

Pszichoszociális fejlődés

Pszichoszociális fejlődésen egyrészt a gyermek személyiségfejlődését, másrészt azt a folyamatot értjük, ahogyan megtanul a társadalmi elvárásoknak megfelelően viselkedni és beilleszkedni a szorosabb, tágabb környezetébe. Ezt a folyamatot a bio-pszicho-szociális modell alapján egyrészt a gyermek veleszületett biológiai adottságai, másrészt a gyermek életében előforduló események, élmények és a környezet együttes hatása alakítja.

A gyermekek veleszületett temperamentumuk szerint 3 csoportba sorolhatók.

-A „**könnyű temperamentumú gyermek**” vidám alaptermészetű, gyorsan megtanulja a szabályokat, könnyen alkalmazkodik, szabályos a biológiai ritmusa.

-A „**nehéz temperamentumú gyermek**” új ingerek hatására visszahúzódik, gyakran ingerlékeny, nehezen alkalmazkodik, szabálytalan a biológiai ritmusa.

-A „**lassan felmelegedő gyermek**” az új ingerekre (akár pozitív, akár negatív) visszahúzódik, majd ha kellő időt hagynak számára, fokozódó érdeklődést mutat, alkalmazkodik a környezethez, és bekapcsolódik a tevékenységbe.

Ezek a temperamentum jellemzők a gyermekkoron végig nyomon követhetőek, és befolyásolják a pszichoszociális fejlődést. Fontos, hogy az orvos ennek tudatában segítse a szülőket a gyermeknevelés kérdéseiben. Tanácsaival támogassa a szülőket abban, hogy gyermekük temperamentumát megismerjék és elfogadják.

Csecsemőkor

Az élet első hónapjai az anyával való szimbiotikus kapcsolatban telnek. Az anya-gyermek kötődés nem azonnal alakul ki, hanem érzékeny, kölcsönösen egymásra ható folyamat eredményeként jön létre. A kettő-jük közötti kapcsolat már méhen belül kezdődik. Amikor az édesanya a magzatmozgások észlelésétől kezdve a gyermekét önálló lényként kezdi érzékelni, intenzív belső kapcsolatba kerül gyermekével. Az anyában fokozott érzékenység fejlődik ki, ami a terhesség végére éri el csúcspontját, és a szülést követően néhány hétig tart. A szülés élménye és a gyermek meglátása katartikus módon beteljesíti a hosszú várakozást. A megszületett gyermek a szülést követő első órában rendkívül éber, meglepően aktív. Fejét a hang irányába fordítja, arcot követ, mimikát utánoz, erőteljesen szopik. Ebben a rendkívüli éber állapotban tölt el kb. 40 percet, ami a leghosszabb éber állapot az első napokban. Ha lehetővé tesszük, hogy ezt az órát anya és gyermeke és lehetőleg az apa is együtt, zavartalanul töltsék el, akkor segítjük a kötődés kialakulását. Azok az édesanyák, akik „room-ing-in” rendszerben gondozhatják újszülöttüket már az élet első napjaiban, könnyebben alakítanak ki harmonikus kapcsolatot gyermekükkel, ami hosszú távon is érezteti hatását.

Az első hetekben a szülők ösztönösen érzik, hogyan fokozhatják gyermekük szociális válaszkészségét. A gyermek arcához közel (20 cm-re) hajolnak, szemöldöküket felhúzzák, nagy szájkerekítéssel óó, áá hangokat mondanak. Válaszul a gyermek szemét nagyra nyitja, pupillája tágul, szája elkerekedik. Néhány hét elteltével a csecsemő megtalálja édesanyja szemét, és megkezdődik a hosszas szemkontaktus időszaka. Aki már átélte ezt a találkozást, az nem vonhatja ki magát a boldogító érzés alól, amit ez a kapcsolat jelent: itt vagy – itt vagyok – itt vagyunk.

Hat, de legkésőbb 8 hetes korban megjelenik az első szociális mosoly, amivel a csecsemő a szülőnek válaszol. 3 hónapos korban a szülő kezdeményezésére a csecsemő mosolyog, hangokat ad, rúgkapál, később ő is kezdeményezi ezeket az örömteli játékokat. Kölsönösen kielégítő harmónia alakul ki közöttük. Ebben az időszakban a csecsemő hasonló módon reagál a hozzá közeledő idegenekre is.

A kötődési folyamat következő állomása, amikor a csecsemő nyilvánvalóan előnyben részesíti az őt rendszeresen ellátó személyt, többnyire a közeli hozzátartozókat. A 3–6 hónapig tartó időszakban a csecsemők hamarabb abbahagyják a sírást az édesanya vigasztalására, mint az idegenére, és azonnali, széles mosollyal reagálnak az ismerős közeledtére. Ez a nyilvánvaló preferencia tovább erősíti a pozitív érzelmi kötést a szülők és a csecsemő között.

A 7–9 hónapos időszakban két fontos jelenség alakul ki. Az egyik az idegentől való félelem, a másik a szeparációs szorongás. Az idegentől való félelem során a gyermek analizálja az arcot, észleli a megszokottól való különbséget, és erre aggodalommal, sírással válaszol. Fontos, hogy fokozatosan szoktassuk idegenekhez a gyermeket, és lehetőleg legyünk mellette, hogy biztonságban érezze magát. A szeparációs szorongás során a gyermek észleli a különbséget az anya jelenléte és hiánya között, és ez váltja ki a félelmet. Általában 8 hónapos kor környékén kezdődik, 15 hónapos korban éri el a csúcspontját, és többnyire 2 éves korra lecsökken.

A szoros anya–gyerek kötődéssel az élet első évében kialakul a bizalom és biztonság, ami lehetővé teszi a gyermek további egészséges személyiségfejlődését, az „ego” kialakulásának kezdetét. Ha a bizalom és biztonság nem alakul ki, akkor a csecsemő féltőssé válik, másokat elutasít, és ez a további fejlődését akadályozza.

Kisgyermekkor

Miután a gyermek megtanult önállóan járni, el tud távolodni az anyjától, és elindul önállóan felfedezni a világot. Az édesanyját biztos bázisként használja, és gyakran visszatér hozzá, hogy megbizonyosodjon róla, hogy ott van, számíthat rá. A világ felfedezése közben megtapasztalt örömét megosztja az anyjával. Mutogatással, hangadással felhívja anyja figyelmét is a számára érdekes dologra, eseményre, és megerősítést vár tőle. A kisgyermeket belső erő hajtja, hogy birtokába vegye a világot. Fokozatosan megtanulja, hogy befolyásolni tudja a környezetét. Ez az intenzív törekvés, hogy önállósodjon, és uralja a környezetét, szorosan

összefügg a kibontakozó éntudattal. Ezek a tényezők vezetnek el a 2 évesek világához, amikor a gyermek mindenre „nem”-et mond. Így küzdve, küszködve tapasztalja meg, hogy mi is tartozik a hatáskörébe. Fontos, hogy a szülők ne tiporják le a gyermek kialakulóban lévő függetlenségét, hanem megfelelő korlátozásokkal segítsék az önálló felfedezést.

A kisgyermekkor egyik jelentős mérföldköve a szobatisztaság kialakulása. Általában 2–3 éves kor között a gyermekek spontán utánozzák szüleiket, testvéreiket. Engedjük, hogy a gyermek a maga tempójában váljon szobatisztává. Az a törekvése, hogy a testi funkcióit is önállóan kontrollálja, és az a vágya, hogy megfeleljen a szülők elvárásának, segíti abban, hogy akár néhány nap alatt szobatisztává váljon, ha kivárjuk a megfelelő időpontot. Amennyiben a gyermek kontrollálhatja a szobatisztaság kialakulását, akkor a folyamat az énkép megerősödéséhez vezet, ellenkező esetben tartós konfliktusok forrása lesz.

Óvodáskor

Amíg a tipikus 2 éves gyermek a szüleivel küzd az önállóságért, addig a tipikus 3 éves formálódó egyéniséggel a kortársak világába lép. Óvodáskorban a gyermek kezd ráébredni, hogy önálló egyéniség, azonosul a konvencionális nemi szerepével, és átformálódik a környezetében élőkhöz fűződő viszonya.

A gyermek érzélemvilága óvodáskorban nagymértékben átalakul. A kiscsecsemő alapvetően csak kétféle érzelmet tud kifejezni. Ha valami jó számára, akkor elégedett és nevet, ha rossz, akkor sír. A kisgyermek az érzelmeit már árnyaltabban képes kimutatni. Máshogy viselkedik, amikor haragszik, mintha fél, és másként, ha örül valaminek, vagy amikor a szeretetét akartja megmutatni. Ahogy a gyermek éntudata fejlődik, kezdi megérteni a mások érzéseit. Vígasztal, ha valaki szomorú vagy megsérült. Megérti, hogy fáj a másoknak, ha megütik, és ez segít kontrollálni agresszív magatartását. Kezdi megérteni azt is, hogy mi a rossz és mi helyénvaló.

Óvodáskorra a gyermek többi emberhez fűződő viszonya megváltozik. Eközben kialakulnak (majd az élet során egyre finomodnak) azok az érzelmek, amik a másik emberhez fűződő kapcsolatainkat szabályozzák. A gyermek tud gyöngéd vagy agresszív lenni. Büszke, ha valami jól sikerül, és zavarba jön, ha mások nem kívánt figyelmet rá irányul. Féltékeny, ha barátja mással játszik, és eközben ő magányosnak érzi magát.

Az óvodás gyermek gyakran fél: sötétől, szörnytől, haláltól, és időnként rémálmai vannak. Nagyon fontos számára a mese, ami segít túljutni ezeken a félelmeken. (Azonosul a legkisebb királyfival, aki sok nehézség árán leküzdö a sárkányt, és megszabadítja a királylányt.)

Ebben az életkorban a gyermeknek rendkívül élénk a fantáziája. Gazdag képzeletével bonyolult szerepjátékokat játszik, melyek segítik az érzelmi növekedését, valamint a nemi identitás kialakulását is. Játékában gyakran csodás történeteket talál ki, vagy olyan

szituációkat játszik el, melyekkel meg kell birkóznia, pl. agresszió, félelmek, személyes kapcsolatok. A gyermek fokozatosan megtanul társaival együtt játszani, a közös fantáziák segítik a kooperatív játék kialakulását.

A gyermek 3 éves kora után átmenetileg erősen kötődik az ellentétes nemű szülőhöz (Ödipusz-komplexus), de 6 éves korára általában az azonos nemű szülővel és társakkal azonosítja magát. Gyakori a maszturbáció, ami a saját testének felfedezéséhez tartozó természetes jelenség.

Az óvodás gyermek örökmozgó, napi 4–5 órát kellene rohangálnia, lehetőleg szabad levegőn. Mindenre kíváncsi, gyakran követelőző, indulatos. Türelmünk és szeretetünk segít túljutni a magatartási gondokon.

6–7 éves korára érik meg a gyermek személyisége az iskolára. Ilyenkor figyelmét már szándékosan tudja irányítani, nem kalandozik el olyan könnyen, mint korábban. A szociális elvárásoknak megfelelően viselkedik, pl. köszön, elnézést kér. Tud az érzelmein uralkodni, kevésbé indulatos, eleven vagy éppen kevésbé szorongó, félénk. Az iskolaérettség magától alakul ki, siettetni nem lehet. Aki túl korán kerül be az iskolába, a rossz indítás miatt egész tanulmányi ideje alatt hátrányban lesz.

Kisiskoláskor

A gyermek életének a 7. évtől a 11-12 éves koráig tartó időszaka viszonylag nyugodt kor. Érdeklődése a külvilág felé fordul, mindenről szeretné tudni, hogy mi micsoda és hogyan működik. Nagy mennyiségű információ befogadására képes. Mindenfélét gyűjt (szalvétát, bélyeget, lepkét stb.). Gondolatait képes megosztani, ez segíti a kortársak közötti együttműködést. A „csapatszerveződés” időszaka ez, ahol a csapat szabályait szigorúan be kell tartani. Itt tanulja meg a gyermek a gyakorlatban az alapvető társadalmi szabályokat, a vezetést, az igazságot, igazságtalanságot, a hűséget stb. A fáradhatatlan tevékenység korszaka ez. Az óvodás még magáért a mozgás örömeért mozgott, a kisiskolást már az elérendő cél vonzza. Sarkallja a siker, mindenben első akar lenni.

A gyermek megtanul különbséget tenni az ideális és a valóságos között. Ez tükröződik a szülőkhöz való viszonyában is, a korábban csalhatatlannak tartott szülőkről kiderül, hogy ők is követnek el hibákat. Emiatt átmenetileg elutasíthatja a szüleit, de 9 éves korára általában elfogadja, hogy szülei sem tévedhetetlenek. Az erkölcsi fejlődésben szintén fontos ez az időszak. A helyes és helytelen dolgokról szóló szülői szabályoknak korábban csak engedelmességet, 9–10 éves korban kezdi ezeket megérteni és elfogadni. Bár a kortárskapcsolatok egyre fontosabbak a gyermek életében, a legfőbb biztonsági forrást még a család jelenti.

Kamaszkor

A kamaszkor a második születés kora. Az első születéssel világra jött a gyermek teste, a másodikkal megszületik az önálló személyisége. A kamaszkoron végigvezet a szülőktől való érzelmi elszakadás folyamata. Ahhoz, hogy megtalálja az utat a többi ember közé és majd vissza a családjához, előbb önmagát kell megtalálnia.

Kamaszkorban a biológiai érés következtében megváltozik a test és a megindul a szexuális érés. A kamasz magatartása megváltozik, a néhány hónapja még kedves gyerekből hirtelen érthetetlen idegen lesz a szülők számára. Indulatait nehezen tudja kontrollálni, látszólag ok nélkül érzelmi viharai dúlnak, mindenben megsértődik, magába zárkózik. Miközben minden közeledésre „sündisznóként” válaszol, ugyanakkor nagyon igényli az elfogadó szeretetet. Új kapcsolatait az otthonon kívül kortárscsoportokban és családon kívüli felnőttekkel építi ki. Sóvárog a társak elismerésére, és kerül minden olyan viselkedést, ami nevetségessé teheti szemükben.

A fiatal kamaszok kortárscsoportjai többnyire azonos neműek. A fiúk „bandába” tömörülnek, a lányoknak van néhány „legjobb barátnője”. A csoportok zártak, tagjai bizonyos szabályoknak engedelmeskednek: pl. hasonlóan öltözködnek, egyforma a hajviseletük, azonos helyen találkoznak stb. A 15–16 évesek zárt baráti társaságukba már bevonják az ellenkező nemű barátokat is. A legtöbb tinédzser ekkor kezdi az udvarlást, együttjárást.

A kamasz önbizalma a végletek között ingadozik: egyszer mindent tudnak, és mindenre képesek, máskor semmirevaló szerencsétlennek érzik magukat. A „Ki vagyok?”, „Milyen vagyok?” kérdések izgatják őket.

A kamaszok gyakran családon kívüli felnőtt modellt keresnek. Új vallásos nézeteket, életstílust próbálnak ki, esetleg olyanokat, amik lényegesen eltérnek a családi hagyománytól. Ha a szülők kellően toleránsak gyermekük kísérleteivel kapcsolatban, akkor várható, hogy néhány év múlva a gyermek „pszichológiailag” visszatér a családba. De ez már egy minőségileg új kapcsolat lesz mindkettőjük számára.

A kamasz átmeneti állapotban van, se nem felnőtt, se nem gyerek. Idétlen, lusta, nehezen elviselhető a felnőttek számára. Nekünk, felnőtteknek az a dolgunk, hogy elviseljük, elengedjük, de ott álljunk a közelében, hogy ha szüksége van ránk, akkor segíthessük.

Felhasznált irodalom:

https://regi.tankonyvtar.hu/en/tartalom/tamop425/2011_0001_524_Gyermekgyogyaszat/c_h02s04.html