МЕЃУНАРОДЕН СЛАВЈАНСКИ УНИВЕРЗИТЕТ
„ГАВРИЛО РОМАНОВИЧ ДЕРЖАВИН“
СВЕТИ НИКОЛЕ – БИТОЛА
РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА



ФАКУЛТЕТ ЗА ПСИХОЛОГИЈА
СТУДИСКА ПРОГРАМА: ПСИХОЛОГИЈА ВО СОЦИЈАЛНА ЗАШТИТА

МАГИСТЕРСКИ ТРУД

ОРГАНИЗАЦИОНАТА ВКЛУЧЕНОСТ НА ВРАБОТЕНИТЕ ВО ПРЕДУЧИЛИШНИТЕ УСТАНОВИ ВО РАЗВИВАЊЕ НА ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНЦИЈА КАКО ЗНАЧАЕН ФАКТОР ЗА РАЗВОЈОТ НА ЕМПАТИЈАТА КАЈ ДЕЦАТА ОД ПРЕДУЧИЛИШНА ВОЗРАСТ

СТУДЕНТ: **МАРИНА ГОЦЕВСКА**
БРОЈ НА ИНДЕКС: **M204005**
МЕНТОР: **ДОЦ.Д-Р СЛАЃАНА АНЃЕЛКОСКА**

Свети Николе, 2022

INTERNATIONAL SLAVIC UNIVERSITY
„GAVRILO ROMANOVIC STATE“ – SAINT NIKOLE
STUDY PROGRAM: PSYHOLOGY IN SOCIAL PROTECTION
REPUBLIC OF NORTH MACEDONIA

MASTER THESIS

„ORGANIZATION INVOLMENT OF PRESCHOOL STAFF IN THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AS AN IMPORTANT FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF EMPATHY IN PRESCHOOL CHILDREN“

Mentor:
Doc. d-r Slagjana Angelkoska

Candidate:
Marina Gocevska
Index number:
M204005

Sveti Nicole, august 2022

Ментор: доц. д-р Слаѓана Анѓелкоска
Доцент, Меѓународен Славјански Универзитет – Свети Николе

Комисија за оценка и одбрана:

Претседател:

Член:

Член:

Кратка биографија



Лични податоци:

Име и презиме: Марина Гоцевска

Датум и место на раѓање: 31.7.1989, Кочани, Република Македонија

Адреса и место на живеење: ул. „Карпошово востание“, број 10

Кочани, Република Македонија

Државјанство: Република Македонија

Тел. бр.: 077-698-382

Е-маил: gocevska.marina1@gmail.com

Образование:

• (1995-2004) Основно образование, ОУ „Малина Попиванова“ – Кочани;

• (2004-2008) Средно образование, Гимназија „Славчо Стојменски“ – Виница;

• (2008-2012) Високо образование, Универзитет „Гоце Делчев“ – Штип.

Педагошки факултет – предучилишно воспитание;

• (2020) Запишана на втор циклус студии, Меѓународен Славјански Универзитет, Психологија во социјална заштита

Содржина

Апстракт 7

Abstract 8

Вовед 9

Глава I. – Теоретски основи - организациона поставеност во предучилишните установи..11

1.1 Организациона вклученост во предучилишните установи.....12

1.2 Интеракција помеѓу воспитувач, негувател и деца – важен чинител за правилен емоционален развој кај децата.....14

Глава II. Модели на научно-истражувачка работа преку примери од други земји, полова структура и примена на техники за соодветно развивање на емоционалната интелигенција кај децата од предучилишна возраст.....16

2.1 Развој на емоционалната интелигенција – пример Данска и Кореја.....16

2.2 Развој на емоционалната интелиенција кај деца со потешкотии во развојот од предучилишна возраст.....18

2.3 Компаративно размислување за развојот на емоционалната интелигенција кај момчињата и девојчињата.....20

2.4 Техники за развој на емоциите кај деца од предучилишна возраст 22

2.5 Родителите како фактор за развој на емоционалната интелигенција.....26

2.6 Емпатија и развој на емпатијата - доаѓање до емоционална интелигенција.....30

2.7 Емоции и теории за нив.....40

2.8 Модели на емоционална интелигенција 46

2.9 Емоционална писменост - улогата на родителите 49

Улогата на басните, сказните, бајките и сликовниците во развојот на емоционалната интелигенција и емпатија кај децата 54

Социјална интелигенција.....56

Глава III. Методолошки пристап кон магистерскиот труд - 58

Презентација, интерпретација и дискусија на добиените податоци од истражувањето.....58

3.1. Презентација и интерпретација на податоците - графички и табеларен приказ.....60

Резултати од истражувањето (претставување, објаснување и докажување на хипотези) ...73

Дискусија за добиените податоци/резултати од истражувањето.....75

Заклучок 79

Користена литература.....811

Апстракт

Овој магистерски труд го посветуваме на организационата вклученост на вработените во предучилишните установи во развивање на емоционалната интелигенција како значаен фактор за развој на емпатијата кај децата од предучилишна возраст, кој се јавува како клучен фактор во воспитно-образовниот процес.

Под организациона вклученост на вработените во предучилишните установи се подразбира активниот удел на градинките (државните и приватните) во процесот на воспитување, едуцирање и создавање на културна клима и позитивна атмосфера за работа со децата и нивното згрижување. Исто така, она што е посебно важно да се напомене е начинот или приодот на оние коишто се наоѓаат во директен контакт со децата, а тоа се, како што веќе рековме, воспитувачките, негувателките и стручната служба.

Конкретно, она што ќе биде фокуст во овој магистерски труд, покрај организационата вклученост на вработените во предучилишните установи, како круцијална појдовна точка се вработените (коишто треба да работат како тим) за развивање на емоционалната интелигенција, емоционалната писменост и емпатијата во нивниот развој и процес на спознавање и растење. Самиот наслов асоцира на нешто што досега на нашиот простор е малку дискутирано, разработувано и анализирано. Затоа, овој труд ќе се потруди да ги задоволи поставените критериуми и ќе даде позитивни, ефективни и продуктивни резултати во врска со она што ќе се истражува и обработува. Образованието кај децата започнува од најмали нозе, уште во предучилишното ниво, така што во никој случај не може да се каже дека градинките не се примарен фактор за почетен развој на емоционалниот и физички развој кај децата од предучилишна возраст.

Клучни зборови: *деца, воспитание, емоционална интелигенција, емпатија, градинки, организациона вклученост, воспитно-образовен процес.*

Abstract

We dedicate this master's thesis to the organizational involvement of employees in preschool institutions in the development of emotional intelligence as an important factor in the development of empathy in preschool children, which appears as a key factor in the educational process.

Organizational involvement of the employees in the preschool institutions means the active participation of the kindergartens (state and private) in the process of upbringing, education and creation of a cultural climate and a positive atmosphere for working with children and their care. Also, what is especially important to note is the manner or approach of those who are in direct contact with children, and that is, as we have already said, educators, caregivers, professional service.

Specifically, what will be the focus of this master's thesis, in addition to the organizational involvement of employees in preschool institutions, as a crucial starting point are employees (who should work as a team) to develop emotional intelligence, emotional literacy and empathy in their development and process. of cognition and growth. The title itself is associated with something that has so far been little discussed, developed and analyzed in our area. Therefore, this paper will do its best to meet the set criteria and will give positive, effective and productive results in relation to what will be researched and processed. Education for children starts from the youngest feet, even at the preschool level, so in no way can it be said that kindergartens are not the primary factor for the initial development of emotional and physical development in children.

Keywords: *children, upbringing, emotional intelligence, empathy, kindergartens, organizational involvement, educational process*

Вовед

Кога станува збор за организиционата вклученост и ориентираност на вработените во предучилишните установи во развивање на емоционалната интелигенција, како значаен фактор за развивање на емпатија кај децата од предучилишна возраст, треба да се посвети големо внимание на сите основни предиспозиции и критериуми поврзани со оваа тема. Градинките, насловени како предучилишни установи, се првите образовни институции со кои децата доаѓаат во директен контакт, па оттаму треба и да се постави прашањето, на кој начин функционираат тие установи, со какви средства располагаат и кои се нивните цели за остварување при реализација на Програмата за ран детски развој. Првенствено, едукаторите треба да имаат високо ниво на емпатија, хуманост, разбирање и одговорност за да има успешна соработка со децата.

Семејството како фактор има примарно значење во развивањето на емоционалната интелигенција, меѓутоа предучилишните установи ја имаат главната улога за нивниот емоционален развој. Родителот како модел е демонстратор на нивните вештини за емоционалната интелигенција. Со помош на неговото прикажување на емоцоналните состојби, децата го разбираат значењата на чувствата. Без влијание од родителот, детето не може да ги разбере болката и сочувството за другите. Кога се воздржувате со покажување на емоции и тажни чувства, викање, бес и слично, и детето ќе реагира на истиот начин. Доколку со детето се разговара, го прашувате за неговите чувства и за неговата тага, на тој начин детето ќе ја разбира и тагата на другарчето. Со применувањето на емоционалната интелигенција од страна на родителот и детето добива подобри резултати, особено во подоцнежниот живот, и на професионален и на социјален план.

Секој вработен кој е директно вклучен во воспитно-образовната дејност треба да работи на својот емоционален и психички развој за да може да создава млада, емоционално здрава младина. Емоционалната интелигенција е претставена како поим за разбирање и следење на сопствените и туѓите чувства, способност за нивно регулирање, нивно значење и рационално реагирање. Во емоционалната интелигенција спаѓа и способноста за разбирањето на однесувањето на останатите, нивните желби, потреби и нивните намери, односно разбирање за однесувањето на луѓето.

Социјализацијата има големо значење во развојот на емоционалната интелигенција. Со секојдневното комуницирање, дружење, заеднички активности и вклученоста во заеднички игри ја поттикнуваме, развиваме и контролираме нашата енергија и емоционална интелигенција. Со растот и развојот на детето, тоа своите емоции и чувства си ги претставува имагинативно, како и живите и неживите појави. Таквиот вид на размислување може да му даде заклучок на детето за себе, а и за другите. Овие емоционални знаења започнуваат да се развиваат најмногу во раното детство и се усовршуваат цел живот. Детето започнува да ги разликува сличностите и разликите за симпатија и љубов, бес, а се појавува и поврзаност на емоциите, како на пример, дека тагата е поврзана со загубата на некоја личност, потоа ги забележува промените во однесувањето при чувство на радост или тага, а подоцна, во текот на растот и развојот, кај децата се зголемува способноста за рационално реагирање на емоциите и нивно адекватно манифестирање.

Глава I. – Теоретски основи - организациона поставеност во предучилишните установи

Овој магистерски труд има за задача да даде одговор и образложение на факторите кои се клучни за развој на организационата вклученост на вработените во предучилишните установи во развивање на емоционалната интелигенција, како клучен фактор за развој на емпатијата кај децата од предучилишна возраст. Со оглед на фактот дека градинките се првите организирани установи со кои се сретнува детето, се поставува прашањето: „На кој начин се развива емоционалната интелигенција, со кои средства се располага и кои се методите за правилен развој“? Од големо значење овде се и воспитувачите, негувателите, стручните работници и соработници, и останатите кои се вклучени во предучилишните установи, а можат да имаат влијание врз правилниот развој на емоционалната интелигенција кај децата од оваа возраст.

Првите образовни установи, градинките, се место во кое децата треба да чувствуваат пријатност, прифатеност и сигурност. Една од најважните работи што треба да ја научат во градинките е емпатијата, а потоа воспитно-образовниот дел, во кој спаѓаат: песни, приказни, релации и слично. Првиот контакт на воспитувачот треба да биде сочувствителен, односно да го разбере детето, неговата вознемиреност или среќа во новата средина. Со покажувањето на разбирање детето чувствува поголема сигурност. Со покажувањето на неговите емоции и нивно прифаќање, детето разбира дека не се тоа лоши емоции кои треба да се прикриваат. Разбирањето секогаш треба да е пропратено со нежност и љубов. Доколку покажете разбирање, ќе научат да го разбираат и однесувањето на останатите деца, нината тага и радост. И колку повеќе се зборува за емоциите и за тоа како се чувствуваме ние и децата, сè повеќе ја будиме емпатијата во нив.

Играта исто така е еден од клучните фактори за развојот на емоционалната интелигенција. На тој начин детето ги осознава чувствата, ги разбира и успева да ги покаже на правилен начин.

Самиот труд е структуриран во три главни дела, и тоа:

Во првата глава се претставени основните теории поврзани со организационата вклученост и емпатијата, нивно дефинирање и карактеристики. Одблиску се разгледуваат карактеристиките на вклученоста на државните и приватни градинки во воспитно-образовниот процес.

Во втората глава се разгледува интеракцијата меѓу воспитувачките и децата, како прв клучен фактор за подигнување на мотивацијата, емоционалната интелигенцција и емпатијата.

Во третата глава се дефинира поимот емпатија, како главен фокус, а потоа се нудат и неколку дефинирања, согледби, анализи и пристапи.

За да биде комплетно и оправдано разработен, магистерскиот труд опфаќа методи на научно-истражувачката работа, како и самиот истражувачко-апликативен дел, каде се опфаќа анализа и интерпретација на добиените резултати од применетите методи на истражување, кои претставуваат еден вид на доказ за спроведувањето на воспитно-образовниот процес во предучилишните установи во градот Кочани, особено во делот кој се однесува на емоционалната интелигенција и развивање на емпатијата кај децата од предучилишна возраст.

1.1 Организациона вклученост во предучилишните установи

Под организациона вклученост во предучилишните установи се подразбира активното учество на оние коишто се директно вклучени во воспитно-образовниот процес. Тие претставуваат круцијален модел и пример за општеството, воопшто за заедницата во која живеат. Затоа, секогаш треба да бидат сплотени, солидарни и да функционираат како беспрекорен тим пред очите на јавноста, родителите, а најнапред, пред сè, пред очите на децата. Секоја предучилишна утанова работи според Закони, во кои концизно и прецизно се пропишани нормите, правилата и кодексите на работа и однесување.

Работата на стручниот тим [1], на воспитувачките, психологот, негуваталките, менаџерот (директорот/директорката) е однапред пропишана според Статус, во кој се

[1] Билјана Стојановска. Интегративен развој кај деца. Power point презентација. „ЕСТЕЗИА“ – Центар за интегративен развој, едукација и советување

одредени закони кои треба да се следат и по нив да се изготвуваат програми за работа со децата, кои најчесто се изготвени од Министерството за труд и социјална политика. Акцентот и фокусот се става на децата. Децата се центар на внимание и целата таа вклученост за којашто зборуваме, треба да се насочи кон исполнување на потребите на децата, кои очекуваат да бидат соодветно згрижени, едуцирани и воспитани во предучилишната установа.

Секое едно лице коешто работи со деца во градинка, треба да биде свесно дека е во директен контакт со деца, чија категорија подразбира сериозна посветеност кон нив. Исто така, организационата вклученост треба да се залага за задоволување на желбите на децата, од аспект на забавно-релаксирачки и воспитно-образовен карактер. Организационата вклучност треба да претставува триаголник учител - дете - родител, во кој секој ќе има своја улога, право и начин на искажување, остварување и завршување на своите задачи и права.

Градинките претставуваат предучилишни установи каде што децата го започнуваат процесот на воспитување и едуцирање. За успешно совладување на воспитно-образовните активности од страна на децата, клучен фактор е процесот и начинот на адаптација на детето уште од првиот ден кога детето започнува да ги користи услугите на градинката. Истото се однесува за сите градинки, без разлика дали се работи за приватна или државна предучилишна установа, иако секогаш постојат предности и недостатоци, како во државните, така и во приватните градинки.

Обемот на работа, вклученоста на активните чинители (вработените) се со исти квалификации и во државните и во приватните градинки. Мерило за успешноста во работата зависи од самите воспитувачи и негувателиод стручните работници и стручните соработници, како и од процесот на одвивање на наставата, како таа се реализира и финалниот продукт – начинот и приодот кон децата. Организационата вклученост на вработените не изостанува, туку исто се вреднува и цени. Можеби единствено нешто што е различно во тој поглед е финансискиот дел, т.е. плаќањето за детето коешто оди во

градинка. Износот во државна градинка е многу помал, во споредба со приватна – каде што цената е многу повисока. Тоа зависи од многу фактори, зашто во државните градинките има поголем број на деца во една група, а во приватните помал број. Исто така, активностите коишто се спроведуваат играат клучна улога во градењето на карактерот на детето, но и неговата интелигенција.

Доколку се пристапи коректно, одговорно, тимски и професионално, тогаш не би требало да постои голема дистинкција помеѓу државните и приватни градинки. Погоре рековме дека воспитувачките и негувателките се најважни, тргнувајќи од воспитувањето и згрижувањето. Децата се најискрени суштества, тие тоа го препознаваат и почитуваат. Возрасните можеби не толку, но децата да. Разликата во работењето на приватните и државните градинки може да биде само во пристапот, работата и менаџирањето на надлежните одговорни лица.

1.2 Интеракција помеѓу воспитувач, негувател и деца – важен чинител за правилен емоционален развој кај децата

Раниот детски развој и фазата на стимулација во процесот на воспитување и познатиот триаголник учител - дете - родител најмногу е застапен во градинките. Таму се поставуваат темелите за идното креирање на успешен образовен статус на идните генерации, а најважно од сè, од детето да се создаде човек со емоционална писменост. Севкупноста би била одлична доколку човечноста би била на прво место. Со развојот на емоциите и желбата за творење во општеството и во заедницата, децата со тек на време ќе развијат и афинитети кон други интереси кои ќе го окупираат нивниот целокупен живот. Тоа е така бидејќи со емоционалната писменост не се раѓаме, туку ја учиме и развиваме целиот живот.

Целокупниот процес на емоционално описменување започнува дома, а потоа се развива во предучилишните установи преку секојдневните активности и социјализацијата, со што се постигнува меѓусебно поврзување и развивање контакти меѓу децата и нивната емпатија. Воспитувачот и негувателот треба да знаат кога и колку треба да се симнат на

нивото на детето, и на тој начин детето треба нив да ги чувствува како пријатели. Детето треба да се спознае и да се самозапознае себеси и на тој начин ќе може успешно да ја развие емоционалната интелигенција. Кога детето нема рамнотежа во емоционалното однесување, понатаму ќе има проблеми во градинката, училиштето, другарите, семејството. Емпатијата не се учи во градинките и училиштата, туку преку практични примери, разговори, дружења, игри, детето се поттикнува да ја развива на повисоко ниво.

Децата на предучилишна возраст сè уште не можат да ги разликуваат и да ги опишат чувствата како возрасните, па затоа многу често нивното однесување може да биде проследено со бурни реакции на бес, лутина, љубомора. Најважно во таквите моменти е детето да биде разбрано, ислушано, а прегратката е најдобриот смирувачки дел. Секое човечко битие понекогаш се бори со бурата на емоции и нивна самоконтрола. Доколку научиме да ја градиме, развиваме и да ја контролираме од рана возраст, успешноста понатаму е неминовна. На тој начин секоја емоција ќе биде канализирана на соодветно место.

Градинките како втор дом, секогаш треба да бидат исполнети со топлина и позитивна енергија. Контактот кој го имаме секојдневно треба да биде исполнет со длабоки чувства, затоа што само така децата ќе успеат да ги разберат чувствата и да ја развијат емпатијата. Градинките се најголемите поттикнувачи на идеи и создатели на дела, благодарение на децата кои имаат неверојатен потенцијал во креирањето на новитети.

Покрај воспитувачот и негувателот, како клучни вработени во градинките за правилен раст и развој на едно дете, како и развој на неговата емоционална интелигенција, постои дел со кој оваа соработка не би била целосна, доколку овде нема вклученост на стручната служба. Логопедот е тука за помош и промени за правилниот говор. Ваквиот начин на работа ја зголемува самодовербата на детето и му овозможува храбро да се бори, но и да ја прифати состојбата во која се

наоѓа. Дефектологот исто така преку разновидни вежби ја вежба моториката на рацете и нозете, рамнотежата на телото, но и концентрацијата и вниманието кое е многу важен дел за успешна работа и соработка. Секојдневниот разговор со психологот треба да биде дневна рутина за сите деца. Социјалниот работник ја гледа целокупната слика во

однесување на детето и неговите родители, а педагогот применува педагошки мерки кои им даваат насоки, не само на воспитувачите и негувателите, туку и на децата и родителите. Разговарањето за чувствата, нивното препознавање, нивната свесност, како и различностите кои ги поседуваат децата, треба да биде мотив за создавање на емпатија и сочувство кон другите. Секојдневните ситуации треба да бидат тема на разговор на денот. Преку разновидни игри, стручните соработници треба да бидат постојано вклучени во воспитно-образовниот процес.

Глава II. Модели на научно-истражувачка работа преку примери од други земји, полова структура и примена на техники за соодветно развивање на емоционалната интелигенција кај децата од предучилишна возраст

2.1 Развој на емоционалната интелигенција – пример Данска и Кореја

Децата во Данска уште од поаѓањето во градинка секоја недела имаат по еден час, во кој заеднички разговараат за своите проблеми, чувства или случувања кои ги доживеале во текот на неделата или животот. Тие најчесто лежат на душеци и сите заедно разговараат на разни теми[2]. Најчеста тема и проблем е социјалното исклучување од другарите и секојдневното озборување. На овој начин многу често заеднички и ги решаваат проблемите Доколку немаат некаков проблем, тие едноставно медитираат и уживаат во тишината. На крајот на неделата секоја група ја прави познатата данска торта

[2] https://www.fakulteti.mk/news/04022017/kako-decata-vo-danska-uchat-za-empatija-vo-gradinkite-i-uchilishtata?fbclid=IwAR0HZdWTCOS9TTXZkuaqhpxJj8KNogRyOJNOFEZfVjVa0CCcS6JbfUL_wIs(Јелена Ковачиќ, Како децата во Данка учат за емпатија во градинките, училиштата, електронски веб портал: fakulteti.mk, 2017)

и на тој начин сите активно се вклучени во изработката. Секое дете може да направи нешто за своите другарчиња и заедно да се почестат. На тој начин децата се учат да се вклучуваат во заеднички активности, да ги споделуваат нештата и да прават убави дела за другите. Во Данска емоционалната интелигенција се смета за многу важна област, како математика, физика, хемија. Децата кои имаат развиено емоционална интелигенција се поуспешни, потрудољубиви и попродуктивни од останатите. Исто така, се намалува и бројот на злоупотреба кај децата. Со секојдневниот разговор со децата за проблемите, нивно решавање и ставање во позиција на послабиот, се доаѓа до големи позитивни резултати.

Децата во Кореја уште од нивното раѓање ги учат на препознавање на своите емоции. Иако како мали не ги разбираат, но постојано работат на тоа[3]. Според нив, тоа е најважното нешто што треба да го научат од најмали нозе. Во градинките во Кореја владее поинаков начин на развивањето на емпатијата и социјализацијата. Овде се применува тримесечен период во кој децата немаат играчки и социјални игри. Целта на ваквиот метод е децата да бидат постојано во конверзација со врсниците, да измислуваат свои игри и да ја развиваат креативноста, да поминуваат поголем дел од времето заедно со другарчињата и воспитувачките, да разговараат и решаваат проблеми, да си помагаат при извршување на задачи и секојдневни активности, да разговараат за времето поминато со родителите и семејството како комплексна заедница.

Овој метод е вклучен сè со цел да се избегнат негативните чувства кои се појавуваат кај децата, особено при игри со играчките, избегнување на голем број зависности од интернет-игри. Со текот на годините се менува времетраењето на игрите без играчки, како и промените периодот без играчки да биде во зима, а во пролет да се спороведуваат голем број на активности надвор со врсниците, прошетки, разговори. Со

---

[3] https://www.fakulteti.mk/news/17-05 31/shto_mislite_za_gradinki_bez_igrachki?fbclid=IwAR3uJDKyYGJ6rQ8HZsmqjNXyWEm63yXdyVHFaOlEddF cjbgdjAAochR00ew (Б.Б, Што мислите за градинки без играчки?, електронски веб портал: факултети.мк, 2017)

промените низ годините се доаѓа до период на само еден ден во неделата без играчки. Во тој период децата активно работат на себе и на своите чувства, зборуваат за своите чувства, решаваат проблеми и зборуваат за нивните желби. Децата кои активно учествувале во овие проекти биле многу посоцијализирани, покреативни, полни со емпатија и разбирање, како и поседувале голем број на разни вештини за комуникација.

2.2 Развој на емоционалната интелиенција кај деца со потешкотии во развојот од предучилишна возраст

Голем број на деца што имаат некој вид на потешкотии во развојот, однесувањето или во извршувањето на секојдневните обврски, имаат многу повеќе ранливи емоции и слаба самодоверба. Тоа е резултат на потешкотиите кои ги имаат, неуспехот во учењето, неможноста да извршуваат некои најегзистенцијални секојдневни обврски и низок праг на самодоверба[4].

Кога не е правилно детектиран проблемот, односно причината за неуспехот, тоа се препишува на незаинтересираноста кај детето. Во ваков случај, детето се чувствува отфрлено, збунето и тажно. Фрустрациите, нападот на бес, повлекувањето во себе, како и нервозата се секојдневие. Некогаш премногу ранливи, но во одредени ситуации некои емоции децата не ги забележуваат, а емоциите се учат и забележуваат преку секојдневното искуство. Игрите се најважната алатка со која можеме да развиеме одреден социоемоционален развој кај децата - прагот на толеранција, реагирање со отсуство на бес и фрустрации, разбирање за однесувањето, развој на грижата за себе, културни и хигиенски навики, себепочитување, сакање и прифаќање. Преку разновидни начини на покажување љубов, нежност, прифаќање, разбирање, вклучување во разновидни активности, проекти, создавање на емпатична слика и пријатна атмосфера во семејството, а најмногу со разбирањето и прифаќањето на нивните чувства и поттикнување кон

[4] Мирјана Ѓурчиновска, Практичен прирачник за емоционално описменување на лицата со попреченост во менталниот развој.

искреност и прифаќање на чувствата кои ги покажуваат. Преку емоционално описменување, лицето учи дека може да влијае врз своите емоции и своето однесување, како и за можноста за нивно контролирање. Емоционалната компетенција означува свесност за сопствената личност. Добра емоционална компетенција означува дека лицето е способно за емпатија, дека е способно да слуша, да се грижи за себе и за другите, на пример, лице коешто нема развиено емоционална писменост, на прашањето: „Како се чувтвуваш?“ – одговара: „Лошо се чувствувам, напнат сум“, што значи дека опишува што доживува, но не ја именува емоцијата. [5] Тој всушност не знае што чувствува, дали тоа негово непријатно доживување е страв, лутина, вина, загриженост или нешто друго. Ако ја именуваме емоцијата, понатаму можеме да размислуваме и да ја поврземе со некоја животна ситуација.

Емоционалното описменување е корисно учење и е насочено кон личноста, развој на нејзината самосвест, поставување на сопствени граници, препознавање на потребите. Тоа доведува до развој на способноста за разрешување конфликти и постигнување компромис, овозможува поголема отвореност, комуникативност, подобра адаптација во средината и општа прифатеност. Проблемите во однесувањето, агресивноста, тагата, изолацијата, проблемите со исхраната, зависностите и сл., во голема мера се поврзуваат со неприфаќање од другите луѓе. Сметаме дека подучувањето за емоционално описменување претставува поттикнување на развој на емоционалните способности, и тоа во голема мера може позитивно да ги менува корисниците и да влијае врз нивниот раст и развој, особено бидејќи емоционалната писменост е значајна општо во животот, при комуникацијата, односите со другите луѓе и при односот кон себе.

Постојат бројни техники за унапредување на емоционалната интелигенција кај лицата со одредени потешкотии во развојот, а една од нив е арт терапијата. Таа е една од најдобрите техники во кои се вклучени бои, четки, игра, музика, боја, листови или платна. Тоа е креативна и експресивна активност, која е интересна и преку неа можат да се прикажат нашите моментални и скриени чувства. Интересна игра преку која детето ја

[5] Исто.

искажува својата емотивна состојба и се оспособува за надминување на емотивните и моторички потешкотии.

2.3 Компаративно размислување за развојот на емоционалната интелигенција кај момчињата и девојчињата

Односот на детето со другарињата секогаш треба да биде полн со љубов и разбирање. Тоа не би било целосно исполнето, доколку нема поддршка од воспитувачот и негувателот. Тие како професионални профили во градинката, кои директно се вклучени во воспитно-образовниот процес на децата и со нив го поминуваат најголемиот дел од времето, секогаш треба да ја следат играта на децата и нивното однесување. Многу често децата реагираат на некоја ситуација без чувство на емпатија, но тука секогаш е потребна детална анализа и потоа да се интервенира околу истата.

Кога во градинка има ново другарче, центарот на вниманието на децата и воспитно-негователскиот тим треба да биде насочено кон него, со цел детето полесно да се адаптира, но и да почувствува дека е добредојдено, прифатено и безбедно. Децата кога влегуваат во нова средина, многу често чувствуваат страв, несигурност, немат самодоверба, а понекогаш се чувствуваат и отфрлено. Затоа воспитно-негователскиот тим треба да ги насочи децата на заедничка игра и меѓусебно запознавање. Доколку детето не сака да се вклучи во игра со повеќе учесници, треба да се забележи кон кого покажува некаква емоција и да се направи обид да се зближат, а на тој начин ќе преовладува и емпатија и социјализација и полесно прифаќање на новото место и другарчињата.

Најчесто момчињата претпочитаат да се дружат со момчиња, а девојчињата со девојчиња. Момчињата обично се побучни за време на воспитните активности, од девојчињата кои внимателно ја следат активноста. Момчињата најчесто одат во тим, неколку момчиња кои играат заеднички игри седат заедно на маса и сакаат сите заедно да ги извршуваат сите активности[6]. Во овој случај потребно е посебно внимание да се обрне

[6] Михаел Лајтман, Ирина Јакович, Ели Винокур, Метод за интегрално воспитание – развој на човекот од 0 до 20 години, Матица македонска, 2013, стр. 236.

на разговор за теми, како што се родово базирани стереотипи и предрасуди, а за тоа постојат безброј идејни работилници за деца од предучилишна возраст, како што е на пример, Прирачникот за почитување на различности и мултикултурализам, кој експлицитно ни има доловено сѐ преку приказните за дружината МЕЛА.

Разговорите со децата се многу важни, особено за тоа како се чувствуваат. Момчињата имаат потешка адаптација, имаат поголема потреба од внимание, разбирање и љубов. Прегратките и убавите зборови никогаш не треба да бидат изоставени. Момчињата се повеќе импулсивни, за разлика од девојчињата.

Според некои студии, девојчињата побрзо созреваат од момчињата, па според тоа, се смета дека се поинтелигентни и поуспешни од момчињата. Понекогаш девојчињата добиваат подобри оценки од момчињата, но брилијантноста и идеите се поизразени кај момчињата. Девојчињата, за разлика од момчињата, сакаат да бидат во друштво со помал број учесници. Кога би биле сместени во одредена голема група, тие би си направиле свои подгрупи. Факт е дека девојчињата сакаат повеќе да разговараат, имаат повеќе потреби и желби од момчињата. Тие сакаат да знаат каде им е границата и да бидат во еден простор со неколку девојчиња, да си разговараат на различни теми и да се договараат. Момчињата е подобро да бидат на отворен простор, односно во природа и во големи групи. На тој начин тие подобро се поврзуваат емотивно, а и развиваат социјални контакти. Девојчињата поради тоа што не можат да ги разликуваат чувствата на здодевност, гнев, анксиозност, глад, постојано посегнуваат по храната и на тој начин ја задоволуваат својата моментална желба[7]. На тој начин ја нарушуваат својата состојба во исхраната, а тоа придонесува до неконтролирано дебелеење, повлеченост, несигурност, недоостаток на самодоверба и анксиозност. Најголемиот проблем е самосвеста и познавањето на своите емоции. Доколку една личност е свесна и ги познава своите емоции, што чувствува во моментот, знае да ги покаже и знае како да се справи со нив. За да се развие самосвеста, една личност треба добро да се запознае како личност, да ги препознае своите позитивни и

[7] Исто, 2013, стр. 236.

негативни страни, да знае што сака од животот, а што не сака. Да знаеш што сакаш е една од најважните нешта која ти дава, сигурност, самодоверба, стабилност, мотивација и упорност. Ако знаеш што сакаш, ќе имаш сила да ја постигнеш својата цел без препреки, само со позитивна мисла и упорност. Личноста која се познава себеси е посамоуверена, посигурна, постабилна, со голема почит и љубов кон себе. Ако имаме развиена самосвест, ќе успееме да ги препознаваме нашите емоции и емоциите на останатите, а и другите вештини во животот.

2.4 Техники за развој на емоциите кај деца од предучилишна возраст

Првата техника е техниката на дишење. Правилниот начин на дишење има многу големо значење во развојот на емоциите и нивното прикажување. Децата честопати при возбуда или непријатна емоција и плачење имаат забрзано дишење. Тие не се имуни на непријатните чувства, па ги доживуваат премногу силно и тешко. Најважно од сè е да бидат разбрани и да се чувствуваат сигурно. Трпеливоста треба да биде на високо ниво, љубовта и емпатијата треба да се постојано присутни за разбирање и помош.

Најважно од сè е кога се применува техниката на дишење, детето да земе полека воздух и да дише бавно. Родителот треба да биде моделот како треба детето да дише, да му покаже и да повторува. Овие вежби за дишење треба да се започнат уште од најрана возраст за да научат децата како да се справуваат со негативните емоции и правилното дишење. Децата кои умеат да разберат, да слушаат, да повторуваат, може да ги практикуваат вежбите за дишење во состојба на мирување, кога се во кревет пред заспивање, читање на книга, одмарање. Помалите деца може да го практикуваат во креветот во лежечка положба, додека малку поголемите во некое тајно место исполнето со магија и со волшебно дишење ќе доживуваат некоја магија. Децата уживаат и сакаат места и предмети кои се магични.

За децата да ја разберат техниката на дишење, треба да се вклучат цртани и визуелни материјали, па демонстративно да се прикажат. Преку најразновидни слики и видеа децата илустративно можат да видат како се движи воздухот низ телото. На пример, како во приказната „Волкот и трите прасиња“, детето ја става раката на устата и се труди

да земе воздух и да дувне силно како што волкот дувал кон куќичките на прасињата. Змејот како едно од најмистериозните и интересни суштества со своето дување на оган претставува уште еден вид техника на дишење. Детето зема воздух длабоко и го испушта како во себе да има оган. Пеперутките исто така се многу посакувани од страна на децата, а и возрасните. Нивната трансформација, нивните крилја, прекрасните шарени бои и начинот на кој летаат и ги движат крилјата се една мотивација како тече еден процес на созревање. Децата ги шират рацете како да имаат крилја, ги отвораат целосно и земаат длабоко воздух и полека го испуштаат. На тој начин го вежбаат дишењето и се чувствуваат како пеперутки. Глуварчето е интересно затоа што можеме да си замислиме желба и силно да дувнеме во него. На овој начин можеме да си замислиме желба да бидеме секогаш смирени, да земеме воздух и да дувнеме силно. Ќе го издуваме глуварчето, но и непријатноста што ја имаме во нас.

Втората техника е медитацијата, која исто така има големо значење за смирување на чувствата и развивање на емпатијата. Преку разновидни игри, седење на перничиња, опуштено дишење, детето се опушта и раскажува за неговите желби и фантазии. Заблагодарувањето на сè што имаме е секојдневен ритуал за правилен раст на емоциите[8]. Медитирањето дваесет минути резултира исто како и неколкучасовен најдлабок сон. Сите ние имаме потреба од седење во тишина со нас самите.

Медитацијата е метод кој ефикасно нè чува од голем број на психички нарушувања, депресивни и анксиозни нарушувања. Со помош на медитација, телото ја ослободува напнатоста и ни овозможува да постигнеме внатрешен мир и задоволство. Ни ги зголемува концентрацијата и креативноста, а среќата и исполнетоста е присутна целосно. Медитацијата нè одмора, ни ја враќа енергијата, свежината, живоста. Многу е важно децата уште од мали нозе да се учат да медитираат. Друштвото сами со себе ќе ги научи како да се запознаваат, како да се одмораат психички и физички преку разновидни активности што за нив претставуваат начини за медитација.

---

[8] https://madreshoy.com/mk/metodos-de-meditacion-ninos-segun-edad/?fbclid=IwAR3JutSQKzpz6S-A1vndijjt1qvxVT7Fil1Sr20j7SZQtMyBjuniP2sTh_g (Статија на тема: „Методи за медитација со деца во согласност со нивната возраст“, Автор: Ана Л, електронски веб-портал: madreshoy.com)

Ќе ја споменеме и активноста на градење замок од песок. Оваа активност е вистинска медитација. Ја подобрува концентрацијата и го одмара мозокот, а движењето со рацете, слушањето на брановите и нивниот смирувачки звук, како и прекрасниот опоен мирис на морето, го смирува и рехабилитира телото. Сонцето е едно од најважните алатки при медитирањето. Овој начин на медитација е извонреден за едно дете. На овој начин се вклучуваат сите сетила кај детето и тоа може да ги каже по завршувањето на градењето замок, односно медитацијата. Оваа техника на медитација е доста интересна и забавна за децата. Овде ги употребивме и рацете, со нив допираме и ги чувствувавме зрнцата песок меѓу нашите дланки, со стапалата го чувствувавме песокот, колку е мек и топол од жешкото сонце. Медитацијата има голема и значајна улога во развивањето на имагинацијата, креативноста, ја развива способноста за размислување, ја развива самодовербата. Медитацијата ја развива и детската љубопитност кон нештата околу себе, размислување како се создале и зошто служат. Децата кои медитираат се многу посреќни, послободни, повесели, подружељубиви, исполнети со внатрешен мир, без чувство на страв и храбро се соочуваат со предизвиците во животот. Медитацијата доведува до смирување на мислите и умот, што кај децата е секогаш измешано и нејасно. Со медитацијата се создава позитивна слика за себе и се зајакнува сопствената самодоверба.

Медитацијата може да биде пример и за родителите, како да ја применуваат со децата за да чувствуваат заемна смиреност, исполнетост и мир. Детето кога се чувствува луто, вознемирено, исплашено, може да ја примени техниката на медитација со одење. Како што Марика и Јованче ги пуштале зрната и трошките леб, така и детето нека зема и испушта воздух со цел да остави трага низ патот по кој чекори. Со движењето напред и повторно назад, земање и испуштање воздух, може да ја примени техниката и со затворени очи, опуштени капаци и да се движи по истата насока. На овој начин детето ја чувствува земјата под нозете, ја слуша тишината и се фокусира на движењето и по неколку повторувања се чувствува како да го движи некоја магична сила. Го чувствува воздухот кој минува низ неговото тело и визуелизацијата на дишењето, како замена за пуштањето на зрната и трошките на Јованче и Марика, сè со цел да не го изгубат патот. На овој начин се запомнува патот кој води кон смиреност, благосостојба и мир. Се повторува

оваа вежба сè додека детето не се смири целосно и не се доведе во состојба на целосно мирување и фаза на заспивање.

Медитацијата е еден вид чистилиште на умот од токсични мисли и чувства. Со помош на медитацијата, умот го насочуваме кон други телесни убавини: танцување, игри, пеење, дружење. Со ваквиот начин го одржуваме нашиот ум свеж и секогаш подготвен за нови доживување исполнети со радост, благодарност и среќа. Вниманието на детето е краткотрајно и најважно од сè е дишењето и поврзување со местото на кое се наоѓа детето. Природата е одлично место за медитација, зеленилото, мирот и тишината и пеењето на птиците даваат целосна слика на смиреност. Доволно е неколкуминутно седење со детето и гледање во зелените предели, цвеќиња, слушање на пеењето на птиците, за да доживеете целосна преобразба на себеси, а и на своето дете. Ако во близина има и река, тоа би било целосно дополнување и исполнување на зададената задача за дадениот ден.

Техниките за смирување и создавање на емоционална стабилност можат да бидат прилагодени или соодветни за одредена возраст на децата. Оттаму, имаме техника на смирување за деца од 2 години[9]. Оваа техника се применува кога детето станува нервозно и луто, му покажуваме топка која свети внатре, но сјајот паѓа надолу. Со анализа на топката, детето по извесно време следејќи ја светлината и паѓањето, се смирува и релаксира. Следна техника е медитацијата за деца од 3 до 5 години[10]. Оваа техника опфаќа: „Пчела – децата се седнати со прекрстени нози, ги затнуваат ушите, ги затвораат очите и го имитираат звукот на пчелата, тоа го повторуваат неколку минути. Вниманието е краткотрајно, па затоа се повторува додека детето има интерес“. Секоја минута на медитација е значајна за оваа возраст.

За децата од 5 години па нагоре може да се користат разни видови на книги, визуелни материјали, песни, звуци. Децата на оваа возраст можат да останат подолго време активни и вклучени во активноста. Постојат и други техники и активности, како

---

[9] https://madreshoy.com/mk/metodos-de-meditacion-ninos-segun-edad/?fbclid=IwAR3JutSQKzpz6S-A1vndijjt1qvxVT7Fil1Sr20j7SZQtMyBjuniP2sTh_g(Статија на тема: „Методи за медитација со деца во согласност со нивната возраст“, Автор: Ана. Л, електронски веб портал: madreshoy.com)

[10] Исто

што се: превртена желка, која може да се практикува на секоја возраст, визуелна меморија, јога и слично.

Следна техника е масажата[11]. Масажата или самомасажата има клучно значење, децата сами се масираат и си го опуштаат телото, или, пак, другарчињата го прават тоа, нормално со нивна дозвола. Дечињата на тој начин развиваат емпатија и блискост.

2.5 Родителите како фактор за развој на емоционалната интелигенција

За правилен емоционален развој на децата, главен фактор е семејството. Во него се започнува и завршува целосниот процес на раст и развој. Првиот допир, првиот плач, првиот говор започнува во семејството. Семејството претставува воедно и прво училиште за емоционално учење и разбирање. Првиот социјален контакт и развој на социјализацијата детето ја започнува во семејството. Многу важен е квалитетот на односот родител - дете, како и поврзаноста на детето со родителот и квалитетот на нивната меѓусебна врска. Според поделбата има: 1. Негативен критички родител (НКР), кој прогонува и 2. Позитивен критички родител (ПКР), кој спречува и заштитува[12].

Приврзаните деца покажуваат и повеќе љубов, емпатија и самодоверба. Ваквата поврзаност придонесува за заедничка емоционална свест, односно одговарање на потребите на детето, неговите желби и чувства. На тој начин повеќе се развива и емпатијата, чувството за себе и за другите. Секој родител сака убав и хармоничен живот за детето, без тага, бес, агресија, само убави и пријатни емоции, но, за жал, тоа е невозможно. Секоја емоција е присутна со некаква цел и треба правилно да се разбере и да се испочитува. Животот се состои од пријатни и непријатни емоции. Со растењето се развиваат сè повеќе емоции кои потоа стануваат нестабилни и често се променуваат. Потоа постепено доаѓа до контролирање на емоциите.

---

[11] Исто

[12] Станислав Петковски-Сашо, Оружјата на критичкиот ум, Лекот на негувачкиот родител, Паблишер,2020, стр. 30.

За правилен развој на детето, треба најпрвин да го разбирате и да ги прифаќате неговите емоции во целост. Родителот како модел на однесување на своето дете треба најпрвин да поработи на сопствената емоционална интелигенција, сопственото прикажување на чувствата, емпатија и прифаќање. Позитивниот критички родител (ПКР) исто така сака моќ како и негативниот критички родител (НКР). Но од него се разликува и во мотивацијата и во пристапот[13]. Љубовта, грижата и разбирањето се клучот за успешна соработка со децата и правилен емоционален развој и емпатија.

Како родител секогаш треба да ги препознавате чувствата кај децата, да ги разбирате и да зборувате за нив[14]. Децата кои работат на унапредувањето на своите емоционални вештини, во подоцнежниот живот се поуспешни, помалку бегаат од училиште, имаат подобар социјален статус, поголем успех на професионален и љубовен план. Децата кои се емоционално свесни за своите чувства, ќе бидат и поздрави, а со тоа се спречува со потиснувањето на емоциите. Децата треба да ги чувствуваат и разбираат своите емоции и да се насочуваат кон учење на самоконтрола. Децата примаат сѐ што им нудите и покажувате пред нив.

Мислењата на децата и нивните чувства се важни исто како на возрасните. Тие треба јасно да го споделат и да го кажат своето размислување и своите внатрешни чувства. Секогаш треба да се симнете на некое нивно ниво, на нивната активност и игра за да создадете поголема близина. Од децата секогаш може многу да се учи, тие поседуваат неверојатна моќ и енергија.

Како што постојат најразлични техники кои ја подобруваат емоционалната состојба кај децата од предучилишна возраст, така постојат и одредени фактори кои влијаат врз реакциите на емоциите кај децата од оваа возраст. Некои од тие реакции се следни:

- *Казнување* - овој начин на реакција на емоциите кај детето, што значи и отфрлање на детските чувства, неприфаќање на неговото однесување, проследено преку бес, доведува до многу лош ефект. Фрустрациите и

[13] Исто, 2020, стр. 66.

[14] Исто, 2020, стр. 164.

незадоволството се со поголем интензитет, а бесот придонесува до зголемување на нивото на адреналин и поголема активност и импулсивност, меѓутоа тој е одбранбен механизам и секој вид на емоција ни служи за некоја цел. Според ваквиот начин на однесување на родителите, емоциите на децата се неважни и се тотално неприфатливи. Ваквиот начин на смирување преку казна е тотално погрешен и неадекватен за правилен раст и психички развој кај едно дете.

- *Свесност* - свесноста е многу ретка и важна особина, но може да се појави во одредени ситуации, во кои ако не се реагира, нема да има никаков успех. Кога родителот ги следи емоциите на детето и јасно е запознаен со неговата моментална емотивна состојба, но не прави ништо во врска со тој проблем, не му помага на детето да ги разбере своите емоции, ниту пак да се чувствува сигурно во моментот на одредена ситуација. За емоциите треба да се разговара, а не да се пренасочува вниманието на друг проблем, или само да следи како публика, без притоа да се даде свој придонес.
- *Неприфаќање* - кога детето реагира на одредена ситуација, а притоа не е прифатено неговото однесување, неговите емоции, причината за однесувањето, поточно одбивање да се разбере емотивната состојба. Таквиот начин кај детето доведува до затворање во себе, длабоко потиснување на емоциите и не може да има јасен приказ што е добро да чувствува и покажува и дали воопшто треба да чувствува. Ова е една од најлошите категории затоа што секоја личност има потреба да биде разбрана, а кај децата разбирањето е неминовно[15].
- *Прифаќање, разбирање* - прифаќањето на негативните емоции кај детето, наоѓање адекватен начин на решавање на проблемот без импулсивни реакции. На овој начин децата разбираат дека покажувањето на емоциите е нормално, прифатливо и тема на која треба да се разговара секојдневно. Работата со емоциите на децата е примарната активност која треба да започне уште во почетокот на раното детство. Со поставување на прашања, одговарање на

[15] Исто, 2020, стр. 164.

истите и разговор за негативните емоции, детето ја поттикнува емоционалната интелигенција, сочувствува и ги разбира чувствата на останатите. Најважно од сѐ е прикажувањето на емоциите и нивно разбирање, како и разговор за истите. Тоа е начин на поддршка, зближување и позитивно растење.

- *Разбирање* - разбирањето на детето и неговите чувства е примарната карактеристика за правилен раст на едно дете, неговото емоционално созревање и создавање на емоционално искуство. Кога родителите го користат своето емоционално искуство, работат на своите емоции и се свесни за нив, имаат чувство на емпатија, љубов кон себе и себеприфаќање, се идентификуваат како модел, кој треба да го следат нивните деца. Емоциите го водат животот и управуваат со него, но кога правилно се канализираат и кога самоконтролата е на високо ниво, резултатите ќе бидат неминовни и за нив и за нивните деца. Пренесувањето на своето знаење и меѓусебната соработка, разбирањето, прифаќањето и работата на своите и емоциите на децата е најважната алка за здраво детство.
- *Трпение* – кај една личност многу важна особина е како да го контролира трпението. Понекогаш претставува проблем кај возрасните, но кај децата оваа проблематика е поизразена. Децата сакаат сѐ во моментот и веднаш, чекањето за нив претставува проблем. Обидете се работите коишто ви ги бара вашето дете да ги одложите за подоцна. На пример, ако детето нешто посака да му се купи, да не се купува во моментот, да се одложи купувањето за друг ден, но нека биде напоменато дека тоа е за негово добро и да се воздржи да почека неколку дена.

Покрај техниките за подобрување на емоционалното реагирање кај децата од предучилишна возраст, мора да напоменеме дека животните, особено домашните миленичиња, имаат значајна улога за развој на емпатијата и чувствата кај децата од најрана возраст. Растењето на детето со животни ја поттикнува грижата, чувството на љубов, среќа, но и ја развива емпатијата. Мачките со своето предење го елиминираат стресот и го опуштаат телото. Истовремено љубовта е заемна - се негува и расте. Кучињата кои го сакаат човекот повеќе од себе, се најсреќни кога се во друштво со деца.

На тој начин децата ја развиваат психичката и физичката активност. Грижата и љубовта се неопходни за секој развој, како кај луѓето, така и кај животните. Па благодарение на животните децата се секогаш посреќни, повесели, поенергични, исполнети со мир и еуфорија паралелно. Децата треба да растат со животни, на тој начин се развива емоционалната свест за грижа и љубов кон другите.

2.6 Емпатија и развој на емпатијата - доаѓање до емоционална интелигенција

Емпатијата претставува разбирање на своите и на туѓите чувства, мисли, однесувања[16]. Со разбирањето на дадена ситуација, се доаѓа до решавање на проблемот на мирен начин без конфликти и насилство. Детето не се раѓа со емпатија, туку таа со текот на животот може да се научи. Развојот на емпатијата треба да почне уште од времето на доењето и треба да трае цел живот.

Детето се стекнува и ја учи емпатијата веќе во третата година, затоа што во првите неколку години од животот детето е егоцентрично и насочено кон себе и кон своите потреби, без да ги забележи целосно чувствата и промените кај другите. Во тој период и кај себе нема свесност за причината поради која кај него се јавува одредена емоција. Но со тек на неговото растење и развивање и секојдневно вежбање започнува да биде емпатично со другите. Тоа не е некоја особина која се појавува преку генот, како што е интелигенцијата, убавината, изгледот, тоа е вештина која се учи и се развива во текот на целиот развој на едно дете. Да знаеме како да бидеме емпатични е најголемата моќ и најголемиот подарок што може да ни го даде нашето срце.

Тие што имаат изразена емпатија, имаат и подобри социјални врски, добри односи со пријателите, успеси во училиште и се успешни во текот на целиот живот. Децата кои не ја запознале моќта на емпатијата прераснуваат во бездушни, бесчувствителни личности кои наидуваат на пречки во пријателските врски и во текот на животот. Тоа е последица

[16] Ана Фрицханд, Развој на емоционалната интелигенција во детството и адолесценцијата, Power point презентација, Здружение за дислексија „Ајнштајн“, Скопје, 2021, стр. 35

на отсуството на емпатија и разбирање. При постоење на емпатија, го чувствуваме сето она што го чувствуваат и другите и сакаме да им помогнеме.

Развојот на емпатијата зависи од родителите, кои најпрвин треба да го научат детето дека туѓите емоции се исто така многу важни и треба да ги разбереме. Емпатијата се учи преку секојдневни ситуации, вежбање, зборување. Чувствата се многу важни, и сопствените и туѓите, а најважно од сè е да сме емпатични спрема другите и да му покажеме на сопственото дете дека ги разбираме неговите чувства.

Децата во предучилишните установи може да ја учат емпатијата на најразлични начини, на пример, преку разни сликовници, илустрирани материјали, книги од чии содржини може да се чита, да се зборува и анализира, а и да се доаѓа до заклучок за чувствата и ситуациите. Притоа треба секогаш да се земат предвид и двете страни во една приказна и да се анализираат чувствата и на двата или повеќето ликови. На пример, во Пепелашка треба да се разгледаат сите ликови и нивните чувства, треба да се разгледа и ликот на маќеата и да се види приказната и од другата страна.

Воспоставувањето на сигурна емотивна врска помеѓу детето и родителите е една од најважните услови за развој на емпатијата. Прифаќањето и чувството за разбирање му помага на детето да ги разбере и да ги прифаќа другите. Децата околу шестиот месец почнуваат да ги чувствуваат реакциите на родителите. Ваквата чувствителност им помага на бебињата да го разберат светот околу себе. Помеѓу 18-тиот и 24-тиот месец децата започнуваат да ја развиваат теоријата на умот[17]. Во овој период децата започнуваат и да се препознаваат кога ќе се видат во огледало. Тоа значи дека веќе имаат свесност за себеси.

Веќе споменавме дека еден од најважните сегменти за правилен раст и развој на едно дете, неговото воспитување и градењето на среќно и исполнето дете, е емоционалната интелигенција. Без неа еден човек би бил празен како лист хартија. Секоја личност што знае што сака, знае и умее да се слуша себеси и другите околу себе, има развиена емпатија и чувство за другите. Личноста што ги води сопствените мисли и идеи кон правилен пат на разбирање на себе и нештата, е личност која во животот успева преку

[17] Исто, 2021, стр. 62.

свои идеи, раководени со сопствениот ум, срце и душа. Тие личности знаат и разбираат колкава е болката на човекот до нив.

Многу често е потценета EQ (емоционална интелигенција) во споредба со IQ (општа интелигенција) и, за жал, често се користи и употребува овој начин на размислување. За успех не е потребен целосен IQ, затоа што не секој поединец кој има поголема развиеност на рационалната интелигенција, има и успех. Потребни се и други фактори, во кои клучна е и емоционалната интелигенција. Колку е поголема свесноста за нештата и колку повеќе ги разбирате чувствата за себе и другите и колку повеќе ја развивате емоционалната интелигенција на повиско ниво, толку се поголемите шансите за целосен успех.

Развиената емоционална интелигенција е способност која би ни помогнала при високо ниво на импулсивност и вознемиреност да реагираме смирено и да ги регулираме нашите нагони на бес. Тоа значи способност и контрола за регулирање на нашите сопствени чувства при момент на афект и губење контрола, како и способност за мотивираност, смиреност, упорност и разбирање на нештата при падови, неуспеси, губење, но и со голема надеж и позитивизам за излегување на врвот како победник и по безбројните падови. Сето тоа е благодарение на емоционалната интелигенција. Одличните комуникациски вештини, социјализација, разбирање, емпатија, се карактеристики кои ги красат луѓето со високо ниво на емоционална интелигенција. Самосвеста се учи низ различни вештини и искуства, затоа треба постојано да се учат нови вештини и да се стекнуваат нови знаења, за да можат да се применуваат во иднина. Сè што учиме во животот е резултат на повторување и вежбање.

Луѓето коишто имаат развиена емоционална интелигенција се познаваат себеси многу добро и знаат како да ги почувствуваат потребите и мислите на другите луѓе[18]. Од емоционалната интелигенција произлегува фактот дека таа треба да биде поврзана со интелигенцијата и емоциите. Тоа го објаснува начинот на кој можат емоциите да влијаат на интелигенцијата и како да се управува со нив правилно и да се постигнат позитивни

[18] Ана Бучевиќ, Сафари на духот, Книга за мудроста на воспитувањето деца, Антолог, Скопје, 2017, стр. 45.

резултати со делување врз рационалното мислење и зголемување на мотивацијата за решавање на проблемите.

Корените на емоционалната интелигенција потекнуваат од гранките на теориите на однесувањето, комуникациските вештини и емоциите. ***Даниел Големан*** е главниот двигател на емоционалната интелигенција; ***Чарлс Дарвин*** е поврзан со важноста на емоционалната експресија за опстанокот и адаптацијата; ***Вејн Леон Пејн*** е заслужен за тоа што прв го употребил изразот ***„емоционална интелигенција“*** во 1985 година[19].

Емоционалната интелигенција може да се поттикнува уште од најрана возраст преку разновидни игри, читање приказни, слушање на песни, глума. Куклените претстави ги стимулираат чувствата на децата и на тој начин децата успеваат да ги препознаваат и да реагираат на нив. Со низа прашања: „Кој? Како? и Зошто?“ се поттикнува детскиот емоционален развој, се поттикнува детето на размислување, преземање на контрола и рационално реагирање. Возрасните може да ги демонстрираат своите чувства вистински за да успеат децата да разберат кои се последиците од убавото и лошото однесување. Книги наменети за бонтон однесување, како и разни едукативни програми со едукативен карактер, наменет за нивната возраст, се исто така добар избор за поттикнување на развојот на емоционалната интелигенција. Но постојат одредени карактеристки кои треба да се поседуваат за да постои цврст темел за правилен развој на емоционалната интелигенција. Овие карактеристики се учат, вежбаат и повторуваат, а некои од нив се следните:

* Да се биде емпатичен;
* Да се биде секогаш социјабилен;
* Комуникација;
* Мотивираност;
* Лидерство;
* Свесност;
* Да се биде активен слушател;

[19] Ана Фрицханд, Развој на емоционлната интелигенција во детството и адолесценцијата, Power point презентација, Здружение за дислексија „Ајнштајн“, Скопје, 2021, стр. 4.

* Позитивност;

* Прифаќање критика - предизвик за развој;

* Конфликт - одговор наместо критика[20].

2.6.1 Игри за развој на емоционалната интелигенција кај децата од предучилишна возраст

1. Играта домино - оваа игра може да се игра со класично домино или со разновидни цртежи преку кои се прикажуваат разни видови на емоции. На картичките има прикажано емоции, а на другите картички причините поради кои настанале емоциите. Тогаш децата можат да направат споредба и констатација која емоција кога се појавува и зошто се појавува. Кај помалите деца можат да се користат картички со основни видови на емоции[21]. Со растењето на децата се зголемуваат и емоциите, па тие започнуваат да ги разликуваат.

2. Поделени емоции - овој вид на игра подразбира емоции коишто се поделени на пријатни и непријатни. Децата на лист цртаат како се чувствуваат и што придонело за таквото чувство. На пример: на едната страна се стават црежите со пријатните чувства на радост и среќа, на другата страна се стават непријатните - тага и страв. Потоа се разгледуваат цртежите и се дискутира околку прикажаниот цртеж. Се води разговор која е причината детето да се чувствува тажно. Ако ја има нацртано причината, се прави анализа и се разговара околу проблемот, а доколку ја нема, се обидуваме преку разговор да ја дознаеме. Дали е возможно оваа тага да ја преобразиме во среќа со примена на некои методи кои би му помогнале на детето и би ја промениле ситуацијата. Која е најчестата причина за среќа која се појавува најчесто во детските цртежи, какво е чувството и кој е виновен за целосната среќа.

---

[20] Исто, 2021, стр. 54.

[21] https://madreshoy.com/mk/juegos-para-estimular-la-inteligencia-emocional-de-los-ninos/?fbclid=IwAR0FCrcRN1DH4S2Okc1r3It1mgyEzpddH_SWRQXtsBivsCtXMOpnzl2uJw#Separar_las_emociones(Статија на тема: „Игри за стимулирање за емоционалната интелигенција кај децата“, Автор: Тој Торес, електронски веб-портал: madreshoy.com)

3. Арт - музикотерапија - децата сакаат музика и цртање со бои. Музиката има смирувачка моќ и во секој вид на музика има големо количество на емоции. Весели или тажни, секогаш успеваат да допрат и кај возрасните, но и кај децата. Цртањето, сликањето со музиката е одлична комбинација. Детето ја слуша музиката и се концентрира кон сликањето со боите и неговите чувства. Децата сѐ уште имаат мешавина од емоции во својата глава, па така и ги претставуваат своите емоции. На тој начин тие потиснати емоции испливуваат кон површината, а воедно и моменталните ги прикажуваат преку нивните уметнички дела. На овој начин може многу да се дознае за чувствата на децата.

4. Родителите и едукаторите мора секогаш да бидат присутни и вклучени во реализирањето на овие игри за создавањето на емоционална интелигенција, нејзиниот раст и развој да биде успешен и на повисоко ниво. Тоа е особено важно во играта Наставни ливчиња со емоции - Секое наставно ливче содржи прашање за емоциите: „Кога си среќен? Кога си тажен? Кога се чувствуваш задоволно?“. При оваа игра децата имаат задача со своите родители или воспитувачи/негователи да одговорат на прашањата и да ги нацртаат своите состојби, односно да се нацртаат себе си, да кажат гласно и да се поразговара заеднички кои се причините детето да се чувствува среќно, тажно и задоволно. Се разгледуваат нацртаните форми, но и одговорите од децата. Се започнува разговор кој тече со многу прашања, а потоа наставните ливчиња ги разгледуваат родителите доколку наставните ливчиња се изработени во градинката.

5. Драматизација со кукли - секое дете сака кукли, а драматизацијата со кукли е омилена и кај момчињата и девојчињата. Со измислена приказна во која се прикажуваат повеќе ситуации на среќа, тага, љубов, децата вербално ги искажуваат, покажуваат и имитираат. Секое дете ќе добие по едно картонче со емоција и има задача да каже: „Кој бил тажен? Зошто бил тажен? Ти дали си тажен кога куклата е тажна? Кој е среќен, зошто е среќен, а ти дали си среќен кога и куклата е среќна?“. На тој начин децата ја раскажуваат приказната, го збогатуваат својот речник, ги повторуваат слоговите или буквите кои им претставуваат потешкотија, ги воочуваат чувствата на децата, ги разбираат чувствата на куклите, емпатични се кон нив. Со помош на картончињата со емоции децата ги разбираат емоциите. Емоционалната интелигенција исто така би вклучувала и препознавање на

своите и туѓите чувства, обработка на емоционалните проблеми и информации кои служат како одговор на проблемот.

6. Продолжување на реченици[22] - со оваа игра се започнува разговор за тоа кој како се чувствува. Децата имаат задача на прашањата, односно кратките реченици да ги надополнат со одговор. Пример: „Јас се чувствувам тажно.... Јас се чуствувам тажно, затоа што Елена секогаш ми ја зема мојата омилена играчка. Или јас сум тажен кога мама и тато не се до мене. Ја сум среќен... Јас сум среќен кога сум со другарчињата во паркот, си играме и се спуштаме на лизгалката. Јас се чувствувам задоволно.... Јас се чувствувам задоволно кога успешно ќе го одбранам мојот проект во градната за прваче. Не сакам.... Не сакам кога е време за одмор во градинката, а јас морам да спијам. Не сакам да играм на приредбата. Сакам.... Сакам да јадам шпагети со сос. Сакам да одам на роденденската забава на Сара. Сакам кога одам на море со мама и тато“. Секогаш трудете се одговорите да бидат различни, потоа разговарајте за секоја тема, за секоја чувство и за секој одговор. Обидете се да го поправите тоа што не го сакаат, а е во ред да го сакаат, исполнете го тоа што го сакаат, особено ако е време поминато со своите родители. Времето поминато со своите деца зборувајќи за нивните емоции, играње со нивните омилени игри е секогаш најскапоценото и најразумно искористено време.

7. Остани смирен - оваа игра е за успешно совладување на самоконтролата, особено при вршење на задача. Детето има за задача да сработи одредена активност, а друго дете или родител постојано да го задева, да му зборува и да му пречи во извршувањето на активноста. Целта е детето да остане ладнокрвно и мирно и успешно да ја заврши задачата, а притоа да го игнорира задевањето и зборувањето. На крајот следи бодување според смиреноста и успешноста на активноста.

8. Како се чувствувам (чувства на децата) - воспитувачот/негувателот или родителот чита приказна во која главна тема се чувствата за тоа кој како се чувствува. Потоа децата заеднички ја разработуваат и продолжуваат со игра која е интересна за нив, а

[22] Ана Бучевиќ, Сафари на духот, Книга за мудроста на воспитувањето деца, Антолог, Скопје, 2017, стр. 52.

и имаат големи бенефити од неа. Оваа игра е интересна затоа што се води разговор помеѓу две дечиња од ист или различен пол. Си поставуваат меѓусебно прашање како се чувствуваат во моментот. Дали чувството е пријатно или непријатно, кога е изразена тагата и на кој начин ја елиминираат, дали причината за нашата тага е што не се до нас мама и тато ако децата се во градинка. Воспитувачот/негувателот или родителот ги запишуваат резултатите и нивните одговори и потоа разговараат индивидуално. На овој начин се разгледува чувствителноста кај машкиот и женскиот пол, се разгледуваат причините поради нивните промени во расположението, се развива близината помеѓу децата. Сигурноста која е исто така важна во разговорот и децата ја чувствуваат, затоа што имаат на кого да си ги кажат чувствата и на тој начин да си олеснат и да не ги потиснуваат. Се збогатува фондот на зборови, особено во делот со емоциите и учат разни видови на емоции. Свесната регулација на емоциите води кон напредок на емоционален и интелектуален план. И покрај тоа што емоциите можат да бидат пријатни и непријатни, личноста треба да биде свесна за нив бидејќи само на тој начин може за нив и од нив нешто да се научи.

9. Тест за деца = колаче - првиот тест за интелигенција кај дете бил изведен на Универзитетот Стенфорд во САД. Целта на овој тест било да се истражи емоционалната интелигенција кај децата и како тие реагираат при одредено задоволство кое треба да го добијат сега или да почекаат. Во одредена група на деца е спроведено истражување на тема одолевање на задоволството, кое се смета за еден важен сегмент за коефициентот на емоционална интелигенција. Децата биле повикувани едно по едно во соба каде што ги пречекувал љубезен и фин господин кој им нудел колачиња[23]. Нивната задача била да изедат едно колаче кои им се нуди откако ќе излезе тој од собата или да почекаат тој да се врати да го изедат колачето и да добијат уште едно колаче како подарок. Одреден број на деца го изеле колачето затоа што немале трпение да чекаат и не можеле да му одолеат на истото. Другиот дел од децата го почекале човекот да се врати и да им додели уште едно колаче како подарок за нивното трпение и за нивниот избор и чекање. Ова случување било

[23] Исто, 2017, стр. 48.

постојано под надзор на камера, па така испитувачите можеле да ги забележат децата и нивното однесување, но и одлуката во нивниот избор. Според ова истражување, децата кои успеале да почекаат човекот да се врати, да го изедат колачето и да добијат уште едно, имале повисок коефицент на емоционална интелигенција, од оние што не успеале да се воздржат. По оваа прогноза за истражувањето на децата со колачињата, децата на овој начин го вежбале трпението и воздржаноста од нештата кои поголем дел од децата ги сакаат, а тоа се колачињата. По извесен период овие деца биле анализирани со текот на нивното растење и развивање и забележителна била разликата помеѓу децата што биле трпеливи и оние кои не можеле да одолеат на задоволството. Децата кои не го изеле веднаш колачето, во периодот на адолесценција биле потрпеливи, посамоуверени, посигурни, среќни адолесценти, кои можат да работат и работа под притисок, да преземаат ризици во животот, да прифаќаат успеси и падови и да прифаќаат предизвици. Децата кои веднаш го изеле колачето во текот на растењето и адолесценцијата биле депресивни, тажни, со недостаток на самодоверба, срамежливи, напнати, загрижени, без цели во животот и страв на преземање ризици и предизвици. Од ова можеме да заклучиме дека децата од првата група биле посилни и поуспешни, со големи амбиции и цели за постигнување на победи.

Ако овој тест или игра го применувате, а вашето дете не може да се воздржи од јадење на колачиња, тогаш треба поактивно да работите преку разновидни игри за да се развие трпението, свеста и емоционалната интелигенција, затоа што таа може да се развива, благодарение на родителите, воспитувачите, негователите и лицата кои се со децата и им пружаат воспитна и образовна дејност и згрижување.

10. Сензорно шише - оваа активност е доста лесна и интересна за децата, а има големо смирувачко дејство. Во стаклено шише се става вода, лепило и течност со светки или светкави парчиња. Децата го протресуваат шишето и светките почнуваат да се мрдаат насекаде. На тој начин фукционира нашата глава, нашиот ум и нашата вознемиреност. Што можеме да направиме да ја промениме таа состојба? Го оставаме шишето и ги следиме промените кои се случуваат. Најпрвин светките се вртат во круг, а потоа се смируваат и се спуштаат. Кога едно дете е вознемирено, луто, бесно неговиот мозок реагира на тој начин. Затоа застануваме, дишиме, се обидуваме да се смириме преку

техника на дишење, се движиме како што се движат светките. Потоа светките постепено паѓаат на земјата и се смируваат. Децата по нивното движење, дишење, вртење, се смируваат и седнуваат на земјата и започнуваат со својата медитација со шишето и продолжуваат да ја следат состојбата.

11. Благодарност - благодарноста е навика што во себе предизвикува успех. Благодарните луѓе се посреќни, поотворени, позитивни и полни со енергија. Кога ќе почнеме да ги перципираме убавите нешта, тие ќе ни станат поважни и на тој начин ќе го привлечеме убавото и позитивното. Благодарноста се учи уште од најмали нозе и на тој начин таа станува навика. Кога ќе бидеме свесни колку е важна благодарноста во нашиот живот, тогаш ќе станеме посреќни, попозитивни и поисполнети. Благодарноста е исто така дел од перцепцијата[24]. Најважно од сѐ е децата да ја научат вредноста на благодарноста и какво значење има таа. Уште од мали нозе да ги научат вредностите на благодарноста и убавиот бенефит од неа. Постојат разни афирмации за изразување на благодарност кај децата и кај возрасните. Подарувањето е секогаш главен гест на внимание. Изработките на свои дела даваат уште поголема воодушевеност, креативност, среќа и радост кај тој што подарува и тој што добива. Децата се чувствуваат исполнето кога исполнуваат задачи во кои тие имаат главна улога. Задачата на децата е да бојат, цртаат и украсуваат каменчиња, да прават украси. Ваквиот начин на подарување е многу значаен за детето, чувствува дека нешто прави за себе, а и за другите.

12. Истрајност - кога детето учи нешто, во принцип сите сакаат да му помогнат, но тука е голема грешката затоа што детето треба да се обиде само со цел да развие истрајност во себе и да греши. Со грешењето детето се обидува и на крај добива резултат кој само го постигнало. Кога детето бара помош од нас за решавање на некој проблем, не треба да го решаваме наместо него, туку да седнеме да го мотивираме и со наша помош да успее да ја изврши задачата. На тој начин го учиме детето да размислува, да се труди и сам да дојде до сопственото решение. Не треба на детето да му се попушта и во играњето на друштвените игри затоа што детето треба да знае дека некогаш победуваме, а некогаш

[24] Ана Бучевиќ, Сафари на духот, Книга за мудроста на воспитувањето деца, Антолог, Скопје, 2017, стр. 69.

губиме. Неопходно е да ја развиваме и вежбаме истрајноста кај децата, затоа што некои деца се раѓаат истрајни, но на некои им е потребна помош. Прашањето е: „Како да се развие истрајноста кај детето“?

Многу често децата се откажуваат од своите цели што ги имаат замислено. Ако сака да научи да свири на клавир, по неколку месеци вежбање тоа може да му здодее, затоа што целта му е многу далечна. Затоа на пристапен начин треба да се постапи со научување на кратка песничка во одреден период. Потоа следува малку подолга и потешка песничка. На тој начин полека, но сигурно ќе ја совладува техниката на свирење и учење на песните. Детето мора да ужива во процесот на учење. Ако тежнее кон големи спортски резултати, треба постојано да се мотивира и пофалува и при најмали успеси. Детето треба често да се поттикнува на решавање на ситни проблеми. На тој начин детето ќе си олесни при решавањето на некои поголеми проблеми во иднина. Детето треба да се научи дека препреките не се за да се спречи успехот, туку да го поттикнат и потсетат колку навистина тоа сака да го оствари. Затоа е потребно да се пофалува не само за успехот, туку и за трудот. Истражувањата покажуваат дека истрајноста е она што носи успех, а не талентот и интелигенцијата[25].

2.7 Емоции и теории за нив

Емоциите меѓусебно се разликуваат по интензитетот, квалитетот и квантитетот на органските состојби и нивните различни комбинации. Емоцијата е самосвест на сите надворешни и внатрешни феномени кои ја придружуваат и обично се сметаат за нејзини последици.

Доенчињата кои сè уште се во предговорен период користат стратегии уште во првите недели од своето раѓање, кои се очигледни, а тоа се цицање на палец и одбивање на поглед[26]. На 2-годишна возраст се појавува и разбирањето на емоциите, а тој процес се

[25] Исто, 2017, стр. 98

[26] Ана Фрицханд, Развој на емоционалната интелигенција во детството и адолесценцијата, Power point презентација, Здружение за дислексија „Ајнштајн“, Скопје, 2021, стр. 20.

оформува околу 3 до 4 година[27]. Предучилишната возраст е период во кој децата имаат потешкотии во разбирањето на измешаните емоции, како и сложеноста на емоциите, како на пример, срамот и благодарноста [28] . Кај децата од предучилишна возраст е карактеристично одвлекувањето на вниманието со игра и примена на едноставни правила за прикажување чувства и емоции. Изразувањето на емоции и емпатија е веќе карактеристично за децата од предучилишна возраст.

Емоционалната меморија е апстрактна. Ако едно дете често гледа кучиња, мачки, жаби, птици, ќе си направи еден шематски приказ од сите овие видови, како и лаењето на кучињата, пеењето на птиците, крекањето на жабите и мјаукањето на мачките.

Емоциите имаат многу сложена природа. Ниту една теорија не може целосно да ги објасни. За нас е повеќе значајно она со што се согласуваат повеќето психолози: некои емоционални одговори – особено простото допаѓање, односно недопаѓање, како и стравот, го опфаќаат несвесното мислење[29]. Некои од основните теории за емоциите се следни:

* Џејмс - Лангова теорија, објаснува дека ние чувствуваме тага бидејќи плачеме или сме лути затоа што сме погодени. Авторите на оваа теорија потенцираат дека физиолошката екситација и поведението први се изразуваат, а потоа доаѓа емоционалното субјективно доживување;

* Кенон - Бардова теорија, вели дека дразбите од физиолошката возбуда се трансформираат истовремено во кортестот, предизвикувајќи ја субјективната свест за емоцијата и кај симпатичкиот нервен систем, предизвикувајќи телесна екситација;

* Шехтер - Сингеровата теорија, става акцент на доминантната улога што ја има когницијата (мислење, помнење) во емоционалното доживување.

---

[27] Исто, 2021, стр. 20.

[28] Исто, 2021, стр. 20.

[29] Лулзим Муртезани, Психологија за IV година на стредните училишта, Чабеј, 2020.



Слика 1: Изразување на емоциите

Извор: Фотографијата е преземена од Филозофскиот факултет при Универзитетот „Св. Кирил и Меотодиј"; Автор: Елизабета Томевска-Илиевска и студенти од четврта година при Институтот за педагогија

2.7.1 Разлики помеѓу чувствата и емоциите

Кога ги споменуваме чувствата и емоциите, многу често алудираме на ист термин, меѓутоа има разлика помеѓу овие два поима кои се навидум слични, но многу различни. Возбудата и болката се емоции кои можат да се поделат и како страв, вознемиреност, радост, страст. Емоциите се физички изразувања и одговори како некој реагира на одредена ситуација. Чувствата се создаваат во срцето, за разлика од емоциите, кои се предизвикани од перцепции. Чувствата доаѓаат длабоко од сопствената душа и тие се водичот кон владеење на сопствената интуиција. Кога ги спомнуваме чувствата и емоциите, многу често тие се поистоветуваат како синоними, меѓутоа има разлика помеѓу овие два поима. Поради чувствата преземаме многу ризици.

Кога станува збор за емоционалната комуникација, важно е да знаеме дека околу 6 недела детето се насмевнува и го покажува своето задоволство преку насмевката. Веќе на 3-4 месеци започнува и да се смее, а лутината веќе се забележува на 6 месеци. Емоционална интелигенција е способност за препознавање на сопствените емоции, интеграција на емоциите и мислите, разбирање на емоциите и нивно регулирање во функција на сопствен раст и развој. Според овој модел, емоциите се важен извор на информации, кој го олеснува разбирањето и снаоѓањето во социјалната средина. Човекот не се раѓа со способностите што ги вклучува емоционалната интелигенција, тоа се капацитети што може и мора да се учат во текот на растот и развојот, преку комуникација со за нас важните луѓе (свесност за сопствените емоции, разбирање на емоциите на другите, вештини на управување со своите емоции и создавање добри меѓучовечки односи). Веќе од првата година (од 9 до 12 месеци) детето покажува тага и страв од непознати лица, а веќе се појавува и вознемиреност при разделба од лицата со кои е привrзано. Веќе во 18 месец се чувствува срам, гордост, но и збунетост. На возраст од 3 месеци за време на интеракција со мајката ‘лице в лице’ се јавува интеракциска синхронизација и слични изразувања на позитивни и негативни емоции[30]. Околу 9 месец

[30] Ана Фрицханд, Развој на емоционалната интелигенција во детството и адолесценцијата, Power point презентација, Здружение за дислексија „Ајнштајн“, Скопје, 2021, стр. 26.

детето има тенденција да ги следи движењата, погледот и гестот на покажување. Постепено со својата возраст определува каде е свртен погледот на мајката или на личноста со која го поминува времето. Веќе на возраст од 15 месеци детето започнува да ги забележува и разликува позитивните и негативните емоции, но не и нивните предности и негативности. Врската помеѓу родителот и детето е двонасочна, тие заеднички активно влијаат едни врз други. Интерактивната размена на информациите меѓу родителот и детето е брза и усогласена во секој момент. Со помош на ваквата синхронизирана интеракција, детето учи да ги препознава емоциите кај другите и да развива вештини за социјална интеракција.

Некои автори сметаат дека постои критичен период за развој на емоционалната интелигенција кај децата. Според ***Балберби,*** нервните кола за јазик и емоции ја задржуваат пластичноста во поголемиот дел од детството, иако најчувствителниот период за невролошкиот развој е во првите две до три години од животот[31].

Емоционалната интеракција со родителот може да влијае врз растот на нервните кола кои се вклучени во емоционалната свесност и регулација. Доколку интеракцијата со родителот е недоволна или многу несоодветна, нервниот супстрат за регулирање на емоциите може да биде нарушен. Покрај тоа, доцнењето во усвојувањето и развојот на говорот може да го попречи стекнувањето на вештини за именување, разбирање и искажување на емоциите.

Според ***Даниел Големан,*** во емоционалната интелигенција се вклучени две витални фази на мозокот:

- амигдалата, која е активирачка точка на емоциите и возбудата;

- префронтален кортекс, кој помага при расудување, инхибиција и донесување одлуки;

---

[31] Исто, 2021, стр. 36

- амигдалата реагира кога ќе се открие закана и тогаш овој регион од мозокот ја презема командата.

Кога амигдалата е претерано активирана со повеќе истовремени закани, следи хроничен стрес. Ова се нарекува и алостатско оптоварување. До ова можат да доведат значителни промени, но и социјални интеракции, на пример, негативни критики, гестови на лицето, негативни информации. Префронталниот кортекст може да помогне во регулирање на емоциите со инхибиција на сигналите на амигдалата. Тоа може да се постигне со различни техники на управување на стрес, релаксација, физичка активност.

Поновите истражувања упатуваат на податокот дека емоционалната интелигенција е позитивно поврзана со регионалниот волумен на сивата маса и со десниот орбитофронтален кортекст, фронталниот кортекст, кој се смета за клучен регион во емоционалното процесирање. Во литературата се наведува дека уште неколку делови се поврзани со емоционалната интелигенција, меѓу кои се: вентромедијалниот префронтален кортекс, фронтален кортекс, како и нуклеус акумбенс. Секој од овие делови е поврзан со емоционалната интелигенција во различните фази од нејзиниот развој.

Постојат три клучни фази за развој на емоционалната интелигенција, од аспект на невронауката:

1. Во првата фаза поединецот се занимава со стимул преку кој треба да ја разбере емоционалната референца која тој стимул ја носи;

2. Кога некое лице се обидува да ги разбере емоциите, го користи својот мозок за да си помогне и да сфати за каква емоција се работи;

3. Различни емоции се препознаваат и разбираат преку употреба на различни медиуми, а потоа процесот преминува во втората фаза на користење на емоциите. Преку ова поединецот може да разбере различни ставови и обрасци кои му помагаат да анализира какви емоции се водат од нив;

4. Во втората фаза од развојот на емоционалната интелигенција, гледано од аспект на невронауката, се развива можноста да се користат емоциите кои се разбрани. Овој дел од процесот на развој на емоционална интелигенција им овозможува на поединците да ги согледаат емоциите и да ги применуваат. Тие се способни да ги откријат моделите и

ставовите кои се однесуваат на различни емоции и на тој начин можат да идентификуваат како да ги користат. Ова им овозможува да ги користат своите емоции мудро и да го применат своето однесување;

5. Третата фаза од развојот на емоционалната интелигенција е можноста да се менаџираат различни видови на емоции. Откако поединецот ќе ги разбере своите и туѓите емоции, ќе може подобро да управува со нив. На овој начин поединецот лесно може да комуницира со луѓето и да гради позитивна атмосфера, без разлика каква и да е ситуацијата. Поединците може да проценат различни емоции и точно да управуваат со нив, без да доаѓа до збунување како да се однесуваат, соочат и справат во одредени ситуации.

2.8 Модели на емоционална интелигенција

Теоријата на ***Даниел Големан*** е најпозната и најраспространета, а и тој е претставник на мешаните модели на теории. Кон средината на деведесеттите години од минатиот век Големан го популаризирал овој концепт, истакнувајќи ја важноста на самосвесноста, самоконтролата, мотивацијата, емпатијата и социјалните вештини во професионалните достигнувања и личната благосостојба на секој човек. Тој ја дефинирал на следниов начин: „Емоционалната интелигенција ја сочинуваат некогнитивни способности, компетенции и вештини кои влијаат на неа“. Тој наведува есенцијални димензии во емоционалната интелигенција, секоја составена од три или повеќе компетенции: самосвесност, себерегулација, себемотивирање, социјална свесност, социјални вештини[32].

Во првата димензија (самосвесност) припаѓаат: емоционалната свесност - препознавање на своите емоции и нивните ефекти; точна самопроценка - познавање на сопствени силни страни и ограничувања; самодоверба - сигурност во сопствената вредност и можности.

[32] Даниел Големан, Емоционална интелигенција, Матица, 1995.

Во втората димензија спаѓаат: самоконтрола, управување со непријатни и предизвикувачки емоции и импулси; доверливост одржување на стандардите за чесност и интегритет; совесност - преземање одговорност за сопствените постапки; прилагодливост флексибилност при справување со промени; иновативност - да се чувствува комотно во врска со промените и да се биде отворен за нови идеи и нови информации.

Во третата димензија (себемотивирање) припаѓаат: поттик за достигнување - стремеж кон подобрување или исполнување на стандарди за извонредност; посветеност - усогласување со целите на групата или организацијата; иницијатива - подготвеност да се делува според можностите; оптимизам - упорност во остварувањето на целите и покрај препреките и назадувањата.

Во четвртата димензија (социјална свесност) спаѓаат: Емпатијата [33] е способност да се разберат другите како размислуваат и како се чувствуваат, т.е. да се земе предвид нивната перспектива; ориентација кон услужување, предвидување, препознавање, и исполнување на потребите на клиентот; развој на другите - чувствителност за тоа што им е потребно на другите и зајакнување на нивните способности; искористување на различноста негување на можности преку различни луѓе; политичка свест - читање на емоционалните струи во групата и релациите на моќ.

Во петтата димензија (социјални вештини) спаѓаат: влијание и зацврстување на ефективни тактики на убедување; комуникација - испраќање јасни и убедливи пораки; лидерство - инспирирање и водење на групи и поединци; катализатор на промена, иницирање или управување со промени; менаџирање на конфликти - преговарање и решавање на несогласувањата; градење врски - негување на инструментални врски; соработка - работа со други кон постигнување на одредени цели; тимски способности - создавање групна синергија кон остварување на колективни цели.

Во моделот на емоционална интелигенција на Мајер, Саловеј и Карузо се тврди дека емоционалната интелигенција треба да се мери со објективни скали засновани на изведба. Појавата на конструктот емоционална интелигенција во деведесеттите години

---

[33] Исто, 1995.

на XX век е револуционерно откритие бидејќи претставува спојување на два значајни психолошки поими – интелигенција и емоции. Саловеј и Мајер (Salovey & Mayer, 1990) се авторитети кои го вовеле овој концепт во психолошката литература и го развиле своето теоретско гледиште, гледајќи на емоционалната интелигенција како на збир од различни ментални способности и вештини кои се однесуваат на обработка на емоционално релевантни информации. Научно ригорозниот модел на емоционална интелигенција е модел на четирите компоненти конструиран од Мајер, Саловеј и Карузо[34].

Нивниот модел ги групира психолошките процеси кои ја поддржуваат емоционалната интелигенција во следните четири компоненти:

* Перцепција и идентификување на емоциите кај себе и кај другите;

* Искористување на емоциите за олеснување на когницијата и изведбата;

* Разбирање на причините и последиците од емоциите;

* Регулирање на емоциите кај себе и кај другите.

Емоционалната интелигенција се разбира како форма на интелигенција што може да се научи. Има мал дел на докази дека е подложна на учење или вродена. Голем број на истражувања покажуваат дека емоционалната интелигенција може да се зголеми со возраста. За да се случи ова, луѓето треба да бидат мотивирани, да го практикуваат тоа што го учат, како и да добиваат повратни информации и да ги зајакнуваат своите вештини.

Моделот на интелигенција на Рувен Бар Он е мешан модел и ја истакнува способноста на поединецот за решавање на проблеми и прашања од социјална и лична природа. Моделот го насочува вниманието на голем број емоционални и социјални способности[35]. Доминантни меѓу нив се вештините и способноста на поединецот да биде свесен за себе и да се разбере себеси, но исто така и да може да се изрази себеси.

---

[34] Ѓорѓина Кимова, Интелигенција - Скрипта за интерна употреба, Факултет за психологија, „Гаврило Романовиќ Державин“, Свети Николе, 2015, стр. 76.

[35] Исто, 2015, стр. 92.

Истовремено ја вклучува и важноста да се разбере со другите, да се поврзе и да комуницира. Овој модел повеќе ја истакнува важноста на процесот отколку резултатот. Компоненти на овој модел се: интраперсоналност; интраперсоналност; прилагодливост; менаџирање на стрес; општи компоненти на расположението[36]. Помеѓу супкомпонентите спаѓаат: асертивност, емоционална свест за себе, независност, самоактуализација, емпатија, социјална одговорност, интерперсонални врски, флексибилност, решавање проблеми, среќа, контрола на импулси, оптимизам итн.

Во насока на мерење на емоционалната интелигенција, развиени се разновидни скали, квизови и прашалници за мерење на емоционалната интелигенција. Постојат четири типа за мерење на емоционалната интелигенција:

- Тестови засновани на способности;
- Тестови засновани на карактеристики;
- Тестови засновани на компетентност;
- Тестови засновани на однесување.

2.9 Емоционална писменост - улогата на родителите

Авторот на емоционалната писменост е ***Клод Стајнер,*** кој емоционалната писменост ја дефинира како емоционална интелигенција водена од срцето[37]. Според неговите мислења, да се биде емоционално писмен, значи да се биде способен да се управува со емоциите на начин што ја зголемува личната моќ и го подобрува квалитетот на животот на единката и на луѓето околу неа. Емоционалната писменост им помага на емоциите да работат за нас наместо против нас. „Емоционално писмените личности се сакаат себеси и другите, свесни се за своите потреби и ги искажуваат во комуникацијата, а

[36] Исто, 2015, стр. 92-93.

[37] Клод Стајнер, Емоционална писменост: интелигенција со срце, Магор, 2014.

нивниот комуникациски стил е асертивен“[38]. Некои луѓе со процесот на растење се здобиваат со високо ниво на емоционална писменост. Воедно со тоа учат како се изразуваат чувствата, каде и кога да се изразуваат и како тие влијаат на другите. Успешното услогласување на рационалните и емоционалните вештини се подобрува со емоционалната писменост. Емоционалната писменост е извор на лична моќ која има незаменливо значење за успех во денешниот свет.

Стајнер ги разликува следниве нивоа на емоционална свесност:

- Емоционална отрпнатост: луѓето во оваа состојба не се свесни за ништо што спаѓа во она што тие го нарекуваат чувство. Ова важи дури и ако тие се под силни емоции. Нивните емоции како да се замрзнати, недостапни за свесноста;

- Физички симптоми: на ова ниво на емоционална свесност се чувствуваат физичките сензации што ги придружуваат емоциите, но не и самите емоции. Во психијатриската терминологија ова се нарекува соматизација;

- Емоционален хаос: на ова ниво луѓето се свесни за емоциите, меѓутоа ги чувствуваат како зголемено ниво на енергија кое не го разбираат и не можат да го изразат со зборови. Ова искуство се нарекува примитивно бидејќи е слично како на однесувањето на бебињата и пониските цицачи кои чувствуваат, но тешко може да ги искажуваат своите емоции;

- Диференцијација: додека се разгледуваат сопствените емоции, започнуваме да ги разликуваме и разбираме и туѓите емоции, нивниот интензитет**.** Во оваа фаза се станува свесен за разликите помеѓу основните емоции, какви се што се: лутината, љубовта, засрамеността, радоста или омразата;

- Интерактивност: емоционалната интерактивност бара да се знае како луѓето ќе реагираат на емоциите на другите и кога таа интеракција може да се промени кон подобро или полошо. Треба доволно добро да се познаваат емоциите на луѓето и да се знае како една личност ќе реагира на лутина, страв, радост, тага, љубов, омраза. Емоционалната

[38] Мирјана Ѓурчиновска, Практичен прирачник за емоционално описменување на лицата со попреченост во менталниот развој.

интерактивност се базира на тоа да препознаете како се чувствувате вие самите, а како се чувствуваат другите. Учењето да се препознаваат мислите и чувствата доведува до развој на емоционалната интелигенција. На тој начин, кога немате избор да ги изберете вашите емоции, ќе ги изберете вашите чувства, така што ќе го промените начинот на живот и начинот на размислување.

Кога станува збор за емоционалната писменост, неминовно е да се спомене за самосвесноста, социјалната свесност, социјалните вештини, како и за социјалната саморегулација и темпераментот.

Самосвесноста е камен-темелник и главен двигател на емоционалната интелигенција, од која зависат сите останати компоненти на емоционалната интелигенција. Самосвесноста е начин и способност да се разбираат, контролираат и да се развиваат сопствените емоции и влијанието врз нив. Луѓето коишто се посвесни, се покреативни, посамоуверени, градат подобри социјални контакти со останатите и донесуваат подобри одлуки. Кога возрасните го фалат детето за неговите успеси, тоа веќе почнува да станува свесно за себе и за своите вредности, да чувствува важност кон себе. Без ова чувство за вредност на себе, детето потешко би формирало свое мислење за себе и за другите.

Социјалната свесност е способност да се разберат чувствата на другите, а нејзина компонента е емпатијата. Некои автори ја идентификуваат емпатијата како концепт составен од три компоненти:

1. Идентификација на тоа што го чувствуваат;
2. Споделување на таа емоција;
3. Желба да се подобри нивното искуство.

Социјалните вештини вклучуваат: влијание, менџирање на конфликти, тимска работа. Луѓето со развиени социјални вештини можат да направат огромна разлика во тимот и во организациите во кои работат, затоа што ги разбираат другите. Помеѓу најважните социјални вештини се сметаат: упатување и прифаќање критика, активно слушање, прифаќање, извинување. Родителите треба да иницираат дружење на децата со

различни возрасти, како и дружба со домашни миленичиња кои се и одлични терапевти. Како примери за позитивни социјални вештини можеме да ги наведеме следните:

1. Трпеливост, развој на самоконтрола, мали чекори;

2. Давање на инструкции – „Те молам дај ми ја книгата“;

3. Почитување на личниот простор, на пример, како се стои оддалечено со лицето со кое разговараме;

4. Културно однесување - родителот секогаш треба да биде позитивен пример и модел на однесување на детето;

5. Воспоставување контакт со очи - секогаш кога разговара со детето, родителот треба да го гледа во очи.

Социјалната саморегулацијата претставува способност за менаџирање со своите и туѓите емоции и однесување. Кога еден поединец е свесен за своите емоции, може да започне да управува со нив и да ги држи под контрола. Луѓето со висока саморегулација можат да направат добра проценка во стресна и напната ситуација и тоа им помага да останат смирени пред да кажат нешто.

Учењето на регулација на емоциите е добро да се почне уште од почетокот, односно по самото раѓање Во првите месеци децата имаат ограничена способност за регулирање на емоционалната способност и затоа тие многу често се вознемирени. Родителите треба од првите месеци да поттикнуваат совладување на негативните емоции и развој на радост, среќа. Ако детето е вознемирено, можат да го утешат и да го насочат неговото внимание кон нешто пријатно, со што можат да му помогнат во самата контрола на емоциите. На децата најмногу им влијае родителската грижа и начинот на кој родителите им помагаат да се справат со стресните искуства. Доколку родителот не успее да ги контролира таквите чувства и искуства, може да дојде до недоволна развиеност на структурата на мозокот задолжена за ублажување на стресот, што резултира со анксиозен темперамент.

Темпераментот[39] е збир на вродени карактеристики кои го одредуваат пристапот на детето кон светот. Тоа е начинот на кој детето се приближува кон неговата околина,

[39] Лулзим Муртезани, Психологија за IX година на средните училишта, Чабеј, 2020.

како го разбира светот и средината која го опкружува, и како реагира на нив, што особено се гледа во моменти на страв и стрес. Темпераментот на детето не може да се промени, но најпрво треба да се разбере и да му се помогне да се избори со своите импулси. Дисциплината значи да му помогнеме на детето да развие самоконтрола и чувство за граница. Дисциплината не треба да значи казна, или судир со родителот - напротив треба да значи разбирање и укажување и развој на самоконтролата. Индивидуалните разлики во биолошките основи се изучувани низ квалитетот на темпераментот, како што се: интензитет на емоции, негативната емоционалност, позитивната емоционалност и инхибицијата. Темпераментот влијае врз активното регулирање на емоциите, преку напорите на справување со нив и во интеракција со родителите и врсниците. Темпераментот ги предвидува индивидуалните разлики во адаптацијата, како во детството, така и подоцна во возрасната доба.

Ќе истакнеме 4 типа на темперамент во однос на саморегулацијата на емоциите. Оттаму, првиот тип е ***сангвинскиот темперамент,***[40] според кој овие личности се избалансирани, живи, весели и силни. Децата со овој темперамент во зрелоста стануваат одлучни, оптимистични луѓе, тие лесно разговараат со луѓето, лесно се прилагодуваат на тешки ситуации, не ја губат смислата за хумор. Овој темперамент не се бори за моќ, но често има лидерски позиции. Вториот тип е ***холеричен темперамент,***[41] а децата со овој темперамент често се лутат, самоуверени се и донесуваат одлуки одеднаш. Идеите на овие деца се интересни, тие се подвижни и не толелираат многу чекање и очекувања и имаат големи промени во расположението. Како карактеристики за децата со овој темперамент се наведуваат: работливост, фокусираност на резултати, агресивност, индивидуалност, сакаат предизвици, импулсивност, компетентност, динамичност, нетрпеливост, друштвеност, оптимизам, ентузијазам. Како препорака во однос на поддршка на децата со овој тип на темперамент е важно да се знае дека овие деца треба да се поддржуваат при прифаќањето и справувањето со прифатените предизвици и разните промени, неопходно е

[40] Исто, 2020.

[41] Исто, 2020.

да бидат пофалувани, да бидат позитивно стимулирани, дури и ако направат грешка и поради тоа претрпат неуспех. Третиот тип на темперамент е ***меланхоличниот*** и тој ги има следните карактеристики: чувствителност; храброст; перфекционизам; сонувач; недостаток на ентузијазам; сака да биде пофален; често медитира; учи лесно. На личностите со овој тип на темперамент, како поддршка би им било од полза следното:

* Да бидат охрабрени да работат во група;

* Да се стимулираат да учествуваат во социјални акции;

* Да бидат предизвикани во разни дискусии;

* Да имаат одговорност.

Според овие насоки за поддршка, важно е да се нагласи дека овие личности треба да имаат максимална поддршка, разбирање и соработка.

Четвртиот тип на темперамент е ***флегматскиот***. Овие деца не сакаат да донесуваат одлуки, лесно го даваат ова право на другите. Тие ретко се навредуваат и напаѓаат, но во случај на расправија, тие може крајно да го раскинат пријателството засекогаш. Секогаш се организирани во однос на другите.

Улогата на басните, сказните, бајките и сликовниците во развојот на емоционалната интелигенција и емпатија кај децата

Читањето на текстови, сказни, басни, бајки и сликовници има значаен удел при развојот на емоционалната интелигенција и емпатија кај децата. Факт е дека читањето придонесува за јакнење на интелектуалната интелигенција кај детскиот карактер, во корелација со развојот на емоционалната интелигенција и чувството за емпатија и хуманост. Добро знаеме дека басните и бајките се креирани така што соодветствуваат на потребите и желбите на децата и најчесто се конципирани со илустрации, кои, пак, дополнително ја зголемуваат детската имагинација и желба за фантазирање.

Едни од најпознатите се: ***„Принцезата на зрно грашок“; „Пепелашка“; „Снежана и седумте џуџиња“; „Црвенкапа“; „Детето со ѕвезда на челото“; „Убавицата и ѕверот“*** и безброј други, како и интерактивните психолошки прирачници: ,,Кога Мешко се лути“, ,,Кога Ушко се плаши“, ,,Кога Сончка е среќна“, ,,Кога Летко е тажен“, кои имаат големо значење во емоционалното описменување на децата. Аналогно кон овие што ги набројавме, има пишувано и за тоа какви всушност пораки им испраќаат ликовите од сказните и басните во реалниот свет на децата. Во нив има различни сцени, некои се морбидни, а некои се фантастични и прекрасни. Но, приодот на кој тие им се прикажуваат и соопштуваат на децата е многу важен, зашто само така може да се доведе до здрав, нормален и емпатичен развој на детето. Се разбира, примарен удел во тој едукативен процес заземаат родителите, а како секундарен се наоѓаат воспитувачите и чинителите од воспитно-образовниот процес. Всушност, приодот на којшто ќе им се прикаже, соопшти или прочита една сказна или басна, многу зависи од тоа и како подоцна самото дете ќе го перципира и разбере. Затоа велиме дека читањето на басните, сказните и сликовниците е исто така составен дел од емоционалниот и емпатичниот развој кај децата. Илустрациите коишто се исполнети со различни цртежи, фотографии, насликана природа и зеленила, безброј животни и луѓе, дополнително го интригира вниманието на децата и претставува ефективен материјал за задржување на нивниот интерес и капацитет на размислување и дејствување. Интерактивните психолошки прирачници се неопходни за развивањето и градењето на емоционалната писменост. Со запознавањето на четирите основни емоции - среќа, тага, страв и тага, децата се учат дека емоциите се сосема природни и се дел од секој човек. Децата треба да се соочат и со пријатните и непријатните емоции затоа што и непријатните можат да ги посоветуваат, поучат и да бидат посилни. Во интерактивниот психолошки прирачник, наменет и посветен на емоцијата лутина, ежето Мешко не знае да се справи со својата лутина и му е потребна помош, па преку најразновидни игри и активности децата ќе му помогнат на Ешко да ја надмине лутината. Стравот го чувствува секој човек и е навистина непријатно чувство. Како да се соочиме со стравот и да го надминеме ќе ни покаже зајачето Ушко во ,,Кога Ушко се плаши“. Една од најубавите и најпријатните емоции е среќата, а за среќа е потребно многу малку: љубов, насмевка и убав збор. Тоа ќе ни го покаже срничката

Сончка од прирачникот „Кога Сончка е среќна“, преку најразновидни игри и активности. Тагата е многу честа емоција и кај децата и возрасните, но за да се надмине тагата, понекогаш е потребно и време, но во книгата „Кога Летко е тажен“, преку низа активности децата ќе се обидат да ја елиминираат тагата за да славејчето се чувствува повторно среќно. Можеме да заклучиме дека книгите им помагаат на децата за градење на здрав психолошки менталитет и развој на емоционалната писменост.

Социјална интелигенција

Социјалната интелигенција најчесто се забележува кај луѓето во градинките, во фабриките, на игралиштата, во салоните за продажба и слично. Психологот Дејвид Весклер во 1950 година го осмислил најраспространетиот метод за утврдување на коефициентот на интелигенција, и тој ја отфрлил можноста за постоење на социјална интелигенција поради гледање на неа како општа интелигенција применета во социјални услови. [42] Постоеле голем број на расправи помеѓу психолозите за тоа кои способности се социјални, а кои емоционални. Според Ричард Дејвидсон, раководител на лабораторијата за афективна невронаука, не е можно да се одделат причините за емоциите од светот на меѓучовечки односи. Современите психолози прават разлика меѓу емоционалната и социјалната интелигенција. Емоционалната интелигенција претставува свест за себе, управување со своите емоции и со себе, а социјалната интелигенција се однесува на социјалната свест и социјалните вештини. Според моделот за социјалната интелигенција на Даниел Големан, социјалната интелигенција може да се смести во 2 категории - социјална свест, што чувствуваме за другите, и социјална спретност, што правиме со таа освестеност. Социјалната свест е моменталното чувство за внатрешната состојба на некоја

[42] Ѓорѓина Кимова, Интелигенција: скрипта за интерна употреба, „Гаврило Романович Державин“, Свети Николе, Република Македонија, 2015, стр. 125.

личност, сфаќање на нејзините чувства, мисли. Таа вклучува примарна емпатија и чувствување на невербалните емоционални сигнали и чувство за другите. Оваа способност се одбива брзо и лесно со автоматско читање на невербалните знаци дури и кога лицето се обидува да ги сокрие. Овој вид на примарна емпатија може да се мери со тестот PONS (Profile of Neverbal Sensitivity), кој од испитаниците бара на видеоснимка, која трае не подолго од 2 секунди, да погодат што се случува на социоемоционален план со лицето чиј лик или глас го гледаат или слушаат. Истражувањата покажуваат во оваа димензија на емпатија жените покажуваат подобри резултати од мажите. Друг тест е на Барон-Коен, стручњак за аутизам и неговиот тим од Кембрич, кој се состои од 36 фотографии на пределот на очите и испитаниците треба да препознаат во каква емоционална состојба се наоѓа лицето. [43] Испитаниците кои покажуваат висок резултат на овој тест се со изразен интерперсонален сензибилитет и се успешни во професии во кои е важна развиеноста на чувство на емпатија, додека другите со лоши резултати, се претпоставува дека имаат аутизам.

Емпатиската точност се однесува на точната проценка на тоа кој што мисли, чувствува и што има намера да направи. Начинот на испитување може да се направи со скриена камера со двајца доброволци кои поминуваат заедно 5 минути во просторија, но без да бидат информирани дека се снимани. Потоа секој од нив ја добива снимката и треба да напише што мислел и чувствувал за време на средбата. Емпатиската точност е пресудна за добар брак, но и за ситуации кои се опасни, како на пример, да се најдеме лице в лице со крадец и да влеземе во неговиот ум како би можел тој да реагира.

Социјална когницијa е способност за сфаќање на другите луѓе и на тоа како тие ќе се однесуваат во различни социјални ситуации, односно знаење за тоа како фукнционира социјалниот свет.

[43] Исто, 2015, стр. 126.

Социјални вештини – тие се надоврзуваат со социјалната свест за да овозможат ефикасна интеракција. Спектарот на социјални вештини вклучува:

- Синхронија - избалансирана интеракција на невербално ниво;
- Самопретставување - ефикасно претставување на себе си;
- Влијание - обликување на исходите на социјалната интеракција;
- Грижливост - грижа за потребите на другите и постапување во согласност со тоа.

Глава III. Методолошки пристап кон магистерскиот труд - Презентација, интерпретација и дискусија на добиените податоци од истражувањето

Пред да го елаборираме методолошкиот дел од изработката на магистерскиот труд, ќе пристапиме кон објаснување на редоследот како тоа ќе го направиме. Методолошкиот дел е всушност истражувачкиот дел од трудот, кој воедно е суштината на истиот. Во насока на редоследот на активности кои ќе бидат преземени при изработка на трудот, би можеле да го кажеме следното:

• Прво, истражување на литература која ќе ни послужи за разработка на теоретскиот дел од магистерскиот труд;

• Второ, избор на методи и техники за спроведување на истражувањето, со чија помош ќе добиеме податоци кои ќе ни бидат неопходни за потврдување или отфрлање на поставените хипотези;

• Трето, определување на предеметот, целта и задачата на истражувањето;

• Четврто, интерпретација и дискусија; и

• Петто, заклучни согледувања од она што сме го добиле како сознание од целокупната содржина на магистерската теза.

За истражувачка техника избрав анкетно интервју, чии примарни испитаници се децата и вработените во Приватна детска градинка „Амичи“. Основната цел ќе биде да се дојде до сознание, преку анкетното интервју, првенствено за организационата вклученост на вработените за развивање на емоционална интелигенција и развивање на емпатија кај децата во предучилишните установи, а паралелно на тоа, да се испита и нивото на развој на емпатија кај децата, во корелација со воспитувачите и родителите. Оттука ќе се направи обид за детална анализа на она што ќе биде предмет на истражување. Подоцна, откако ќе се спроведе истражувањето, ќе се согледаат резултатите од вработените, како испитаници од втор ред, во компарација со децата испитаници од прв ред и со самото сумирање, ќе донесеме конечни заклучоци. Тука ќе се опфатат прашања коишто се од темата за емоционалната интелигенција, емоционална писменост и емпатија како кај децата, така и кај вработените во предучилишните установи, со акцент на приватна детска градинка, во која ќе бидат опфатени за анкетирање деца од 4 до 6-годишна возраст.

Предмет на истражувањето: да воочиме колку и на какво ниво е застапеноста на организационата вклученост на вработените при развој на емоционална интелигенција, емоционална писменост и емпатија кај децата во предучилишните установи.

Цел на истражувањето: со помош на техниките, методите и истражувањата да се дојде со реални сознанија за функционалноста на триаголникот дете – учител - родител, како и неговата примарна функција во развојот на емотивноста кај децата. Тие истражувања ќе ни помогнат да воочиме како всушност се одвива начинот и процесот на еволуција на испитаниците, односно на нивната емпатија.

Задача на истражувањето: конкретно да се стави на увид улогата на воспитувачот во однос на детето во градинката. Секако, овде не треба да се изолира односот и со родителот, зашто сепак тие функционираат како заемен триаголник, како што напоменавме. Само така може да се испита емоционалниот процес на сите опфатени испитаници.

Хипотези на истражувањето се:

Х1: Ако постои свесност кај вработените во предучилишните установи за значењето на емоционалната интелигенција и емпатијата, тогаш децата ќе можат

правилно да се насочуваат како самите да ги проценуваат, манифестираат и почитуваат своите и туѓите емоции.

Х2: Степенот на стекнати компетенции за емоционална интелигенција кај вработените во предучилишните установи и родителите, којшто тие го изразуваат преку своето секојдневно однесување, е поврзан со степенот на емоционална интелигенција и емпатија кај децата од предучилишна возраст.

Х3: Ако родителите се однесуваат емпатично и градат емпатичен однос во комуникацијата со опкружувањето, тогаш и децата преку таквиот позитивен пример ќе градат и ќе имаат емпатичното однесување со своите врсници и со сите оние со кои се во интеракција.

Х4: Добрата менаџерска организациона поставеност и вклученост на вработените во предучилишните установи и нивната соработка со родителите во насока на унапредување на емоционалната интелигенција кај децата, ќе придонесе за постоење на емпатична клима во тоа опкружување.

Методи и техники на истражувањето: метод кој ќе се користи во истражувањето е студијата на случај, а како техника ќе се користи анкетно интервју и анкетен прашалник.

Популација и примерок: популацијата е конечна и однапред утврдена. Вкупно се опфатени 15 деца на возраст од 4 до 6 години кои редовно посетуваат градинка, како и 15 родители на децата и 4 вработени на работно место воспитувач.

Статистичка обработка на податоците: обработката на податоците од истражувањето ќе се изврши со помош на статистичките етапи и техники, како што се: сумирање, групирање и табеларно и графичко прикажување на податоците – заради поголема и поефективна прегледност на податоците, но воедно и прикажување на социо-демографските карактеристики на испитаниците.

3.1. Презентација и интерпретација на податоците - графички и табеларен приказ

Пред да преминеме на табеларен и графички приказ на податоците, мора да кажеме дека истражувачкиот примерок го опфаќаат 15 деца, на возраст од 4 до 6 години, 15

родители (по еден родител на секое дете) и 4 воспитувачи вработени во приватната градинка „Амичи“. Дискусијата со воспитувачите ја искористивме за приказ на студија на случај, така што интерпретацијата на овој дел ќе биде описна, а ќе овозможи збогатување и поголема научна оправданост на магистерскиот труд под наслов: „*ОРГАНИЗАЦИОНАТА ВКЛУЧЕНОСТ НА ВРАБОТЕНИТЕ ВО ПРЕДУЧИЛИШНИТЕ УСТАНОВИ ВО РАЗВИВАЊЕ НА ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНЦИЈА КАКО ЗНАЧАЕН ФАКТОР ЗА РАЗВОЈОТ НА ЕМПАТИЈАТА КАЈ ДЕЦАТА ОД ПРЕДУЧИЛИШНА ВОЗРАСТ*“.

Најпрво, ќе пристапиме кон социо-демографско претставување на податоците за испитаниците.

Табела 1: Полова структура на децата испитаници

Пол	**Вкупно**
Машки	6
Женски	9
Вкупно:	**15**

За потребите на истражувањето беа опфатени 15 деца на возраст од 4 до 6 години, од кои 6 машки и 9 девојчиња. Од нив, 3 се од машки пол на возраст од 4 до 5 години, 3 од машки пол на возраст од 5 до 6 години, како и 5 девочиња на возраст од 4 до 5 години, и 4 на возраст од 5 до 6 години. Децата како испитаници се внимателно избрани, при што како основен критериум беше земен нивната присутност или редовност во посетувањето на приватната предучилишна установа.

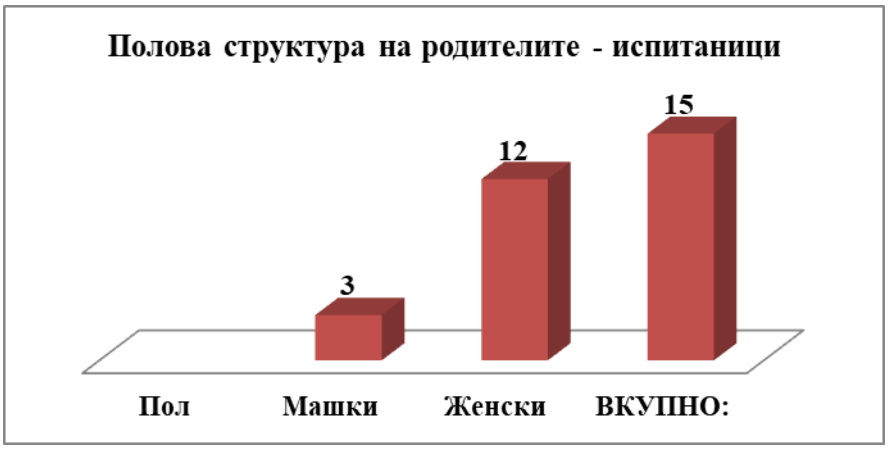


Графикон 1: Полова засапеност на децата испитаници

Втората група испитаници се родители на децата, односно беа опфатени 15 родители (по еден родител на секое дете), кои одговараа на прашања од анкетно интервју составено од пет прашања од затворен тип, но на испитаниците им беше оставен простор за слободна дискусија, со цел да дадат свое мислење во однос на темата и прашањето, при што оној кој го водеше анкетното интервју ги бележеше одговорите, што ни овозможи да го надополниме истражувањето и да ја оправдаме обработата на темата на трудот.

Табела 2: Пол на родителите испитаници

Пол	
Машки	**3**
Женски	**12**
ВКУПНО:	**15**



Графикон 2: Родителите како испитаници според нивната полова структура

Од вкупно анкетирани 15 родители на 15 деца згрижени во приватната детска градинка „АМИЧИ“ во градот Кочани, 3 беа мажи или татковци на децата, а 12 беа жени, односно мајки на децата. Тоа може да се види на табелата 2 и графиконот 2.

Табела 3: Возрасна структура на родителите испитаници

Возраст	
Од 20 до 30 години	**10**
Од 30 до 40 години	**4**
Повеќе од 40 години	**1**
ВКУПНО:	**15**

Од родителите кои беа опфатени со истражувањето, може да се забележи дека најголем број се на возраст од 20 до 30 години, што значи дека станува збор за млади родители, родени во 21-от век, кои имаат достапност до секакви можности за информирање и едукација од областа на емоционалната интелигенција и можеме да претпоставиме дека имаат свест за значењето на правилниот развој на емпатијата кај секое дете, уште повеќе дека со правилното насочување и прилагодување на воспитно-образовната работа да се започне уште од најрана возраст, а тоа е предучилишниот период.



Графикон 3: Возрасна структура на родителите испитаници

Што се однесува до образовната структура на родителите како испитаници, можеме да кажеме дека податокот е задоволувачки и охрабрувачки, бидејќи од 15 испитаници, 1 родител е со средно образование, но е втора година на додипломски студии, 11 се со високо образование и тројца се со постдипломски студии. Никој од нив не е со докторат, но сите анкетирани родители се вработени чии месечни примања во рамките на семејството се над 50 000 денари, а тоа го потврдува фактот за финансиска можност за плаќње на приватна градинка каде е згрижено нивното дете.

Табела 4: Образовно ниво на родителите испитаници

Степен на образование	
ССС	**1**
ВСС	**11**
Магистратура	**3**
Докторат	**0**
ВКУПНО:	**15**



Графикон 4: Образовна структура на испитаниците

Третата група на испитаници ја сочинуваат 4 воспитувачи, сите од женски пол и на возраст од 25 до 35 години. Оваа група на испитаници ни послужија за изработка на студии на случај, со оглед на фактот дека тие се директно вклучени во воспитно-образовниот процес на децата од предучилишна возраст во предучилишната установа, опфатена како истражувачки примерок. Истовремено, како директни реализатори на Програмата за рано учење и развој, најдобро можат да ги издвојат сегментите од оние активности кои ја развиваат и поттикнуваат емоционалната интелигенција, како и начините и техниките со кои се развива емпатијата и се станува свесен за нејзината важност во грдењето на позитивна личност од секое дете.

Анкетниот прашалник наменет за децата од приватната предучилишна установа „Амичи“ на возраст од 4 до 6 години е изготвен во вид на изјави или тврдења, кои како реченици децата требаше да ги дополнат со емоцијата која даденатa изјава/тврдење кај нив ја предизвикува. Преку изразувањето на соодветната емоција, може да се извлече заклучок за емоционалната зрелост и разбирање на сопствените и туѓите емоции од страна на децата кои беа истражувачки примерок. Анкетниот прашалник содржи 9 изјави или тврдења, а тие се прикажани во табелата број 5.

Табела 5: Изјави/тврдења - МОИТЕ ЕМОЦИИ

1. Кога ми е роденден, ЈАС СУМ...
2. Кога не ми дозволуваат да играм на компјутер, ЈАС СУМ...
3. Кога тато и мама не се дома, ЈАС СУМ...
4. Кога ме оставаат во градинка, ЈАС СУМ...
5. Кога моето другарче плаче, ЈАС СУМ...
6. Кога некое дете ќе падне трчајќи, ЈАС СУМ...
7. Кога некој ќе ми ја земе играчката, ЈАС СУМ...
8. Кога е темно и сум сам/а, ЈАС СУМ...
9. Кога лае куче, ЈАС СУМ...

Мора да напоменеме дека секое дете кое беше дел од истражувањето, даде свој одговор на дадените изјави/тврдења, односно ја искажа својата емоција за истите. Така, резултатите кои ги добивме ќе ги презентираме на тој начин што ќе дадеме збирен преглед на секоја изјава или тврдење, каде секое дете ги има искажано емоциите: СРЕЌА, РАДОСТ, ТАГА, ЖАЛ, ЛУТИНА и СТРАВ. Прегледот е прикажан во табела број 6.

Табела 6: Приказ на МОИТЕ ЕМОЦИИ

Моите емоции	**Прашања под број од табела 5**	**Вкупен број одговори**
СРЕЌА	1	15
РАДОСТ	4	9
ТАГА	3 и 5	15
ЖАЛ	6	14
ЛУТИНА	2 и 7	13
СТРАВ	8 и 9	12

Од одговорите или надополнувањето на изјавите/тврдењата од страна на децата кои беа вклучени во истражувањето, а кои си ги искажаа своите емоции поврзани со реченицата која требаше да ја дополнат, се добија следните податоци:

* На изјавата под број 1: „КОГА МИ Е РОДЕНДЕН, ЈАС СУМ...“, сите 15 деца како своја емоција ја изразија СРЕЌАТА;

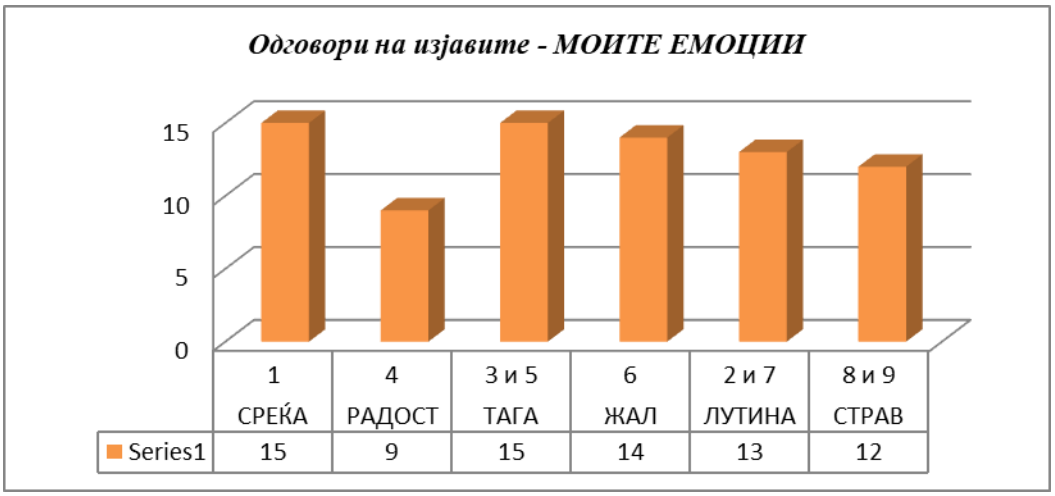
* Со емоцијата ЛУТИНА, 13 од децата ги надополнија изјавите под реден број 2 и 7 (2 - „КОГА НЕ МИ ДОЗВОЛУВААТ ДА ИГРАМ НА КОМПЈУТЕР, ЈАС СУМ...“ и 7 - „КОГА НЕКОЈ ЌЕ МИ ЈА ЗЕМЕ ИГРАЧКАТА, ЈАС СУМ...“);

* Со емоцијата ТАГА, сите деца ги надополнија изјавите под реден број 3 и 5, а тоа се изјавите: 3 - „КОГА ТАТО И МАМА НЕ СЕ ДОМА, ЈАС СУМ...“, и 5 - „КОГА МОЕТО ДРУГАРЧЕ ПЛАЧЕ, ЈАС СУМ...“;

* Реченицата под реден број 4 - „КОГА МЕ ОСТАВААТ ВО ГРАДИНКА, ЈАС СУМ...“, со емоцијата РАДОСТ 9 од децата ја надополниле истата со оваа емоција;

* Реченицата под реден број 6 - „КОГА НЕКОЕ ДЕТЕ ЌЕ ПАДНЕ ТРЧАЈЌИ, ЈАС СУМ...“, 14 од децата ја надополниле со емоцијата ЖАЛ, односно кажале дека им е жал кога некое дете ќе падне и ќе се повреди;

* Изјавите под реден број 8 и 9, 12 од децата ги надополниле со емоцијата СТРАВ, а тоа се изјавите: 8 - „КОГА Е ТЕМНО И СУМ САМ/А, ЈАС СУМ...(исплашен/а)“ и 9 - „КОГА ЛАЕ КУЧЕ, ЈАС СУМ...(мене ми е страв)“.



Графикон 5: Дополнување на изјавите/тврдењата со МОИТЕ ЕМОЦИИ

Анкетното интервју за родителите на децата е составено од 5 прашања од полузатворен тип. Иако прашањата имаат понудени три можни одговори (ДА, НЕ и НЕ

ЗНАМ), сепак на испитаниците им беше оставен простор за дискусија, каде тие можеа слободно да си го искажат своето мислење на темата емоционална интелигенција и емпатија. Прашањата од анкетното интервју се прикажани во табелата под број 7.

Табела 7: Анкетно интервју за родителите како испитаници

Анкетни прашања	ДА	НЕ	НЕ ЗНАМ
1. Дали сметате дека за правилен раст и развој на децата, во сите домени од нивниот развој, е неопходно да се посвети посебно внимание на развојот на емоционалната интелигенција?	11	0	4
2. Дали Вие како родител посветувате посебно внимание на развојот на емоционалната интелигенција кај Вашето дете и дали се информирте за начинот на кој тоа можете да го унапредувате?	13	1	1
3. Дали во градинката каде е згрижено Вашето дете се спроведуваат воспитни активности кои ја развиваат EQ кај децата?	15	0	0
4. Дали сметате дека EQ е клучен фактор за развој на емпатијата кај децата од предучилишна возраст?	8	2	5
5. Дали Вашето дете покажува емпатично одесување и дали Вие како родител тоа го препознавате?	14	0	1

Како што може да се забележи од одговорите, слободно можеме да кажеме дека родителите кои беа дел од истражувачкиот примерок, имаат знаења за емоционалната интелигенција, го разбираат нејзиното значење и влијание врз понатамошниот правилен раст и развој на децата, се информираат и учат техники за развивање на истата кај нивните деца, а притоа посветуваат особено внимание на развој на емпатичното однесување кај нивното дете, правилно формирање на оваа емоционална состојба и постоење на свест дека емпатијата е неопходна позитивна емотивна состојба за разбирање на туѓите чувства, а тоа значи дека се исполнува еден од условите за поседување емоционална

интелигенција. Многу радува податокот дека 14 од 15 родители сметаат дека нивното дете покажува емпатично однесување и тие тоа го препознаваат, што од друга страна, истото се потврдува и со одговрите на нивните деца, во делот каде тие како емоција ТАГА и ЖАЛ ги искажаа кога нивното другарче плаче, тие се чувствуваат тажно, како и кога некое дете ќе падне додека трча, на децата им е жал, посебно ако детето се повредило.

Мора да истакнеме дека за секое прашање родителите несебично даваа свое мислење, а истите се сумирани и се земени како генерализирани ставови, со оглед дека во најголем дел мислењата се поклопуваа. Оттаму, при дискусијата беа искажани следните мислења на родителите како испитаници:

- На првото прашање, генерално, сите родители сметаат дека во денешно време е особено важно да се посветува внимание на развивање на емоционалната интелигенција кај децата од најрана возраст, со оглед на фактот дека сè повеќе до израз доаѓа и преовладува индивидуализмот, наспроти колективизмот, кој би значел грижа за себе и за другите. Родителите искажаа дека и тие имаат должност и одговорност во процесот на создавање и градење идни позитивни личности, кои преку своето однесување, ќе покажуваат дека се емпатични и постојано ќе ја унапредуваат својата емоционална интелигенција;

- На второто прашање специфичен е одговорот и мислењето на еден родител кој има дадено одговор НЕ, а всушност низ дискусијата сфативме дека тој без да знае, развива и користи техники за развој на емоционалната интелигенција кај неговото дете. Всушност, тој тоа го прави секојдневно, преку правилното воспитување и применување на позитивно родителство;

- Сите родители одговорија дека во градинката се спроведуваат воспитни активности кои ја развиваат емоционалната интелигенција кај нивните деца, а тоа го потврдија со знаење за сè она што се реализира во градинката, за темите, начинот на кој децата се учат на позитивни вредности;

- Иако на четвртото прашање со ДА одговорија само 8 родители, 2 со НЕ и 5 со НЕ ЗНАМ, сепак низ дискусијата се дојде до мислење дека всушност сите родители се согласуваат со фактот дека емпатијата е дел од емоционалната интелигенција, дека таа не може да биде целосно развиена доколку детето не поседува емпатија, но исто така

нагласија дека предучилишната установа не може сама да го постигне посакуваното ниво на развој на емоционална интелигенција и емпатија кај децата, туку дека клучни се и потесното и поширокото семејство во предучилишниот возрасен период на детето;

- Значајно е дека сите родители се свесни и го забележуваат емпатичното однесување кај своето дете, дури и оној еден родител што даде одговор НЕ ЗНАМ, при дискусијата раскажа одредени настани каде неговото дете покажало емпатија.

Студијата на случај е третата компонента која го надополнува апликативниот дел од истражувањето и истата ќе помогне во правилна и веродостојна дискусија за заклучоците од добиените резултати, со што ќе може да се потврдат или отфрлат поставените хипотези кои претставуваат основа за научна оправданост на магистерскиот труд под наслов: „*ОРГАНИЗАЦИОНАТА ВКЛУЧЕНОСТ НА ВРАБОТЕНИТЕ ВО ПРЕДУЧИЛИШНИТЕ УСТАНОВИ ВО РАЗВИВАЊЕ НА ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНЦИЈА КАКО ЗНАЧАЕН ФАКТОР ЗА РАЗВОЈОТ НА ЕМПАТИЈАТА КАЈ ДЕЦАТА ОД ПРЕДУЧИЛИШНА ВОЗРАСТ*“.

СТДИЈА НА СЛУЧАЈ - опис и презентација

Воспитувач М. Г., вработена во приватна детска градинка „Амичи“ - Кочани. Во оваа установа е вработена 6 години и е на возраст од 33 години. Моментално е воспитувач во воспитна група каде се згрижени деца на возраст од 4 до 6 години, односно во хетерогена воспитна група. Воспитната група брои 18 деца, но со истражувањето се опфатени 15 деца кои редовно ја посетуваат градинката. Лично таа смета дека емоционалната интелигенција е клучна за понатамошен успешен живот на еден поединец, како на приватен, така и на професионален план. Поаѓајќи од ваквото свое мислење, таа несебично работи на развивање и градење на емоционалната интелигенција кај децата од предучилишна возраст, односно кај децата кои се згрижени во установата каде таа работи. Исто така, континуирано професионално се усовршува учејќи и практикувајќи нови техники и начини за развивање на емоционалната интелигенција и емпатијата кај деца и возрасни. Првото нешто на кое воспитувачот М. Г. обрнува внимание е кај децата да

развие чувство на среќа и задоволство, како и почитување и прифаќање на различностите. Во едно такво опкружување кај децата се развива чувство дека се добредојдени, прифатени, почитувани, единствени, дека можат да учат едни од други, а сето тоа да биде ненаметливо и преку игра. Имено, М. Г. нагласува дека насочената игра кај децата од предучилишна возраст е клучна за развивање на емоционалната интелигенција, а преку играта всушност се гради свесност и се учи како детето да се однесува емпатично. Таа смета дека многу е важна кооперативната игра во градинка, затоа што при овој вид игра децата играат заедно, ги делат играчките и носат одлука со што и како ќе си играат. Преку кооперативната игра, децата учат како да делат, се договараат како да носат правилни одлуки, како да истражуваат, како да развиваат блиски меѓусебни односи, но и меѓусебно да си помагаат. Според воспитувачот М. Г., посебни техники при реализација на воспитно-образовните активности преку кои има за цел да ја гради и унапредува емоционалната интелигенција и емпатијата, се:

- Индивидуална активност - секое дете се наосучува кон размислување за себе и своите емоции, а потоа и за тоа како другите се чувствуваат за истата активност;

- Работа во мали групи;

- Разговор во кругот на доверба;

- Техника аквариум - во пар децата реализираат одредена задача која поттикнува емоции, другите деца набљудуваат и потоа кажуваат како се чувствувале, односно се издвојуваат оние деца кај кои се појавиле различни емоции;

- Раскажување на приказни со најразлични емоционални настани;

- Едикативен театар (играње улоги, драма, пантомима) и други.

М. Г. како воспитувач применува најразлични стратегии и техники за учење и јакнење на емпатијата кај децата. Таа истакна дека промените кај децата се евидентни доколку правилно им се пристапи и доколку постои соработка со родителите, но и со останатите вработени во установата. Раскажа за случај за дете на возраст од 3 години, кое сега има 5, кога за прв пат дошло во градинка не сакало да игра со никого, не делело играчки, не се впуштало во групна игра, дури и покажувало знаци на агресивност и раздразливост, но со правилен пристап, денес детето е мошне емпатично и неговата емоционална интелигенција е на посакуваното ниво.

„М. Г. како воспитувач во воспитната група, во септември 2022 година, по завршување на процесот на адаптација на детето Р. М., со оглед дека за прв пат било запишано во градинка, забележала дека не само што адаптацијата одела отежнато и траела подолг период, туку и дека детето е повлечено, не се впушта во заедничка игра со децата, но исто така несоодветно ги изразува своите емоции и не покажува никакво емпатично однесување. Започнала поинтензивно да применува индивидуален пристап во воспитно-образовната работа со Р.М., но без да го издвојува од групната работа и игра. Воспитно-образовните активности воспитувачката М. Г. главно ги планирала и реализирала со содржини кои опфаќаат изразување на емоции. Една од главните активности било читање и раскажување на приказни каде децата требало да ги препознаат емоциите и истите да ги демонстрираат, односно имитираат. После секоја имитација на емоцијата, воспитувачката дообјаснувала во кој случај или настан ја изразуваме истата и како треба да се однесуваме спрема некој кој е тажен или се повредил. Кај детето Р. М. по речиси 5 месеци од престојот во градинка биле забележани видливи промени во емоционалното однесување, а истото го констатирале и неговите родители. Истовремено, воспитувачката им кажала на кој начин работела со нивното дете, давајќи им насоки и тие на ист начин да се однесуваат со него. Воспитувачката М. Г. истакнува дека со правилен пристап и систематизирано планирање и реализирање на воспитно-образовните содржини, секогаш се постигнува позитивниот посакуван резултат за правилен раст и развој на децата. Особено кога станува збор за емоционалното однесување и емоционалната интелигенција кај децата од предучилишна возраст, неопходно е нивно следење, водење белешки за нивното однесување, соработка со родителите и навремено реагирање, доколку се забележат отстапувања во социоемоционалниот развој на детето.“

Резултати од истражувањето (претставување, објаснување и докажување на хипотези)

1. Прва хипотеза (претставување, објаснување, докажување)

Децата на возраст од 4 до 6 години кои редовно посетуваат предучилишна установа, каде вработените се свесни за значајноста која ја има правилното насочување на детската личност кон развој на емпатија и високо ниво на емоционална интелигенција, јасно можат да ги изразат своите емоции, истите адекватно на настанот ги изразуваат и препознаваат, а истовремено ги почитуваат и препознаваат туѓите емоции. Тоа јасно се виде од добиените резултати на дополнување на изјавите или тврдењата, каде децата требаше да ја искажат својата емоција во однос на посочената реченица. Со ова јасно може да кажеме дека првата хипотеза, „Ако постои свесност кај вработените во предучилишните установи за значењето на емоционалната интелигенција и емпатијата, тогаш децата ќе можат правилно да се насочуваат, како самите да ги проценуваат, манифестираат и почитуваат своите и туѓите емоции“, се потврдува.

2. Втора хипотеза (претставување, објаснување, докажување)

Со оглед на одговорите и изразувањето на мислењата од страна на родителите, јасно се виде дека и тие се доволно информирани и свесни, но и задоволни од посветувањето на ангажираност при реализација на воспитните активности со нивните деца во градинка, во областа на развивање на компетенции за емпатија и емоционална интелигенција.

Втората хипотеза „Степенот на стекнати компетенции за емоционална интелигенција кај вработените во предучилишните установи и родителите, којшто тие го изразуваат преку своето секојдневно однесување е поврзан со степенот на емоционална интелигенција и емпатија кај децата од предучилишна возраст“, исто така се потврдува.

3. Трета хипотеза (претставување, објаснување, докажување)

Третата хопотеза гласи: „Ако родителите се однесуваат емпатично и градат емпатичен однос во комуникацијата со опкружувањето, тогаш и децата преку таквиот позитивен пример ќе градат и имаат емпатичното однесување со своите врсници и со сите оние со кои се во интеракција“. И оваа хипотеза се потврдува согласно добиените одговори од страна и на децата од анкетниот прашалник со изјави или тврдења, како и одговорите на родителите при спроведување на анкетното интервју.

4. Четврта хипотеза (претставување, објаснување, докажување)

Последната, или четврта хипотеза е: „Добрата менаџерска организациона поставеност и вклученост на вработените во предучилишните установи и нивната соработка со родителите во насока на унапредување на емоционалната интелигенција кај децата, ќе придонесе за постоење на емпатична клима во тоа опкружување“. И оваа хипотеза се потврдува, со што слободно можеме да кажеме дека постои целосна научна оправданост за изработка на овој магистерски труд.

Дискусија за добиените податоци/резултати од истражувањето

Во делот кој се однесува на дискусијата за добиените резултати од истражувањето, всушност ќе дадеме осврт на сето она што го интерпретиравме и прикажавме графички и табеларно погоре. Воедно, преку дискусијата за добиените податоци, ќе ги изложиме поставените хипотези и притоа ќе дадеме научна основа за тоа дали претпоставките ни биле основани или не, со започнување на разработката на трудот.

Нашата главна цел беше да спроведеме едно истражување во предучилишните установи, конкретно во приватна детска градинка. Темата којашто беше опфатена за организационата вклученост на вработените во предучилишните установи во развивање на емоционалната интелигенција како значаен фактор за развојот на емпатијата кај децата од предучилишна возраст, беше темелно, детално и концизно разработена во овој магистерски труд. Исто така, ги приложивме и хипотезите и нивните страни во анализата. Фокусот беше да се опфатат сите засегнати страни, тргнувајќи од вработените, поставеноста на работата, соработката, методите, приодот, децата, интеракцијата итн. Во оваа дискусија јасно може да се забележи дека покрај сите истражувања, коишто се направени и прикажани графички и табеларно, дека темата е сручно претставена и разработена.

На почеток, овој магистерски труд се занимава со една деликатна, специфична и необична тема, којашто досега не е обработувана на нашите простори. Се зафативме со ваква работа, пред сè, поради љубовта и поривот кон професијата, поврзаноста со децата и желбата да се истакне нешто што се надеваме ќе донесе значајни резултати во областа на педагогијата, психологијата. Овој магистерски труд се состои од три дела, коишто се конципирани така што соодветно и адекватно одговараат на правилата и нормите за изработка на еден магистерки труд.

Во првиот дел од овој магистерски труд се осврнуваме на организационата вклученост на вработените во предучилишните установи и нивната поставеност, положба во нив. Даваме еден панорамски, целокупен преглед и јасна слика за нивната улога, удел и

поврзаност. Се задржуваме на одредени споредби, компаративни паралели чијашто важност е неизоставна и, се разбира, дава на значење на трудот.

Во вториот дел на магистерскиот труд детално, темелно и концизно се задржуваме на спецификите на емоционалната интелигенција, на емпатијата, на критериумите и целите со коишто понатаму ќе се занимаваме во трудот. Детално ги образложуваме потточките за коишто сметаме дека имаат значаен придонес во трудот, ги разложуваме, одделно ги поентираме, образложуваме и приложуваме. Зборуваме конкретно за влијанието и развојот на вработените во предучилишните установи и родители за поттик и развој на емоционалната интелигенција и емпатија кај децата од предучилишните установи. Со тоа се дава јасен преглед, со акцент на нивото на развиеност на емпатијата кај возрасните, а подоцна кај децата. Правиме споредби со други земји, вршиме реализација на обработка на податоци со техники, методи и средства коишто ни имаат послужено во пракса.

Во третиот дел на магистерскиот труд се осврнуваме на методолошкиот дел, на студијата на случај, на анкетната анализа, на тестот којшто беше подготвен, реализиран и завршен. Исто така, овде во овој дел се задржав целосно на обработка на резултатите коишто се сумирани во графичките и табеларните прикази. Кон ова може да се додаде дека овој, трет, финален ден има најголем удел, бидејќи оттука може да се забележи и утврди она што било предмет на истражување во овој труд.

Емоциите не смеат да се потиснуваат и да бидат таму тема, затоа е многу важен воспитно-образовниот процес. Ако не ги покажуваме или не реагираме и не ги третираме соодветно на ситуацијата уште во детството, тоа може да доведе анксиозна возрасна личност, агресивна, бесна, депресивна, насилна, конфликтна испреплетена со панични напади.

Во првата хипотеза се потенцира значајноста на посетувањето на предучилишната установа на децата и влијанието кое го има за поттикнување на емотивноста и емпатијата кон останатите. Со посетување на предучилишна установа, се развиваат и социјалните вештини, емоционалната писменост, свесност и развивање на нови другарства.

Вклученоста на вработените и нивната организациона подготвеност и свесност е голема. Вработените го имаат клучот за отворање на вратата на емпатијата, доброто однесување и чувство за другите. Со секојдневна работа, манифестирање на чувствата, игри со покажување и погодување на емоции, ќе биде успешен и процесот на развивање на емоционална интелигенција. Оваа хипотеза се потврдува и јас потполно се согласувам со потврденото.

Во втората хипотеза се разработува чувството од родителите, нивната задоволност од вработените и воспитните задачи кои се насочуваат кон развивање и подобрување на емоционалната интелигенција. Родителите се свесни за емоционалната интелигенција и колку е таа значајна за детскиот развој, па голем дел се посветени на работата со своите деца, најпрвин со прикажување на своите емоции, разговор за нив, игри и вклученоста во предучилишните установи. Тие се задоволни од ангажираноста на вработените во предучилишните установи околу воспитните активности и грижата за нивните деца. Оваа хипотеза се потврдува, а со ова се потврдува и моето мислење дека вклученоста на родителите и предучилишните установи со нивните вработени во развојот на емоционалната интелигенција е од големо значење.

Во третата хипотеза се потенцира родителската грижа и прикажувањето на емпатија и грижа за другите. Родителите се модели на децата, како се однесуваат родителите, истото однесување ќе го применуваат и децата. Со покажување на емпатија од страна на родителите, децата се учат да се однесуваат емпатично и кон своите врсници и кон останатите. Дете кое расте во позитивна средина исполнета со љубов, емпатија и разбирање, ќе прерасне во прекрасна личност со чувство и свесност за другите и нивните чувства. Овде е прикажана важноста на родителската грижа во која родителите со својата свесност треба да ги одбираат зборовите и начиот на прикажување на емоциите, разбирање на сопствените емоции и емоциите на децата, како и решавање на проблеми со разговор и разбирање. Според ова, можам да заклучам дека клучноста на родителите во развојот на емоционалната интелигенција е голема. Тие се моделите и примерот како треба да се однесуваме и како треба да ги изразуваме нашите емоции. Секое потиснување на емоции, неадекватено реагирање на нив, немање доволно разбирање за себе и за другите, доведува до голем проблем кој ќе биде потенциран кога детето ќе порасне во

возрасна личност. Родителите треба да ги изразуваат своите емоции, да им дозволат и на децата да ги изразуваат и заеднички да ги препознаваат во средината, но и да се обидат и да ги разберат. На тој начин децата ќе бидат среќни, задоволни и исполнети и ќе можат да го разубаваат денот на своето другарче.

Четвртата хипотеза воедно ја разработува вклученоста на организационата вклученост на предучилишните установи, нивните заеднички активности и напредок во емоционалната интелигенција. Вработените, како и родителите, имат голема улога во развојот на емоционалната интелигенција затоа што децата поголем дел од времето го поминуваат во градинка и со родителите. Вработените треба постојано активно да работат на воспитни активности и игри поврзани со развојот на емпатијата на детето. Воспитувачот, негователот, психологот, педагогот, логопедот и дефектологот, треба постојано да се вклучени и активни да го набљудуваат однесувањето и напредувањето на децата. Оваа хипотеза потврдува дека развојот на емоционалната интелигенција е најважен за здраво, среќно и успешно дете, што ќе се постигне со помош на родителите и работените во предучилишните установи.

Оттука, може да се заклучи дека дискусијата ги истакнува релевантните податоци за овој магистерски труд, со акцент на емоционалната интелигенција и емпатијата кај децата од предучилишните установи во корелација со организационата вклученост на директните учесници во воспитно-образовниот процес.

Заклучок

На почетокот во овој магистерски труд дадовме еден реален и искуствен преглед за организационата структура на вработените во предучилишните установи во развивање на емоционална интелигенција како значаен фактор за развојот на емпатијата кај децата од предучилишна возраст, каде децидно, концизно и суптилно се објасни нивната поставеност, специфичност и ангажираност. Во таа насока се истакна она што е приоритет за градинките како воспитно-образовни установи, каде децата се примарен фактор за развој, едукација и хуманизација. Од друга страна, се докажа дека во склоп на организационата структура на вработените, мора да владе позитивна клима и солидарност, сплотеност и соработка, за да се издигнат на задоволително ниво пред очите на јавноста.

Во понатамошниот дел од оваа детална, подробна и долга анализа во магистерскиот труд за емоционалната интелигенција и емпатијата се покажа дека значајна улога во развојот на децата имаат воспитувачките и родителите, градинките, општеството и се доаѓа до еден вид на заклучок во кој се согледува вистинскиот одговор, а тоа е дека познатиот триаголник дете - учител - родител е неминовен во воспитно-образовниот систем (процес) и, како таков, тој мора беспрекорно да функционира, се разбира, адекватно на состојбата и адаптацијата на детето во училиштето. Поддршката којашто родителите треба да ја даваат на воспитувачите секогаш треба да биде присутна и реална, зашто децата тоа го препознаваат и подоцна го манифестираат со позитивен ефект во животот.

Направивме компаративен преглед, т.е. паралела на работата во државните и приватни градинки, каде што имавме прилика одблизу да се запознаеме со реалната состојба. Нивоата на работа се различни, тргнувајќи од организационата поставеност помеѓу вработените, па сè до начинот на работата, интеракцијата, интеграцијата, корелацијата во приодот на воспитувачките и негувателките. Фокусот во работата секогаш треба да биде ставен на највисоко ниво, зашто не смее да се заборави дека работата со деца е најблогородна и најодоговорна, зашто колку е привилегија, толку е и предизвик да се работи оваа професија, која подразбира целосна посветеност, храброст и подготвеност.

Кога станува збор за емоционалната интелигенција и емпатијата, неизоставен дел којшто мора да се спомене е и социјалниот живот на децата. Тие најмногу учат од однесувањата на своите родителите, од децата на улица, во градинка, од своите учителки. Треба да се преземат сериозни мерки за заштита на децата од несоодветно и нехумано однесување од страна на родители коишто едноставно ги користат своите деца за лични интереси. Социјалните служби и центрите треба да поработат на таа проблемика за да дојде до решавање на такви случаи и елиминирање на слични проблеми. Преку значајни модели, техники и анализи, дадовме кус, но богат опис за начинот на влијание на емоциите кај децата. Како и на кој начин тие се изразуваат кај децата, поткрепено со научни факти од истакнати интелектуалци, научници и професори, кои со години наназад работат на полето за емоционалната интелигенција, емоционалната писменост и емпатија.

Во третиот дел, се сублимирани и конципирани резултатите од истражувањето, т.е. од анкетирањето на децата од приватната детска градинка, анкетното интервју со нивните родители и студијата на случај на еден од воспитувачите. Токму преку ова истражување, кое се потрудивме да биде суптилно (едноставно) за нивното ниво, воочлив е резултатот преку нивните одговори за тоа што за нив претставуваат емоциите и кои се нивните вистински чувства. Одговорите се директен доказ дека децата се најхумани и најискрени суштества, коишто секогаш на работите им пристапуваат со хуманост, искреност, праведност и емпатичност, иако можеби сѐ уште не се свесни за тоа. Она што може да се заклучи од нивните многубројни одговори е дека нивната среќа најчесто доаѓа до израз и постигнување во семејството (каде што започнува воспитанието), но и во градинката (како втор дом), каде се стекнуваат вистински пријателства и се градат морални и етички вредности, каде се ставаат темелите за правилен раст и развој на емоционалната интелигенција и емпатијата како посебна човекова вредност.

Користена литература

1. Анѓелкоска, Слаѓана. (2021). *Во светот на детскиот цртеж и игра. Метод на проценка на личноста на детето*.
2. Бучевиќ, Ана. (2017). *Сафари на духот*. Скопје: Антолог.
3. Гиодазис, Иоанис. *Менталното здравје и училишниот успех. „Семејството како фактор во развојниот период на детето.* Скопје: Завод за ментално здравје на деца и младинци.
4. Гревс Џин, Бредбери Тревис. (2007). *Емоционална интелигенција.* Скопје: Култура.
5. Димов, Ристо. *Менталното здравје и училишниот успех.* „Социјалната средина како фактор во развојот на детето“. Скопје: Завод за ментално здравје на деца и младинци.
6. Налевска-Поповска Горица. (2020). *Учење и поучување, педагошко-псохолошки аспекти.* Свети Николе: Меѓународен центар за славјанска просвета.
7. Петровска, Невена. (2018). *Фер родител-фер дете. Прирачник за позитивно родителство.* Скопје: Канцеларија на УНИЦЕФ.
8. Спасовски, Огнен. *Еволуциска психологија*. Универзитет „Св. Кирил и Методиј“. Филозофски факултет – Скопје.
9. Стајнер, Клод. *Емоционална писменост.* Интелигенција со срце.
10. Косоврасти, Адмир. (2015). *Емоционална интелигенција, перцепција на стрес и справување со стрес кај здравствени работници.* Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ – Скопје.
11. Ќимова, Ѓорѓина. (2018). *Методика на наставата по психологија.* Свети Николе: МЦСП
12. Монтгомери, Хедвиг. *Мудар родител - среќно дете*. Практични совети за успешно воспитување на вашето дете. Скопје: Антолог.
13. Марковиќ, Мирјана, Шаин Мара, Ковачевиќ Илеана, Коруга Драгана, Ивановиќ Рада, Бељански-Ристиќ Љубица, Крсмановиќ Милена, Гајиќ Златко, Пековиќ Добринка. (2016). Чекор по чекор. *Воспитување деца од три до седум години.* Скопје: Просветно дело.
14. Муџева-Шкариќ Олга. (2011). *Психологија на детството и на адолесценцијата.* Филозофски факултет. Скопје.
15. Китанов, Блаже. Марјановиќ Воја (2007). *Литература за деца и млади.* Кн.1. Штип: Педагошки факултет „Гоце Делчев“ – Штип.
16. Китанов, Блаже. Марјановиќ Воја (2007). *Литература за деца и млади.* Кн.2. Штип:
    Педагошки факултет „Гоце Делчев“ – Штип.

17. Китанов, Блаже. (2010). *Литература за деца, осврти и прикази.* Педагошки факултет „Гоце Делчев“ – Штип.
18. Петковски, Сашо-Станислав. (2020). *Оружјата на критичкиот и лекот на негувачкиот родител*. Скопје: Паблишер.
19. Ќимова, Ѓорѓина. (2015). *Интелигенција*. „Гаврило Романович Державин“. Свети Николе.
20. Лајтман, Михаел, Јакович Ирина, Винокур Ели. (2013). *Развојот на човекот од 0 до 20 години*. Скопје: Матица македонска.
21. Симоновиќ, Момчило. Кузмановска, Марина (2016). *Развојна психологија.* Меѓународен Славјански Универзитет, Свети Николе – Битола.
22. Симон, Теодор, Бине Алфред. (2019). *Развој на интелигенцијата кај детето.* Скопје: Ѓурѓа.
23. Стефановска, Кристина. (2021). *Кога Мешко се лути*. Скопје: Арс Ламина.
24. Стефановска, Кристина. (2021). *Кога Ушко се плаши*. Скопје: Арс Ламина.
25. Стефановска, Кристина. (2021). *Кога Сончка е среќна.* Скопје: Арс Ламина.
26. Стефановска, Кристина. (2021). *Кога Летко се плаши*. Скопје: Арс Ламина.
27. Рибо, Теодул. (2018). *Психологија на емоциите.* Скопје: Ѓурѓа.
28. Ѓурчиновска Мирјана. Практичен прирачник за емоционално описменување на лицата со попреченост во менталниот развој.
29. Gotman John. (1998). *Raising an emotionally intelligent child. Simon*/Schuster.
30. Harper Scott. (2021). *Emotion intelligent for kids.* Independently published.
31. Shah Roy Aminta. (2019). *Brain-based, emotional intelligent for kids.* Independently published.
32. Khang, Carrie. (2022). *Angry parent, angry child. Anger management strategies to stop yelling , keep your cool and become a peaceful family.*
33. Alerson, Lewis. *Emotional intelligence.*
34. Leskovac, Marija. *Marta i Maksim upoznaju svet. Prirucnik za razvoj svesne paznje*. Moj izdavač.
35. Bojović, Dušica. (2020). *Kaži i pokaži.* Publisher: Centar za primenjenu psihologiju.
36. Kožuh, Borut. Steiner, Tjaša. Kramberger, Miša. Kokelj,Vida. Bilban, Katja. Milivojevič Zoran. (2007). *Mala kniga za velike roditelje. Priručnik za vaspitavanje dece.* Novi Sad: PSIHOPOLIS INSTITUT.
37. Lič Penelopi. (2015). *Vaše dete.* Publisher: Leo Commerce.
38. Ber-Frik, Gabriejla. Ber, Udo. (2012). *Kako deca osečaju*. Srbija: Laguna.
39. Višekruna, Jelena. *Emocije za decu.* Srbija: Psihopolis.
40. Milivojevič, Zoran. *Emocije. Psihoterapije i razumevanje emocije.* Srbija: Psihopolis.