

ROZWÓJ EMOCJONALNY

Zdolność do reakcji emocjonalnych występuje już u noworodka. Pierwszym przejawem zachowania emocjonalnego jest ogólne podniecenie, spowodowane silną stymulacją. To rozległe podniecenie przejawia się w globalnej aktywności noworodka.

W miarę jak dziecko podrosta, jego reakcje emocjonalne nie są już tak rozległe, przypadkowe i mało zróżnicowane. Z wiekiem zaznacza się wzrost reakcji słownych, a zmniejsza liczba reakcji ruchowych.

Rozwój emocjonalny przebiega zgodnie z możliwym do przewidzenia wzorem. Zachodzą jednak różnice pod względem częstotliwości, nasilenia i czasu trwania poszczególnych emocji oraz wieku, w którym się pojawiają.

W miarę jak dzieci wzrastają, ich sposób wyrażania emocji staje się mniej gwałtowny, co jest związane z faktem, że widzą jak dorośli reagują na gwałtowne wybuchy emocjonalne. Różnice indywidualne są po części związane ze stanem fizycznym dziecka.

Zróżnicowanie przejawów zachowania emocjonalnego zależy od reakcji społecznych na nie. Zachowania emocjonalne zależą od tego, w jakim stopniu zaspokajają one potrzeby dziecka. Jeśli wybuchy złości zaspokajają potrzebę zwrócenia na siebie uwagi i dają dziecku to, czego pragnie, będzie ono nadal się do nich uciekać przy realizacji swoich celów, a nawet je nasilać.

Rozwój emocjonalny zależy zarówno od dojrzewiania, jak i uczenia się. Uczenie się ma większe znaczenie głównie dlatego, że można nim kierować.

Jakie metody uczenia się występują w procesie rozwoju emocjonalnego?

1. Uczenie się metodą prób i błędów

Dzieci uczą się drogą przypadkowych prób i błędów wyrażać swoje emocje w takich formach zachowania, które dają im najwięcej satysfakcji. Ten rodzaj uczenia się jest typowy dla wczesnego dzieciństwa, lecz nigdy później nie zostaje całkowicie zarzucony.

2. Uczenie się przez naśladowanie

Obserwując, co wzbudza określone emocje u innych ludzi, dzieci reagują podobnymi emocjami i podobnie je przejawiają.

3. Uczenie się przez identyfikację

Dzieci kopiują reakcje emocjonalne drugiej osoby i są pobudzone emocjonalnie przez bodziec podobny do tego, który wytworzył emocję u osoby naśladowanej. Identyfikacja różni się od naśladowania tym, że:

- dzieci naśladowują jedynie te osoby, które podziwiają i są do nich silnie przywiązane emocjonalnie;
- motywacja do kopiowania zachowania osoby podziwianej jest silniejsza od motywacji do naśladowania osoby przypadkowej.

4. Warunkowanie

Uczenie się przez kojarzenie. Podczas warunkowania przedmioty i sytuacje, które początkowo nie wywoływały reakcji emocjonalnych, później je wywołują w wyniku kojarzenia. Warunkowanie zachodzi łatwo i szybko we wczesnych latach życia, gdyż małe dzieci nie mają jeszcze rozwiniętych zdolności rozumowania, ani też nie posiadają doświadczenia potrzebnego do krytycznej oceny sytuacji i do stwierdzenia, że wiele ich własnych reakcji emocjonalnych ma charakter irracjonalny.

5. Trening

Uczenie się pod kierunkiem lub nadzorem. Kiedy nastąpiło określone pobudzenie emocjonalne, dzieci uczą się aprobowanego sposobu reagowania. Przez ćwiczenie dzieci są

stymulowane do reagowania na bodźce, które zwykle wywołują przyjemne emocje, a zniechęcane do reagowania emocjonalnego na bodźce wywołujące emocje negatywne.

Emocje, które staną się siłami dominującymi w życiu dziecka, zależą głównie od środowiska, w jakim dziecko wzrasta, od stosunków łączących je z osobami znaczącymi oraz od otrzymywanych wskazówek, jak należy kontrolować swoje emocje.

Czynniki wpływające na przewagę określonych emocji

1. Stan zdrowia
Dobry stan zdrowia sprzyja dominacji emocji pozytywnych.
2. Atmosfera w domu
Jeśli dziecko wzrasta w środowisku domowym, w którym panuje pogodny nastrój, a negatywne emocje należą do rzadkości, prawdopodobnie wyrośnie na człowieka szczęśliwego.
3. Styl wychowawczy
Autokratyczny styl wychowania, w którym stosuje się metodę karania, aby zmusić dziecko do bezwzględnego posłuszeństwa, wyzwala przewagę emocji nieprzyjemnych.
4. Wzajemne stosunki z członkami rodziny
Konfliktowe stosunki z rodzicami lub rodzeństwem wzbudzają wiele gniewu i zazdrości, co może doprowadzić do przewagi tych emocji w życiu codziennym dziecka.
5. Stosunki z rówieśnikami
Dziecko akceptowane przez grupę rówieśniczą będzie przeżywać wiele emocji przyjemnych, gdy jest natomiast odrzucone lub ignorowane, doświadcza przeważnie uczuć negatywnych.
6. Nadmierna opiekuńczość
Rodzice nadmiernie ochraniający, którzy widzą wszędzie potencjalne niebezpieczeństwo, rozwijają u dziecka dominujące uczucie strachu.
7. Aspiracje rodziców
Jeśli rodzice mają zbyt wysokie aspiracje w stosunku do dziecka, wówczas staje się ono speszzone i zawstydzone oraz ma poczucie winy, gdy z krytycznych uwag dowiaduje się, że nie spełnia pokładanych w nim nadziei. Powtarzające się doświadczenia tego typu mogą w niedługim czasie doprowadzić do przewagi emocji nieprzyjemnych w życiu dziecka.
8. Kierowanie wychowawcze
Pouczenia, w trakcie których wyjaśnia się dziecku, dlaczego pewne frustracje są konieczne, mogą prowadzić do zmniejszenia znaczenia uczuć gniewu i złości. W przeciwnym razie emocje te mogą stać się dominującymi, zwłaszcza gdy dziecku wydaje się, że frustracje niesłusznie są jego udziałem.

Emocje, które uzyskały znaczenie dominujące, oddziałują na osobowość dziecka, a poprzez nią na jego przystosowanie psychiczne i społeczne.

Opracowała
Małgorzata Jakubowska -psycholog