičnih ponašanja koja ometaju izvedbu naučenih socijalno-emocionalnih kompetencija (Gresham 2018; prema Aksoy, 2019). Osobe nastavljaju živjeti sa stečenim vještinama i ponašanjima, ali nedostaci u vještinama i ponašanjima utječu na stjecanje novih vještina učenja i kvalitetu života. Socijalno-emocionalne kompetencije su vještine potrebne u raznim područjima, od društvenog života do akademskog života. Socijalno-emocionalne kompetencije mogu se poboljšati kroz poučavanje poželjnih obrazaca ponašanja i prevenciju nepoželjnih obrazaca ponašanja.

U istraživanju autorica Prosen i Smrtnik Vitulić (2018) uočeno je devet emocija koje uobičajeno iskazuju djeca predškolske dobi; radost, ljutnja, tuga, strah, ponos, iznenađenje, sram, krivnja i ljubomora. Navedene emocije mogu se podijeliti u dvije kategorije; ugodne i neugodne emocije. Ugodnim emocijama smatraju se one koje se javljaju kao reakcija na postizanje subjektivno važnog cilja, kao što su radost i ponos. Neugodnim emocijama smatraju se one koje se doživljavaju kada subjektivno važan cilj nije postignut, kao što su ljutnja, tuga i strah. Djeca koja su sklonija doživljavanju neugodnih emocija, u većem su riziku za progresiju agresivnih reakcija (Olson, Lopez-Duran, Lunkenheimer, Chang i Sameroff, 2011; prema Song, Colasante i Malti, 2020). Iz tog se razloga naglašava važnost moduliranja neugodnih emocionalnih uzbuđenja, odnosno regulacija emocija s naglaskom na neugodne emocije, posebice one koje djeca češće doživljavaju ili teže prepoznaju (Song, Colasante i Malti, 2020). Vezano uz izražavanje emocija kod djece predškolske dobi, istraživanja pokazuju kako djeca izražavaju više emocija u interakciji s vršnjacima, nego što to čine u interakciji s poznanicima, neovisno o tome radi li se o ugodnim ili neugodnim emocijama (Lindsey i Berks, 2019).

U interakcijama i odnosima ključan je upravo i aspekt emocionalne interakcije, što se može protumačiti na način da razumijevanje vlastitih emocija i emocija drugih doprinosi uspješnoj

društvenoj interakciji (Bassett, Denham, Mincic i Graling, 2012). Upravo je predškolsko razdoblje ključno za razvoj pozitivnih osjećaja prema sebi i drugima (Aksoy, 2019). Situacije socijalnih interakcija te formiranja odnosa u obitelji i predškolskoj skupini ključne su situacije za primjenu socijalno-emocionalnih kompetencija. Djeca koja su bolje razvila i usvojila socijalno-emocionalne kompetencije, uspješnija su u uspostavljanju pozitivnih odnosa s odraslima i vršnjacima, dok s druge strane, djeca sa slabije razvijenim socijalno-emocionalnim kompetencijama često budu odbačena, zlostavljana, zanemarena te se mogu suočiti s društveno-emocionalnim te mentalnim i zdravstvenim poteškoćama (Aksoy, 2019). S obzirom na učestalost i kvalitetu interakcija djece u obiteljskom okruženju, ali i interakcija s vršnjacima i odgajateljima u okruženju predškolske ustanove, važno je osigurati djeci mirno i sigurno okruženje te podršku kako bi se dostigao optimalan razvoj socijalno-emocionalnih kompetencija.

### *1.2. Obilježja ljutnje kod djece predškolske dobi*

Neugodna emocija koju djeca predškolske dobi često doživljavaju, ali često i neadekvatno izražavaju je ljutnja. Ljutnja je posebno istaknuta značajka dječjeg temperamenta koja je opažena rano u životu, a koja je tijekom vremena umjereno stabilna, odnosno nije promjenjiva kroz period odrastanja (Nwadinobi i Gagne, 2020). Ta nepromjenjivost ljutnje kao aspekta temperamenta djeteta vidljiva je u činjenici da je novorođenčad koja je temperamentnija te učestalije doživljava i izražava ljutnju u većem riziku za razvoj eksternaliziranih problema u ponašanju u odnosu na novorođenčad blažeg temperamenta i rjeđeg doživljava i izričaja ljutnje (Gagne i Goldsmith, 2011; prema Whedon, Perry, Curtis i Bell, 2021). Isto tako, istraživanja pokazuju da su učestali problemi s ljutnjom u predškolskoj dobi povezani s agresivnijim ponašanjem, kako kod djevojčica, tako i kod dječaka, u osnovnoškolskoj dobi (Smith i Day, 2018). Iz tih razloga, ističe se povezanosti iskustva učestalog doživljavanja ljutnje tijekom djetinjstva s longitudinalnom pojavom eksternaliziranih problema u ponašanju, ali i povezanost s nemogućnošću razvoja i primjene adekvatnih strategija regulacije ljutnje (Smith i Day, 2018).

S druge strane, određeni autori ističu drugačiji pogled na ljutnju. Ramsook, Benson, Ram i Cole (2020) definiraju ljutnju kao emociju koja odražava procjenu djeteta da je željeni cilj blokiran te djetetovu spremnost za djelovanje s povećanim naporom kako bi se prevladale prepreke i dostigao željeni cilj. Autori navode da ljutnja može biti problematična kada se ciljevi djece sukobljavaju s pravilima ili zahtjevima okoline, ali da fokusiranje na ovaj, i njemu slične, funkcionalne poglede na ljutnju omogućava sagledavanje jedne neugodne emocije kao

spremnost za uključivanje u povećani i trajni napor kako bi se postigao neki cilj (Ramson i sur., 2020). Iz tog razloga navodi se kako umjerena ljutnja može pomoći djeci da postignu prihvatljive ciljeve, poput upornosti u izazovnom zadatku.

Doživljaj ljutnje najčešće se javlja nakon neugodnog iskustva, odnosno kada djeca vjeruju da ih netko ili nešto sprječava u dobivanju onoga što žele (Weiner, 2007; prema Prosen i Smrtnik Vitulić, 2018). Iz tog razloga, djeca najčešće izražavaju ljutnju kada im je nešto uzeto od strane druge osobe, zatim kada su prekinuti, kada nisu dobili ono što su željeli, kada su doživjeli fizičku agresiju, kada su bili neuspješni i kada nisu bili uzeti u obzir ili su bili isključeni te kada su bili disciplinirani (Prosen i Smrtnik Vitulić, 2018) (vidi Tablicu 1.). Važno je uzeti u obzir kako je u okruženju predškolske ustanove, ali i same skupine, većina interakcija na relaciji dijete – dijete, odnosno vršnjačka igra. Vršnjačka igra kompleksna je interakcija s puno komponenti i tijekom igre se mogu javiti brojni čimbenici koji će potaknuti ljutnju kao što su ometanje tijekom igre, oduzimanje igračaka ili pak kvar igračke (Prosen i Smrtnik Vitulić, 2018).

**Tablica 1.**

*Doživljavanje ljutnje*

Situacije u kojima djeca doživljavaju ljutnju	
oduzeta stvar	zanemarivanje
prekidanje interakcije	isključivanje iz interakcije
nedobivanje željenog	discipliniranje
doživljaj fizičke agresije	ometanje igre
neuspjeh	kvar igračke

Iako je ljutnja prirodna i univerzalna emocija, način izražavanja i regulacije ljutnje od presudne je važnosti za odabir ponašanja u koje će se dijete upustiti pod utjecajem ljutnje. Istraživanja pokazuju i povezanost između učestalog iskustva ljutnje i upuštanja u vršnjačko nasilje (Calafati, 2013; prema Oolup, Brown, Nowicki i Aziz, 2016). Autori ukazuju na mogućnost upuštanja djeteta u ponašanja vršnjačkog nasilja zbog nagomilanog bijesa povezanog s nekim drugim okruženjem, od kojih se najčešće spominje obiteljsko. U takvim slučajevima, upuštanje u vršnjačko nasilje predstavlja oslobađanje i izražavanje ljutnje, ali još važnije predstavlja pokušaj djeteta da ponovno vrati dio kontrole nad svojim okruženjem i samim time ojača vlastito samopouzdanje (Oolup i sur., 2016). Osim upuštanja u vršnjačko nasilje, istraživanja

pokazuju kako su djeca koja češće u odnosu na vršnjake i neprimjereno izražavaju ljutnju, češće i žrtve vršnjačkog nasilja (LoBue, Pérez-Edgar i Buss, 2019).

Ljutnja u predškolskoj dobi najčešće se neadekvatno izražava kroz agresiju, odnosno agresivne izraze lica i zvukove, neprijateljske verbalne izraze, fizičke geste, napetost i agresivna kretanja (Brooker i sur., 2014; Oolup i sur., 2016) (vidi Tablicu 2.). Razlikujemo dvije vrste agresije; proaktivnu i reaktivnu. Proaktivna agresija je namjerno agresivno ponašanje koje je usmjereno prema nagradi, dok se reaktivna agresija izaziva percipiranim prijetnjama i uglavnom je pokrenuta loše reguliranom ljutnjom (Song, Colasante i Malti, 2020). Agresija obično slijedi nakon ljutnje i to je uobičajena emocija koja varira od blagog nezadovoljstva do intenzivne ljutnje (Ersan, 2020). U predškolskoj dobi agresivnost je najizraženija upravo zato što je predškolska dob obilježena ispadima bijesa te iritabilnim ponašanjima, ali je unatoč tome razvojno značajna i korisna djeci predškolske dobi. Kod djevojčica se agresivnost u predškolskoj dobi očituje kroz verbalnu agresiju, odnosno ponašanja kao što su ogovaranje, isključivanje iz društva i vrijeđanje, dok dječaci agresivnost pokazuju kroz fizičku agresiju (Cakić i Velki, 2014).

**Tablica 2.**

*Izražavanje ljutnje*

Način izražavanja ljutnje	
ljutit/agresivan izraz lica	napetost/uznemirenost
ljutito glasanje/vikanje	agresivno kretanje/ iritabilna ponašanja
verbalna agresija/vrijeđanje	ispad bijesa/nekontrolirano ponašanje
fizičke geste/napad	neizražavanje/potiskivanje

Osim agresivnog izražavanja ljutnje, kod djece predškolske dobi može se javiti i potiskivanje ljutnje. Potiskivanje ljutnje odnosi se na ne izražavanje svih aspekata emocije ljutnje verbalno ili vizualno, a najčešće zbog straha od štete koja će biti nanesena dječjem ugledu među vršnjacima ili dječjem odnosu s drugima (Tsai, 2000; prema Oolup i sur., 2016). Kao rezultat toga, ljutnja može postati internalizirana, odnosno usmjerena prema djetetu. Internalizacija ljutnje može rezultirati dodatnim socijalno-emocionalnim problemima poput povećane učestalosti i intenziteta problema u ponašanju te fizioloških problema poput povišenih razina krvnog tlaka, glukoze i kortizola, kao i kardiovaskularnih problema (Oolup i sur., 2016). Osim



toga, internalizacija ljutnje može biti uzrok pojave simptoma anksioznosti i depresije te društvenog povlačenja i somatskih problema (LoBue, Pérez-Edgar i Buss, 2019).

Problemi s izražavanjem ljutnje mogu dovesti do socijalne izolacije djeteta koje je u nemogućnosti na adekvatan način izraziti svoju emociju (Ramsook i sur., 2020). Kao što je ranije navedeno, djeca s teškoćama u adekvatnom izražavanju ljutnje češće su žrtve vršnjačkog nasilja što je povezano sa socijalnom izolacijom takve djece u predškolskoj skupini (LoBue, Pérez-Edgar i Buss, 2019). Istraživanja pokazuju kako ljutnja negativno utječe na društvene odnose jer jake društvene odnose karakterizira međusobno uživanje u društvu, zajedničko uživanju u aktivnostima te stroga odsutnost karakteristika povezanih s nasiljem ili zadirivanjem, odnosno djeca koja imaju tendenciju ponašati se agresivno će teže i manje uspješno graditi čvrste odnose (Oolup i sur., 2016). Razlog zbog kojeg djeca s teškoćama u izražavanju ljutnje teže i manje uspješno od svojih vršnjaka stvaraju i opstaju u odnosima je taj da su djeca s teškoćama u izražavanju ljutnje manje prihvaćena od svojih vršnjaka i usamljenija te su češće odbacivana (Locke i Lang, 2016). Velika želja i potreba djece da izgrade čvrste i pozitivne odnose s vršnjacima ukazuju na aktivno traženje strategija za rješavanje problema prouzrokovanih ljutnjom (Oolup i sur., 2016).

### *1.3. Strategije regulacije ljutnje kod djece predškolske dobi*

Predškolska dob iznimno je značajna za razvoj djeteta. Iako socijalno-emocionalni razvoj kreće već u fazi novorođenčeta, regulacija emocija razvija se tijekom predškolske dobi (Prosen i Smrtnik Vitulić, 2018). Razvoj samoregulacije i regulacije emocija smatra se iznimno važnim aspektom spremnosti za školu koji je povezan s akademskim i socijalno-emocionalnim ishodima u djetinjstvu (Slot, Mulder, Verhagen i Leseman, 2017). Osim dobrobiti vezanih uz akademski uspjeh, sposobnost djece predškolske dobi da reguliraju emocije povezana je sa zdravom prilagodbom u višestrukim domenama koje uključuju bolje društvene vještine i odnose s vršnjacima, kao i niže razine problema prilagodbe (Caiozzo, Yule i Grych, 2018).

Neki autori sagledavaju ljutnju kao razlog za uključivanje u rješavanje problema u novim i izazovnim situacijama te se iz tog razloga doživljavanje ljutnje može gledati kao poticaj za razvoj samoregulacije kod djece predškolske dobi (Whedon i sur., 2021). Razumijevanje emocija je također važna stavka u procesu razvoja regulacije jer razumijevanje emocija pomaže djeci da razumiju situacije i pozadinu pojave određene emocije te da emociju samoreguliraju uzimajući u obzir situacijske čimbenike (Sala, Pons i Molina, 2014).

U predškolsko doba, samoregulacija ljutnje obuhvaća širok konstrukt koji obuhvaća kognitivne, socijalne i emocionalne aspekte ponašanja djeteta (Slot i sur., 2017). Kognitivna samoregulacija se definira kao korištenje eksplicitnog metakognitivnog znanja o razmišljanju i učenju te je taj aspekt važan za regulaciju ponašanja u zadatku kao što su planiranje, praćenje i kontrola tijekom izvođenja kognitivnih procesa te je važan i kao faktor motivacije u smislu utjecaja na ustrajnost i održavanje pažnje (Slot i sur., 2017). Socijalna samoregulacija podrazumijeva znanje o socijalnoj orijentaciji, odnosno vremenu provedenom u interakciji, zatim znanje o refleksnoj regulaciji, imitaciji i društvenim pravilima, u svrhu osiguravanja uspješne socijalizacije i odnosa (Slot i sur., 2017). Emocionalna samoregulacija u predškolskom kontekstu uključuje korištenje eksplicitnog znanja o emocijama, zatim strategije za kontrolu i modulaciju izražavanja emocija, kao i sposobnost ispunjavanja socijalnih očekivanja o rješavanju sukoba s vršnjacima (Slot i sur., 2017).

Regulacija ljutnje može se podijeliti u dvije kategorije; aktivne strategije i pasivne strategije regulacije ljutnje (Hipson, Coplan i Séguin, 2019). Aktivne strategije definiraju se kao namjerni pokušaji promjene ili modificiranja ljutnje ili situacije kako bi se smanjila tjeskoba te su ove strategije namjerne i usmjerene na uklanjanje ili mijenjanje samog stresora. Suprotno tome, pasivne strategije mogu se definirati kao odvajanje od situacije ili korištenje sekundarnih ponašanja poput samoumirivanja te one pružaju kratkoročno olakšanje neugodne emocije. Iako su aktivne strategije reguliranja ljutnje učinkovitije od pasivnih zbog pružanja dugotrajnog olakšanja doživljaja ljutnje i dugoročnog rješenja situacije (Hipson, Coplan i Séguin, 2019), i aktivne i pasivne strategije mogu biti adekvatan ili neadekvatan način regulacije. Adekvatna regulacija ljutnje podrazumijeva korištenje odgovarajućih tehnika društvene prilagodbe i socijalnih interakcija sa svrhom ublažavanja efekata intenzivno ili učestalo doživljene ljutnje (Oolup i sur., 2016). S druge strane, neadekvatna regulacije ljutnje definira se kao reakcija na intenzivno i dugotrajno doživljavanje ljutnje koja nije primjerena za pojedinca i okruženje (Vogel, Jackson, Barch, Tillman i Luby, 2019).

Još od dojenačke dobi, djeca reguliraju ljutnju koristeći jednostavne samoregulacijske strategije poput orijentacije na ili od uzroka ljutnje (Babić Čikeš, 2017). Nakon druge godine života, djeca počinju primjenjivati samoregulacijske strategije koje su usmjerene na utjecanje na okolinu. Istraživanja pokazuju kako djeca reguliraju ljutnju na način da skreću pogled ili na neki drugi način odvrate pažnju, da koriste samoumirivanje uz pomoć sigurnosnog objekta kao što su umirujući unutarnji dijalog ili fizičko umirivanje poput sisanja prsta, zatim da razgovaraju o emocijama s bliskim prijateljem te da napuštaju ili izbjegavaju određene situacije (Oolup i sur.,

2016). Porastom dobi, djeca koriste više kognitivno zahtjevnih strategija regulacije ljutnje poput preokretanja ili prepravljanja situacije što se može prepoznati kada se djeca uključuju u igre uloga ili kada čekaju da im osoba koja im izaziva ljutnju uputi ispriku (Kahle, Miller, Helm i Hastings, 2018). Uz navedeno, kada djeca ne uspijevaju samostalno regulirati ljutnju, uključuju bliske odrasle osobe, poput roditelja i odgajatelja koji im pružaju podršku u regulaciji ljutnje (vidi Tablicu 3.). Primjena adekvatnih načina regulacije ljutnje doprinosi prosocijalnom ponašanju u odnosu prema drugima te popularnosti među vršnjacima, ali i manjoj razini agresivnosti (Brajša-Žganec i Hanzec, 2015). Osim toga, istraživanja pokazuju kako je povećana sposobnost regulacije ljutnje povezana s nižom razinom izražavanja bijesa jer razvoj vještine regulacije ljutnje pridonosi boljoj kontroli ponašanja (Ersan, 2020).

**Tablica 3.**

*Adekvatne strategije regulacije ljutnje*

Aktivne strategije	Pasivne strategije
orijentacija na uzrok ljutnje	orijentacija od uzroka ljutnje
samodistrakcija (skretanje pogleda)	samoumirivanje unutarnjim monologom
privremeno napuštanje situacije	fizičko samoumirivanje (sisanje palca)
razgovor o ljutnji	čekanje isprike
pozitivno djelovanje na situaciju	traženje pomoći

Osim adekvatnih načina za regulaciju ljutnje, djeca često primjenjuju i one neadekvatne koji su povezani s višim razinama reaktivne agresije koja se očituje u agresivnoj verbalizaciji ljutnje ili agresivnom ponašanju prema vršnjacima (Jambon i sur., 2019). Od rane dobi ističu se pretjerano fokusiranje na uzrok ljutnje ili pak njegovo izbjegavanje i ignoriranje (Babić Čikeš, 2017). Već u predškolskoj dobi, djeca neadekvatno reguliraju ljutnju agresivnom verbalizacijom ili ponašanjem, kao i protestiranjem te izražavanjem nezadovoljstva i nepravde (Babić Čikeš, 2017). Osim tih strategija za regulaciju ljutnje, istraživanja ukazuju na sve češću primjenu pogoršavanja situacije koja izaziva ljutnju u vidu namjernog povećanja vlastite ili ljutnje druge osobe (Jambon i sur., 2019). Kao neadekvatne strategije, autori također naglašavaju privlačenje pažnje plakanjem djeteta koje doživljava ljutnju u smislu neprimjerenog načina traženja pomoći od drugih osoba u okolini te samoumirivanje ozljeđivanjem što se odnosi na odvlačenje pažnje od vlastite ljutnje uzrokovanjem boli (Babić

Čikeš, 2017; Jambon i sur., 2019) (vidi Tablicu 4.). Takvi načini regulacije ljutnje često dovode do toga da vršnjaci odbacuju dijete koje se agresivno ponaša, dok s druge strane negativno i razočaravajuće iskustvo djeteta prilikom izražavanja ljutnje pojačava ljutnju tog djeteta koje ponovno neadekvatno regulira ljutnju (Locke i sur., 2015). Takav zatvoreni krug često je dugotrajan jer jedna situacija uzrokuje onu drugu što posljedično može dovesti do kasnijeg eksternaliziranog i delinkventnog ponašanja, ali i do problema mentalnog zdravlja (Liu i sur., 2018).

**Tablica 4.**

*Neadekvatne strategije regulacije ljutnje*

Aktivne strategije	Pasivne strategije
pretjerano fokusiranje na uzrok ljutnje	izbjegavanje/ignoriranje uzroka ljutnje
agresivna verbalizacija ljutnje	protestiranje
agresivno ponašanje	privlačenje pažnje plakanjem
pogoršavanje situacije	samoumirivanje ozljeđivanjem

Istraživanja pokazuju kako je adekvatna i kvalitetna igra, prilika za vježbanje regulacije ljutnje (Slot i sur., 2017). Igra uloga smatra se posebno važnom jer kroz igru uloga djeca razvijaju samoregulaciju. Kroz igru uloga djeca uspostavljaju zajednički prostor, usklađuju uloge, zajednički odlučuju o planu i razvoju događaja te osmišljeni plan i raspored pamte i ažuriraju kako se igra odvija. Posebno se ističe sociodramatično igranje kao oblik simuliranog igranja u kojem djeca postaju dio simboliziranog poretka i mijenjaju svoje osobne identitete dok preuzimaju uloge (Slot i sur., 2017). Takvo igranje zahtijeva da djeca zamisle razmišljanja i emocije drugog djeteta te im omogućuje da iskušavaju različite pristupe i načine u rješavanju tih emocija. U kontekstu igre, naglašava se velik značaj vršnjaka u razvoju vještine regulacije ljutnje. Osim vršnjaka, ključnu ulogu u razvoju vještine regulacije ljutnje imaju i druge osobe vezane za okruženje predškolske ustanove, ali i roditelji te ostali članovi obiteljskog okruženja.

#### *1.4. Uloga obiteljskog okruženja u razvoju vještine regulacije ljutnje*

Bitan čimbenik za razvoj vještine regulacije ljutnje, ali i socijalno-emocionalni razvoj općenito je odnos roditelj (skrbnik) – dijete (Bernier i sur., 2010; prema Bierman i Motamedi, 2015). U obiteljskom okruženju, osim odnosa roditelj (skrbnik) – dijete, ističe se i odnos djeteta s braćom i sestrama, ali i drugim članovima obitelji koji provode značajnu količinu vremena u interakciji

s djetetom (Oolup i sur., 2016). Članovi obitelji za dijete predstavljaju objekt privrženosti i uzora (Kerr i Schneider, 2007; prema Oolup i sur., 2016). U obiteljskom okruženju, privrženost je blisko povezana s obiteljskom kohezijom. Nadalje, naglašava se negativna povezanost obiteljske kohezije s činovima agresije koji uključuju ljutnju i neprijateljstvo te fizičko i verbalno nasilje (Hamame i Arazi, 2012; prema Oolup i sur., 2016). Osim obiteljske kohezije, privrženost je povezana i s očekivanjima roditelja od djece. Istraživanja pokazuju kako roditelji smatraju da djeca trebaju naučiti vještine poput odgovornosti, suradnje, poštovanja prema drugima, samodiscipline, prijateljstva, optimizma, poštenja, tolerancije i hrabrosti, ali ne prepoznaju svi roditelji svoju odgovornost u tome (Aksoy, 2019). Nedovoljno pružanje podrške djeci u razvoju navedenih vještine uz popratna previsoka očekivanja, odnosno ona očekivanja koja djeca ne mogu zadovoljiti, rezultiraju frustracijom djeteta koja je povezana s javljanjem osjećaja ljutnje, kao i s neadekvatnom regulacijom te ljutnje.

Uloga roditelja u životu djeteta je iznimno značajna te se sastoji od mnogobrojnih dijelova. Roditelji skrbe za dijete, zadovoljavaju njegove osnovne životne potrebe, odgajaju i potiču rast i razvoj. Dakako, roditeljska uloga je složena i kompleksna, ali srž roditeljske uloge je zdrava komunikacija (DeMeulenaere, 2015). Komunikacija između roditelja i djeteta mijenja se ovisno o dobi djeteta te je na početku života i razvoja djeteta ta komunikacija većim dijelom neverbalna. U tom se periodu, neverbalnom komunikacijom njeguje odnos i stvara privrženost između roditelja i djeteta (Oolup i sur., 2016). U kontekstu razvoja regulacije emocija, neverbalnom komunikacijom, odnosno svojim primjerom, roditelji modeliraju ponašanje i reagiranje djeteta na svoje, ali i tuđe emocije (DeMeulenaere, 2015). Kako dijete napreduje u razvoju, tako i komunikacija prelazi na verbalnu razinu koja se očituje u razgovoru s djecom o poznavanju, doživljavanju, izražavanju i reguliranju emocija.

Regulacija emocija je sastavni dio socijalno-emocionalnog učenja te je obitelj značajan čimbenik koji može pridonijeti razvoju socijalno-emocionalnih vještina ili taj razvoj otežati. Zadatak roditelja je da djecu nauče kako izražavati i regulirati emocije kulturološki prikladno i društveno prihvatljivo (Dollar i Calkins, 2019). U literaturi se spominje pojam kulturalnog učenja emocija koji objašnjen na primjeru emocije ljutnje zapravo ukazuje na to da se ljutnja kulturološki i društveno smatra negativnom i nepoželjnom emocijom te iz tog razloga nije „dobra“ emocija (Smith i Day, 2018). S obzirom na takvo gledište, roditelji rjeđe osvještavaju i teže prepoznaju svoju ljutnju i zato ju teže i reguliraju, međutim iz tog razloga roditelji također osjećaju strah i preplavljenost kada njihovo dijete osjeća ili iskazuje ljutnju (Smith i Day, 2018). To otežava roditeljima da potiču i sudjeluju u procesu učenja djeteta kako regulirati ljutnju

(Smith i Day, 2018). Djeca od roditelja uče kako regulirati ljutnju ili razgovorom ili modeliranjem. Razgovor roditelja i djeteta odnosi se na objašnjavanje roditelja kako da se dijete nosi s ljutnjom ili na razgovor s djetetom u trenutku doživljavanja ljutnje, dok je modeliranje učenje djeteta promatranjem roditelja kada reguliraju vlastitu ljutnju (Caiozzo, Yule i Grych, 2018). Tijekom razgovora, roditelji mogu djecu poučiti različite strategije regulacije ljutnje poput dubokog disanja, razmišljanja o nečem pozitivnom ili preusmjeravanja pažnje od uzroka ljutnje (Dollar i Calkins, 2019). Kada je riječ o razgovoru za vrijeme doživljavanja ljutnje, ako roditelji aktivno slušaju djecu, to pomaže djeci da lakše prihvate vlastitu ljutnju i olakšava im njeno doživljavanje i izražavanje. Istovremeno, kako bi ju adekvatno regulirali, djeci je uz aktivno slušanje i razgovor potrebno i modeliranje ljutnje od strane roditelja (Dollar i Calkins, 2019). Roditelji modeliraju dječje reguliranje ljutnje tako što djeca promatraju roditelje i uče ih oponašati, tako kada osjete vlastitu ljutnju, regulirat će ju na način na koji su to činili njihovi roditelji (Caiozzo, Yule i Grych, 2018). Ukoliko roditelji razumiju i prepoznaju svoju ljutnju te ju adekvatno reguliraju, bit će bolji primjer djeci te će ona usvojiti adekvatne strategije za regulaciju ljutnje, ali i osjećati veću podršku od strane roditelja (Caiozzo, Yule i Grych, 2018).

Osim načina na koji roditelji reguliraju vlastite emocije, za učenje regulacije ljutnje kod djece važno je prepoznaju li roditelji njihovu ljutnju i kako na nju reagiraju. Pravovremeno prepoznavanje i podržavajuća reakcija roditelja na djetetovu ljutnju doprinosi dječjem razumijevanju ljutnje i lakšem usvajanju strategija njene regulacije, dok ignoriranje djetetove ljutnje ili pak povratna ljutnja od strane roditelja povećava ljutnju djeteta i otežava njenu regulaciju (Dollar i Calkins, 2019). Roditelji na dječju ljutnju mogu reagirati tako da priznaju tu ljutnju i podupiru djecu u njenom reguliranju ili pak tako da umanjuju ljutnju djeteta i odbacuju ju (Caiozzo, Yule i Grych, 2018). Isto tako ovisno o reakcijama roditelja, djeca uče izražavati samo ugodne, samo neugodne ili sve emocije koje doživljavaju (Leerkes i Bailes, 2019). Djeca će sukladno tome izražavati samo ugodne emocije ukoliko roditelji na ugodne emocije reagiraju podržavajuće, a na neugodne emocije reagiraju nepodržavajuće. U situacijama u kojima roditelji reagiraju podržavajuće na neugodne, a nepodržavajuće na ugodne emocije, djeca će izražavati samo neugodne emocije. I ugodne i neugodne emocije djeca će izražavati kada roditelji imaju podržavajuću reakciju u situacijama u kojima djeca izražavaju i ugodne i neugodne emocije. U kontekstu ljutnje koja je neugodna emocija, autorice navode kako podržavajuća reakcija roditelja na ljutnju rezultira kulturološki i društveno prihvatljivim izražavanjem i reguliranjem ljutnje, dok u situacijama nepodržavajućeg reagiranja roditelja na

ljutnju djeteta, djeca ne izražavaju ili neadekvatno izražavaju ljutnju te ju neprimjereno reguliraju (Leerkes i Bailes, 2019).

Uzevši u obzir navedeno, potrebno je razjasniti kakve su to podržavajuće, a kakve nepodržavajuće reakcije roditelja. Podržavajuća reakcija roditelja na ljutnju kod djece poboljšava razumijevanje ljutnje i njenu regulaciju davanjem izravnih informacija te takva reakcija uključuje pružanje pomoći djeci da reguliraju vlastito ponašanje i fiziologiju u trenutku doživljavanja ljutnje u svrhu modeliranja i ojačavanja samostalne regulacije ljutnje kod djece (Leerkes i Bailes, 2019). Za takvu reakciju karakteristična su ponašanja poput pružanja podrške i utjehe, poticanja djeteta da izrazi svoju ljutnju na prikladan i adekvatan način te pružanje pomoći djetetu u rješavanju problema ili situacije koji su uzrok ljutnje (Leerkes i Bailes, 2019). Nepodržavajuća reakcija roditelja na ljutnju djeteta je ona reakcija koja pokazuje djeci da je njihova ljutnja neprimjerena i bezvrijedna te na taj način može uzrokovati potiskivanje ljutnje ili potaknuti njeno neadekvatno i agresivno izražavanje, a uz to otežava učenje adekvatnih strategija regulacije ljutnje (Leerkes i Bailes, 2019). U takve reakcije autorice ubrajaju ignoriranje ljutnje, odbacivanje ljutnje i kažnjavanje djece zbog izražavanja vlastite ljutnje (Leerkes i Bailes, 2019). Na način na koji će roditelji reagirati kada dijete izražava ljutnju utječe odnos između roditelja i djeteta koji je također od velikog značaja za razvoj regulacije ljutnje kod djece (Dollar i Calkins, 2019).

Obiteljski odnosi su iznimno značajni i za socijalno-emocionalni razvoj djece u cijelosti te s obzirom na njihovu kvalitetu utječu na usvajanje vještine regulacije ljutnje kod djece. Promjene u obiteljskim okolnostima poput razvoda i rastave te razdvajanja roditelja i djece pokazali su se kao poticajni čimbenici doživljavanja neugodnih emocija kao što su razočaranje, tuga i preopterećenost (Oolup i sur., 2016). Učestalo doživljavanje neugodnih emocija koje se ne reguliraju adekvatno i na vrijeme često se manifestiraju kao vanjska ljutnja i agresija (Calafati, 2013; prema Oolup i sur., 2016). Ključno je da roditelji pri takvom kontinuiranom iskustvu neugodnih emocija slušaju, označavaju i vrednuju emocije djece kako bi olakšali regulaciju emocija za dijete te potaknuli razvoj emocionalne svijesti, prihvaćanja i razumijevanja (Dunn, Bretherton i Munn, 1987; prema Caiozzo, Yule i Grych, 2018). Osim toga, važno je s djetetom postaviti granice kako bi dijete znalo na koji način izražavati svoju ljutnju i usmjeriti ju na rješavanje problema (Juul, 2007). U protivnom, dijete će neadekvatno i agresivno izražavati ljutnju što može dovesti do nepodržavajućih reakcija od strane roditelja i dodatno povećati ljutnju djeteta ili u potpunosti nepoželjno utjecati na djetetovu regulaciju ljutnje (Leerkes i Bailes, 2019). Za adekvatno reguliranje ljutnje, najpoželjniji su zdravi i kvalitetni odnosi u

obitelji što se osim na roditelje odnosi i na braću i sestre, ali i ostatak obitelji koji je dio djetetove okoline (Dollar i Calkins, 2019).

Važnost roditeljske uloge i posvećenosti prepoznaju brojni autori koji pri kreiranju programa socijalno-emocionalnog razvoja za djecu uključuju brojne aktivnosti za roditelje. Cilj uključenosti roditelja jest smanjenje upotrebe kaznenih, točnije disciplinskih praksi i povećanje upotrebe pozitivnih strategija vođenja u obiteljskom okruženju (Bierman i Motamedi, 2015). Reakcije roditelja koje se odnose na kažnjavanje ili odbijanje djece povezane su s negativnim ishodom za djecu, dok su podržavajuće i prihvaćajuće reakcije na neugodne emocije povezane s boljim i bržim napretkom u razvoju regulacije emocija (Caiozzo, Yule i Grych, 2018). Odluka roditelja da primjenjuju jednu, odnosno drugu vrstu reakcija i praksi ovisi o nekoliko čimbenika; vlastito poznavanje, regulacija i izražavanje emocija, dječja razvojna razina i roditeljska uvjerenja o emocijama (Zinsser, Shewark, Denham i Curby, 2014). Istraživanja pokazuju kako roditelji s negativnim ili neutralnim stavovima prema emocijama pokušavaju zaštititi djecu od doživljavanja emocija (Eisenberg i sur., 1998; prema Zinsser i sur., 2014), dok roditelji koji imaju pozitivne stavove prema emocijama ulažu vrijeme kako bi pomogli djeci pri iskustvu emocija što doprinosi boljem socijalno-emocionalnom razvoju (Gottman i sur., 1997; prema Zinsser i sur., 2014).

### *1.5. Uloga predškolskog odgoja i obrazovanja u razvoju vještine regulacije ljutnje*

U razvoju dječje sposobnosti regulacije ponašanja, ključnu ulogu igraju i odgajatelji (Bierman i Motamedi, 2015). Kako brojni autori ističu, odgajatelji imaju visok potencijal biti izvrsni socijalizatori, ukoliko se u obzir uzme njihova uloga uzora te količina vremena provedena s djecom (Denham, 1998; prema Zinsser i sur., 2014). Zinsser i sur. (2014) navode da je pokazivanje interesa za dijete i njegove emocije zapravo iskazivanje poštovanja prema emocionalnim iskustvima djeteta što pozitivno utječe na njihov razvoj.

Prema teoriji privrženosti, visoka motivacija djece predškolske dobi za stvaranje privrženosti s osobama koje brinu o njima doprinosi osjećaju dobrobiti i sigurnosti kod djece te poboljšava sposobnost djece da se upuste u socijalne interakcije i učinkovito reguliraju svoje emocije (Denham i Burton, 2003; prema Bierman i Motamedi, 2015). Socijalne interakcije u predškolskim ustanovama većinom su usmjerene na interakcije s vršnjacima i odgajateljima. Upravo interakcije s odgajateljima čine priliku za socijalno-emocionalno učenje (Zinsser i sur., 2014). Odgajatelji mogu iskoristiti te prilike za učenje na način da djecu poučavaju teoretski ili da praktično objasne djeci kako regulirati emocije. Teoretsko učenje odnosi se na opisivanje i



davanje primjera djeci što mogu učiniti kada su ljuta, dok se praktično učenje odnosi na emocionalnu atmosferu, točnije na postupak odgajatelja prema djetetu koji može biti zagrljaj za vrijeme ljutnje kod djeteta (Zinsser i sur., 2014). Odgajatelji u svom radu prilagođavaju svoju ko-regulaciju i emocionalno vođenje dobi djece čime doprinose većoj stopi prilagođavanja dječje samoregulacije ko-regulaciji odgajatelja (Silkenbeumer, Schiller i Kärtner, 2018).

Osim odnosa i interakcija s odgajateljima, važni su i odnosi s vršnjacima (Aksoy, 2019). Vršnjaci u predškolskoj ustanovi postaju dio djetetovog socijalnog svijeta te i dijete ima aktivnu ulogu u socijalnom svijetu svojih vršnjaka. Time dobivaju priliku za iskušavanje socijalno-emocionalnih kompetencija kojima se uče u okruženju predškolske ustanove.

DeMeulenaere (2015; Denham i Burton, 2003; prema Bierman i Motamedi, 2015) navodi kako je u razvoju regulacije emocija ključno postojanje sigurnog i brižnog okruženja jer upravo takvo okruženje potiče pozitivne vještine upravljanja i nisku razinu ometajućeg i agresivnog ponašanja. Uz to, boravak u sigurnom okruženju koje je ohrabrujuće za djecu, omogućava djeci učenje razumijevanja drugih i njihovih emocija te povećava njihovu svjesnost i brižnost. Odgajatelji u predškolskim ustanovama su osobe koje imaju najveći utjecaj na kreiranje atmosfere i pozitivnog okruženja za djecu te Hyson (1994; prema Zinsser i sur., 2014) naglašava upravo tu ulogu odgajatelja kao važnu i ključnu za osnaživanje sposobnosti reguliranja vlastitih i adekvatnog reagiranja na tuđe emocije.

Istraživanja pokazuju kako su iznimno podržavajući odgajatelji u odnosu na umjereno podržavajuće imali pozitivnija uvjerenja o emocijama i vrijednostima socijalno-emocionalnog učenja, više ideja u pogledu socijalizacije i strategija socijalno-emocionalnog učenja te su percipirali svoju ulogu socijalizatora značajnije višom i važnijom (Zinsser i sur., 2014). Razlike u uvjerenjima i stavovima odgajatelja u navedenim područjima čine razliku i u kvaliteti pristupa odgajatelja djeci te njihovom socijalno-emocionalnom razvoju. Uloga odgajatelja i predškolske ustanove u razvoju vještine regulacije ljutnje je iznimno značajna i zbog daljnjeg razvoja i funkcioniranja djeteta. Naime, istraživanja pokazuju da djeca s većim poznavanjem emocija, sposobnostima regulacije emocija i empatijom postaju uspješnija u stvaranju prijateljstava te formiraju pozitivnije stavove o školi čime postižu bolje akademske rezultate (Zinsser i sur., 2014).

#### *1.6. Programi razvoja vještine regulacije ljutnje kod djece predškolske dobi*

U predškolskoj dobi, od djece se očekuje određena razina socijalno-emocionalnog razvoja, kao i spremnost za učenje, sposobnost za učinkovito funkcioniranje u grupnom kontekstu, slaganje

s drugom djecom, poštivanje pravila i rutina te fokusiranje pažnje (Zaslow, Tout, Halle, Vick i Lavelle, 2010; prema Bierman i Motamedi, 2015). Upravo zbog svih navedenih očekivanja i potreba koje djeca moraju zadovoljiti, programe socijalno-emocionalnog razvoja potrebno je prilagoditi zahtjevima okoline. Kada su programi prilagođeni i procijenjeni kao učinkoviti, također doprinose smanjenju utjecaja čimbenika rizika i negativnih životnih događaja te jačaju zaštitne čimbenike i prosocijalan razvoj djeteta (Aksoy, 2019). Svakako, učinkovit program, osim što uzima u obzir zahtjeve okoline, mora uključivati više područja djetetovog života kao što su okruženje predškolske ustanove u kojima se programi najčešće provode, obiteljsko okruženje u kojem dijete odrasta i stvara privržene odnose te dijete kao pojedinca. U nastavku će biti predstavljeni programi socijalno-emocionalnog razvoja te program razvoja vještine regulacije ljutnje koji su model programi evaluirani kao učinkoviti na bazama *CASEL* i *Blueprints*.

Eng. *The Incredible Years* program (<https://www.incredibleyears.com/>) je utemeljen na teoriji socijalnog učenja i dizajniran za smanjenje čimbenika rizika i osnaživanje zaštitnih čimbenika. Kreirala ga je Carolyn Webster-Stratton na Sveučilištu Washington te se program sastoji se od komponenata za roditelje, učitelje, odnosno odgajatelje i djecu (Bierman i Motamedi, 2015). Komponenta za učitelje, odnosno odgajatelje dizajnirana je kako bi odgajatelji poboljšali svoje pozitivne vještine upravljanja predškolskom skupinom i na taj način promicali prosocijalno ponašanje djece i kontrolu agresije (Webster-Stratton i Herman, 2010; prema Bierman i Motamedi, 2015). Pristup programa je sustavan i fokusira se na pet vještina; korištenje specifične uvjetne pažnje i pohvala za podršku pozitivnom ponašanju, zatim korištenje poticaja za motiviranje učenja, učinkovito strukturiranje predškolske skupine kako bi se spriječili problemi u ponašanju te korištenje nekažnjavajućih posljedica za smanjenje neprikladnog ponašanja, kao i jačanje pozitivnih odnosa odgajatelj – dijete. Ova komponenta izvodi se u obliku mjesečnih radionica za odgajatelje na kojima certificirani treneri prezentiraju koncepte vještina, pregledavaju videokazete s modeliranjem te moderiraju grupne diskusije, pregledavaju zadatke za praksu i pružaju konzultacije u provedbi programa. Nakon sudjelovanja u programu, odgajatelji su pokazivali značajno više pozitivnih i manje negativnih ponašanja u odnosu prema djeci, dok su djeca pokazivala značajno niže stope problematičnog ponašanja (Bierman i Motamedi, 2015). Osim toga, uočene su više razine pozitivne klime, osjetljivosti odgajatelja i pozitivnog upravljanja ponašanjem (Raver i sur., 2008; prema Bierman i Motamedi, 2015). Istraživanja su također pokazala niže razine ometajućeg i agresivnog ponašanja djece te veći napredak u vokabularu, znanju slova, matematici i kontroli pažnje među djecom (Raver i sur.,

2011; prema Bierman i Motamedi, 2015). Zaključno, komponenta programa za odgajatelje utječe na ponašanje odgajatelja prema djeci te odnos odgajatelj – dijete što direktno doprinosi boljem socijalno-emocionalnom razvoju djece. Komponenta programa eng. *The Incredible Years* prilagođena je djeci u dobi od 4 do 8 godina te je razvijena iz programa razvoja socijalnih vještina. Koristeći video sadržaje s modelima koji ilustriraju pozitivna ponašanja u predškolskoj skupini, strategije rješavanja problema, socijalne vještine, emocionalnu pismenost i vještine samoregulacije, utječe na bolji razvoj razine socijalno-emocionalnih kompetencija, bolji razvoj vještine rješavanja socijalnih problema i smanjenje pojave problema u ponašanju među djecom (Webster-Stratton, Reid i Stoolmiller, 2008; prema Bierman i Motamedi, 2015).

PATHS (eng. *Promoting Alternative Thinking Strategies*, <https://pathsprogram.com/>) program za predškolce kreiran je kao razvojno prilagođena verzija osnovnoškolskog PATHS programa koji su kreirali Mark Greenberg i Carol Kusché u Sjedinjenim Američkim Državama (Domitrovich, Greenberg, Cortes i Kusche, 1999; prema Bierman i Motamedi, 2015). Cilj programa je poboljšati sposobnost male djece da učinkovito koriste jezik za podršku regulaciji emocija, inhibicijskoj kontroli i socijalnom rješavanju problema, a fokus programa su osnovne socijalno-emocionalne kompetencije u četiri područja; vještine prijateljstva i prosocijalna ponašanja, zatim emocionalno znanje te samokontrola, kao i socijalno rješavanje problema. Program se sastoji od 33 kratke lekcije u trajanju od 15 do 20 minuta u kojima se pomoću priča, slika i lutaka djecu podučava socijalno-emocionalnim kompetencijama. Lekcije se prikazuju jednom do dva puta tjedno nakon čega slijedi razgovor s odgajateljima te generalizacija viđenog na svakodnevno ponašanje što uključuje emocionalno treniranje, podsjećanje djece da koriste tehniku *kornjače* kad su uzbuđeni ili uznemireni te korištenje dijaloga za rješavanje problema kako bi se djeci pomoglo upravljati frustracijom i rješavati sukobe (Bierman i Motamedi, 2015). Osim lekcija za djecu, u program je uključena i komponenta za roditelje koja se sastoji od pisanih materijala koji obrađuju razne teme vezane uz roditeljstvo, kao što je stvaranje odnosa s djetetom, stvaranje podržavajućeg okruženja, regulacija i samoregulacija emocija te pristup djetetu i vrednovanje djetetovih emocija (Bierman i Motamedi, 2015). Istraživanja pokazuju kako djeca koja su uključena u PATHS program pokazuju značajno veći napredak u emocionalnom znanju i vještinama prepoznavanja emocija, kao i veće poboljšanje u procjenama socijalnih kompetencija od strane odgajatelja i roditelja (Domitrovich, Cortes i Greenberg, 2007; prema Bierman i Motamedi, 2015). Osim toga, prema procjenama roditelja i odgajatelja, djeca koja su sudjelovala u programu pokazuju nižu razinu agresije, odnosno neadekvatnog izražavanja ljutnje (Bierman, Nix i sur., 2008; prema Bierman i Motamedi,

2015). U istraživanju provedenom u Hrvatskoj (Mihić, Novak, Bašić i Nix, 2016) sudjelovalo je 164 djece u dobi između 3 i 6 godina iz 12 predškolskih skupina tri hrvatska grada. Rezultati pokazuju statistički značajno poboljšanje u prosocijalnom ponašanju i regulaciji emocija te smanjenu pojavu problema s vršnjacima i agresijom, kao i problema u ponašanju i hiperaktivno-impulzivnog ponašanja kod djece koja su sudjelovala u programu.

Eng. *The Anger Blanket* program za cilj ima usaditi društvene vrijednosti i sposobnosti prepoznavanja emocija kod djece sa svrhom sprječavanja agresivnih ispada te povećanja uloge emocija u svakodnevnom životu (Oolup i sur., 2016). U sklopu programa se ističe kako ljutnja nije negativna ili loša emocija, već ponekad može biti neugodna i ključno je da djeca nauče kako učinkovito i društveno prihvatljivo regulirati njezino doživljavanje i izražavanje. Eng. *The Anger Blanket* program omogućava razvijanje prikladnih i adaptivnih strategija suočavanja s ljutnjom kod djece povećanjem njihovog razumijevanja o tome kako ljutnja nastaje. U program su uključeni i odgajatelji te roditelji koji pomažu djeci dekonstruirati, objasniti i raspraviti iskustvo ljutnje na jeziku koji je njima razumljiv i primjeren njihovoj razvojnoj razini (Oolup i sur., 2016). Istraživanja ukazuju na to da nemogućnost usađivanja adaptivnih mehanizama za regulaciju i ublažavanje negativnih učinaka doživljene i izražene ljutnje kod djece može izazvati štetne posljedice. Te posljedice se očituju u pogledu antisocijalnog ponašanja, emocionalnih problema i poteškoća u učenju, ali i u pogledu razvoja karakteristika neprimjerenih za kasniju odraslu dob (Calafati, 2013; prema Oolup i sur., 2016). Upravo iz tog razloga se u programu naglašava važnost usvajanja snažnog emocionalnog vokabulara kod djece koji je opremljen sposobnostima regulacije ljutnje i adaptivnog suočavanja s istom kako agresivna i neadaptivna iskustva i izrazi bijesa ne bi postali uobičajene pojave koje ih prate u odraslom životu. Uz navedeno, eng. *The Anger Blanket* program u obzir uzima i perspektivu djece te njihovu zabrinutost vezanu uz vršnjake. Naime, kao jedna od situacija koje najčešće izazivaju ljutnju ističe se upravo interakcija s vršnjacima. Stručnjaci iz tog razloga ističu važnost odraslih osoba u medijaciji takvih interakcija te asistenciji i pružanju podrške djeci kako bi prepoznali svoju, ali i tuđu ljutnju te adekvatno reagirali i regulirali ljutnju.

## 2. Ciljevi i problemi istraživanja

Fokus ovog kvalitativnog istraživanja je doživljavanje ljutnje te njeno neadekvatno izražavanje i reguliranje kod djece predškolske dobi, iz čega proizlazi i cilj istraživanja; ispitati u kojim situacijama i kako djeca predškolske dobi razumiju, prepoznaju i doživljavaju ljutnju te na koji način ju reguliraju.

U istraživanju se vodilo sljedećim istraživačkim pitanjima:

1. Ispitati razumijevanje emocije ljutnje kod djece predškolske dobi.
2. Ispitati način na koji djeca predškolske dobi prepoznaju ljutnju.
3. Ispitati koje situacije kod djece predškolske dobi izazivaju ljutnju.
4. Ispitati načine regulacije ljutnje kod djece predškolske dobi.
5. Ispitati tko su ključne osobe u razvijanju vještine regulacije ljutnje kod djece predškolske dobi.

### 3. Metoda istraživanja

#### 3.1. Sudionici istraživanja

U istraživanju je sudjelovalo 13 sudionica i sudionika koji su članovi predškolske skupine jednog dječjeg vrtića grada Zagreba. Uzorak se sastojao od 6 djevojčica i 7 dječaka prosječne dobi 6 i pol godina. Ovi sudionici odabrani su zbog prijašnjih suradnji s odabranim dječjim vrtićem te pozitivnog iskustva i susretljivosti tima vrtića, ali i odabrane skupine. Iz tog razloga, uzorak ovog istraživanja je prigodan.

#### 3.2. Varijable u istraživanju

Fokus istraživanja je na perspektivi djece predškolske dobi o ljutnji i načinima na koji ju reguliraju. S obzirom na specifičnost sudionika, odnosno njihove dobi tijekom koje se posebno ističu teškoće u izražavanju i reguliranju ljutnje, u istraživanju su se ispitivale varijable ljutnje i regulacije ljutnje. Ljutnja se ovisno o autorima i pogledu na ljutnju definira na dva načina; kao prirodna neugodna emocija koja se javlja uslijed prepreke da se dostigne željeni cilj ili uslijed nemogućnosti dostizanja željenog cilja (Reeve, 2005) ili kao emocija koja odražava procjenu djeteta da je željeni cilj nedostupan te spremnost djeteta za djelovanje s povećanim naporom u svrhu prevladavanja prepreka i dostizanja željenog cilja (Ramsook, Benson, Ram i Cole, 2020). S obzirom na navedeno, regulacija ljutnje se definira kao upravljanje vlastitom ljutnjom primjenom intrinzičnih i ekstrinzičnih procesa kako bi se željeni cilj dostigao (Sala, Pons i Molina, 2014).

#### 3.3. Način prikupljanja podataka

Istraživanje je kvalitativnog tipa te su podaci prikupljeni metodom fokus grupe. Za provođenje fokus grupe korišten je *Protokol za vođenje fokus grupe* (Prilog 1). Protokol se sastoji od 20 pitanja, raspoređenih u tri seta; socio-demografski podaci, pitanja o razumijevanju i doživljaju ljutnje, pitanja o prepoznavanju i načinima regulacije ljutnje. Socio-demografska pitanja odnosila su se na dob djece te njihovu obiteljsku okolinu, odnosno strukturu obitelji te dob braće i sestara. O razumijevanju i doživljavanju ljutnje, sudionici su upitani o asocijacijama i tome što je ljutnja, zatim o ugodi i neugodi ljutnje te njenoj koristi, ali i o tome zbog čega i koga se drugi ljudi, ali i sudionici sami najčešće ljute. Set pitanja o prepoznavanju i načinima regulacije ljutnje odnosio se na pitanja o tome kako znaju da su drugi ili oni ljuti, što se tada događa te tko im i na koji način pomaže da reguliraju ljutnju.

### 3.4. Postupak provođenja istraživanja

U svrhu provođenja istraživanja, zatraženo je dopuštenje Etičkog povjerenstva Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta. Nakon potvrdnog odgovora i dopuštenja Etičkog povjerenstva za provedbu istraživanja, kontaktiran je odabrani dječji vrtić te je s ravnateljicom, socijalnom pedagoginjom i odgajateljicom skupine dogovorena suradnja. Socijalnoj pedagoginji su dostavljeni dokumenti za *Informiranje i suglasnost roditelja o sudjelovanju djeteta u istraživanju* koji su potom proslijeđeni roditeljima djece sudionika. Nakon prikupljenih potpisanih suglasnosti, dogovorena su dva termina za provođenje fokus grupa. Predškolska skupina podijeljena je u dva dijela te je u prvoj fokus grupi sudjelovalo 6 sudionika, od toga 3 djevojčice i 3 dječaka, a u drugoj fokus grupi sudjelovalo je 7 sudionika, od toga 3 djevojčice i 4 dječaka. Obje fokus grupe provedene su na jednak način te su sudionici na početku fokus grupe obaviješteni o svim potrebnim informacijama i etičkim aspektima istraživanja. Sudionici su upoznati s nazivom, ciljem, svrhom i načinom provođenja istraživanja, kao i s načelima anonimnosti i dobrovoljnosti te su obaviješteni o pristanku njihovih roditelja za sudjelovanje u istraživanju. S obzirom na dob sudionika, upoznavanje sa svim ključnim informacijama bilo je prilagođeno jeziku i razumijevanju sudionika, kao što je vidljivo u Prilogu 3. Nakon što su i sudionici pristali na sudjelovanje u istraživanju, obaviješteni su o snimanju fokus grupe pomoću diktafona zbog kasnije interpretacije podataka. Fokus grupe provedene su u trajanju od sat vremena, unutar koji je prvih 10 minuta bilo predviđeno za informiranje sudionika, 20 minuta za provođenje prvog dijela fokus grupe u kojem su postavljana pitanja o socio-demografskim podacima i pitanja o razumijevanju i doživljaju ljutnje, zatim 10 minuta za pauzu uz okrjepu te 20 minuta za provođenje drugog dijela fokus grupe u kojem su postavljana pitanja o prepoznavanju i načinima regulacije ljutnje. Fokus grupe provedene su u pozitivnoj atmosferi te su sudionici bili suradljivi. Postavljena pitanja vezana uz istraživačka pitanja ovog rada bila su kratka, ali sveobuhvatna te su sudionici bez oklijevanja pružali odgovore. Neki sudionici bili su aktivniji u odnosu na druge, ali su svi dobili priliku podijeliti svoje mišljenje te su sudionici imali razumijevanja i strpljenja jedni za druge. Tijekom fokus grupa među sudionicima su se mogli primijetiti određeni obrasci ponašanja i odnosi, kao primjerice lošiji odnosi ili učestalije svađe s nekim sudionikom fokus grupe, zatim izražavanje emocija, načini regulacije emocija i slično. Takva ponašanja potkrjepljivala su odgovore koje su sudionici davali, a koji su prikazani u nastavku teksta. Po završetku fokus grupe, sudionicima istraživanja je zahvaljeno na sudjelovanju te im je ponuđen razgovor sa stručnom službom vrtića ukoliko se osjećaju uznemireno ili ukoliko žele podijeliti neka nova saznanja o sebi, međutim nitko nije izrazio potrebu za razgovorom.

### *3.5. Obrada podataka*

Audio zapis fokus grupa je transkribiran te su prikupljeni podaci obrađeni kvalitativnom analizom prema sljedećim koracima:

1. upoznavanje s podacima (prijepis podataka, čitanje podataka više puta)
2. prepoznavanje jedinica kodiranja (dijelova teksta značajnih za istraživačku temu)
3. kodiranje (pripisivanje kodova jedinicama kodiranja)
4. kategoriziranje prvog stupnja (grupiranje kodova u kategorije)
5. kategoriziranje drugog stupnja (grupiranje kategorija u teme)
6. revidiranje (provjera prikladnosti i relevantnosti kodova, kategorija i tema u odnosu na istraživačku temu i pitanja)



#### 4. Rezultati istraživanja

Rezultati istraživanja bit će predstavljeni kroz istraživačka pitanja i teme koje proizlaze iz njih. Svaka tema objasnit će se uz pomoć kategorija i pripadajućih kodova te će se rezultati potkrijepiti citatima iz fokus grupa.

##### 4.1. Razumijevanje emocije ljutnje kod djece predškolske dobi

U okviru istraživačkog pitanja *Ispitati razumijevanje emocije ljutnje kod djece predškolske dobi*, ističe se tema Razumijevanje ljutnje. U sklopu te teme, sudionici govore o svojim asocijacijama na ljutnju, o tome što je ljutnja te o svom shvaćanje je li ljutnja ugodna ili neugodna emocija. U Tablici 5. prikazani su kodovi za pripadajuće kategorije unutar ove teme.

**Tablica 5.**

*Razumijevanje ljutnje*

Tema: Razumijevanje ljutnje	
Kategorija	Kodovi
Asocijacije	snažna emocija, obiteljska svađa, prijateljska svađa, okus, režanje psa, tuča, tužakanje, odbijanje
Što je ljutnja	nešto negativno što treba prestati, međusobna ljutnja, provokacija, agresivno ponašanje, ljutnja pri igri, ružan razgovor, smetnja, potreba za pomoći, tuča, ignoriranje, mrštenje
Ugodna ili neugodna emocija	neugodna emocija, loš osjećaj, dugotrajnost, negativna promjena raspoloženja

Vežano uz asocijacije, svi sudionici navode negativne asocijacije na pojam ljutnje. Koriste ključne riječi koje upućuju na to da je ljutnja snažna emocija, da ljutnju vide kao obiteljsku ili prijateljsku svađu, režanje psa, tuču, tužakanje ili odbijanje od strane vršnjaka, dok jedna sudionica navodi asocijaciju ljutog okusa (S2: „Mene to podsjeća na riječ kao ljut. Kao ljuto nešto.“; S3: „Mene to podsjeća kada Mija reži. Moj pas.“; S10: „Da si užasno, užasno ljut.“). O tome što je ljutnja, sudionici govore da je nešto negativno što treba prestati, da može biti kada

se ljute jedni na druge, kada se provociraju, agresivno ponašaju, ružno razgovaraju, ignoriraju, tuku i mršte ili pak govore da je ljutnja onda kada trebaš pomoć nekog drugog (S2: „*Da se tučeš. Ili da kažeš, baš me briga! Ili ne pričaš s njim.*“; S9: „*...kada te neko naljuti onda te može naljutiti. Kad ti neko nekaj ne da, jel ga provociraš.*“). Na pitanje o tome je li ljutnja ugodna ili neugodna emocija sudionici izražavaju ujednačeno mišljenje o tome da je ljutnja neugodna emocija te nadodaju kako je to loš osjećaj koji dugo traje i da je to najčešće negativna promjena raspoloženja (S1: „*Zato jer te onda to smeta i onda, i onda kao ono, da, da neko je tak ljut.*“; S7: „*I nekog provociraš, onda se naljuti. I nekog žvciraš, onda se ljuti. Nekog udaraš, onda se ljuti. Dok te skrši na nogometu, onda se ljuti. Dok te neko provocira je neugodno. A dok te neko žvcira, ti je neugodno. A dok nekome uzmeš igračku iz ruke je jako, jako, jako, jako, jako, jako, jako, jako, jako, jako, jako, jako, jako, jako, jako, jako neugodno.*“; S11: „*Zato što kad te neko naljuti, to je baš jako neugodno*“.).

#### 4.2. Način na koji djeca predškolske dobi prepoznaju ljutnju

Istraživačko pitanje *Ispitati način na koji djeca predškolske dobi prepoznaju ljutnju.* obuhvaćeno je u okviru teme *Prepoznavanje ljutnje.* U okviru te teme, sudionici govore o tome kako prepoznaju ljutnju drugih osoba u svom okruženju, ali i o tome kako prepoznaju da su oni sami ljuti. Osim toga, ističu svoja razmišljanja o ljutnji i mjesto na kojem osjećaju ljutnju. Ova je tema detaljnije prikazana u Tablici 6.

**Tablica 6.**

*Prepoznavanje ljutnje*

Tema: Prepoznavanje ljutnje		
Kategorija	Potkategorija	Kodovi
Ljutnja kod drugih osoba	→	tuga, uznemirenost, ubrzano disanje, pokreti, mimika, mrštenje, kolutanje očima, plakanje, svađa, vikanje
Ljutnja kod djece predškolske dobi	→	agresivno ponašanje, povlačenje, ružne riječi, vrijeđanje, vikanje, mrštenje
	Mjesto ljutnje	cijelo tijelo, srce, glava, mozak, noge

O tome kako prepoznaju ljutnju kod drugih u svojoj okolini, sudionici kažu da je moguće čuti svađu te tako znati da je netko ljut (S9: „*E, da ga netko nekog ljuti.*“). Osim toga, navode da mogu primijetiti da je osoba tužna, uznemirena ili da plače, ali također navode da mogu znati da je netko ljut ukoliko viče (S13: „*Kad se netko dere na mene.*“). Uz to, primjećuju fizičke znakove kao što su ubrzano disanje, pokreti, mimika, mrštenje i kolutanje očima (S5: „*Zato što si, netko ima mrku facu i tužan je.*“; S7: „*Po plakanju.*“; S9: „*I da mu vidimo facu kakva mu je.*“). Uz to što mogu prepoznati ljutnju kod drugih, sudionici navode kako prepoznaju ljutnju i kod sebe samih. Tako govore da primjećuju da se agresivno ponašaju ili povlače, da koriste ružne riječi i vrijeđaju druge te da viču ili se mršte (S4: „*Počnem se tuć.*“; S5: „*Znam zato što počnem udarat i govorit proste riječi.*“; S13: „*I ja kad se derem na druge.*“). Unutar kategorije Ljutnja djece predškolske dobi i navedenih kodova, ističu se i dvije potkategorije; Mjesto ljutnje i Razmišljanja o ljutnji. U sklopu pitanja o tome kako prepoznaju da su ljuti, sudionici se pitalo i gdje osjećaju ljutnju. Na to pitanje sudionici daju neke općenite odgovore kao što je cijelo tijelo (S7: „*U sebi onako poludiš. Onda budeš živčan i onda si ljubomoran jer se drugi igraju bez tebe. I onda ti druge ljutiš.*“), ali i neke konkretnije odgovore kao što su srce, glava, mozak i noge (S1: „*Zapravo ja u glavi.*“; S2: „*Ja ju osjećam u svom mozgu.*“; S5: „*U srcu.*“; S13: „*Ja osjećam ljutnju kod sebe u lijevom dijelu noge, u lijevom mišiću od noge. Kao kada mi je nuklearna bomba došla do noge.*“). Sudionici dijele svoju perspektivu i o tome o čemu razmišljaju kad su ljuti te jedan sudionik ističe da ne razmišlja ni o čemu (S9: „*Ja razmišljam... O ničem.*“), a ostali navode da razmišljaju o tuči, odnosno agresivnom ponašanju, zatim o odlasku iz te situacije te zaključno o nekim distrakcijama kao što su prijatelji ili nogomet (S1: „*Razmišljam o tome da samo razmišljam o S3.*“; S2: „*Kad bi se... Negdje ću otići.*“; S5: „*Ja o nogometu.*“; S13: „*Ja kad sam ljut razmišljam da nekog tučem, ali ne tučem zapravo.*“).

#### 4.3. Koje situacije kod djece predškolske dobi izazivaju ljutnju

Sljedeća tema koja je važna za istraživanje je Izazivanje ljutnje i ona proizlazi iz istraživačkog pitanja *Ispitati koje situacije kod djece predškolske dobi izazivaju ljutnju*. Vezano uz tu temu, sudionici objašnjavaju što ljuti osobe u njihovom okruženju, ali i isto tako tko i što izaziva ljutnju kod njih. Osim toga, sudionici navode i svoje dojmove o intenzitetu, odnosno koje su situacije koje im izazivaju najblažu ljutnju, a koje su one koje im izazivaju najjaču ljutnju. Detaljniji prikaz ove teme i njenih kategorija te kodova nalazi se u Tablici 7.

**Tablica 7.***Izazivanje ljutnje*

Tema: Izazivanje ljutnje		
Kategorija	Potkategorija	Kodovi
Ljutnja kod drugih osoba	→	međusobna ljutnja, nemar, agresivno ponašanje, provociranje, odbijanje, zabrane
Ljutnja kod djece predškolske dobi	Tko ih ljuti	drugi članovi skupine, braća/sestre
	Što ih ljuti	nepravda, agresivno ponašanje, ružne riječi, nepredvidive situacije, manjak pažnje, nametanje
	Situacija najblaže ljutnje	prijateljska svađa, obiteljska svađa, tuga, svađa u igri
	Situacija najjače ljutnje	prijateljska svađa, nepravda, ružne riječi, manjak pažnje, međusobna ljutnja, nametanje, agresivno ponašanje

Kada govorimo o izazivanju ljutnje, sudionici navode kako druge osobe iz njihove okoline ljuti nemar, odnosno nepoštivanje tuđih stvari ili emocija, zatim agresivno ponašanje, provociranje i odbijanje (S6: „Ljute se zato kaj, ako ih je neko pogodio, ili ako ih je neko bacio negdje, onda se krenu ljutit.“; S10: „Kada ih neko grize il tuče.“). Osim toga, sudionici kao razlog ističu zabrane u smislu zabranjivanja pristupa igri ili korištenja određenih predmeta i igračaka (S9: „Kada ih neko provocira, kada im neko nekaj neda, kada ih nekaj lijepo zamole da prestane, ili kad neko uzme iz ruke igračku i zamole mu da vrati od njega igračku, ili da se poigraš njima, kaže da ne smije.“). Uz to, većina sudionika navodi međusobnu ljutnju kao razlog jer sam pojam toga da je netko ljut na neku osobu, izaziva ljutnju u toj osobi (S8: „Kad se neko naljuti jako, on se isto jako naljuti.“). Kategorija Ljutnja kod djece predškolske dobi podijeljena je u 4 potkategorije u kojima sudionici govore o tome tko i što ih ljuti te o situacijama u kojima

najblaže ili najjače osjećaju ljutnju. U potkategoriji Tko ih ljuti, sudionici navode druge članove svoje vrtičke skupine te braću i sestre. Većim dijelom fokusiraju se na druge članove skupine te čak spominju pojedince koji im najčešće izazivaju ljutnju. Kada se govori o potkategoriji Što ih ljuti, tada spominju nepravdu, agresivno ponašanje, ružne riječi i nametanje od strane vršnjaka (S2: „*Najviše me ljuti S1 koja je prije bila i udarala druge štapovima po glavi.*“; S3: „*Kada S2 kaže da nismo best friends.*“; S4: „*A mene najviše ljuti S2 jer stalno šefuje.*“; S5: „*Mene ljuti kad me neko prati za bezveze samo zato što me želi početi udarat i gnjaviti*“; S9: „*Mene S5 najviše ljuti zakaj me on uvijek kaže teti da mu ne dam da se igra, a uvijek mu dam da se igra.*“; S11: „*A mene ljuti kad ja nešto kopam po legićima i neko prije mene uzme i onda se toliko jako uzrujam i ne znam.*“). Osim toga, još navode i manjak pažnje bilo od strane vršnjaka, odgajatelja ili obitelji te neke nepredvidive situacije koje se događaju bez njihove mogućnosti utjecanja na njih (S1: „*Ljuti me kada moj brat mi kaže ajde nemamo vremena za to i to, za nešto što ja hoću, i onda ja kažem daj samo malo, a on kaže ne, ne može, idemo.*“). U okviru kategorije Ljutnje kod djece predškolske dobi ističu se još i potkategorije Situacija najblaže ljutnje i Situacija najjače ljutnje. O Situacijama najblaže ljutnje, sudionici govore kako su to situacije obiteljske svađe ili svađe koja se događa tijekom igre te situacije u kojima primjećuju tugu kod drugih ili sebe samih (S4: „*Kad netko plače.*“; S5: „*Najmanje me ljuti kad mi moja sestra potrga mini mini papir.*“; S9: „*Meni je malo, kad sam malo ljuti, je kad mi neko uzme igračku iz ruke.*“). Suprotno tome, o Situacijama najjače ljutnje, sudionici navode situacije nepravde, agresivnog ponašanja, ružnih riječi i nametanja njihovih vršnjaka (S5: „*Mene najviše ljuti kada L prostači meni i S4 i još kad nas prati i onda mu mi kažemo ajde L ajde igray se.*“; S7: „*A najviše sam ljuti jer D uvijek kaže da sam šefica. Da je ona šefica i da je dečkima je svima šefica.*“; S10: „*Najviše sam ljuta kad me neko grize ili tuče.*“). Uz to, također navode i situacije manjka pažnje i međusobne ljutnje kao situacije koje im izazivaju jaku ljutnju. Važno je istaknuti kako dio sudionika prijateljsku svađu svrstava među situacije blage ljutnje, dok drugi dio sudionika prijateljske svađa smatra iznimno teškim situacijama koje im izazivaju jaku ljutnju (S3: „*Najmanje me ljuti, pa kada mi S2 ne da ljuju.*“; S4: „*Mene najviše ljuti kada mi LG zezamo za neke stvari, a on se odmah počne plakat.*“; S9: „*A kad sam jako baš ljuti, kad me L ljuti, kad me uvijek pita da se hoće igrati s menom. A svi vole se igrati s menom, zakaj najbolje igre napravim.*“).

#### 4.4. Način regulacije ljutnje kod djece predškolske dobi

Još jedno od istraživačkih pitanja je *Ispitati načine regulacije ljutnje kod djece predškolske dobi*. na temelju kojeg je izdvojena tema Regulacija ljutnje. Unutar te teme sudionici su

ispitivani o tome što rade kad su ljuti, kao i o tome koje je njihovo idealno rješenje za ljutnju. Detaljniji prikaz teme s kategorijama i kodovima nalazi se u Tablici 8.

**Tablica 8.**

*Regulacija ljutnje*

Tema: Regulacija ljutnje	
Kategorija	Kodovi
Što rade djeca predškolske dobi	ljute se, smiruju se, tješe se, izbacuju ljutnju, tuku druge, tuku sebe, otiđu, rade nešto drugo
Idealno rješenje ljutnje	razgovor, traženje pomoći, traženje i davanje oprost, smirenje, zaborav, hrana i piće, zagrljaj, biti dobar prijatelj, pružiti podršku, igra, druženje, napraviti nešto lijepo, smijeh, utjeha

Na pitanje o tome što rade kada su ljuti, sudionici odgovaraju navodeći neke učinkovite, ali i neke neučinkovite strategije regulacije ljutnje. Od učinkovitih strategija spominju to da se smiruju i tješe, da odlaze, odnosno da se povlače iz svađe i da rade nešto drugo, točnije da traže distrakciju (S2: „*Ja kad sam ljuta napravim uzdah izdah i zagrlim S3 koju sam napravila od kartona.*“; S12: „*Otiđem negdje. Zatvorim vrata i radim nešto drugo. Ili ja odem na svoj krevet. Samo ležim. Ili radim narukvicu. Kao što sam napravila ovu dok sam bila ljuta.*“). Neučinkovite strategije koje sudionici spominju su te da se ljute i izbacuju ljutnju te da tuku sebe i druge (S6: „*Pa, ljutimo se na njih.*“; S8: „*A ja sebe tučem.*“; S11: „*Ja se tučem.*“). Kada su upitani o idealnom rješenju za ljutnju, sudionici su istaknuli brojne kvalitetne ideje; razgovor u sklopu kojeg spominju razgovor o emocijama, ali i razgovor u svrhu dolaska do rješenja problema, zatim traženje pomoći od drugih kada im je teško regulirati ljutnju te traženje i davanje oprost (S4: „*Počneš s nekim razgovarati.*“; S9: „*Probaš riješit sam. I sa riječima.*“; S10: „*Kada nekom rečeš, kada nekog povrijediš ili tako, da mu rečeš oprost.*“). Osim toga, spominje se i smirivanje, posebice tehnika udah-izdah te neke distrakcije od ljutnje kao što su zaborav, hrana i piće te igra (S1: „*Uzdah izdah i smirit se.*“; S2: „*Uzdah izdah, popit vode, popričat malo s nekim i pokušat zaboravit na ljutnju.*“; S8: „*Pojest malo čokoladice.*“). Sudionici još navode i neke ideje vezane uz prijateljstvo poput biti dobar prijatelj, pružiti podršku i utjehu, družiti se,

napraviti nešto lijepo jedni za druge, zagrliti se i smijati se (S3: „*Popričaš s nekim i da ga zagrliš...*“; S7: „*Dok te neko izbace uz igru i onda padneš i onda si ljut, onda drugi prijatelj koji se igra i bio je na primjer glavni, onda ga digne i nastavi s njim igru.*“; S9: „*Onda se može oni pomiriti zajedno i zajedno biti jako dobri prijatelji.*“; S11: „*Da kad neko padne, da mu pomogneš da se digne i da mu kažeš jel si dobro.*“).

#### 4.5. Ključne osobe u razvijanju vještine regulacije ljutnje kod djece predškolske dobi

Osim pitanja o tome što rade kada su ljuti, sudionici su bili upitani i tko im pomaže kada su ljuti te na koji način. Ta pitanja povezana su s istraživačkim pitanjem *Ispitati tko su ključne osobe u razvijanju vještine regulacije ljutnje kod djece predškolske dobi.* te iz njih proizlazi i tema Ključne osobe za razvoj vještine regulacije ljutnje. U Tablici 9. prikazana je detaljna podjela kategorija te njima pripadajućih kodova unutar ove teme.

**Tablica 9.**

*Ključne osobe za razvoj vještine regulacije ljutnje*

Tema: Ključne osobe za razvoj vještine regulacije ljutnje	
Kategorija	Kodovi
Tko su ključne osobe	roditelji, braća/sestre, bake i djedovi, prijatelji, ljubimci, igračke
Kako doprinose razvoju vještine regulacije ljutnje	utjeha, zagrljaj, razgovor, zajedničko vrijeme, zauzimanje strane, pružanje podrške i pomoći

Kada govore o tome tko su ključne osobe koje im pomažu kad su ljuti, navode osobe iz obiteljskog okruženja, dakle roditelje, braću i sestre te bake i djedove (S1: „*A meni mama.*“; S3: „*S2, mama, tata i moj pesek.*“; S4: „*Meni tata.*“; S6: „*Meni pomaže brat.*“). Osim obiteljskog okruženja, sudionici se osvrću i na okruženje predškolske ustanove te izdvajaju svoje prijatelje (S3: „*S2, mama, tata i moj pesek.*“). U ovoj kategoriji još su navedeni ljubimci i igračke koji ne pripadaju kategoriji ključnih osoba, ali sudionici ih navode i o njima pričaju kao o osobama, prije nego kao o načinu koji im pomaže kada su ljuti (S3: „*S2, mama, tata i moj pesek.*“; S5: „*A meni jedan plišanac.*“). Osim osoba koje im pomažu, sudionici su bili pitani i o načinima na koje im te osobe pomažu te navode utjehu, zagrljaj te pružanje podrške i pomoći (S3: „*Pa kada me mama zagrlji i kada pričamo.*“; S5: „*Zato što ga zagrlim, svog*

*plišanca.*“; S10: „*Zato što me utješi i pomogne mi.*“). Osim toga spominju i razgovor te zauzimanje strane u smislu zauzimanja za njih u situacijama nepravde ili uznemirenosti (S3: „*Pa kada me mama zagrlj i kada pričamo.*“). Ono što sudionici najviše ističu jest zajedničko vrijeme. Naime, sudionici spominju različite aktivnosti slobodnog vremena u kojima sudjeluju zajedno s obitelji, a koje im pomaže u regulaciji ljutnje poput zajedničke igre, gledanja crtanih i animiranih filmova, čitanja uspavanke te odlazaka na izlet ili sladoled (S1: „*Kada ja pogledam s mamom jedan crtić.*“; S6: „*Meni pomažu kada ja kad mi brat pomogne slagat legiće.*“; S8: „*Meni je nekad mama ovak veliki sladoled kupila.*“; S13: „*Da možemo ići na put. Na drugi dan kao jučer.*“).



## 5. Rasprava

Kao što i brojna istraživanja pokazuju, razumijevanje emocija ima važnu ulogu u razvoju vještine regulacije ljutnje (Sala, Pons i Molina, 2014). Bitno je da djeca predškolske dobi razumiju svoje emocije jer im to olakšava razumijevanje situacije, ali i razumijevanje pojave određene emocije. Na taj način, djeca uče kako adekvatno regulirati svoje emocije, uzimajući u obzir situacijski aspekt.

Sudionici prikazanog istraživanja iznose svoje razumijevanje ljutnje kao neugodne emocije koja uključuje promjenu raspoloženja u negativnom smislu te navode kako je to dugotrajan osjećaj popraćen neprimjerenim ponašanjem koje može povrijediti druge. Čak i asocijacije sudionika upućuju na isključivo negativno viđenje ljutnje; svađa, tuča, odbijanje od strane vršnjaka. Kao što i sudionici navode već u svojim asocijacijama, i istraživanja potvrđuju da se ljutnja i agresivno ponašanje koje proizlazi iz nje povezuju s neuspješnom društvenom interakcijom (Bassett, Denham, Mincic i Graling, 2012). Osim asocijacija, negativno razmišljanje o ljutnji vidljivo je i iz definiranja ljutnje od strane sudionika; nešto negativno što treba prestati, agresivno ponašanje, ružan razgovor, ignoriranje, tuča. Iako većina autora definira ljutnju primarno kao neugodnu emociju i povezuju ju s agresijom (Nwadinobi i Gagne, 2020), neki autori definiraju ljutnju kao poticaj da se prevladaju prepreke i dođe do željenog cilja (Ramsook i sur., 2020). Iz razmišljanja sudionika može se primijetiti kako je njihovo razumijevanje ljutnje isključivo negativno te je važno naglašavati i drugačiji pogled na ljutnju. Naime, ljutnja je prirodna emocija koju svatko doživljava te iako je njen doživljaj neugodan, ljutnja može biti pokretač određenih promjena. Sudionici su iznosili svoje mišljenje i o doživljaju ljutnje kao ugodne, odnosno neugodne emocije te su se svi složili u tome da je ljutnja neugodna emocija. Brojni autori kategoriziraju ljutnju kao neugodnu emociju (Prosen i Smrtnik Vitulić, 2018) upravo zbog njenog intenzivnog doživljaja i često popraćenog osjećaja preplavlivanja, dok sudionici potkrepljuju svoje mišljenje objašnjenima da je ljutnja loš osjećaj koji dugo traje i popraćen je negativnom promjenom raspoloženja. Iako kao i sudionici, većina autora naglašava neugodnost ljutnje, važno je normalizirati doživljavanje ljutnje kao prirodne emocije koja je iznimno važna za razvoj djece. Razvoj djece potaknut je frustracijom koja proizlazi iz ljutnje i koja potiče djecu na suočavanje s ljutnjom (Ramsook i sur., 2020). S obzirom na dobivene rezultate te odgovore koje su sudionici ponudili vezano uz razumijevanje emocije ljutnje, važno je istaknuti kako sudionici imaju opširno razumijevanje ljutnje te kako povezuju ljutnju s brojnim drugim emocijama koje ju mogu pratiti. Osim toga, razumiju da

ljutnja prethodi određenim ponašanjima koja također ističu tijekom razgovora, a najčešće su to neprikladna ili čak agresivna ponašanja.

Obraćanjem pozornosti na ponašanja pojedinca koji sudjeluje u interakciji moguće je prepoznati i emocije koje doživljava pojedinac. Prepoznavanje tuđih emocija važno je za kvalitetnu komunikaciju, ali i razvijanje dobrog i kvalitetnog odnosa, posebice kod djece predškolske dobi (LoBue, Pérez-Edgar i Buss, 2019). Sudionici istraživanja naveli su da mogu prepoznati konkretne emocije kod drugih kao što su tuga ili uznemirenost koje najčešće prepoznaju po plakanju osobe. Osim toga, navodili su i neke fizičke naznake poput ubrzanog disanja, naglih pokreta, mimike, odnosno mrštenja i kolutanja očima. Navedena ponašanja upućuju na ljutnju kod drugih te je vidljivo kako sudionici mogu prepoznati znakove koji upućuju na ljutnju. Svakako, važno je uzeti u obzir da samo znanje o tome kako mogu prepoznati ljutnju, ne znači nužno da sudionici obraćaju pozornost na te znakove tijekom interakcije s vršnjacima, ali i drugim osobama u svojoj okolini. Sudionici su također naveli i pojam vikanja, kao znak ljutnje kod drugih, ali i znak koji označava primjećivanje njihove ljutnje. Vikanje se posebno ističe kod sudionika u objašnjenju svađa, kako s vršnjacima, tako i s članovima obitelji te označava pojavu međusobne ljutnje osoba u interakciji koju sudionici često spominju tijekom cijelog razgovora. Osim o načinu kako prepoznaju ljutnju drugih osoba, sudionici navode i kako prepoznaju da su oni sami ljuti te ističu znakove poput agresivnog ponašanja ili povlačenja, korištenja ružnih riječi i vrijeđanja drugih te mrštenja, koji se u literaturi navode kao znakovi za prepoznavanje neadekvatnog izražavanja ljutnje (Oolup i sur., 2016). Sudionici su navodili neke slične znakove prepoznavanja ljutnje i kod sebe i kod drugih kao što su mrštenje i već spomenuto vikanje, ali važno je istaknuti kako za prepoznavanje ljutnje kod sebe samih ističu više neprimjerenih ponašanja. Naime, sudionici navode kako ljutnju kod sebe prepoznaju kada su se već upustili u ponašanje koje slijedi nakon pojave ljutnje. Iz toga je vidljivo da su ta ponašanja često burna i agresivna, kao što i sami sudionici navode agresivno ponašanje, korištenje ružnih riječi i vrijeđanje. Uz to, važno je istaknuti i navedeno povlačenje, odnosno odmicanje od osjećaja ljutnje u situacijama u kojima se pojavi, što je potpuno suprotna reakcija u odnosu na burnu, agresivnu reakciju kada osjete ljutnju. Iz odgovora sudionika, vidljivo je da djeca predškolske dobi prepoznaju vlastitu ljutnju tek kada su već reagirali na podražaj ili situaciju koja je izazvala ljutnju. Kod prepoznavanja ljutnje kod drugih osoba često je teško sa sigurnošću znati je li osoba ljuta, dok ne vidimo njenu reakciju, ali za prepoznavanje vlastitih emocija potrebno je sagledati situaciju, vlastita razmišljanja i tjelesne senzacije te prepoznati emociju prije donošenja odluke o reakciji na podražaj ili situaciju. Sudionici govore

i o tome gdje osjećaju ljutnju te o čemu razmišljaju dok su ljuti. Kao mjesta na kojima osjećaju ljutnju, sudionici navode cijelo tijelo, srce, glavu, mozak i noge. Ta mjesta mogu se povezati s različitim odgovorima sudionika o tome o čemu razmišljaju dok su ljuti te oni sudionici koji su kao mjesta ljutnje naveli cijelo tijelo ili noge navode kako razmišljaju o tuči, odnosno agresivnom ponašanju. Sudionici koji su navodili srce kao mjesto ljutnje ističu razmišljanja o nekim distrakcijama kao što su prijatelji ili nogomet, dok sudionici koji su istaknuli glavu ili mozak kao mjesto ljutnje najviše razmišljaju o odlasku iz situacije koja im izaziva ljutnju te u manjem broju spominju razmišljanje o distrakcijama. Iz navedenih odgovora o prepoznavanju ljutnje, vidljivo je kako sudionici imaju znanje o znakovima za prepoznavanje ljutnje kod drugih, ali da vlastitu ljutnju prepoznaju isključivo iz svojih reakcija na ljutnju. Uz to, razmišljanja koja imaju kada su ljuti, kao i mjesta gdje osjećaju ljutnju, isključivo su povezana s reakcijama na ljutnju što ukazuje na to da se sudionici primarno fokusiraju na to što će učiniti u situaciji koja ih je naljutila, a manje kako će regulirati svoju ljutnju. U situaciji ljutnje, pogotovo kod djece predškolske dobi, koja usvajaju vještinu regulacije ljutnje, važno je primarno staviti fokus na upravljanje vlastitom ljutnjom, a potom se posvetiti rješavanju situacije.

Važno je razumjeti i što pobuđuje ljutnju te su sudionici istraživanja ponudili mnogo odgovora o tome tko i što ih ljuti. Istraživanja se većinom fokusiraju na vršnjačke svađe, dok djeca uz druge članove iz svoje vrtičke skupine također navode braću i sestre. Uzevši u obzir da se većina situacija ljutnje događa tijekom igre, nije iznenađujuće što sudionici spominju upravo svoje vršnjake kao glavne osobe koje im izazivaju ljutnju. Kada se govori o tome što izaziva ljutnju kod djece predškolske dobi, istraživanja ukazuju na situacije u kojima je djeci nešto uzeto od strane druge osobe, o situacijama u kojima su prekinuti ili nisu dobili ono što žele, o situacijama u kojima su doživjeli fizičku agresiju ili bili neuspješni te o situacijama u kojima nisu bili uzeti u obzir ili su bili isključeni, kao i o onim situacijama u kojima su bili disciplinirani (Prosen i Smrtnik Vitulić, 2018). Uz to, navode se i konkretne situacije u igri kao što su ometanje igre, oduzimanje igračaka ili kvar igračke. U prilog tome, sudionici navode situacije nepravde koje su konkretnije objašnjene kao oduzimanje stvari ili igračaka te nepravedno discipliniranje, zatim navode situacije agresivnog ponašanja vršnjaka prema njima samima ili drugim vršnjacima i korištenje ružnih riječi. Uz to, sudionici navode manjak pažnje bilo od strane vršnjaka, odgajatelja ili obitelji koji se djelomično preklapa sa situacijama u kojima su djeca isključena, a koje je spomenuto u navedenom istraživanju, međutim sudionici u taj manjak pažnje ubrajaju i više od samog isključivanja. Zapravo, sudionici u manjak pažnje uključuju

brojne situacije poput manjka vremena primarno od strane članova obitelji za provođenje zajedničkog vremena, a potom ubrajaju i nedovoljnu posvećenost odgajatelja njima i njihovim problemima. Osim manjka pažnje, sudionici su još istaknuli i neke nepredvidive situacije koje se događaju, a na koje oni sami ne mogu utjecati te nametanje od strane vršnjaka u smislu osjećaja podređenosti u odnosu na pojedine članove vrtičke skupine. Navedene situacije upućuju na niz situacija tijekom svakodnevnog funkcioniranja djece predškolske dobi koje kod njih izazivaju ljutnju. Iako su sudionici naveli svoje vršnjake, odnosno članove vrtičke skupine te braću i sestre, zapravo je vidljivo kako kroz situacije u kojima im se javlja ljutnja navode i druge osobe; roditelje i odgajatelje. Naime, kod vršnjaka, sudionici navode različite nesuglasice ili nametanja u smislu igre i provođenja zajedničkog vremena, dok u kontekstu roditelja i odgajatelja, sudionici navode upravo manjak njihove prisutnosti i posvećenosti kao nešto što im izaziva ljutnju. Dobiveni podaci ukazuju na to da djeca predškolske dobi smatraju kako im je potrebno više pažnje i usmjeravanja od strane odraslih osoba u njihovom okruženju, ali važno je u obzir uzeti i razvojne zadatke djece te dobi.

U razdoblju predškolske dobi, djeca pokušavaju ovladati zadatkom odgode zadovoljenja svojih potreba te iako je važno imati podršku odraslih osoba iz svoje okoline, djeca moraju savladati taj zadatak (Juul, 2007). Iz roditeljske perspektive, važno je postaviti granice s djecom koje im služe da lakše razumiju i nauče različite obrasce ponašanja. Ono što iz dječje perspektive može izgledati kao nedovoljno pridavanje pažnje, bilo od strane roditelja ili odgajatelja, može biti pridavanje pažnje vlastitim potrebama od strane odraslih te omogućavanje djetetu da razvije zdravu frustraciju i želju da preuzmu inicijativu (Juul, 2007). Osim manjka pažnje, istaknute su i druge situacije koje upućuju na nezadovoljstvo od strane sudionika kao što su nepravedno ponašanje ili kažnjavanje te obiteljske svađe i doživljavanje ljutnje od strane roditelja i odgajatelja. Tu je važno istaknuti kulturalnu reakciju okoline na ljutnju kod djece koja je često negativna i rezultira pojavom ljutnje kod druge osobe (Caiozzo, Yule i Grych, 2018). U tim situacijama, odrasli mogu reagirati na neprimjeren način, kao što su nepravedna ponašanja, kažnjavanje i svađa, što dodatno osnažuje ljutnju kod djece. Sudionici su također govorili i o kategorizaciji situacija, odnosno o situacijama koje im izazivaju najblažu, kao i o situacijama koje im izazivaju najjaču ljutnju. Kao situacije koje im izazivaju najblažu ljutnju, sudionici spominju obiteljske svađe ili svađe koje se događaju tijekom igre, kao i situacije u kojima primjećuju tugu kod drugih ili sebe samih, dok kao situacije najjače ljutnje sudionici ističu situacije nepravde, agresivnog ponašanja, ružnih riječi i nametanja njihovih vršnjaka, kao i manjka pažnje i međusobnu ljutnju. Važan podatak je da sudionici prijateljsku svađu

kategoriziraju kao situaciju koja im nekima izaziva najblažu, a drugima najjaču ljutnju. Svakako, intenzitet prijateljske svađe ovisi i o učestalosti, ali i ponašanju vršnjaka tijekom svađe te iz toga proizlaze razlike u poimanju intenziteta ljutnje. Sudionici daju pregršt informacija o tome tko i što im izaziva ljutnju te se iz navedenih podataka može zaključiti da je u vršnjačkom okruženju najveći čimbenik ljutnje prisutan u igri, u obliku nesuglasice, ali i u samom ponašanju vršnjaka prema sudionicima. Gledano u kontekstu odraslih osoba u okolini sudionika, ističe se manjak pažnje, odnosno nedovoljna posvećenost odraslih djeci predškolske dobi. Za razvoj vještine regulacije ljutnje, važno je uzeti u obzir oba navedena konteksta te se svakom pojedinačno posvetiti, kako bi djeca predškolske dobi razumjela uzrok tim ponašanjima i naučila kako adekvatno reagirati.

Sudionici su također govorili o tome kako reagiraju kada su ljuti te su naveli brojne strategije koje koriste za regulaciju ljutnju. Kako strategije dijelimo na adekvatne i neadekvatne, odnosno učinkovite i neučinkovite te na aktivne i pasivne (Hipson, Coplan i Séguin, 2019), može se reći da sudionici navode više učinkovitih strategija. Učinkovite strategije koje spominju su smirivanje i tješjenje, povlačenje iz svađe te pronalazak distrakcije. Od tih strategija, smirivanje i tješjenje pripadaju aktivnim, dok povlačenje iz svađe i pronalazak distrakcije pripadaju skupini pasivnih strategija. Istraživanja ističu navedene strategije regulacije ljutnje te nadodaju još i korištenje sigurnosnog objekta poput umirujućih unutarnjih dijaloga ili fizičkog umirivanja kao što je sisanja prsta te navode razgovor o emocijama s bliskim prijateljem (Oolup i sur., 2016). Od neučinkovitih strategija, sudionici su istaknuli da ostaju u ljutnji ili ju izbacuju tako da tuku sebe i druge. Navedene neučinkovite strategije predstavljaju velik problem te potencijalni rizični čimbenik za razvoj eksternaliziranih i internaliziranih problema u ponašanju. Nakupljanje ljutnje, kao i njeno neadekvatno iskazivanje prouzrokuju velike teškoće, posebice za djecu predškolske dobi koja su još uvijek u procesu razvijanja socijalno-emocionalnih kompetencija. Posebno je zabrinjavajuć podatak da djeca ovog uzrasta u najekstremnijim situacijama podliježu samoozljeđivanju zbog intenzivnog i učestalog osjećaja ljutnje izazvanog kompleksnim traumatskim situacijama ili neadekvatnim odgojem i pristupom odraslih iz njihove okoline (Jambon i sur., 2019). To ukazuje na potencijalni razvoj internaliziranih problema, kao i problema mentalnog zdravlja koja je teže uočiti u odnosu na eksternalizirane probleme ili delinkvenciju. Uz to, važno je ispitati koje strategije sudionici češće primjenjuju te koliko uspješno.

Osim toga što oni rade kad su ljuti, sudionici su govorili i o tome koje je najbolje rješenje za ljutnju. U tom aspektu, sudionici su ponudili mnogo zanimljivih i inspirativnih odgovora.

Odgovori su bili vezani uz razgovor, posebice razgovor o emocijama, ali i razgovor sa svrhom dolaska do rješenja problema, zatim traženje pomoći od drugih kada je teško regulirati ljutnju, kao i traženje te davanje oprost. Uz to, spominjali su i smirivanje, posebice tehniku udah-izdah te neke distrakcije od ljutnje kao što su zaborav, hrana i piće te igra. Osim toga, sudionici su još navodili i važnost toga da se bude dobar prijatelj što znači pružiti podršku i utjehu, družiti se, napraviti nešto lijepo jedni za druge, zagrliti se i smijati. Sve navedene ideje kako se suočavati s ljutnjom zapravo možemo svrstati u adekvatne strategije i iako su neke manje, a neke više učinkovite, brojnost ideja koju su sudionici predložili je značajna. Značajan je i podatak da iako sudionici navode brojna rješenja, odnosno strategije za reguliranje ljutnje, oni sami većinom ne primjenjuju te strategije. To ukazuje na znanje djece predškolske dobi o tome kako se ljutnja može regulirati, ali na manjak vještine da naučeno primijene u praksi, odnosno stvarnim situacijama doživljavanja ljutnje. Iz tog razloga, potrebno je procijeniti znanje i spremnost djece predškolske dobi za primjenu strategija regulacije ljutnje kako bi se ustanovila razina usvojenosti vještine regulacije ljutnje. Pritom je važno uzeti u obzir kako se u predškolskoj dobi ne očekuje u potpunosti savladano samostalno reguliranje ljutnje, već je potrebno pratiti savladavanje razvojnih zadataka i napredak djece koji ukazuje na uspješno usvajanje vještine regulacije ljutnje koje se očekuje već u osnovnoškolskoj dobi (Dollar i Calkins, 2019).

Kako je predškolsko razdoblje period u kojem djeca usvajaju vještinu regulacije ljutnje, tako im je u tom periodu potrebno vođenje i usmjeravanje te pomoć i podrška. O tome tko im pomaže u regulaciji ljutnje, sudionici govore većinom o osobama iz obiteljskog okruženja te nabrajaju roditelje, braću i sestre te bake i djedove. Istraživanja pokazuju kako je odnos roditelj – dijete jedan od ključnih čimbenika za razvoj socijalno-emocionalnih kompetencija pa tako i za razvoj vještine regulacije ljutnje (Bierman i Motamedi, 2015). Osim obiteljskog okruženja, sudionici navode i vršnjake iz vrtićke skupine. Iako istraživanja pokazuju da je za razvoj vještine regulacije ljutnje ključna i uloga odgajatelja, sudionici nisu naveli odgajatelje kao osobe koje im pomažu kada su ljuti (Zinsler i sur., 2014). Razlog tome može biti činjenica da im nedovoljna zainteresiranost i posvećenost od strane odgajatelja izaziva ljutnju pa nemaju osjećaj da se njima mogu obratiti za pomoć u tim situacijama, iako s druge strane sudionici ponekad navode odgajatelje kao one koji će riješiti problem, odnosno situaciju. Sudionici su pričali i o tome kako im navedene osobe pomažu kad su ljuti, odnosno navodili su strategije koje drugi primjenjuju kako bi im pomogli regulirati ljutnju. Tako navode utjehu, zagrljaj te pružanje podrške i pomoći kao strategije koje koriste sve navedene osobe, dakle i obitelj, ali i

vršnjaci iz vrtićke skupine. Fokusirajući se na okruženje predškolske ustanove, važno je istaknuti kako je za razvoj vještine regulacije ljutnje važno sigurno i brižno okruženje jer ono potiče taj razvoj, a takvo okruženje postiže se pozitivnom atmosferom i klimom u grupi kojoj zasigurno doprinosi topao odnos između članova grupe (DeMeulenaere, 2015). Zatim ističu razgovor te zauzimanja za njih u situacijama nepravde ili uznemirenosti što se primarno odnosi na obiteljsko okruženje. Tome u prilog govore i istraživanja koja smatraju da je srž roditeljske uloge u procesu razvoja socijalno-emocionalnih kompetencija kod djeteta upravo zdrava komunikacija (DeMeulenaere, 2015). Ono čemu pridaju najveću važnost jest upravo posvećenost roditelja u vidu zajedničkog vremena, odnosno različitih aktivnosti slobodnog vremena poput zajedničke igre, gledanja crtanih i animiranih filmova, čitanja uspavanke te odlazaka na izlet ili sladoled. Sudionici većinom govore o ulozi obiteljskog okruženja u razvoju vještine regulacije ljutnje. Spominju obitelj te važnost odnosa i vremena provedenog s članovima obitelji kao ključne elemente pomoći u reguliranju svoje ljutnje. Iz tog razloga važno je osposobiti roditelje potrebnim vještinama kako bi maksimalno doprinijeli razvoju vještine regulacije ljutnje kod djece predškolske dobi (Smith i Day, 2018). Svakako je značajna informacija da sudionici gotovo uopće ne spominju odgajatelje u smislu pružanja podrške te je potrebno dodatno ispitati na koji način odgajatelji doprinose razvoju vještine regulacije ljutnje. Osim toga, bitno je osvijestiti odgajatelje o njihovoj važnosti i ulozi u razvoju djece predškolske dobi te im u okviru programa za socijalno-emocionalni razvoj djece pružiti potrebna znanja i potporu.

### *5.1. Ograničenja istraživanja i preporuke za buduća istraživanja*

Iako su kroz rad navedene prednosti ovog istraživanja, kao što su fokusiranje na temu ljutnje i njene regulacije kao mogući rizični čimbenik razvoja eksternaliziranih i internaliziranih problema u ponašanju te posvećenost i participacija djece u svrhu dobivanja informacija iz prve ruke, važno je napomenuti i određena ograničenja. Sudionici ovog istraživanja bila su djeca predškolske dobi, međutim uzorak je prigodan te iz tog razloga dobiveni rezultati nisu reprezentativni. Osim što je uzorak prigodan, on je također i malen neovisno o izboru kvalitativne metodologije jer bi se većim uzorkom došlo do bogatijih podataka o percepciji djece koja bi se potencijalno mogla razlikovati. Osim toga, potrebno je uzeti u obzir kako metodom fokus grupe sudionici utječu jedni na druge što može rezultirati davanjem socijalno poželjnih odgovora. Većem broju ispitanika također bi doprinijelo i uključivanje više predškolskih ustanova, dok je u ovom istraživanju sudjelovao samo jedan dječji vrtić što također ukazuje na nereprezentativnost rezultata. Kako bi se dobili reprezentativni rezultati za

buduća se istraživanja ističu određene preporuke. S obzirom na malu istraženost tematike, potrebno je provesti istraživanje na reprezentativnom uzorku. Na taj način bi se mogle dobiti konkretnije smjernice za primjenu na širem području. Osim reprezentativnog uzorka, preporuča se upotrijebiti metodu intervjua u svrhu prikupljanja podataka kako sudionici ne bi utjecali jedni na druge te kako bi svaki sudionik mogao promisliti i bez straha od davanja različitog odgovora odgovoriti na pitanja. Osim metode intervjua, korisno bi bilo koristiti i metodu opservacije ponašanja djece kako bi se uočile situacije doživljavanja, izražavanja i reguliranja ljutnje. Uz kvalitativnu metodologiju, korištenje kvantitativnih metoda također bi upotpunilo razumijevanje ljutnje kod djece predškolske dobi te dalo uvid u određenu kategorizaciju i pružilo kvantitetu podataka. Osim fokusa na djecu predškolske dobi, poželjno je uključiti i okolinu djece u istraživanje te provesti fokus grupe s obiteljima i odgajateljima. Na taj način bi se moglo dublje istražiti kada, iz kojeg razloga i na koji način obitelji i odgajatelji interveniraju u regulaciji ljutnje kod djece predškolske dobi i saznati njihovu perspektivu o ljutnji i njenoj regulaciji. Uz to, zanimljivo bi bilo vidjeti usporedbu dječje perspektive u odnosu na perspektive odraslih. Osim toga, na taj način bi se istražilo na koji način je moguće uključiti odrasle iz različitih okolina u proces regulacije ljutnje i zatim to primijeniti na način da i obitelji i odgajatelji budu uključeni u programe socijalno-emocionalnog razvoja.

## *5.2. Preporuke za praksu*

Na temelju dobivenih rezultata, oblikovane su određene preporuke za praksu. Te preporuke mogu služiti za doradu i izmjenu postojećih, ali i kreiranje novih programa za regulaciju ljutnje kod djece predškolske dobi ili programa socijalno-emocionalnog razvoja općenito. Ono što sudionici ističu jest da je ljutnja isključivo negativna emocija. Premda ona je neugodna emocija, ljutnja može imati i pozitivne ishode u smislu poticanja na promjenu, a nije ograničena isključivo negativnim ishodima. Važan čimbenik ishoda ljutnje je svakako regulacija ljutnje, u tom je aspektu važno u praksi, ali i kod kreiranja programa isticati kako je važno adekvatno regulirati ljutnju. Uz to, važno je poticati razumijevanje razlike između neugodne i negativne ljutnje kod djece predškolske dobi te im kroz primjere objasniti da unatoč neugodi koja je prisutna uz ljutnju, to ne znači da je ta emocija negativna ili da ju ne bi trebali doživljavati. O prepoznavanju ljutnje sudionici ističu brojne načine kako mogu prepoznati ljutnju, ali je iz rezultata vidljivo kako ljutnju prepoznaju samo prema neprimjerenim ponašanjima ili neugodnim iskustvima. Takav rezultat je dobiven i za prepoznavanje ljutnje kod drugih, ali i kod samih sudionika. Uz to, za prepoznavanje vlastite ljutnje, sudionici većinski iskazuju da primjećuju ljutnju prema svojim ponašanjima što je već njihova reakcija na situaciju koja je



uzrokovala ljutnju što nam govori da sudionici često uopće ne reguliraju ljutnju, već automatski i impulzivno reagiraju na njen uzrok.

Vezano uz ta saznanja, u praksi bi se trebalo poticati tehniku primjene pauze kod snažnog doživljaja emocije kako bi djeca predškolske dobi naučila ostaviti prostor za smirivanje i promišljanje prije nego reagiraju. Kada govore o uzrocima ljutnje, sudionici navode brojne situacije od kojih se neke kontinuirano ponavljaju i dovode do kontinuiranih neadekvatnih reakcija na njih. Važno je u tom aspektu poučiti djecu predškolske dobi da razgovaraju s onima koji ih ljute i o onome što ih ljuti jer na taj način uče adekvatnu regulaciju ljutnje, ali i potencijalno utječu na smanjenje okidača ljutnje. Iako je iz rezultata vidljivo da sudionici imaju brojne ideje o tome kako regulirati ljutnju, vidljivo je i da brojne te tehnike sudionici ne primjenjuju na sebi. Iz tog je razloga potrebno u praksi smanjiti jaz između znanja djece predškolske dobi o regulaciji ljutnje i spremnosti da primijene određene tehnike regulacije ljutnje, uzimajući u obzir prevladane razvojne zadatke djece predškolske dobi. Osim toga, s obzirom na velik broj odgovora koji upućuju na agresivno ponašanje prema drugima, ali i sebi kada se govori o načinu regulacije ljutnje, nužno je u praksi pratiti djecu predškolske dobi koja iskazuju takva ponašanja kako bi se preveniralo daljnje reguliranje ljutnje agresivnim metodama koje mogu dovesti do nasilnog ponašanja prema drugima ili sebi. Još jedan važan aspekt su osobe iz okruženja djece predškolske dobi te se na temelju dobivenih rezultata predlaže kontinuirano i učestalo uključivanje kako obitelji, tako i odgajatelja u proces učenja i socijalno-emocionalnog razvoja djece. Važno je osvijestiti kod roditelja, ali i odgajatelja da je potrebno poticati dječje razumijevanje vlastitih, ali i tuđih potreba i emocija u svrhu samostalnog promišljanja o njima. Iako su roditelji češće spominjani od strane sudionika, u odnosu na odgajatelje, kao izvor pomoći i podrške prilikom regulacije ljutnje, spominjani su i kao izvor ljutnje, što je s obzirom na navedene situacije davanja nedovoljno pažnje potrebno razjasniti u praksi. Odrasle osobe u okolini djece predškolske dobi trebaju poticati djecu na odgodu vlastitih potreba upravo kroz razumijevanje tuđih potreba, ali potrebno je djeci u drugim okolnostima i drugim načinima davati dovoljno brige i pažnje kako bi se razvijali u sigurno okruženju. Svakako je potrebno pripremiti i poučiti kako obitelj tako i odgajatelje o tome kako mogu pomoći djeci i pružiti im podršku, ali ih i osnažiti da to čine jer su velika i značajna komponenta socijalno-emocionalnog razvoja djece predškolske dobi.

## 6. Zaključak

Ovo istraživanje provedeno je sa svrhom da se objasni razumijevanje i doživljaj ljutnje kod djece predškolske dobi te da se opišu situacije u kojima djeca predškolske dobi doživljavaju ljutnju i način na koji ju reguliraju kako bi se mogli istaknuti prijedlozi za unaprjeđenje postojećih ili razvoj novih socijalnopedagoških intervencija za djecu predškolske dobi.

Djeca predškolske dobi koja su bila uključena u istraživanje izražavaju visoko razumijevanje ljutnje, ali njihovo je razumijevanje ograničeno na učestalo razumijevanje ljutnje kao neugodne, pa čak i negativne emocije. Izrazito negativan stav prema ljutnji može otežati proces usvajanja vještine regulacije ljutnje. Iz tog razloga potrebno je prilagoditi učenje djece predškolske dobi o ljutnji kao emociji često neugodnog doživljaja, ali i emociji koja nas može potaknuti da budemo spremniji na izazove i nepredviđene situacije. Potrebno je osigurati da tijekom razvoja socijalno-emocionalnih kompetencija, djeca predškolske dobi usvoje činjenicu da su sve emocije prirodne, i one ugodne, kao i one neugodne te da iz svih emocija mogu naučiti nešto o situaciji u kojoj se nalaze, svom okruženju, ali i o sebi.

U situaciji ljutnje, prema navedenom od strane sudionika, može se pretpostaviti da djeca predškolske dobi imaju znanje o tome kako prepoznati ljutnju kod drugih. Naglasak stavljaju na određena ponašanja poput uznemirenosti, vikanja i naglih pokreta koji ukazuju na ljutnju, međutim potrebno je istražiti primjenjuju li djeca predškolske dobi uistinu to znanje i posvećuju li se tome da primijete emocije ljudi u svom okruženju. Vezano uz prepoznavanje vlastitih emocija, sudionici ukazuju na to da prepoznaju ljutnju kada su već na nju reagirali što često dovodi do agresivnog ponašanja i dodatnih problema s vršnjacima. Tome u prilog govore i navedeni odgovori o tome o čemu razmišljaju kad su ljuti gdje sudionici navode različita rješenja situacije; odlazak iz situacije ljutnje, traženje distrakcija i slično. S obzirom na navedeno, potrebno je usmjeriti više pozornosti na pravovremeno prepoznavanje ljutnje kod djece predškolske dobi kako bi ona na vrijeme primijetila kako se osjećaju te sukladno tome adekvatno regulirala i reagirala na ljutnju.

Osim prepoznavanja ljutnje, važno je znati i razumjeti uzrok ljutnje. Sudionici u prvom planu navode nepoželjna ponašanja vršnjaka, bilo u vrtičkoj skupini ili u obiteljskom okruženju, koja im izazivaju ljutnju. Isto tako, ističu i osjećaj neposvećenosti od strane odgajatelja i roditelja te manjak pažnje i nedovoljno vremena provedenog s njima. Ključno je da djeca predškolske dobi razumiju pozadinu nastalih situacija, odnosno razlog zbog kojeg se osobe koje im u nekoj situaciji izazivaju ljutnju tako i ponašaju. Kada razumiju pozadinu problema, djeca lakše

prihvaćaju i reagiraju na takve situacije. Pravovremena i adekvatna reakcija u situaciji ljutnje, omogućava djeci predškolske dobi da razmisle o reguliranju svoje ljutnje te olakšava sudjelovanje u rješavanju situacije.

Sudionici reguliraju svoju ljutnju koristeći većinom adekvatne strategije, ali primjenjuju i neke neadekvatne strategije, dok kod idealnih rješenja za ljutnju navode adekvatne i većim dijelom aktivne, odnosno najučinkovitije strategije. Ovi podaci potiču brojna pitanja, pitanja o razlici između znanja i spremnosti za primjenu vještine regulacije ljutnje, kao i pitanja o učestalosti primjene adekvatnih strategija, ali i pitanja o posljedicama primjene neadekvatnih strategija regulacije ljutnje. U kontekstu učenja djece predškolske dobi socijalno-emocionalnim kompetencijama potrebno je bolje povezati znanje o postojanju određenih strategija regulacije ljutnje sa sposobnošću za njihovom primjenom jer kako je vidljivo i iz odgovora sudionika, oni pružaju razne ideje za regulaciju ljutnje, ali te ideje još uvijek ne primjenjuju samostalno. Nadalje, potrebno je dodatno istražiti primjenjuju li djeca predškolske dobi učestalije adekvatne ili neadekvatne strategije regulacije ljutnje jer iako sudionici navode više adekvatnih strategija koje koriste, ne znači da ih primjenjuju češće u odnosu na neadekvatne. Osim toga, ključno je istražiti koliko djece predškolske dobi primjenjuje neadekvatne strategije regulacije ljutnje te koliko učestalo. Neadekvatni načini regulacije ljutnje, posebno oni koji uključuju nasilje prema drugima ili sebi samima, imaju veoma štetne posljedice. Iako posljedice ovise o intenzitetu i učestalosti primjene takvih strategija, one predstavljaju rizik za razvoj eksternaliziranih i internaliziranih problema u ponašanju.

Kako bi se potaknuo prosocijalan razvoj djece predškolske dobi, potrebna je podrška drugih važnih osoba iz djetetovog okruženja. Te važne osobe su svakako roditelji i ostali članovi obitelji, što ističu i ispitanici. Osim obitelji, veliku ulogu u razvoju vještine regulacije ljutnje imaju i vršnjaci, ali i odgajatelji. Sudionici se fokusiraju na značajan doprinos roditelja u regulaciji ljutnje, ali opet važno je promisliti je li taj doprinos dovoljan s obzirom na tvrdnje sudionika da osjećaju manjak pažnje upravo od strane roditelja. Uz to, sudionici ne pridaju velik značaj ulozi odgajatelja što također može biti problematično jer je velik dio dana djeteta upravo u okruženju predškolske ustanove. Potrebno je posvetiti pozornost tome na koji način odgajatelji doprinose razvoju djece predškolske dobi te u kojoj mjeri. Iz perspektive kreiranja programa za regulaciju ljutnje, ali i općenito programa razvoja socijalno-emocionalnih kompetencija, potrebno je osigurati edukacije i podršku roditeljima kako bi adekvatno i u potpunosti primjenjivali svoje roditeljske vještine i sposobnosti te dobro modelirali regulaciju vlastite ljutnje i naučili kako adekvatno podržati dječju ljutnju. Važno je posvetiti se i

odgajateljima te naglasiti njihov značaj i ulogu u razvoju djece predškolske dobi. Kako i sami sudionici spominju, vršnjaci također mogu pomoći te bi u budućim programima bilo poželjno uključiti i taj aspekt u razvoju vještine regulacije ljutnje.

Zaključno, iz ovog istraživanja su dobiveni brojni podaci koji govore o razumijevanju, izražavanju te uzroku ljutnje djece predškolske dobi, kao i regulaciji ljutnje te osobama koje joj doprinose. Iako je socijalno-emocionalno učenje u sklopu kojeg djeca uče vještinu regulacije ljutnje karakteristično za predškolsku dob, pregledom literature ne nalaze se konkretno definirane smjernice ili programi koji se obavezno provode u predškolskim ustanovama. Samim time, teško je zaključivati temeljem uzorka istraživanja na općenitoj razini. Unatoč tome, neki podaci koji su dobiveni na ovom uzorku također privlače pozornost te zahtijevaju reakciju stručnjaka poput informacije da djeca ozljeđuju druge ili se samoozljeđuju zbog doživljavanja emocije ljutnje, da se djeca osjećaju zapostavljeno od strane roditelja i odgajatelja, ali i informacija da djeca nisu spremna primijeniti strategije regulacije ljutnje s kojima su upoznati u stvarnoj situaciji. Sve navedene probleme, kao i brojne druge koji su ranije navedeni, potrebno je dodatno istražiti, ali i uzeti u obzir da su ti problemi potencijalni rizični čimbenici za razvoj eksternaliziranih i internaliziranih problema u ponašanju te da je potrebno kreirati i unaprijediti programe za razvoj socijalno-emocionalnih kompetencija u smjeru kvalitetnijeg razvoja djece predškolske dobi.

## 7. Literatura

1. Aksoy, P. (2019). Prevention programs for the development of social-emotional learning in preschool years. *Online Submission*, 6(6), 1-14.
2. Alwaely, S. A., Yousif, N. B. A., & Mikhaylov, A. (2021). Emotional development in preschoolers and socialization. *Early child development and care*, 191(16), 2484-2493.
3. Babić Čikeš, A. (2017). Emocionalna inteligencija i agresivno ponašanje u djetinjstvu i adolescenciji–Pregled istraživanja. *Psihologijske teme*, 26(2), 283-308.
4. Bassett, H. H., Denham, S., Mincic, M., & Graling, K. (2012). The structure of preschoolers' emotion knowledge: Model equivalence and validity using a structural equation modeling approach. *Early Education & Development*, 23(3), 259-279.
5. Bierman, K. L., & Motamedi, M. (2015). Social and emotional learning programs for preschool children. *Handbook of social and emotional learning: Research and practice*, 135-151.
6. Brajša-Žganec, A., & Hanzec, I. (2015). Samokontrola, razumijevanje emocija i agresivno ponašanje dječaka predškolske dobi. *Croatian Journal of Education: Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, 17(Sp. Ed. 1), 13-24.
7. Brooker, R. J., Buss, K. A., Lemery-Chalfant, K., Aksan, N., Davidson, R. J., & Goldsmith, H. H. (2014). Profiles of observed infant anger predict preschool behavior problems: moderation by life stress. *Developmental psychology*, 50(10), 2343.
8. Caiozzo, C. N., Yule, K., & Grych, J. (2018). Caregiver behaviors associated with emotion regulation in high-risk preschoolers. *Journal of Family Psychology*, 32(5), 565.
9. Cakić, L., & Velki, T. (2014). Agresivnost i prihvaćenost u skupini djece predškolske dobi. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 2(32), 15-25.
10. CASEL. *What Is the CASEL Framework?*. Preuzeto 12. srpnja 2024. s <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/>
11. DeMeulenaere, M. (2015). Promoting Social and Emotional Learning in Preschool. *Dimensions of Early Childhood*, 43(1), 8-10.
12. Denham, S. A., Bassett, H. H., Way, E., Mincic, M., Zinsser, K., & Graling, K. (2012). Preschoolers' emotion knowledge: Self-regulatory foundations, and predictions of early school success. *Cognition & emotion*, 26(4), 667-679.
13. Di Maggio, R., Zappulla, C., & Pace, U. (2016). The relationship between emotion knowledge, emotion regulation and adjustment in preschoolers: A mediation model. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 2626-2635.

14. Dollar, J. M., & Calkins, S. D. (2019). The development of anger. *Handbook of emotional development*, 199-225.
15. Ersan, C. (2020). Physical aggression, relational aggression and anger in preschool children: The mediating role of emotion regulation. *The Journal of General Psychology*, 147(1), 18-42.
16. Ersan, C., & Tok, Ş. (2020). The Study of the Aggression Levels of Preschool Children in Terms of Emotion Expression and Emotion Regulation. *Education & Science/Eğitim ve Bilim*, 45(201).
17. Hipson, W. E., Coplan, R. J., & Séguin, D. G. (2019). Active emotion regulation mediates links between shyness and social adjustment in preschool. *Social Development*, 28(4), 893-907.
18. Jambon, M., Colasante, T., Peplak, J., & Malti, T. (2019). Anger, sympathy, and children's reactive and proactive aggression: Testing a differential correlate hypothesis. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 47, 1013-1024.
19. Juul, J. (2007). *Znati reći „ne“ mirne savjesti*. Zagreb: Naklada Pelago.
20. Kahle, S., Miller, J. G., Helm, J. L., & Hastings, P. D. (2018). Linking autonomic physiology and emotion regulation in preschoolers: The role of reactivity and recovery. *Developmental psychology*, 60(7), 775-788.
21. Leerkes, E. M., & Bailes, L. G. (2019). Emotional development within the family context. *Handbook of emotional development*, 627-661.
22. Lindsey, E. W., & Berks, P. S. (2019). Emotions expressed with friends and acquaintances and preschool children's social competence with peers. *Early Childhood Research Quarterly*, 47, 373-384.
23. Liu, C., Moore, G. A., Beekman, C., Pérez-Edgar, K. E., Leve, L. D., Shaw, D. S., & Neiderhiser, J. M. (2018). Developmental patterns of anger from infancy to middle childhood predict problem behaviors at age 8. *Developmental psychology*, 54(11), 2090.
24. LoBue, V., Pérez-Edgar, K., & Buss, K. A. (2019). *Handbook of emotional development*. Cham: Springer.
25. Locke, R. L., & Lang, N. J. (2016). Emotion knowledge and attentional differences in preschoolers showing context-inappropriate anger. *Perceptual and motor skills*, 123(1), 46-63.

26. Locke, R. L., Miller, A. L., Seifer, R., & Heinze, J. E. (2015). Context-inappropriate anger, emotion knowledge deficits, and negative social experiences in preschool. *Developmental Psychology*, *51*(10), 1450.
27. Lucas-Molina, B., Quintanilla, L., Sarmiento-Henrique, R., Martín Babarro, J., & Giménez-Dasí, M. (2020). The relationship between emotion regulation and emotion knowledge in preschoolers: A longitudinal study. *International journal of environmental research and public health*, *17*(16), 5726.
28. Mihic, J., Novak, M., Basic, J., & Nix, R. L. (2016). Promoting social and emotional competencies among young children in Croatia with preschool PATHS. *The International Journal of Emotional Education*, *8*(2), 45–59.
29. Nwadinobi, O. K., & Gagne, J. R. (2020). Preschool anger, activity level, inhibitory control, and behavior problems: A family study approach. *Merrill-Palmer Quarterly*, *66*(4), 339-365.
30. Oolup, C., Brown, J., Nowicki, E., & Aziz, D. (2016). The emotional experience and expression of anger: Children's perspectives. *Child and adolescent social work journal*, *33*, 279-292.
31. PATHS program. *Overview of the PATHS Program*. Preuzeto 9. srpnja 2024. s <https://pathsprogram.com/paths-program-pk5>
32. Prinz, J. (2005). Are emotions feelings?. *Journal of consciousness studies*, *12*(8-9), 9-25.
33. Prosen, S., & Smrtnik Vitulić, H. (2018). Children's emotional expression in the preschool context. *Early Child Development and Care*, *188*(12), 1675-1683.
34. Ramsook, K. A., Benson, L., Ram, N., & Cole, P. M. (2020). Age-related changes in the relation between preschoolers' anger and persistence. *International Journal of Behavioral Development*, *44*(3), 216-225.
35. Reeve, J. (2005) *Razumijevanje motivacije i emocija*. Zagreb: Naklada Slap.
36. Sala, M. N., Pons, F., & Molina, P. (2014). Emotion regulation strategies in preschool children. *British Journal of Developmental Psychology*, *32*(4), 440-453.
37. Silkenbeumer, J. R., Schiller, E. M., & Kärtner, J. (2018). Co-and self-regulation of emotions in the preschool setting. *Early childhood research quarterly*, *44*, 72-81.
38. Slot, P. L., Mulder, H., Verhagen, J., & Leseman, P. P. (2017). Preschoolers' cognitive and emotional self-regulation in pretend play: Relations with executive functions and quality of play. *Infant and Child Development*, *26*(6), e2038.

39. Smith, C. L., & Day, K. L. (2018). Parenting, anger, and effortful control as predictors of child externalizing behavior: The role of child sex as a moderator. *International Journal of Behavioral Development, 42*(2), 248-256.
40. Song, J. H., Colasante, T., & Malti, T. (2020). Taming anger and trusting others: Roles of skin conductance, anger regulation, and trust in children's aggression. *British Journal of Developmental Psychology, 38*(1), 42-58.
41. The Incredible Years. *The Incredible Years Series*. Preuzeto 9. srpnja 2024. s <https://www.incredibleyears.com/what-is-social-emotional-learning>
42. Vogel, A. C., Jackson, J. J., Barch, D. M., Tillman, R., & Luby, J. L. (2019). Excitability and irritability in preschoolers predicts later psychopathology: The importance of positive and negative emotion dysregulation. *Development and psychopathology, 31*(3), 1067-1083.
43. Whedon, M., Perry, N. B., Curtis, E. B., & Bell, M. A. (2021). Private speech and the development of self-regulation: The importance of temperamental anger. *Early Childhood Research Quarterly, 56*, 213-224.
44. Zinsser, K. M., Shewark, E. A., Denham, S. A., & Curby, T. W. (2014). A mixed-method examination of preschool teacher beliefs about social–emotional learning and relations to observed emotional support. *Infant and child development, 23*(5), 471-493.



## Prilozi

### Prilog 1 – Protokol za vođenje fokus grupe

#### Protokol za vođenje fokus grupe

**Istraživanje:** „Perspektiva predškolske djece o ljutnji i načinima regulacije ljutnje“

**Cilj:** Ispitati u kojim situacijama i kako djeca predškolske dobi doživljavaju, prepoznaju i razumiju ljutnju te na koji način ju reguliraju.

Istraživačka pitanja:

1. Ispitati razumijevanje emocije ljutnje kod djece predškolske dobi.
2. Ispitati način na koji djeca predškolske dobi prepoznaju ljutnju.
3. Ispitati koje situacije kod djece predškolske dobi izazivaju ljutnju.
4. Ispitati načine regulacije ljutnje kod djece predškolske dobi.
5. Ispitati tko su ključne osobe u razvijanju vještine regulacije ljutnje kod djece predškolske dobi.

Uvod – socio-demografski podaci

1. Koliko imaš godina?
2. S kime sve živiš?
3. Imaš li brata i/ili sestru, ako da jesu li mlađi i/ili stariji od tebe?

I. dio – razumijevanje i doživljaj ljutnje

1. Što vam prvo padne napamet kada kažem *ljutnja*?
2. Kako bi objasnili nekome što je to ljutnja?
3. Je li dobro da se ljutimo?
4. Je li ljutnja ugodna ili neugodna emocija i zašto tako mislite?
5. Zbog čega su ljudi najčešće ljuti?
6. Što vas sve ljuti?
7. Tko vas sve najčešće ljuti?
8. U kojim situacijama ste malo, a u kojima baš jako ljuti?

II. dio - prepoznavanje i načini regulacije ljutnje

1. Kako znate da je netko ljut?
2. Kako znate da ste ljuti?
3. Kada se naljutite, gdje osjećate ljutnju?
4. O čemu razmišljate kada ste ljuti?

5. Što radite kada ste ljuti?
6. Ima li netko tko vam pomaže kada ste ljuti i kako to rade?
7. Kako bi vam drugi najbolje mogli pomoći kada ste ljuti?
8. Kako bi vi pomogli drugima kada su ljuti?
9. Što mislite koje je najbolje rješenje za ljutnju?