

Rozwój emocjonalny

Spis treści:

- 1. Średnie dzieciństwo.**
- 2. Późne dzieciństwo.**
 - **Lęki dziecięce.**
 - **Fobia szkolna.**
 - **Nieśmiałość społeczna.**
 - **Depresja.**
- 3. Okres dorastania.**

Reakcje uczuciowe powstają w oparciu o bodźce o zabarwieniu społecznym i wiążą się z wcześniejszym doświadczeniem jednostki. Małe dziecko dysponujące ubogim doświadczeniem społecznym doznaje emocji pierwotnych. W toku nabywania doświadczenia indywidualnego, umiejętności obserwowania i nazywania przeżyć własnych i innych, człowiek uczy się uświadamiać sobie własne procesy emocjonalne. O dojrzałości jednostki świadczy bogactwo jej życia uczuciowego, a także umiejętność panowania nad emocjami. Emocje ulegają znacznym zmianom w trakcie rozwoju, w miarę dorastania zmieniają się formy reaktywności emocjonalnej.

Rozwój emocji we wczesnych okresach życia zależy od procesów dojrzewania poszczególnych struktur układu nerwowego. Z drugiej strony kładzie się nacisk na obustronny związek dojrzewania biologicznego i nabywanych doświadczeń życiowych. Kontakty małego dziecka z otoczeniem są niezbędnym warunkiem rozwoju jego uczuć, a rozwój życia uczuciowego stwarza potrzebę szukania dalszych kontaktów i umocnienia już istniejących więzi. **Pozytywny kontakt z otoczeniem jest niezbędnym warunkiem prawidłowego rozwoju emocjonalnego dziecka.** Czynniki środowiskowe mogą zmienić funkcje i strukturę układu nerwowego. **Niektóre wydarzenia pojawiające się zwłaszcza w okresach krytycznych mogą powodować zmiany o znacznym stopniu trwałości a nawet nieodwracalności.** W miarę rozwoju dzieci spędzają coraz więcej czasu z rówieśnikami i coraz mniej z dorosłymi. O ile dziecko w okresie poniemowlęcym spędza z innymi dziećmi do 30% czasu, to 11 letnie spędza już prawie 60%. W tych samych okresach spadek spędzanego z dorosłymi czasu spada z 55% do 10%.

Doświadczenia z rówieśnikami mają ogromny wpływ na rozwój emocjonalny jednostki. **Pojawienie się emocji jest uzależnione od rozwoju poznawczego.** Niezbędnym warunkiem zdolności dziecka do identyfikowania i nazywania emocji doświadczanych przez siebie i innych są możliwości poznawcze i językowe. Pojawienie się emocji moralnych (np. poczucie winy) zależy od stopnia rozumienia i

internalizacji norm społecznych. Niektóre emocje (duma, wstyd) uzależnione są od wykształcenia się pojęcia własnego „ja”.

1. Średnie dzieciństwo.

W okresie między 3. a 6. rokiem życia następuje znaczne różnicowanie i bogacenie się życia uczuciowego. Relacje wewnątrzrodzinne nadal mają znaczenie pierwszoplanowe, to jednak rówieśnicy zaczynają stawać się ważnym odniesieniem społecznym. Świat dziecka staje się szerszy i zdecydowanie bardziej zróżnicowany. Dziecko wobec różnych obiektów zachowuje się odmiennie, jego stosunki z innymi osobami również mają dla niego różne znaczenie. W tym okresie rozwojowym pojawia się po raz pierwszy możliwość wspólnego rozwiązywania problemów. Emocjonalność tego okresu cechuje **afektywność i impulsywność**. Emocje są silne i gwałtowne, a równocześnie krótkotrwałe. Łatwo powstają i wybuchają na zewnątrz: radość wyraża dziecko głośnym śmiechem, złość - krzykiem i tupaniem. W jednej chwili potrafi przejść od śmiechu do łez. Tę zmienność i nietrwałość stanów emocjonalnych (labilność emocjonalna) w połączeniu ze znaczną pobudliwością i łatwością ekspresji uczuć możemy traktować jako niski poziom dojrzałości emocjonalnej. Dojrzałość emocjonalna polega przede wszystkim na umiejętności opanowania emocji, ich zrównoważeniu, umiejętności przeżywania sytuacji trudnych. W trakcie rozwoju dziecka zmienia się jego sposób reagowania na określone bodźce, np. czterolatki boją się zwykle najbardziej zwierząt i ciemnych pomieszczeń, a dzieci sześciolatnie bardziej przeżywają strach powstający we własnej wyobraźni – duchy, żywioły, wyobrażenia kosmiczne. Proces uspołeczniania dziecka, jego przystosowanie się do wymagań i oczekiwań środowiska stanowi istotne osiągnięcie tego okresu dzieciństwa. **Układ nerwowy jest szczególnie wrażliwy i podlegający silnym przemianom**. W zakresie kontaktów społecznych między dzieckiem a jego rodzeństwem występują duże

zależności związane z kolejnością urodzenia się dziecka oraz płcią rodzeństwa. Trudności w przystosowaniu się mogą pojawić się u dziecka dotąd najmłodszego w rodzinie, któremu poświęca się mniej czasu na korzyść nowonarodzonego brata lub siostry.

Odmienne niż z rodzeństwem układają się kontakty dziecka z rówieśnikami. Zabawy dziecka stają się bardziej zespołowe, niepozbawione intensywnych sporów i sprzeczek. U pięciolatków występuje już coraz mniej zabaw samotnych. U 6-latków zaznacza się postęp zabaw tematycznych. Ten rodzaj zabawy wpływa nie tylko na rozwój poznawczy dziecka, ale także na jego relacje emocjonalne z rówieśnikami. Pojawiają się również w zabawach zachowania współzawodniczące. Duże znaczenie ma proces modelowania oraz wzmacniania w rozwoju emocjonalnym dziecka wieku średniego. Wiele zachowań dziecka ma **charakter naśladowczy**. Rówieśnicy są zarówno źródłem wielu nagród (udzielanie pomocy, pochwały, uśmiech, spełnianie prośb), jak i kar (brak aprobaty, nagany, ignorowanie, agresja fizyczna i słowna).

2. Późne dzieciństwo (wiek szkolny).

W każdym okresie rozwoju jednostki ogromne znaczenie dla jego optymalizacji ma zainteresowanie najbliższego otoczenia, miłość i akceptacja. W sferze emocjonalnej zachodzą ogromne zmiany w kierunku **coraz większej intelektualizacji emocji oraz rozwoju uczuć wyższych**. Paleta przeżyć emocjonalnych i odmiennych kontaktów społecznych staje się ogromnie bogata i zróżnicowana. Jednymi z częściej przeżywanych stanów emocjonalnych są różnych rozmiarów i pochodzenia lęki. **Lęki dziecięce** są stanem napięcia psychicznego związanego z zagrażającą lub przewidywaną przykrością. Dzieci w tym okresie mają także tendencje do ucieczki przed bodźcami przykrymi, będącymi podłożem lęku. Boją się one nie tylko konkretnych przedmiotów i sytuacji, ale także przedmiotów i

sytuacji wyobrażanych, pochodzących z fantazji. Stąd tak **ważne, co oglądają w telewizji, jakie programy komputerowe są im dostępne**. Bardzo często strach dziecięcy dotyczy ciemności, śmierci, okaleczenia, choroby, niektórych zjawisk (burza). Starsze dzieci boją się także ośmieszenia, bycia wyróżnianym, niepowodzenia. Nieco odmienne bywają przyczyny strachu u obu płci. Chłopcy częściej boją się dzikich zwierząt, a dziewczęta owadów i ciemności. Zachowania emocjonalne związane ze strachem przejawiają się jako nieśmiałość, zakłopotanie, zamartwianie się. Nieśmiałość wiąże się ze strachem przed obcymi osobami. Zakłopotanie związane jest najczęściej z niepewnością oceny dokonywanej przez otoczenie. Dostyc często w tym okresie rozwoju dziecka mamy do czynienia z **wybuchami gniewu i złości**. Dzieci złością się, gdy wskazuje im się błędy, gdy dokonuje się niekorzystnych dla nich porównań z innymi, gdy nie mogą sobie z czymś poradzić. Bardzo trudno jest pogodzić się dziecku wówczas z ośmieszaniem, lekceważeniem lub niesłuszną według niego karą. Wybuchy złości zmniejszają się wraz z dorastaniem. Znaczny udział mają tu naciski społeczne oraz zdobywanie umiejętności rozumienia przyczyn i skutków własnych napięć emocjonalnych.

Źródłem pozytywnych przeżyć emocjonalnych jest – podobnie jak we wczesnym dzieciństwie – dobre samopoczucie, sytuacje zabarwione humorem, zabawa oraz skuteczne radzenie sobie z codziennymi zadaniami w domu i w szkole. Dziecko odczuwa także przyjemność z pokonywania niebezpieczeństw, dlatego podejmuje pierwsze próby np. z paleniem papierosów czy napiciem się alkoholu. Satysfakcji dostarcza mu głównie fakt, iż nie zostało przyłapane, że mu się udało pokonać jakiś zakaz. Dzieci starsze zaczynają odczuwać satysfakcję z odkrywania własnego „ja”, własnej odrębności i odmienności oraz z powodu akceptacji przez innych i nawiązywania z nimi dobrych kontaktów.

Dzieci w wieku 8-9 lat stają się entuzjastami zabaw z regułami, które mają charakter kooperacyjny. Coraz większe znaczenie ma przynależność do grupy rówieśniczej. Dziecko w tym okresie chętnie podporządkowuje się zasadom, regułom obowiązującym w grupie. Stąd tak **łatwe uleganie wpływom grupy rówieśniczej i działania niezgodne z oczekiwaniami rodziców oraz sprzeciw wobec świat dorosłych**. Przebywanie z rodzicami, czy inne spotkania rodzinne stają się nudne. Wzrost dojrzałości emocjonalnej przejawia się przede wszystkim wzrostem zaradności, pewności siebie, niezależności, większym opanowaniem oraz gotowości do podejmowania – nie zawsze adekwatnych do swoich możliwości – obowiązków. Dzieci tworzą grupy oparte na wspólnych zainteresowaniach i celach. Grupa stanowi źródło gratyfikacji i samoidentyfikacji. Praca na rzecz grupy oraz współzawodnictwo z innymi grupami stanowią źródło zwartości grupy. Wielkość wpływu grupy zależy od wielu czynników – od postaw rodziców oraz indywidualnych cech dziecka. Przynależność grupowa niesie ze sobą różne zagrożenia, nieakceptowane przez dorosłych, ale jest ona dla dzieci źródłem satysfakcji, stymuluje rozwój wielu umiejętności przydatnych w ciągu całego życia. W tym okresie dochodzi do **uświadomienia** sobie przez dzieci **różnic płci**. O ile w pierwszych miesiącach szkoły chłopcy i dziewczynki bawią się jeszcze razem, o tyle już od 9-10 roku życia podział na grupy zróżnicowane pod względem płci jest widoczny. W wieku 12-13 lat dziewczęta zaczynają interesować się chłopcami, choć ci drudzy nadal wolą przebywać w swoim towarzystwie. W wieku szkolnym coraz większe znaczenie odgrywają grupy rówieśnicze formalne i nieformalne. Mimo to rodzice w dziedzinie wartości i zachowań nadal pozostają głównym źródłem przejmowanych wzorców.

➤ **Lęki dziecięce.**

Większość dzieci przeżywa różnorodne lęki, które stanowią część normalnego rozwoju. Zwykle dotyczą one poczucia własnej kompetencji i potrzeby jej potwierdzenia, lęku przed publicznymi wystąpieniami, przed kontaktami z innymi i przed dolegliwościami somatycznymi. Szacuje się, że 6-8% wszystkich dzieci i młodzieży wykazuje zaburzenia lękowe, co sprawia, że jest to najczęstsze zaburzenie dziecięce.

➤ **Fobia szkolna.**

17 spośród 1000 dzieci cierpi na fobię szkolną. Wyodrębnia się jej dwie odmienne formy. Najczęstsza wiąże się z lękiem rozłąki i polega na nieustannym martwieniu się tych dzieci, iż ich rodzicom lub im samym może się coś przytrafić, gdy nie ma ich w domu. Bronią się więc przed opuszczeniem domu bez rodziców, boją się, że zostaną porzucone. Gdy dzieci te są w domu „wiszą” przy rodzicu lub rodzicach i usiłują zwykle spać razem w tym samym łóżku. Z powodu nieustannego lęku towarzyszą im często bóle głowy, brzucha, nudności. Rozpoczęcie nauki szkolnej stanowi często pierwsze przeżycie wiążące się z dłuższą lub częstszą rozłąką dziecka z rodzicami. Stąd uważa się lęk przed rozłąką za ważny element fobii szkolnej. Wyniki badań wskazują, że matki 75% dzieci, które z powodu rozłąki nie chciały chodzić do szkoły, również w dzieciństwie przeżywały te trudności. Być może matka przeżywa własny lęk przed rozłąką i wzmacnia mimowolnie zależne i unikowe zachowania dziecka. Druga forma niechęci do szkoły związana jest z autentycznym lękiem przed szkołą. Może to być lęk związany z samą szkołą lub ogólna fobia społeczna. W wielu przypadkach lęki dziecka ustępują samorzutnie. Metoda mającą wiele odmian jest stopniowe likwidowanie lęku poprzez „oswajanie się” z przedmiotem stanowiącym zagrożenie. Stosuje się przy tym różnorodne formy wzmacniania pozytywnego oraz techniki modelowego uczenia się.

➤ **Nieśmiałość społeczna.**

W większości klas szkolnych spotykamy co najmniej dwoje dzieci, które zachowują się ekstremalnie spokojnie i nieśmiało. Dzieci nieśmiałe bawią się najchętniej tylko z bliskimi i tymi, których darzą szczególnym zaufaniem. Podstawą ich nieśmiałości jest **brak wiary w swoje możliwości i umiejętności wykonywania określonych zadań w porównaniu z innymi dziećmi**. Dzieci te unikają obcych oraz nowych sytuacji, boją się zabierania głosu – zachowanie takie określane jest jako wybiórczy mutyzm. Nawet we własnym mieszkaniu trzymają się rodziców, ukrywają się za meblami, zadają niekończące się pytania dotyczące sytuacji lękowych i dla nich zagrażających. Zwykle mają dobry kontakt z bliskimi członkami rodziny i osobami zaprzyjaźnionymi. Izolowane dzieci rzadziej poszukują kontaktów z rówieśnikami i wykazują w zabawach mniej inicjatywy i fantazji, co może wskazywać na brak umiejętności społecznych. Z drugiej strony dzieci te bywają izolowane przez rówieśników, ponieważ jest z nimi trudny kontakt.

➤ **Depresja.**

Depresja wg WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) jest jedną z najpoważniejszych jednostek chorobowych na świecie. Najnowsze badania pokazują, że aż **40% dzieci w szkołach podstawowych „nie ma poczucia sensu życia...”**. Liczba dzieci z depresją i stanami depresyjnymi wzrasta, a zarazem maleje średnia wieku dzieci, u których te zaburzenia się pojawiają. Depresja może spowodować pojawienie się zaburzeń w kontaktach międzyludzkich, zarówno z rówieśnikami, jak i w późniejszym wieku z małżonkami. Mogą pojawić się zaburzenia w pełnieniu ról społecznych i zawodowych, problemy z mobilizacją do jakiegokolwiek działania oraz obniżenie satysfakcji z życia.

Niestety, okazuje się, że depresja może występować już w wieku przedszkolnym. Joan Luby (dyrektor Programu Wczesnego Rozwoju

Emocjonalnego na Washington University School of Medicine) przeprowadziła badania na 174 dzieciach w wieku przedszkolnym. Jedną z technik jaką zastosowała podczas badania był "wywiad marionetkowy". Polegał on na prezentowaniu dzieciom przedstawienia z udziałem dwóch kukiełek. Przedszkolaki miały wybrać tą, której zachowanie jest im bliższe. Inną metodą badawczą był kwestionariusz Preschool Feelings Checklist (Kwestionariusz Emocji u Dzieci w Wiekach Przedszkolnym, w którym pojawiały się stwierdzenia takie jak: ma kłopoty z zastosowaniem prostych wskazówek lub zasad, dużo pojękuje lub płacze, nie jest zainteresowane zabawą). Wypełniali go rodzice. Pozwolił on na wytypowanie grupy dzieci, u których występuje duże ryzyko wystąpienia depresji. Z analizy badań wynikało, że wskaźnikiem depresji u przedszkolaków jest niemożność odczuwania radości czyli anhedonia.

Depresja jest chorobą dotykającą wszystkich sfer życia człowieka.

Sfera fizyczna:

- zmęczenie, brak energii - poczucie, że większość obowiązków jest ponad siły
- zaburzenia snu - wczesne budzenie / niemożność zaśnięcia / płytki sen
- niepokój ruchowy - obgryzanie paznokci / przygryzanie warg / niemożność spokojnego usiedzenia w jednym miejscu
- kłopoty z apetytem - brak apetytu / objadanie się
- dolegliwości układu pokarmowego – mdłości / wzdęcia / suchość w ustach / bóle brzucha / biegunki

Sfera emocjonalna:

- niezadowolenie z życia - dostrzeganie samych porażek / brak satysfakcji / poczucie beznadziei
- nieadekwatne reakcje emocjonalne - reakcje niewspółmierne do tego, co się dzieje / mała rzecz wyprowadza z równowagi / nerwowość
- lęki
- brak uczuć - brak wzruszeń / wszystko jest takie samo, bez sensu, bez wyrazu / odczuwanie nudy, obojętności, pustki
- płaczliwość - częste przygnębienie, smutek / płacz z niezrozumiałych powodów
- myśli i tendencje samobójcze - jeśli występują należy pilnie zwrócić się do specjalisty !

Sfera społeczna (interpersonalna):

- obniżenie aktywności - niechęć do zabawy
- brak komunikowania własnych życzeń
- izolacja społeczna - rzadsze spotkania ze znajomymi / przesiadywanie w domu, w swoim pokoju, w łóżku / zamykanie się w sobie
- problemy w szkole
- zachowania odbiegające od normy

Sfera osobista (intrapersonalna):

- niska samoocena - postrzeganie siebie jako kogoś gorszego / częsta samokrytyka / poczucie nieatrakcyjności / poczucie bycia ofiarą / niedocenywanie swoich osiągnięć, dobrych stron
- utrata zainteresowań - hobby nie sprawia już przyjemności

Sfera intelektualna:

- kłopoty z koncentracją - łatwe rozpraszanie / niemożność dłuższego utrzymania uwagi na rozmowie czy wykonywanych czynnościach
- kłopoty z pamięcią
- spowolnienie myślenia - problemy z logicznym myśleniem

Czynniki zwiększające ryzyko zachorowania wiążą się z predyspozycjami psychologicznymi, uwarunkowaniami biologicznymi i genetycznymi oraz somatycznymi.

Uwarunkowania psychiczne	Uwarunkowania społeczne i rodzinne	Wydarzenia życiowe	Uwarunkowania biologiczne
- cechy osobowości - przekonania o sobie, świecie i przyszłości - doświadczenia z dzieciństwa - strategie radzenia sobie w sytuacjach trudnych - niskie kompetencje społeczne	- depresja wśród bliskich (modelowanie zachowania) - słaby system wsparcia lub jego brak - depresyjny styl życia - niesatysfakcjonujące relacje zwłaszcza z bliskimi osobami	- trudne wydarzenia o charakterze negatywnym, bolesnym i nieprzyjemnym - doświadczenia pozytywne, ale znacznie obciążające psychicznie - długotrwały stres, lęk lub inny dyskomfort związany z sytuacją rodzinną, osobistą	- predyspozycje genetyczne - zaburzenia hormonalne - choroby nagłe, przewlekłe, bolesne - stan długotrwałego wyczerpania organizmu na skutek wysiłku lub zmagania z chorobą, uzależnieniami

Wszystkie te czynniki mogą na siebie nawzajem oddziaływać, a ich współwystępowanie prowokuje pojawienie się zaburzeń nastroju. Przykładowo uwarunkowania psychiczne wraz ze społecznymi i rodzinnymi wpływają na interpretację i sposób przeżywania wydarzeń życiowych oraz funkcjonowanie w społeczeństwie (introwersja, ekstrawersja). Uwarunkowania biologiczne kształtują w pewnej części osobowość i inne wymiary funkcjonowania biologicznego (podatność na stres, wrażliwość na ból). Jednocześnie każde z tych oddziaływań samo w sobie oddziałuje na człowieka i może prowadzić do reakcji depresyjnych.

3. Okres dorastania.

Dojrzewanie obejmuje zwykle okres 11-16 lat. Zazwyczaj zaczyna się rok lub dwa wcześniej u dziewcząt niż u chłopców. W krajach rozwiniętych dzieci zaczynają coraz wcześniej wchodzić w okres dojrzewania. W połowie XIX w. w Europie Zachodniej dojrzewanie zaczynało się około 16 r.ż. obecnie zaczyna się zwykle kilka lat wcześniej i związane jest przede wszystkim z poprawą warunków higienicznych (np. infekcje opóźniają proces dojrzewania), lepszym odżywianiem i poprawą opieki medycznej. Tradycyjnie uważa się okres adolescencji, a zwłaszcza okres 13-15 lat u dziewcząt oraz 14-16 lat u chłopców za **okres konfliktów i gwałtownych przemian emocjonalnych - czas „burzy i naporu”**.

Jako najbardziej charakterystyczne cechy życia emocjonalnego młodych ludzi wyróżnia się:

- niezwykłą intensywność i żywiołowość przeżyć uczuciowych (wysokie napięcie)
- łatwość oscylacji między krańcowymi nastrojami (labilność emocjonalna)

- bezprzedmiotowość uczuć (brak określonej przyczyny, brak bodźca)
- ambiwalencja uczuć, niezróżnicowany ich charakter powodujący poczucie zagubienia i niepewności
- trudności kontrolowania własnych emocji

Wysoki poziom aktywacji nie utrzymuje się jednak stale. U młodzieży dorastającej obok stanów dużego napięcia uczuciowego można zaobserwować tendencję do stanów depresyjnych i obojętności. Podobnie uczucia oscylują od dodatnich do ujemnych, od zadowolenia do przygnębienia, od uznania do pretensji i dezaprobaty. Zjawiskiem powszechnie obserwowanym u młodzieży w początkowym okresie adolescencji jest **przekora** (często dla odróżnienia od negatywizmu wczesnego dzieciństwa określaną jako drugi okres przekory), która przejawia się krnąbrnością, nieposłuszeństwem i sprzeciwem wobec poleceń rodziców i wychowawców. Ten negatywny stosunek do otoczenia przechodzi niekiedy w negatywny stosunek do rzeczywistości oraz obowiązujących norm. Uważa się, że zwiastunem zaczynającego się procesu dojrzewania jest wzmożone poczucie siły. Ten napływ sił życiowych pociąga za sobą potrzebę swobody i samodzielności. Tymczasem otoczenie traktuje młodego człowieka zwykle jeszcze jako dziecko. Łatwo więc dochodzi do konfliktów, których powód zewnętrzny może być błahy. Młodzi ludzie pragną, by dorośli uznali ich dojrzałość, prawo do samodzielności w sądach i działaniach. Teraz towarzystwo rodziców i rodzeństwa przestaje wystarczać. Próby ingerencji w osobiste sprawy młodzi ludzie przyjmują niechętnie – objawami protestu i buntu. Młodzież walczy o możliwość realizowania własnych potrzeb i podejmowanie swobodnych decyzji. Trzeba jednak pamiętać, że młodzi ludzie ukrywają często swoje uczucia, wyrażając równocześnie zupełnie inne, przez co ich zachowanie staje się nieautentyczne. Wynika to ze wzrastającej potrzeby intymności i buntu przeciw wtrącaniu się w ich sprawy. W

okresie dorastania pojawi się **nowa forma kontaktów – przyjaźń**. Młodzi ludzie zaczynają dokonywać wyboru spośród wielu kolegów i koleżanek. Początkowo o wyborze decydują cechy zewnętrzne (wygląd, sposób bycia), stopniowo jednak coraz bardziej młodzież zwraca uwagę na cechy wewnętrzne: możliwości intelektualne, wartości moralne i społeczne. Już nie wystarczają kontakty z grupą społeczną, pojawia się potrzeba głębszej więzi uczuciowej i pełniejszego kontaktu osobistego umożliwiającego zdobycie zaufania. Równocześnie młody człowiek przeżywa **trudności z własną tożsamością: stara się odnaleźć w świecie, odkryć kim jest i czego naprawdę chce**. Wynikiem tego są często próby reformowania świata, poszukiwania prawdy i innych wartości o charakterze uniwersalnym. Bunt często dotyczy rozbieżności pomiędzy realiami a ideami. Stąd próby przeciwstawienia się temu, co powszechne, zakłamanie, niezgodne z ideałami. Mimo tego pozornego nieliczenia się z nikim i niczym, co nie jest przez młodego człowieka akceptowane, aprobatą społeczną jest bardzo ważna i dlatego tak częste obawy przed nowymi kontaktami i lęk przed występowaniem publicznym. Charakterystycznym i często przeżywanym w okresie młodości stanem uczuciowym jest **lęk i gniew**. Lęki społeczne występują w postaci nieśmiałości, lęku przed niepowodzeniem, przed odpowiedzialnością, przed przyszłością. To w tym okresie tak łatwo zaobserwować chwile wahania przed wykonaniem prostych czynności, niezręczne ruchy, drżenie rąk. Podobnie często występuje u dorastających ludzi gniew. W pierwszym okresie młodości jest jawny, infantylny, wyraża się krzykiem, tupaniem, kłótnią, trzaskaniem drzwiami. U nieco starszych przyjmuje postać silnego napięcia nerwowego, sposobie odżywiania się, sarkazmie i przekleństwach. W zasadzie przyczyny gniewu są zawsze takie same: frustracja spowodowana trudnościami w realizacji własnych zamiarów oraz konflikty z otoczeniem.

Proces dojrzewania emocjonalnego nie jest łatwy, a jego osiągnięcie nie jest wcale udziałem wszystkich wraz z osiągnięciem takiego czy innego wieku.

Dojrzałość emocjonalna polega bowiem na:

- osiągnięciu niezależności emocjonalnej
- poddaniu kontroli procesu uzewnętrzniania emocji
- opanowaniu i nie uleganiu impulsom emocjonalnym
- przejściu od egocentryzmu do liczenia się z prawami i potrzebami innych
- zdolność do odraczania reakcji i powściągliwości
- zdolność do rezygnacji z dążeń uwarunkowanych emocjami

Różni ludzie uzyskują dojrzałość emocjonalną w różnym zakresie i w różnym czasie. O ile emocje dziecka skupiają się wyłącznie na określonych sytuacjach „tu i teraz”, o tyle emocje osób dorastających wybiegają w przyszłość, nie dotyczą tylko aktualnych działań i relacji, ale także wyobrażeń, planów i pragnień. Wpływ rodziny, początkowo ogromny, w miarę rozszerzania się kontaktów dziecka stopniowo maleje. Najbardziej wyraźnie proces ten jest zauważalny w okresie dorastania. Zmienia się wówczas stosunek młodego człowieka do rodziny. Zmiany te można sprowadzić do trzech zasadniczych: **kryzys autorytetu rodziców, konflikty z rodzicami oraz osłabienie więzi emocjonalnej**. Dorastający człowiek obserwuje rodziców coraz bardziej wnikliwie i krytycznie. Analizuje ich postępowanie, stara się zrozumieć jego motywy i ocenić efekty. Równocześnie dokonuje porównań własnych rodziców z innymi znanymi ludźmi, z wzorami filmowymi, z bohaterami telewizyjnymi. Okazuje się wówczas, że rodzice są zwyczajni, popełniają błędy, mają wady. Może to stanowić podstawę utraty zaufania, niechęci do powierzania im swoich spraw. Młodzi zaczynają mieć swoje tajemnice, potrzebę bliskich osób wśród rówieśników. Ten kryzys autorytetu odnosi się zwykle do świata dorosłych w ogóle.

Kryzys ten nasila się w miarę uświadamiania sobie przez młodzież sprzeczności między głoszonymi zasadami i wymaganiami dorosłych a ich realizacją. Kryzys zaufania przechodzi ewolucję. Rozpoczyna się zwykle około 12 r.ż. , osiąga apogeum w wieku 15-16 lat, po czym stopniowo słabnie. Po okresie buntu i tendencji do zrywania kontaktów uczuciowych z rodzicami następuje powrót. Podstawą konfliktów z rodzicami w okresie adolescencji stają się różnice wynikające z różnicy wieku, różnicy pokoleniowej, którą tworzą szybkie przemiany techniczne, informatyczne, kulturowo-obyczajowe. Obniżenie więzi emocjonalnych między młodymi a rodzicami jest następstwem obniżenia autorytetu rodziców oraz wzrostu konfliktów. Objawami najczęstszymi są: **unikanie rodziców, odtrącanie ich czułości, zamykanie się w sobie, obojętność, sztywność**. Rodzice mogą z kolei traktować te objawy jako brak potrzeby kontaktu u ich dzieci i sami także odsuwają się od nich. Tymczasem właśnie w tym pełnym sprzeczności okresie młodzież bardzo potrzebuje akceptacji i to o charakterze bezwarunkowym. To może pomóc w rozładowaniu napięcia emocjonalnego, bardzo trudnego i częstego w tym okresie rozwoju.

Młodzież jako przyczynę konfliktów z rodzicami podaje najczęściej:

- cechy osobowości rodziców (brak zrozumienia, odmienność poglądów, zbytni konserwatyzm)
- ograniczanie swobody i samodzielności
- niewłaściwe metody wychowawcze

Główne źródło informacji stanowiły książki:

- 1. „Problemy rozwoju i wychowania” pod redakcją Jolanty Stypułkowskiej**
- 2. „Depresja - jak pomóc sobie i bliskim” Dorota Gromnicka**

Przygotowała
Martyna Ozych
nauczyciel terapii pedagogicznej