

Napięcia emocjonalne w rozwoju dziecka

„Obyś cudze dzieci uczył...” – stare powiedzenie czy być może złe życzenie?

Odpowiedzialność za innych, za jakość własnej pracy, nie czynią zadania uczenia łatwym. Wszystkiemu towarzyszą emocje, a wśród nich niepokoje. Zastanówmy się, co warto wiedzieć o rozwoju dziecka, by zabezpieczyć siebie i rodzica przed niepotrzebnym niepokojem. Poddajmy analizie zachowanie. Jego istotnym elementem jest umiejętność rozładowywania napięć. A tam, gdzie dla dziecka następuje konfrontacja z własnymi umiejętnościami – w przedszkolu, w szkole, zaobserwować można wiele zachowań, które stanowią formę tzw. „odreagowania”.

Warto przyrzeć się typowym dla wieku życia sposobom radzenia sobie z emocjami. Pozwoli to analizować zachowania z uwzględnieniem kryterium wieku życia.

I tak **3 – latek**, który ssie kciuk i spaceruje nocą po domu, za pół roku w katalogu własnych zachowań zyska m.in. silne jąkanie się, drżenie rąk, potykanie się i przewracanie. Dodatkowo swoje emocje może „uwalniać” przez plucie, dłubanie w nosie, obgryzanie paznokci.

4 – latek potrafi już reagować na stres bólem brzucha lub wymiotami. W ekscytujących chwilach odczuwa natychmiastową potrzebę oddania moczu. Bywa trudny do opanowania, bo kopie, ucieka, pluje, robi miny, przechwala się, używa brzydkich słów.

Emocjonalnie spokojniejszy **5 – latek** najczęściej przejawia jedno charakterystyczne zachowanie, które pomaga mu uporać się z tym, co czuje. W tym wieku pojawiać się może mruganie oczami, potrząsanie głową, chrząkanie, pokasływanie, czasami też głośne wciąganie powietrza nosem. Z mniejszym nasileniem niż u młodszych dzieci występuje dłubanie w nosie, obgryzanie paznokci, ssanie palca. Zachowania pojawiają się w określonych momentach, np. wieczorem – chrząkanie, pokasływanie; przed snem lub współwystępując ze zmęczeniem – ssanie palca.

Rozmaitość reakcji wzrasta w wieku **5 i pół lat**. Dziecko w dalszym ciągu dłubie w nosie, gryzie paznokcie, ssie palec, pokazuje język. Jego pokasływanie jest odbierane często jako tik, mimo że nim nie jest. Wzrasta jąkanie. Początki nauki, zgodnie z normami rozwojowymi, nasilają tego typu reakcje, stopniowo ucząc dziecko sposobów radzenia sobie z emocjami i ich przejawami.

6 – latek odczuwa ogólny niepokój. Jest niezdarny, często traci równowagę i się przewraca, ale też buja się na krześle, siedząc macha nogami i uderza nogi stołu lub siedzących przy stole. Robi miny, pokazuje język, pluje. Mogą pojawić się ponownie napady wściekłości. Dziecko dyszy, głośno oddycha, wydaje odgłosy z gardła, jąka się.

Bardziej stabilny emocjonalnie jest **7 – latek**. Stara się walczyć ze swoimi zachowaniami, zarówno dotyczącymi obgryzania paznokci jak i jąkania się. Czasami utrzymuje się mruganie, nachmurzone miny. Dorosłych zaś często zaskakują i niepokoją niekontrolowane faliste ruchy, które w połączeniu z informacjami o bólach głowy i obserwowanymi zawrotami głowy, zupełnie nie wyglądają na sposób odreagowywania tego, co się wcześniej zdarzyło.

U **8 – latka** może wrócić mruganie powiekami, obgryzanie paznokci, tarcie oczu, płacz w reakcji na zmęczenie. Pojawia się ssanie kciuka podczas czytania. Dodatkowo zaobserwować można wyłamywanie palców, bóle brzucha. Dziecko krzywi się, gdy słyszy jakieś niechciane polecenie. Gdy ma coś zrobić, a tego nie lubi, musi pójść siusiu.

Po roku mamy dziecko, które jest niezdarne – upuszcza rzeczy i „żyje z poczuciem winy”. Mamroce, pojękuje, bawi się wszystkim, co stanowi dodatkowy element garderoby (np. guziki, sprzączki, naszywki), przeczesuje dłońmi włosy, tupie. Miewa również zawroty głowy.

Im więcej lat, tym trudniej. Dzieci nabywają doświadczeń i próbują swej niezależności. Mimo faktu dorastania, w ich zachowaniu ciągle mamy do czynienia z różnymi przejawami napięć.

10 - latek potrafi być agresywny, może uderzyć, kopnąć, ugryźć. Złości się też słownie. Złość jest krótkotrwała, co pozwala mu szybko wrócić do stanu równowagi.

U **11 – latka** uwagę zwracają niepoprawne maniere przy stole. Obgryza paznokcie, „ciągnie nosem”, niepokojąco mruga oczami. Jest opryskliwy i zaczepny, nieprzyjemny dla rodzeństwa, a także dla matki. Walcząc o swoją wolność może chodzić nawet w podartych ubraniach. Kiedy wywalczy sobie niezależność, powróci do zasad wpajanych przez rodziców.

12 lat to kryzys zaufania do rodziców. Wszystko jest na „nie”. Nieposłuszeństwo skutkuje trzaskaniem drzwiami. Nie jest skłonny do wyładowywania swojej złości na innych. Na ogół entuzjastyczny, gwałtowny.

13 – latek rzadziej wybucha, często dąsa się, gniewnie spogląda, wszczyna kłótnie bez powodu. Jest skryty, rozdrażniony i niespokojny. Poza tym u osób dorastających nasila się lękliwość, zwłaszcza w okresie 13-14 lat. Duża potrzeba uznania przez grupę wywołuje strach przed wykluczeniem. Pojawiają się lęki społeczne – lęk przed niepowodzeniem, negatywną oceną ze strony rówieśników.

Łatwo zauważyć różnorodność przedstawionych wyżej zachowań. Ich formy uznawane są za typowe w rozwoju dziecka, zaś zupełny brak ich jakiegokolwiek przejawu u określonego dziecka może być sugestią do konieczności przyjrzenia się jego rozwojowi psychicznemu.

Żywiołowość zachowań z pewnością nie jest „wygodna” dla opiekunów, jednak stanowi istotny wskaźnik tzw. przeciętnego rozwoju dziecka. Zwrot „przeciętny” należy tu rozumieć jako normalny, typowy dla wieku życia, a więc wynikający z tego, co bezpośrednio w tym życiu zachodzi (np. z faktu podjęcia nauki, potrzeby zyskania większej samodzielności od matki, zmian hormonalnych). Warto pamiętać, że w nomenklaturze opinii i orzeczeń wydawanych przez poradnie psychologiczno – pedagogiczne jest on powszechnie używany w tym znaczeniu.

Znajomość typowych dla wieku życia sposobów radzenia sobie z napięciami i sytuacjami trudnymi pozwoli nauczycielowi zaakceptować to, co obserwuje jako etap i podjąć wspólną z dzieckiem pracę nad konstruktywną zmianą nieakceptowanych form zachowania. Zabezpieczy to dziecko, ucznia przed negatywnym spostrzeganiem jego osoby, a co za tym idzie przed etykietowaniem.

Anna Sacherska

Literatura:

1. Ilg F., Ames L.B. Baker S. (2007) *Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat*. Gdańsk. GWP
2. Sokołowska E., Zabłocka – Żytka L. (2013) *Psychologia rozwojowa dla klinicystów*. Warszawa. Fraszka Edukacyjna.