

Szanowni Państwo.

W ramach Porad dla Rodziców i Nauczycieli chciałam zaproponować Państwu zapoznanie się z poniższym artykułem:

### **Jak zmienia się twoje dziecko. Charakterystyka okresów rozwojowych u dzieci.**

Rozwój dziecka przypomina rozwój motyla. Dziecko niby pozostaje to samo, ale nie jest takie samo. Zmieniają się jego potrzeby, sposób widzenia siebie, świata i własnych rodziców. Przy właściwym wsparciu będzie ono osiągać kolejne cele, jakie stawia przed nim jego własny rozwój. Takie właściwe wsparcie to z jednej strony stosowna stymulacja, ale z drugiej – gotowość powściągnięcia pragnienia, by ułatwić dziecku życie, usuwając z jego drogi wszelkie przeszkody. Nauka zakładania skarpetek oraz funkcjonowania między rówieśnikami na podwórku czasem wiąże się ze łzami, jednak dojrzały rodzic będzie umiał rozstrzygnąć, czy pozwolić dziecku na wzrost jego kompetencji mimo łez, czy go wyręczyć. W tym artykule chciałam przybliżyć te szczególne fazy w rozwoju dziecka, które łączą się z jego naturalnymi przemianami; pokazać, co dla dziecka w danym momencie jest szczególnie ważne i zasugerować konstruktywne działania ze strony rodziców czy opiekunów. Poradnik kierowany jest do rodziców dzieci szkolnych. Tym samym pominiemy bogactwo wiedzy związanej z rozwojem dzieci najmniejszych.

W latach **od trzeciego do szóstego roku życia** dziecka mamy do czynienia z zadaniem rozwojowym, jakim jest rozwój poczucia celu w samodzielnym działaniu; okres ten nazywa się okresem zainteresowań ogólnych (za: Claparede). Dziecko z jednej strony pragnie zdobywać świat, a z drugiej strony konfrontuje się ze skutkami, jakie owa aktywność może za sobą nieść. Z jednej strony słyszy pełne zachwyty okrzyki rodziców, gdy widzą oni pracę wykonaną w przedszkolu, z drugiej zaś – jęk zawodu cioci, gdy potłucze dzbanek podczas samodzielnego nalewania soku. Brak przestrzeni do eksperymentowania, spowodowany chociażby wzrastaniem w bardzo komfortowo urządzonej mieszkanie, którym należy się zachwycać i nic w nim nie wolno zepsuć – może skutecznie wytłumić aktywność malucha oraz jego zainteresowanie otaczającym go światem. Jeżeli natomiast etap rozwoju zainteresowań ogólnych przebiegnie pomyślnie, dziecko przechodzi do kolejnego zadania, jakim jest rozwój motywacji do uczenia i nabywania umiejętności. Do niedawna szkoła nastawiona była na przyjmowanie dzieci właśnie w tym okresie rozwojowym, a teraz powędrują do niej (i już tak się zdarza) sześciolatki. Nie odnosząc się do zasadności tego pomysłu, warto pamiętać o procesie akceleracji, tzn. przyspieszenia rozwoju dzieci, z jakim mamy do czynienia. Sześciolatek obecnie i sześciolatek sprzed trzydziestu lat, zwłaszcza w sferze poznawczej, funkcjonują rzeczywiście na innym etapie; zmieniły się również zagrożenia istniejące w otaczającym go świecie. Potrzeby rozwojowe natomiast, gdy idzie o kwestie psychiczne, pozostają, wydaje się, bez większych zmian. Typowy sześciolatek będzie raczej zuchwały, żądny przygód i bezzasadnie pewny siebie, gotów walczyć o swoje. Potrzebuje pola do adekwatnych do jego wieku eksperymentów, ale również i bezpiecznie postawionych granic. Jest to też moment, kiedy warto zapoznawać dziecko z różnymi dyscyplinami sportowymi i sprawdzać, czy któraś z nich go nie zaabsorbuje. Poza ewidentnymi korzyściami zdrowotnymi sport uczy także funkcjonowania na podstawie jasno wyznaczonych reguł oraz współpracy z innymi. Warto również pamiętać, że dzieci w tym samym wieku będą różnić się poziomem tzw. dojrzałości szkolnej i rodzice, zupełnie zasadnie, mogą nabrać wątpliwości, czy ich dziecko w szkole sobie poradzi. Nie trzeba w takim przypadku czekać na realizację wizji niepowodzeń szkolnych oraz na sugestie nauczyciela, by poddać dziecko specjalistycznym badaniom. **Każdy rodzic ma prawo prosić o pomoc, zgłaszając się do właściwej dla miejsca zamieszkania poradni psychologiczno-pedagogicznej. Diagnoza zasobów intelektualnych dziecka oraz określenie jego deficytów poznawczych pomagają stworzyć plan pomocy dziecku i zapobiegają jego porażkom w szkole, co z uwagi na potrzeby rozwojowe przedszkolaków i dzieci wczesnoszkolnych jest kluczowe dla całego procesu edukacji.** Nie należy zapominać, że tego typu placówki świadczą również pomoc w zakresie trudności emocjonalnych dziecka; bardzo często mogą też objąć pomocą całą rodzinę. Ich oferta jest nieodpłatna. Mówiąc

o potencjalnych trudnościach z przełomu dwóch okresów rozwojowych, przeszliśmy do kolejnego etapu rozwoju dziecka, w którym – według E.H. Eriksona – rozstrzyga się dylemat: pracowitość kontra poczucie niższości i który, jak zostało to wspomniane wyżej, związany jest przede wszystkim z rozwojem motywacji dziecka do uczenia się i nabywania umiejętności. Okres ten kończy się około jedenastego roku życia. W tym czasie będziemy stale obserwować zmiany w rozwoju dziecka, łączące się z jego dojrzewaniem fizycznym, emocjonalnym, intelektualnym i społecznym.

**W wieku siedmiu lat nasze dziecko stanie się bardziej refleksyjne, łatwiejsze we współzyciu, ale też bardziej chimeryczne, markotne i oswiałe.**

Może bardziej odsuwać się od innych, dopatrując się ich niechęci. Jego energia wydaje się koncentrować na sferze poznawczej; dziecko może też wydawać się nazbyt ambitne i zbyt wiele od siebie wymagać. Będzie potrzebowało wyznaczenia punktu, w którym powinno się zatrzymać. W zależności od nastroju w danym dniu może lepiej lub gorzej radzić sobie z wyzwaniami, co wskazuje na zasadność stopniowania trudności podejmowanych przez nie działań. Warto też z uwagą, ale i z pewnym dystansem podchodzić do jego narzekań na kolegów czy nauczycieli – szczególnie gdy pragnie natychmiastowej i ostrej interwencji. Warto wysłuchać skarg, ale nie można wykluczać, że w kolejnym roku nauki nauczyciel będzie postrzegany jako znacznie przychylniejszy, mimo że niewiele w swoim podejściu do uczniów zmienił.

**Typowy ośmiolatek opisywany jest natomiast jako bardziej ekspansywny, chętnie rozpoczynający kolejne zadania, jednak często przeceniający własne siły i tym samym narażony na porażki.** Dziecko ośmioletnie wyraźnie pogłębia relacje z innymi ludźmi. Nie poprzestaje jedynie na zainteresowaniu, co ludzie robią, ale również – co o nim myślą. Pomału zaczyna sygnalizować, że nie chce być traktowany jak małe dziecko, co w pełni objawi się w wieku dojrzewania (adolescencji).

**Dziecko dziewięcioletnie opisywane jest w literaturze jako ponownie bardziej wycofane i krytyczne, ale dość niezależne.** Niekiedy okres ten traktowany jest jako „wiek neurotyczny”; dziecko może wtedy silnie reagować na różne bodźce ze środowiska, płacząc i żaląc się. Jest to też czas, kiedy rodzice, w zestawieniu z kolegami z podwórka, zaczynają tracić swój piedestał („tata, a Marcin powiedział...”).

**Okres poprzedzający dojrzewanie opisywany jest jako bardzo pogodny i sprzyjający rodzicom.** Słowo mamy i taty pozostaje dla dziecka najważniejsze; rodzice są ukochani i mądrzy. Dziecko jest zadowolone z nauczycieli, inspirują je osoby święte; nierzadko pragnie wstąpić do zakonu. Ten przychylnie opisywany okres poprzedza jedną z największych burz rozwojowych, która musi nastąpić w życiu każdego człowieka.

**Szczególnym wyzwaniem dla dziecka i dla rodzica pozostaje wejście pociechy w wiek dojrzewania,** który dla Eriksona wiąże się z dylematem: tożsamość kontra pomieszenie ról, w którym to okresie dziecko staje przed zadaniem rozwoju poczucia własnego Ja, jako unikatowej jednostki. W tym czasie, jak nigdy wcześniej, rodzice postrzegani są szczególnie krytycznie. „Gdy miałem piętnaście lat, mój ojciec był skończonym kretynem. Po dziesięciu latach niesłychanie zmądrzał.” – zauważył Mark Twain, charakteryzując tym samym szczególnie trudną dla rodziców walkę nastolatka o autonomię. Nastolatek (adolescent) irytuje, zadziwia swoimi niedojrzałymi wyborami w przekonaniu, że jest dorosły; neguje wszelkie prawdy, które wypowiedzi rodzic. Warto jednak pamiętać, że jest to zachowanie na wskroś rozwojowe. Dziecko musi zakwestionować czy nawet symbolicznie zburzyć to, co otrzymało w procesie wychowania: od rodziców, nauczycieli, Kościoła – wszystko po to, by móc zbudować świat wartości odczuwanych jako własne. Zdumiewająco często okazuje się, że w rodzinach, z „wystarczająco dobrą matką” oraz „wystarczająco dobrym ojcem” – konstrukty stworzone przez dzieci pokrywają się z wartościami uprzednio negowanymi, a wyznawanymi przez rodziców. Naturalne w tamtym czasie ogromne znaczenie grupy rówieśniczej pozostaje oczywistą alternatywą dla nastolatka zbuntowanego przeciwko światu dorosłych. Tym samym, o ile przynależność do grupy

odniesienia nie zagraża dziecku (kwestia używania środków psychoaktywnych, zachowań antyspołecznych itp.), właściwe i rozwojowe jest, gdy dziecko taką grupę odnajdzie i gdy czasowo będzie ona wydawać się bardziej znacząca niż członkowie rodziny. Przebudowywanie systemu wartości wiąże się również z dojrzewaniem intelektualnym. Jako dwunastolatek dziecko zaczyna budować umiejętność myślenia abstrakcyjnego, wcześniej jest w stanie operować tylko na konkretności (np. uczy się matematyki, licząc patyczki czy cząstki jabłka). Dopiero wchodząc na wyższy poziom operacji intelektualnych, staje się gotowe, by zgłębiać tajniki fizyki, chemii czy algebry; wtedy też może zachłusnąć się ideami abstrakcyjnymi. Poza sygnalizowaną wyżej potrzebą uzyskania autonomii, uwolnienia się od opinii rodziców, ich autorytetu, systemu wartości, poglądów na życie – dziecko staje przed kolejnymi celami, jakie musi w tym okresie życia osiągnąć.

**Zadaniem typowym dla wieku adolescencji pozostaje kwestia doświadczenia fizycznej dojrzałości seksualnej. Z tym wiąże się konieczność poradzenia sobie z bardzo istotnymi zmianami.** Zmiana kształtów ciała, obecność drugorzędowych cech płciowych – rzadko kiedy przyjmowane są bezkrytycznie czy z radością. Dzieci spoglądają z niepokojem do lustra, często się ważą i mierzą, zmagając się ze zniekształconym poprzez Photoshop wizerunkiem idealnie wyglądającej kobiety czy mężczyzny. Chyba najbardziej w ciągu całego życia uzależniają wtedy własny dobrostan od przyszcza, niesfornych włosów lub kilograma masy ciała więcej. To zadanie rozwojowe może zderzyć się z patologią, jaką jest nadmierna ingerencja we własny organizm poprzez stosowanie drastycznych diet, morderczych ćwiczeń fizycznych czy używania sterydów anabolicznych. Zaabsorbowanie ciałem, a raczej wyglądem własnego ciała, nie idzie w parze z troską o własne zdrowie, gdyż nastolatek nadal zachowuje złudzenie wieku dziecięcego, że jest nieśmiertelny. „Słyszałem, że pijąc alkohol, mogę po dziesięciu latach mieć marskość wątroby. Za dziesięć lat to ja już będę stary facet, po co mi wątroba...” – snuje refleksję autentyczny szesnastolatek. Podobnie jak anorektycznej dziewczyny nie przekonają dramatyczne wyniki badań krwi czy brak miesiączki oraz informacje rodziców, że może umrzeć. Przeciwdziałając takim zagrożeniom, bardziej efektywne niż dzielenie się własnymi, katastroficznymi wizjami, pozostaje wpisanie się w rozwojowe potrzeby dziecka. Uczenie dziecka troski o zbilansowaną dietę, najlepiej wraz z jednoczesnymi zmianami w jadłospisie całej rodziny, ostatecznie będzie miało większy wpływ na zatrzymanie zaburzeń jedzenia, niż wpychanie dziecka na siłę kolejnego kotleta czy kalorycznych potraw, w mniemaniu rodzica zapobiegających wychudzeniu. Podobnie jak wsparcie trenującego chłopaka właściwą dietą i jej suplementami oraz właściwymi ćwiczeniami, dobranymi np. z pomocą dobrze wyglądającego, znającego się na rzeczy mężczyzny – również stanowi zdrowszy sposób na przeciwdziałanie pomysłom, by szybko rozbudować mięśnie z użyciem środków sterydowych. Na tego typu destruktywne działania dziecka dobry wpływ mogą mieć także jego rówieśnicy, o ile pojawią się tacy, którzy odważą się pójść nieco „w poprzek” trendów panujących w danym środowisku.

**Oprócz zmian fizycznych pojawiają się również zmiany w sposobach kontaktowania się nastolatka z dorosłymi i rówieśnikami, a także nowe role i obowiązki społeczne.** Nastolatek bywa często w mało komfortowej sytuacji, gdy słyszy, że na pewne zachowania jest jeszcze zbyt młody, a pewnych rzeczy należy od niego wymagać, gdyż jest już prawie dorosły. W tym wieku jest się silnie wyczulonym na niespójności, stąd szczególnie wskazaną pozostaje konsekwencja wychowawcza. Ponadto nastolatek zdecydowanie uważniej obserwuje własnych rodziców, niż przyjmuje za pewnik głoszone przez nich poglądy. Jest wyczulony na wyłomy, jakie czynimy we własnych zasadach i jeśli o nie chodzi, dorośli (rodzice i nauczyciele) rzadko kiedy mogą liczyć na pobłażanie. Osoby palące papierosy mogą więc zrezygnować z mówienia młodzieży o szkodliwości wyrobów tytoniowych, natomiast żywe zainteresowanie wzbudzi w nastolatku każda osoba autentycznie zafascynowana tym, co robi, czy ideami, jakie wyznaje. Stąd gotowość młodych, by przylgnąć do grupy, która pozwoli szukać sensu własnego życia, przy czym może być to grupa obiektywnie konstruktywna, jak i destruktywna (np. sekta).

12

**Jak zmienia się twoje dziecko. Charakterystyka okresów rozwojowych u dzieci W wieku dorastania staje przed dzieckiem niemałe wyzwanie, jakim jest zmiana szkoły.** Przejście do szkoły ponad podstawowej, gdzie trzeba wypracować sobie własne miejsce w klasie, może sprzyjać

eksperymentowaniu z działaniami, których do tej pory dziecko nie wprowadzało w swoje życie społeczne (np. wulgarność, agresja). Stąd rodzice muszą często zdobywać się na dystans, by naprawdę usłyszeć to, co mówi do nich nauczyciel, i przyjąć, że ich ukochany syn czy córka dopuścili się niespodziewanych dla nich zachowań. Współpraca rodzica ze szkołą, ujednoczenie konsekwencji wobec zachowań dziecka we wszystkich środowiskach, gdzie przebywa, i sensowna kontrola – mogą zapobiec rozwojowi eksperymentowania w stronę niekorzystną, zagrażającą demoralizacją czy innymi, poważnymi konsekwencjami psychospołecznymi. Z drugiej strony należy zaopiekować się w sposób szczególny dziećmi, które z różnych względów są wycofane, odbiegają emocjonalnie i/lub fizycznie od standardu, gdyż takie właśnie dzieci są wyjątkowo narażone na odrzucenie ze strony grupy rówieśniczej czy na mobbing. **Rodzic powinien wówczas ściśle współpracować ze szkołą, a być może również skorzystać z pomocy psychoterapeuty, nie licząc na to, że problem sam się rozwiąże.** Warto pamiętać, że wiele drastycznych kroków młodych ludzi, z których część znalazła nagłośnienie w mediach, łączyła się z porażką młodego człowieka w środowisku rówieśniczym. **Dziecko w tym wieku musi również próbować określać własne miejsce w społeczeństwie. Wiąże się to z wyborem zawodu, poglądami na temat życia rodzinnego, postawami wobec norm i ról społecznych.** Niektórzy młodzi odkrywają, że pociągają ich osoby tej samej płci i bywa, że próbują toczyć sami ze sobą batalię o zaprzeczenie bądź uznanie tej sytuacji. Wyzwanie takie najczęściej też stanowi ogromną trudność również dla rodziców nastolatka i często wszyscy wymagają specjalistycznego wsparcia.

**Próby poszukiwania własnego miejsca w życiu będą wiązały się z intensywnym eksperymentowaniem.** Równocześnie też czas dorastania, jak nigdy później, wiąże się z zaangażowaniem człowieka w sprawy świata: walki o równość społeczną, o ekologię, o prawa osób słabszych czy zwierząt. Można utyskiwać na materializm współczesnej młodzieży, ale warto pamiętać, że nie jest on naturalną cechą w tym wieku. Być może trzeba sobie zadać pytanie, czy nie stanowi on odbicia tego, co dzieje się w rodzinie, gdzie od dłuższego czasu dziecko nie może doczekać się na zapracowanego rodzica, natomiast może pocieszyć się kolejną ekskluzywną zabawką.

**Nastolatek również, w ramach swoich zadań rozwojowych, musi wyrosnąć z egocentryzmu.** Jest to szczególny czas w życiu człowieka, kiedy żywi się przekonanie o bezustannym pozostawaniu na wielkiej scenie, gdzie inni tylko słuchają, oceniają, oglądają. Wiedząc o tym, nie dziwi fakt, że nastolatka przed wyniesieniem śmieci spędza pół godziny na czesaniu włosów. Mniej dziwi impulsywność nastolatka – trzaskanie drzwiami i nagminne używanie nieprawidłowych uogólnień (wy zawsze, wy nigdy...); również dorośli, gdyby ktoś obserwował ich przez całą dobę, prawdopodobnie nie w każdej sytuacji potrafiliby opanować irytację. A tę u nastolatków potęgować mogą jeszcze dodatkowo problemy związane z niedojrzałym systemem hormonalnym.

**Nastolatek przeżywa też swoisty rodzaj psychicznej samotności.** Dziecko ma wrażenie, że jego uczucia i doświadczenia pozostają wyjątkowe, że nikt, a zwłaszcza osoby dorosłe, nie jest w stanie ich zrozumieć. Nastolatek przylgnie więc do grupy prezentującej zbliżony typ przeżywania emocjonalnego; w doborze grupy uwzględni przede wszystkim takie cechy dystynktywne, jak wygląd (np. emo). Z drugiej strony szczególna wrażliwość w tym okresie procentuje nasiloną empatią oraz dużą zdolnością tolerowania odmienności (co jednak nie będzie dotyczyć rodziców, bo matka ma być raczej zwykła i „nieobciachowa”).

**Jak pomóc nastolatkom przejść ten szczególny okres w ich życiu?** Warto nie bagatelizować ich problemów, tylko okazywać im więcej szacunku. Cenne jest pytanie nastolatków o zdanie, tworzenie płaszczyzny współpracy, dawanie im zadań odpowiedzialnych, ale dostosowanych do rzeczywistych możliwości. Mało konstruktywne jest kreowanie atmosfery walki; bardziej zasadne wydaje się tworzenie warunków do rozwijania dojrzałej niezależności. Gdy jest to tylko możliwe – warto jest kreować możliwości konstruktywnego eksperymentowania. Niech nastolatek ma szansę dowiedzieć się, ilu kilogramowy plecak potrafi unieść w górach i jak radzi sobie w warunkach biwakowych; czy potrafi nauczyć się tańczyć hiphop albo pisać przez wiele godzin listy podczas akcji Amnesty International. Nieocenione dla rozwoju emocjonalnego dziecka wydaje się, gdy nastolatek będący wolontariuszem w

światlicy środowiskowej dostaje od maluchów laurki, w których może przeczytać, jaki jest świetny, oraz gdy dowie się, że dziecko, któremu pomaga w nauce, dostało dobrą ocenę. Z drugiej strony doświadczenie pomagania innym stanowi doskonałe antidotum na smutki okresu dojrzewania i pozwala odsunąć uwagę od własnej osoby, co paradoksalnie daje nastolatkowi więcej wolności i swobody wewnętrznej. Nieocenionym pozostaje ułatwianie młodzieży dostępu do kompetentnych specjalistów. Na szczęście w wielu miejscach w Polsce psycholog przestaje już być, w mentalności młodych i starszych, synonimem kogoś, kto pracuje z osobami chorymi psychicznie i z osobami z deficytami intelektualnymi; wręcz pojawia się nawet moda „chodzenia na terapię”. Ponadto przy problemach takich jak: uzależnienie, zaburzenia odżywiania, zaburzenia nastroju, zespół stresu pourazowego czy samookaleczenia zaniechanie pomocy specjalistycznej może stanowić realne zagrożenie dla życia dziecka. Nie ma na co czekać, w podobnych przypadkach warto natychmiast skontaktować się ze specjalistą, nie traktując takiego wyjścia jako porażki rodzicielskiej.

**Poza poradnią psychologiczno-pedagogiczną istnieją również inne instytucje mogące wspierać rodziców.** Są to placówki medyczne, zajmujące się diagnozowaniem i terapią zaburzeń rozwojowych oraz psychicznych; Ośrodki Interwencji Kryzysowej, przygotowane do pomocy osobom doświadczającym szeroko rozumianego kryzysu; placówki wyspecjalizowane w określonej problematyce (np. mające w swojej ofercie program pracy dla dzieci z rodzin alkoholowych) czy Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie.

Z poważaniem

Aleksandra Różycka