

ÎNVĂȚAREA ȘI DEZVOLTAREA STRATEGIILOR DE REGLARE EMOȚIONALĂ LA COPII

Aliona (BOȚAN) OHRIMENCO,
dr. în șt. ped., conferențiar univsitatar interimar,
Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”, Chișinău, RM

Summary. The optimal emotional development is one of essential component of adaptation, necessary for maintaining mental health and development of social relationships. Helping children to learn about self-regulation is one of the most important tasks for parents and educators. This article examines the process of developing emotional self-regulation and offers some suggestions needed for children to acquire this skill.

Key-words: emotional regulation, emotional education, emotional skills.

Perspectivetele teoretice demonstrează că dezvoltarea armonioasă a copiilor este o combinație între funcționalitatea tranzacțiilor dinamice care implică mai multe componente legate la nivel biologic, modelarea fiziologică, dezvoltarea cognitivă, și nu în ultimul rând funcționarea emoțională – care reprezintă o modalitate de adaptare eficientă a individului la diverse contexte sociale și fizice.

În ultimele două decenii, cercetările psihopedagogice s-au concentrat din ce în ce mai mult pe dezvoltarea socio-emoțională în programele educaționale începând din copilăria timpurie (Miller (2006), Leerkes, Paradise, O'Brien, Calkins, Lange, (2008), Tottenham (2011), Denham, (2012), etc.); argumentele fiind că ambele variabile influențează rezultatele comportamentale la clasă, și ulterior, în activitatea și viața de adult. *Educația emoțională* este concretizarea practică a cercetărilor comunității academice în domeniul inteligenței emoționale, devenind un instrument prin care se poate dezvolta abilitățile necesare creșterii stării de bine, maximalizând potențialul personal și îmbunătățind performanțele școlare [4, p.187].

Vârsta preșcolară constituie o perioadă de achiziții fundamentale în plan emoțional, unde *emoțiile* și *sentimentele* preșcolarului însoțesc toate manifestările activității lui și exercită o puternică influență asupra conduitei copilului. Copiii mici tind să aibă schimbări rapide de dispoziție. În timp ce emoțiile lor pot fi foarte intense, aceste sentimente tind, de asemenea, să aibă o durată scurtă [11]. Ca urmare, *vârsta preșcolară este cea mai indicată pentru dezvoltarea și optimizarea competențelor emoționale esențiale pentru adaptarea socială.*

Competența emoțională este definită drept capacitatea de a recunoaște și interpreta emoțiile proprii și ale celorlalți, precum și abilitatea de a gestiona adecvat situațiile cu încărcătură emoțională. Competența emoțională constructivă a fost propusă ca un set de abilități comportamentale, cognitive și de reglementare orientate spre afect, care apar în timp, pe măsură ce o persoană se dezvoltă într-un context social.

Doctorul în științe psihologice Carolyn Saarni, într-un studiu despre dezvoltarea emoțională a copiilor, menționează că dezvoltarea emoțională reflectă experiența socială, inclusiv contextul cultural, dar trebuie luat în considerare și un cadru bio-ecologic încorporat într-un context comunitar [13, p.74] (Tabelul 1).

Tabelul 1. Indici remarcabili ai dezvoltării emoționale la copiii de vârstă preșcolară în raport cu interacțiunea social [13, p.74-75].

<i>Perioada de vârstă</i>	<i>Coping / reglare</i>	<i>Comportament expresiv</i>	<i>Crearea relațiilor</i>
2-5 ani	- accesul simbolic facilitează reglarea emoțiilor; - comunicarea cu ceilalți extinde evaluarea și conștientizarea de către copil a propriilor sentimente și a evenimentelor provocatoare de emoții	- adoptarea unui comportament expresiv pretins în joc; - conștientizarea pragmatică a faptului că expresiile faciale „false” pot induce în eroare pe cineva cu privire la sentimentele cuiva	- comunicarea cu ceilalți elaborează înțelegerea copilului cu privire la tranzațiile sociale și așteptările de comportament; - comportament simpatice și prosocial față de colegi - creșterea perspectivei asupra emoțiilor altor persoane
5-7 ani	- emoțiile conștiente de sine (de exemplu, jena) sunt vizate pentru reglare; - căutarea de sprijin din partea îngrijitorilor este încă o strategie proeminentă de coping, dar crește evident dependența de rezolvare a problemelor situaționale	- adoptarea „frontului emoțional rece” cu colegii	- creșterea coordonării abilităților sociale cu emoțiile proprii și ale altora; - înțelegerea timpurie a „scripturilor” emoționale convenite consensual

Potrivit cercetătoarei, factorii individuali, precum *dezvoltarea cognitivă și temperamentul*, influențează într-adevăr dezvoltarea competențelor emoționale; cu toate acestea, abilitățile de competență emoțională sunt influențate și de experiența și învățarea socială din trecut, inclusiv de istoria relației unui individ, precum și de sistemul de credințe și valori în care trăiește persoana respectivă. Astfel, ne creăm activ experiența emoțională, prin influența combinată a structurilor noastre de dezvoltare cognitivă și expunerea noastră socială la discursul emoțional. Prin acest proces, învățăm ce înseamnă să simți ceva și să faci ceva în legătură cu asta [13, p.76].

După cum apreciază autorul J. Stets, competența emoțională este foarte similară cu cunoscutul concept de *inteligență emoțională*, care se caracterizează prin: 1) capacitatea de a percepe și exprima emoțiile; 2) integrarea emoțiilor în gândire; 3) înțelegerea emoțiilor; 4) managementul emoțiilor. Însă, C. Saarni reproșează conceptului de inteligență emoțională că nu cuprinde empatia și compasiunea (care pun accent pe relațiile interpersonale) și caracterul moral, dimensiuni pe care le promovează teoretizările sale, subsumate „competenței emoționale [13].

Conjugată cu analiza variatelor opinii ale cercetătorilor din domeniu, privind importanța creșterii coeficientului emoțional, „Standardele de învățare și dezvoltare a copilului de la naștere până la 7 ani din RM” aduce în atenția cadrelor didactice *domeniul de dezvoltare personală, emoțională și socială*, care prevede în cheia cercetării de față următoarele comportamente specifice competenței emoționale ce trebuie dezvoltate la copiii de vârstă timpurie [9, p.29] (Tabelul 2).

O componentă de bază a competenței emoționale este abilitatea unui individ de a *recunoaște emoțiile* [13, p.86]. Recunoașterea greșită a mesajului atrage după sine apariția unor dificultăți în relațiile sociale, de exemplu, un copil poate avea probleme dacă nu recunoaște furia de pe fața educatoarei și o ignoră continuând să arunce jucăriile pe jos. Astfel, emoțiile sunt „furnizoare” de informații atât pentru persoana care le trăiește cât și pentru cei din jur, cu care interacționează persoana respectivă [3, p.75].

Tabelul 2. Competența emoțională la copiii de vârstă timpurie.

Abilități emoționale	Exemple de comportamente
<i>Recunoașterea emoțiilor</i>	identifică propriile emoții în diverse situații identifică emoțiile altor persoane în diverse situații identifică emoțiile asociate unui context specific identifică emoțiile pe baza componentei nonverbale: expresia facială și postura
<i>Exprimarea emoțiilor</i>	transmit verbal și nonverbal mesajele afective numesc situații în care apar diferențe între starea emoțională exprimă empatie față de alte persoane exprimă emoții complexe precum rușine, vinovăție, mândrie țin cont de particularitățile fiecărei persoane în cadrul interacțiunilor sociale
<i>Înțelegerea emoțiilor</i>	identifică cauza emoțiilor numesc consecințele emoțiilor într-o anumită situație
<i>Reglarea/ autoreglarea emoțiilor</i>	folosesc strategii de reglare/ autoreglare emoțională

Exprimarea adecvată a emoțiilor este foarte importantă în cadrul interacțiunilor sociale, deoarece contribuie la menținerea lor și asigură sănătatea emoțională a copilului. În perioada preșcolară, copilul denumeste și recunoaște emoțiile proprii și ale celor din jur. La vârsta de 3 ani, copilul denumeste și recunoaște emoții precum: *bucuria, furia, frica și tristețea*, ajungând ca la vârsta de 5-6 ani această paletă de etichete verbale să fie mult mai amplă, fiind incluse de exemplu și *rușinea, vinovăția* sau *jena*. În perioada preșcolară, limbajul emoțiilor câștigă rapid în acuratețe, claritate și complexitate, fiind raportate la posibilele cauze ale sentimentelor oamenilor [3, p.76].

Înțelegerea emoțiilor constituie cheia dezvoltării competențelor emoționale. Ea presupune identificarea cauzei și a consecințelor exprimării unei emoții fiind strâns legată de recunoașterea și exprimarea acestora. O dată recunoscut, mesajul afectiv trebuie interpretat în mod corect. Înțelegerea emoțiilor presupune: evaluarea inițială a mesajului emoțional transmis de celălalt; interpretarea acurată; înțelegerea mesajului prin intermediul constrângerilor impuse de regulile contextului social [ibidem, p.76].

În acest sens Iacob Adelina propune ca o posibilă soluție *educarea emoțiilor*, prin deplasarea accentului de pe învățatura cognitivă pe cea emoțională. Potrivit cercetătoarei, învățarea emoțională vizează un set unic de competențe [5, p.49] (Figura 1).



Figura 1. Competențe ale învățării emoționale, după Iacob A [5, p.50].

Astfel, învățarea emoțională începe din familie. Potrivit Bradberry T., Greaves J., Elias M.J., Tobias S.E., Fridlander B.S. părinții pot educa această abilitate la copii și îi pot ajuta să înțeleagă mai ușor cauzele și efectele comportamentale în plan emoțional, prin [1]:

- ✓ manifestarea unui comportament firesc și adecvat, fără a masca stările emoționale adevărate;
- ✓ descrierea cu acuratețe a propriile stări emoționale;
- ✓ etichetarea verbală corectă a emoțiilor;
- ✓ explicarea copiilor ce simt și ce anume le-a generat acea stare emoțională („mă simt nervos pentru că...” sau „sunt puțin alarmat pentru că...”);
- ✓ oferirea modelelor de imitare sau autocontrolul emoțiilor este cea mai bună lecție de dezvoltare emoțională pentru copii;

- ✓ recunoașterea emoțiilor și abia apoi exprimarea lor, astfel încât să se evite vărsarea furiei pe copii sau cei din jur;
- ✓ încurajarea copilului să identifice și să gândească asupra propriilor emoții;
- ✓ citirea poveștilor și analiza trăirile personajelor, consecințele comportamentelor lor în diverse situații, etc.

După Segal J. dezvoltarea emoțională presupune încurajarea mai multor momente în lucrul cu copii [8]:

1. *Nu vom spune copilului să se abțină de la propriile emoții, sentimente, dar îl vom încuraja.* Un copil care este determinat să-și ascundă sentimentele, va respinge pe oricine, sau se va închide în sine și, treptat, se va distruge. Când dezvoltăm la copil abilitățile emoționale, îl învățăm cum să-și identifice și să-și recunoască propriile sentimente.
2. *Vom interacționa, relaționa pozitiv cu copiii.* Dezvoltăm la copil capacitatea de a asculta, de a se înțelege cu alți copii, alți oameni, proces care are loc de-a lungul vieții. Strigând la copil, blocăm calea în dezvoltarea emoțională, oferim un model de comportament în care inteligența emoțională lipsește.
3. *Susținem, încurajăm copiii în situațiile pozitive.* Susținerea, încurajarea copilului în situațiile pozitive îl va ajuta să-și descopere propria identitate, ca persoană căreia îi pasă de sine și de alții. Printr-o selecție atentă a cuvintelor evidențiem situațiile în care el a oferit un model de comportament corect.

O abilitate esențială care o dobândește copilul de vârstă timpurie este *autoreglarea emoțională* (controlul propriilor emoții și dorințe). Aceasta implică abilitatea de inițiere, inhibiție sau modulare a proceselor fiziologice, a cognițiilor și a comportamentelor relaționate cu emoțiile astfel încât să fie atinse scopurile individuale.

Trecerea în revistă a literaturii din domeniu indică faptul că nu există un consens unanim asupra definiției și conceptualizării procesului de reglare a emoțiilor. Acest lucru se explică prin greutatea de a deosebi procesul de generare a emoției de cel de reglare a ei, cât și prin natura complexă a acestui proces. În general, termenul de autoreglare este folosit pentru a cuprinde eforturile oamenilor de a își modela gândurile, sentimentele, dorințele și acțiunile în perspectiva atingerii scopurilor lor.

Una dintre cele mai detaliate definiții ale reglării emoționale este dată de Eisenberg și Fabes (2006), prin care „**reglarea emoțională** (numită și autoreglare emoțională) se referă la *procesele menite să dirijeze și să schimbe modul în care cineva își trăiește emoțiile, la rolul lor motivațional și la stările fiziologice consecutive, precum și la felul în care aceste emoții sunt exprimate comportamental*. Astfel, reglarea emoțională include procese utilizate să schimbe stările emoționale ale unui subiect, să prevină sau să inițieze răspunsul emoțional adecvat situației, să modifice situația sau semnificația evenimentului pentru sine și să moduleze expresia emoțională”.

Potrivit lui Salovey P. și Mayer J., autori citați de E. Stănculescu în manualul „Psihologia educației”, **reglarea emoțiilor** pentru a promova creșterea emoțională și intelectuală înseamnă:

- ✓ capacitatea de a fi deschis, de a accepta atât sentimentele plăcute, cât și pe cele neplăcute;
- ✓ capacitatea de a utiliza sau de a se elibera de o emoție, după voință, în funcție de utilitatea sau de importanța ei;

- ✓ capacitatea de a monitoriza emoțiile în raport cu sine sau cu ceilalți astfel încât subiectul să poată recunoaște cât sunt aceștia de preciși, tipici, influențabili sau rezonabili;
- ✓ capacitatea de a manipula atât emoția proprie, cât și pe a celorlalți prin moderarea emoțiilor negative și sublinierea (evidențierea) celor plăcute, fără a reprima sau exagera informația pe care o conțin [10, p.145].

Reglarea emoțională reprezintă procesul prin care reacțiile emoționale sunt monitorizate, evaluate și modificate pentru a putea funcționa normal în fiecare zi. *Abilitatea copiilor de a-și regla emoțiile în mod eficient este principalul scop al dezvoltării socio-emoționale, deoarece acest proces are un rol protector asupra sănătății mentale și sociale a copiilor.* Reglarea emoțională se referă la abilitatea de a iniția, menține și modula apariția, intensitatea trăirilor subiective și proceselor fiziologice care acompaniază emoția; reglarea comportamentală se referă la abilitatea de a controla comportamentul declanșat de o emoție. Copiii întâmpină o serie de obstacole atunci când învață să-și regleze emoțiile și comportamentul: să tolereze frustrarea; să facă față fricii; să se apere; să tolereze să stea singuri; să negocieze prietenia, etc. [3, p.77].

Reglarea emoțională nu este o abilitate cu care ne naștem. Starea de spirit a copiilor mici poate oscila ca un pendul [14]. Florez (2011) sugerează că stăpânirea abilităților necesare pentru reglarea emoțiilor este o sarcină majoră pentru un copil. *Abilitățile de reglare emoțională începe de la naștere până la maturitate,* necesită timp pentru a fi învățate și sprijin din partea adulților [apud, 13]. Potrivit psihologilor pentru copii, pe parcursul primilor 3 ani de viață, copilul începe să își dezvolte capacitatea de a își gestiona emoțiile pozitive și negative, cât și comportamentul, astfel încât răspunsul să fie acceptabil din punct de vedere social. Dezvoltarea abilității de autoreglare emoțională este un bun indicator al maturizării neurologice [15]. Aceasta este o abilitate care se îmbunătățește odată cu vârsta și începe să devină vizibilă treptat abia după 5-6 ani, odată cu maturizarea lobului frontal al creierului, responsabil de acest lucru [1; 7].

Strategiile de reglare emoțională sunt utile și necesare, întrucât anumite emoții (fie pozitive, fie negative), trăite la intensitate sau sub intensitate pe o perioadă mai lungă, ne predispun la dezvoltarea diverselor tulburări mintale. Curriculum-ul pentru învățământul preșcolar pune accent pe dezvoltarea globală, care accentuează importanța pregătirii copilului nu doar în vederea competențelor academice, ci în aceeași măsură a capacităților ce țin de dezvoltarea competențelor emoționale și propune o varietate de activități de învățare, precum: jocuri de autocunoaștere, exerciții creative, jocuri-exerciții de recunoaștere a emoțiilor, jocuri de imitație a emoțiilor, conversații și lectura de imagini a emoțiilor, activități situaționale, activități bazate pe softuri educaționale, povești terapeutice despre emoții, etc. În cele ce urmează propunem câteva exemple potrivite pentru dezvoltarea abilității de reglare emoțională la copiii de vârsta preșcolară [12].

„Cărticica cu emoții”. Jocul acesta este o cale de a îl ajuta pe copil să conștientizeze și să își exprime emoțiile.

Materiale: o agendă sau un caietel, personaje decupate.

Desfășurare: Puteți lua o agendă unde să lipiți personajele decupate din cărțile pentru copii, iar în dreptul lor să scrieți sau să desenați emoția pe care o exprimă acesta. Atunci când răsfoiți cărticica încercați să interpretați împreună personajele și cum exprimă acestea sentimentele. Întrebați copilul când a simțit și el o astfel de emoție.



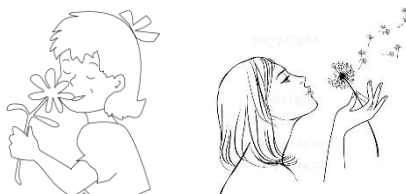
Folosiți personaje diferite pentru fiecare sentiment în parte, astfel încât atunci când observați cum copilul are o emoție anumită să faceți referire la cărticică - „Uite, ești morăcănos precum bursucul” ... sau „ești furios precum ursul”. Primul pas în alfabetizarea emoțională este să numim cât mai multe emoții pozitive și negative.

„**Reglarea respirației**”. De la jocul de mai sus puteți construi un altul care să îl ajute pe copil cum să își gestioneze emoțiile neplăcute.

Materiale: cărticica cu emoții, o floare/păpădie, lumânare, o pană, hârtie colorată.

Desfășurare: Luați unul dintre personajele din cărticica emoțiilor, să spunem lupul care era furios și le sufla casa celor trei porceluși, iar apoi puneți în scenă propria poveste despre cum lupul se simțea furios, arătându-i copilului fața lupului și imitându-l. Continuați spunându-i că, pentru a se descărca, lupul s-a dus pe o câmpie și a suflat de trei ori, numărând până la zece și scoțând toată furia din interiorul lui, în același timp imitându-l într-un mod amuzant pe lup. Treptat puteți construi o poveste pentru fiecare personaj din cărticică, iar copilul va învăța cum să își gestioneze emoțiile și reacțiile în mod constructiv. Alte modalități de însușire a tehnicii respirației pentru copii sunt:

- Ne imaginăm că în mână avem o floare (o păpădie, lumânare, spumă de baloane, o pană, etc. Mirosim floarea (tragem aer în pip) și suflăm păpădia (expriăm). Repetăm de trei ori cu copilul.
- Ne imaginăm că în mână avem o plăcintă fierbinte, fierbinte. Așa că o mirosim (tragem aer în pip) și apoi suflăm că să o răpcim (expriăm).
- Îl vom învăța pe copil să construiască o bărcuță din hârtie colorată. Mai apoi, ne vom așeza pe spate, într-o poziție confortabilă, puțin rezemați și vom plasa bărcuța pe abdomen. Vom observa cum plutește bărcuța pe burta noastră și vom fi atenți la respirație.



„**Mă simt...**”. Acesta este un joc de explorare a emoțiilor plăcute. Prin intermediul acestui joc îl sprijini pe copil să exploreze situațiile în care se simte puternic, deștept, curajos, prietenos, etc. Așadar, când are emoții plăcute în legătură cu o anumită situație.

Desfășurare: Discutați despre ce anume îl face să se simtă astfel și cum ar putea aduce emoția respectivă într-un alt context din viața sa, spre exemplu cum ar putea aduce *curajul* într-un moment în care îi este *teamă*. Găsiți și alte asocieri de emoții plăcute, cu diferite animale.

Mă simt:

Curajos ca un  atunci când ...

Prietenos ca un  atunci când ...

Puternic ca un  atunci când

Jucăuș ca o  atunci când ...

Deștept ca un  atunci când ...

„Furtuna din pahar”. Este un joc ce ajută copilul să conștientizeze cum se formează furia în interiorul lui și cum aceasta crește și se amplifică.

Materiale: un pahar cu apă, detergent de vase, un colorant sau acorelă, și un instrument pentru amestecat.

Desfășurare: pune apa, colorantul și detergentul în pahar și începe să le amesteci bine. Pe măsură ce îi vorbești copilului despre ce anume simțim când ne enervăm și cum mânia crește în interiorul nostru și începi să amesteci ușor. Pe măsură ce îi vorbești copilului despre ce anume simțim când ne enervăm și cum mânia crește în interiorul nostru, începi să amesteci mai repede.

Apoi, când furtuna s-a format în pahar oprește-te pentru a vorbi câteva momente cu cel mic despre situațiile în care el s-a simțit astfel. În final, ia paharul și pune-l sub robinet și lasă să curgă apă peste conținutul din pahar, încheind povestea cu o concluzie, aceea că dacă va respira, va bea un pahar cu apă, va dansa (orice modalitate preferă copilul pentru gestionarea mâniei), aceasta va dispărea, la fel cum se întâmplă și cu apa roșie din pahar, care este treptat înlocuită cu o apă clară. Apoi pune paharul pe masă, apa este limpede și liniștită, iar în pahar nu este nici o furtună.

„Omul de zăpadă”. Este o tehnică de relaxare pentru copii. Astfel, imaginează-ți că ești un om de zăpadă. Încordează-ți cât poți de tare picioarele, ca și cum ar fi înghețate. Apoi trunchiul, mai apoi brațele, gâtul și capul. Tot corpul tău este încordat.

Dint-o dată răsare soarele și începi încet să te topești ușor. Simți cum capul și gâtul tău devin moi. Brațele se înmoaie și cad ușor pe lângă corp. Trunchiul devine din ce în ce mai moale, la fel și picioarele. Și ușor te transformi într-o baltă pe podea.

Dezvoltarea abilităților de reglare emoțională reprezintă un proces crucial pe măsură ce copilul crește, ajutându-l:

- să interacționeze cu semenii și adulții într-o manieră constructivă,
- să crească performanțele academice,
- să se dezvolte ca o personalitate integră,
- să conștientizeze controlul asupra evenimentelor prin reacții cu un nivel mai scăzut de stres,
- să se concentreze mai bine și să reacționeze cu calm când se confruntă cu o situație dificilă,
- să își concentreze comportamentul către atingerea unui obiectiv,
- să își îmbunătățească capacitatea de rezolvare a problemelor,
- să depășească natura imprevizibilă și complicațiile vieții.

În generalizare, toate activitățile pe care le realizează oamenii se desfășoară într-un context social și a ajuta copilul să navigheze în relațiile sociale prin reglarea emoțională este una dintre cele mai mari provocări ale părinților și educatorilor.

BIBLIOGRAFIE

1. BRADBERRY, T., GREAVES, J. Inteligența emoțională. București: Litera, 2016. 207 p.
2. CATRINEL, A. Șt., KALLAY, É. Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari. Ghid practic pentru părinți. Ed. a II-a, Cluj-Napoca: ASCRED, 2010. 310 p.
3. HAHEU-MUNTEANU, E., BRUJA, C. V. Educația socio-emoțională parte integrată a procesului educațional din grădiniță. În: Orientări axiologice, 2020. pp.70-77.
4. GHERASIM, L. Educația socială și emoțională – un cadru integrativ al consilierii pentru dezvoltarea inteligenței emoționale a elevilor. În: Incursiuni Didactice în Dinamica Educațională. Conferința Națională de Educație (CNEFSE – USV). Suceava, 2014. pp. 187-196.
5. IACOB, A. Arta gestionării emoțiilor – o provocare pentru învățământul modern. În: Pro Didactica, nr. 4-5 (20-21), 2003. pp. 49-51.
6. ELIAS, M.J., TOBIAS, S.E., FRIDLANDER, B.S. Inteligența emoțională în educația copiilor. București: Curtea veche, 2002. 272 p.
7. GOLEMAN, D. Inteligența emoțională. Cheia succesului în viață. București: Alfa, 2004. 376 p.
8. SEGAL, J. Dezvoltarea inteligenței emoționale. București: Teora, 2000. 186 p.
9. Standarde de învățare și dezvoltare a copilului de la naștere până la 7 ani. Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al RM. Chișinău: Lyceum, 2019. 92 p.
10. STĂNCULESCU, E. Psihologia educației. De la teorie la practică, București: Editura Universitară, 2008, 397 p.
11. CHERRY, K. Social and emotional developemnt in eraly childhood. In: Developmental psychology, 2019 <https://www.verywellmind.com/social-and-emotional-development-in-early-childhood-2795106> (vizitat 21.09.2020)
12. MITU, A. Jocuri pentru dezvoltarea inteligenței emoționale. <https://flihtml5.com/xsfif/flho/basic> (vizitat 22.09.2020)
13. SAARNI, C. Emotional development in childhood. In: Encyclopedia on early childhood development. Sonoma USA, 2011, pp.75-89. <https://www.sourcekids.com.au/emotional-regulation-how-children-learn-to-manage-their-feelings-how-you-can-help/> (vizitat 20.09.2020)
14. Emotional regulation in children. <https://www.parentingforbrain.com/self-regulation-toddler-temper-tantrums/> (vizitat 20.09.2020)