

Stručni rad

EMOCIJE I EMOCIONALNI RAZVOJ OD DJETINJSTVA DO ODRASLE DOBI

Mojca Bohinec
Osnovna škola Ferda Vesela Šentvid pri Stični, Slovenija

Sažetak

Emocije su temeljni dio ljudskog iskustva. One su unutarnje reakcije na vanjske i unutarnje podražaje koji utječu na naše ponašanje, razmišljanje, odnose i donošenje odluka. Emocije prate ljude tijekom cijelog života - od najranijih dana do starosti. Njihovo razumijevanje i upravljanje ključno je za mentalno zdravlje, društvene odnose i osobno zadovoljstvo. Emocionalni razvoj započinje u ranom djetinjstvu i napreduje kroz nekoliko faza koje odražavaju sazrijevanje mozga, iskustvo u okolini i učenje kroz društvene interakcije.

Ključne riječi: emocionalni razvoj, emocije, okolina, učenje

1. Biološka osnova za razvoj emocija

Razvoj emocija odvija se kroz proprioceptivne osjete ugone i nelagode, koji potječu od embrionalne faze i razvijaju se u odnosu s okolinom, posebno u odnosu s majkom. Na temelju iskustva i emocionalnog učenja formiraju se osjećaji (emocije) koji se razlikuju među pojedincima ovisno o kulturnom okruženju, spolu itd. [1]

Tijekom srednjeg i kasnog djetinjstva (od sedam do dvanaest godina), emocionalni razvoj, uz razvoj socijalnih i kognitivnih vještina, omogućuje djeci da postanu sve svjesnija, razumiju i interpretiraju vlastite i tuđe emocije. Postaju sve učinkovitija u kontroli doživljavanja i izražavanja emocija (Marjanović Umek, Zupančič, 2004., str. 428.).

Međutim, tijekom adolescencije informacije u mozgu često zaobilaze put i teku izravno u amigdalnu (limbičku regiju). To uzrokuje snažnu emocionalnu reakciju kod adolescenta, jer informacije nisu obrađene u mozgu [3].

2. Emocije u ranom djetinjstvu (0–3 godine)

Prvi znakovi emocija pojavljuju se već kod novorođenčeta. Bebe izražavaju osnovne emocije poput radosti, ljutnje, straha i tuge. U početku su te reakcije refleksne i izravno povezane s osnovnim potrebama - glađu, nelagodom i umorom. Kako se razvija sposobnost percipiranja i kretanja, počinju se izražavati složenije emocije poput privrženosti i frustracije.

Kvaliteta odnosa s primarnim skrbnikom (najčešće majkom ili ocem) izuzetno je važna u ovoj fazi. Sigurna privrženost omogućuje djetetu da razvije osnovno povjerenje u svijet. Dijete koje se osjeća sigurno uči lakše prepoznavati i izražavati emocije te razvija sposobnost regulacije emocija. Ako je okolina nepredvidljiva ili emocionalno hladna, mogu se pojaviti problemi u daljnjem razvoju emocija.

3. Emocionalni razvoj u predškolskom razdoblju (3–6 godina)

U tom razdoblju djeca već razlikuju različite vrste emocija. Uče da se ista situacija može doživjeti drugačije – ono što jedno dijete veseli, drugo plaši. Također je važno da dijete počne shvaćati da može imati nekoliko emocija istovremeno (npr. radost i strah od novog vrtića).

Razvija se empatija – sposobnost razumijevanja osjećaja drugih. Djeca počinju pokazivati suosjećanje prema drugima, posebno ako ih netko uči i potiče da razmišljaju o emocijama. Također uče društvena pravila vezana uz izražavanje emocija (npr. da nije uvijek prikladno vikati kada smo ljuti).

Roditelji i odgajatelji igraju ključnu ulogu u pomaganju djeci da imenuju, razumiju i konstruktivno izraze svoje emocije. Na primjer, ako dijete udara vršnjaka jer je ljut, zadatak je odrasle osobe da mu pomogne pronaći prikladnije načine izražavanja ljutnje.

4.Emocionalni razvoj u školskom razdoblju (6–12 godina)

Kada dijete krene u školu, socijalne vještine se počinju intenzivnije razvijati. Djeca uče surađivati, natjecati se, dijeliti i rješavati sukobe. U tom razdoblju emocije postaju više usmjerene prema unutra – djeca počinju razmišljati o sebi, svojim vrijednostima i svom identitetu.

Dolazi do veće samorefleksije. Dijete počinje shvaćati zašto nešto osjeća i kako njegove emocije utječu na ponašanje. Razvija se i samokontrola – sposobnost obuzdavanja impulsa i upravljanja frustracijom.

Istovremeno, ovo razdoblje može biti i vrijeme kada se mogu pojaviti prvi znakovi emocionalne nevolje, poput tjeskobe, osjećaja manje vrijednosti ili socijalne izolacije. Podrška roditelja, učitelja i prijatelja stoga je ključna za zdrav emocionalni razvoj.

5.Emocionalni razvoj u adolescenciji (12–18 godina)

Adolescencija je razdoblje velikih promjena – fizičkih, kognitivnih i emocionalnih. Emocije postaju intenzivnije, često nestabilne i proturječne. Adolescenti traže svoj identitet, distanciraju se od roditelja i traže prihvaćanje među vršnjacima.

Hormonske promjene doprinose većoj emocionalnoj reaktivnosti. Adolescenti se mogu osjećati neshvaćenima, a istovremeno razvijaju složenije oblike emocija - poput sumnji, unutarnjih sukoba, osjećaja usamljenosti ili krivnje.

Ovo je ujedno i vrijeme kada se razvija sposobnost apstraktnog razmišljanja, što omogućuje dublje razumijevanje sebe i drugih. Važna je uloga odraslih kao podrške, a ne kao autoriteta - adolescentima je potreban prostor za izražavanje, ali i granice koje im daju osjećaj sigurnosti.

Emocionalni razvoj neraskidivo je povezan s razvojem cjelokupne osobnosti pojedinca. Otkrivaju se individualne razlike u stavovima, interesima i idealima adolescenata. Odgoj emocija je važan i važno je da pravilno usmjeravamo i oblikujemo emocionalni svijet mladih. To se može učiniti samo kroz *proces različitih aktivnosti, kroz rad i odnose*, a na živote mladih utječemo prvenstveno njihovim "integracijom" u kolektivni život i nove aktivnosti [2].

6.Prepoznavanje svojih emocija

Adolescence treba naučiti promatrati kako i što osjećaju, što misle o sebi. Negativne misli pokreću osjećaje krivnje, srama, frustracije, tuge, razočaranja i povrijeđenosti. Često se adolescenti u takvoj situaciji osjećaju usamljeno i imaju nisko samopoštovanje. Prvi korak se poduzima ako adolescent točno opiše svoje emocije, ali istovremeno shvati da su takvi osjećaji sasvim u redu i da ne može uvijek osjećati pet plus. Tek kada se smiri i prihvati te osjećaje te više ne teži savršenstvu, povjerovat će u prolaznost tih osjećaja i nešto naučiti iz ovog iskustva.

Adolescenti se lakše nose s takvim situacijama ako imaju nekoga s kim mogu razgovarati o svojim osjećajima, nekoga tko će ih saslušati i pomoći im na putu prihvatanja odgovornosti za svoje osjećaje (Rydahl , 2010., str. 79–92).

7.Znamo li zašto adolescenti doživljavaju tako intenzivne emocije?

Donja područja mozga, ispod korteksa, aktivnija su kod adolescenata nego kod djece i odraslih. To znači da se nasilne emocije mogu pojaviti iznenada i bez smirujućeg učinka prefrontalnog korteksa. Prefrontalni korteks može poslati međusklopove nazvane "inhibitorna vlakna" u niža područja, koji smiruju paljenje.

Snimanje mozga otkriva da kada djeca gledaju fotografiju neutralnog lica, aktivira se veliki dio limbičke regije, amigdale , dok se kod odraslih pri gledanju iste fotografije aktivira samo racionalni prefrontalni korteks.

Informacije teku u amigdalu putem dva puta. U prvom, sporom putu, gornji korteks pregledava informacije, važe ih i obrađuje, a zatim obavještava amigdalu na miran i racionalan način. Postoji i drugi put koji zaobilazi korteks i šalje informacije izravno u amigdal . Ovo je brzi put. Istraživanja su pokazala da je brzi put češći kod adolescenata, čak i u mirnim okolnostima; spori put je češći kod odraslih. To znači da se burne emocije isključivo amigdalnog odgovora mogu pojaviti čak i kada ništa ne inhibira korteks; na primjer kada podignemo kapak u iritiranom, kaotičnom ili ukočenom stanju. Međutim, kao tinejdžeri često možemo emocionalno reagirati iznenada, jer korteks ne obrađuje informacije. Ovo je aktivacija brzog puta. I to je dijelom ono što mislimo kada kažemo da je adolescencija razdoblje emocionalne napetosti i emocionalnih flashbackova. Brzi put do amigdale se lakše aktivira tijekom ovog razdoblja nego ranije ili kasnije.

8.Emocije u ranoj odrasloj dobi (18+ godina)

Ulazak u odraslu dob donosi nove emocionalne izazove. Odrasla osoba razvija sposobnost stvaranja dugoročnih partnerstava, suočava se s odgovornošću prema sebi i drugima te traži ravnotežu između osobnog života i društvenih očekivanja.

Zrela emocionalna inteligencija uključuje sposobnost prepoznavanja vlastitih emocija, njihovog reguliranja, empatije i odgovarajućeg reagiranja na emocije drugih. Ljudi koji su u djetinjstvu imali podržavajuće okruženje često su samopouzdaniji i emocionalno stabilniji. Inače, odrasli se mogu suočiti s raznim emocionalnim izazovima koji su rezultat neriješenih iskustava iz rane dobi.

Emocionalna zrelost također znači prihvatanje vlastitih ranjivosti, sposobnost priznavanja pogrešaka i spremnost na rast. Odrasli shvaćaju da su emocije važan izvor informacija, a ne nešto čega se treba sramiti ili što treba odbaciti.

9. Empatija

Promjene koje se događaju tijekom adolescencije omogućuju nam da živimo punim i smislenim životom u odrasloj dobi. Kako adolescenti uče nositi se sa sobom i svojim osjećajima, sposobni su za „gledanje u sebe“ i empatiju (sposobnost percipiranja unutarnjeg mentalnog života druge osobe) [3].

Empatija je bitna ljudska osobina koja je dio relacijske povezanosti i omogućuje pojedincu da u polje svoje percepcije uključi drugu osobu i njezin odnos s njom. To oblikuje svijest i psihološku strukturu pojedinca, što igra ključnu ulogu u njegovom društvenom i moralnom razvoju. Empatija potiče altruistično ponašanje, jer potiče tople i bliske međuljudske odnose te sprječava međuljudsko nasilje. Kroz empatiju, adolescent uči suosjećajno reagirati i poduzima radnje koje smanjuju nevolju drugoga. Razvijanje emocionalnog razumijevanja, na kojem se empatija temelji, spor je i mukotrpan proces koji počinje prepoznavanjem i reagiranjem dojenčeta na emocionalne izraze drugih i ovisi o emocionalnoj interakciji između djece i odraslih, posebno roditelja. Empatično roditeljstvo potiče zdrav razvoj djece i utječe na razvoj socijalizacije i primjerenog ponašanja kod djece. Empatična responzivnost roditelja pomaže djetetu da verbalizira svoje osjećaje, prepoznaje afektivna stanja, upravlja njima i tako razvija emocionalnu regulaciju, što je ključni mehanizam ljudskog razvoja (Simonič, 2010., str. 124–125, 130–131, 165, 179–181).

10. Zaključak

Emocionalni razvoj je dug i složen proces koji počinje rođenjem i nastavlja se tijekom cijelog života. Svaka razvojna faza donosi vlastite izazove i prilike za učenje. Ključno je da djeca i adolescenti odrastaju u okruženju koje potiče otvorenu raspravu o emocijama, sigurnosti i prihvatanju. Samo na taj način mogu razviti zdravu sliku o sebi, empatiju i sposobnost konstruktivnog rješavanja sukoba. U odrasloj dobi važno je ostati emocionalno otvoren i spreman za osobni rast - jer su emocije temelj naše čovječnosti.

11. Literatura

- [1.] Lamovec, T. (1992). *Pravila emocija*. Ljubljana: Anthropos.
- [2.] Žlebnik, L. (1969). *Dječja i adolescentna psihologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- [3.] Siegel JD (2014). *Oluja u glavi: Moć tinejdžerskog mozga*, Domžale: Obiteljski i terapijski centar Pogled.
- [4.] Žmuc-Tumori M. (1983); *Put u odraslost*; Nakladna kuća Cankar
- [5.] Papalia, DE, Olds, SW i Feldman, RD (2009). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: DZS. Goleman, D. (1995). *Emocionalna inteligencija: Zašto može biti važnija od IQ-a*. Ljubljana: Mladinska knjiga.