

DORBOSTAN

Działania na rzecz poprawy
dobrostanu osób z doświadczeniem
kryzysu psychicznego

ROZWÓJ EMOCJONALNY DZIECKA

Oddziaływanie wychowania na umiejętności emocjonalne zaczyna się już w kołysce. Niemowlęta, kiedy, otrzymują od dorosłych ze swego otoczenia solidną porcję aprobaty i zachęty; nabierają pewności, że uda im się stawić czoło drobnym (nie dla nich) wyzwaniom życiowym. Dzieci z domów, w których panuje chłód uczuciowy i ponura atmosfera, których rodzice prowadzą chaotyczne życie albo zaniedbują dziecko, zabierają się za to samo zadanie w sposób, który świadczy o tym, że z góry spodziewają się, że się im nie uda. Nie jest to oczywiście wina tych rodziców. Oni również pochodzą z domów, gdzie kontakt emocjonalny mógł być ograniczony. Nikt ich nigdy nie uczył, nie pokazywał, jak można dawać miłość i akceptację. Dobra wiadomość jest jednak taka, że przy odrobinie chęci można się wiele nauczyć i zacząć myśleć w nowy sposób

Różnica między dwoma poglądami na życie - poglądem dzieci, które mają wiarę w siebie i są optymistami, a poglądem tych, które spodziewają się porażki - zaczyna kształtować się w kilku pierwszych latach życia. I tak na przykład dwumiesięczne niemowlę budzi się o 3 nad ranem i zaczyna płakać. Podchodzi do niego matka, bierze je na ręce i przez następne pół godziny dziecko z ukontentowaniem ssie jej pierś, podczas gdy ona spogląda na nie z miłością, mówiąc mu, jak się cieszy, że je widzi, nawet w środku nocy.

Niemowlę, syte mleka i uczuć, z zadowoleniem pogrąża się w sen. A teraz weźmy inne dwumiesięczne niemowlę, które również obudziło się z płaczem nad ranem, ale jego matka jest spięta, rozdrażniona, bo położyła się zaledwie przed godziną, po kłótni z mężem. Dziecko również zaczyna zdradzać napięcie w chwili, kiedy matka gwałtownie podnosi je, mówiąc: "Bądź cicho - tego już nie zniosę!". Kiedy dziecko ssie pierś, matka patrzy ponurym wzrokiem gdzieś ponad jego główką, przetrawiając kłótnię z ojcem dziecka czując narastającą złość. Dziecko, wyczuwając jej rosnącą irytację, kręci się, sztywnieje i przestaje ssać. "Taki byłeś głodny? - mówi matka. - To nie jedz". Tak samo gwałtownie jak je podniosła, kładzie je z powrotem do łóżeczka., pozwalając mu płakać, dopóki wyczerpane nie zaśnie. Przykłady takich zachowań, jeśli regularnie się powtarzają zapisują się w emocjonalnej pamięci i ugruntowują w maluchu zupełnie odmienne uczucia w stosunku do siebie samego, do najbliższych i ludzi w ogóle. Pierwsza sytuacja uczy dziecko, że może wierzyć, iż osoby znajdujące się koło niego dostrzegają jego potrzeby i może liczyć na ich pomoc oraz że jego "prośby" o pomoc odniosą skutek. Drugie stwierdza, że nikt o nie naprawdę nie dba, że nie można liczyć na innych i że jego wysiłki znalezienia pociechy zakończą się niepowodzeniem. Oczywiście większość niemowląt poznaje przynajmniej smak obu tych sposobów. Ale to, który rodzaj jest typowy dla

sposobu traktowania dziecka przez rodziców w ciągu wielu lat, przesądza o podstawowych naukach emocjonalnych, które przyswaja sobie dziecko: o tym, jak bezpiecznie czuje się na świecie, za jak skuteczne uważa swoje działania, w jakim stopniu może polegać na innych. Takie emocjonalne uczenie zaczyna się w najważniejszych chwilach życia i trwa przez całe dzieciństwo. Wszystkie drobne interakcje między rodzicami (sposób patrzenia, gesty, ton głosu) i dzieckiem mają emocjonalny podtekst, a powtarzanie tych komunikatów przez całe lata tworzy podstawowy zrąb emocjonalnego światopoglądu i emocjonalnych umiejętności dziecka. Wyniki wielu badań wykazują, że powodzenie w szkole nie zależy jedynie od zdolności intelektualnych.

Pierwsze trzy-cztery lata życia są okresem, kiedy mózg malucha rośnie do około dwóch trzecich swej pełnej wielkości i rozwija skomplikowane struktury w tempie, które nigdy się już nie powtórzy. W tym okresie procesy uczenia się głównych umiejętności, a przede wszystkim umiejętności emocjonalnych, społecznych przebiegają dużo łatwiej niż kiedykolwiek później. W tym też okresie silny stres może uszkodzić ośrodki uczenia się, znajdujące się w mózgu (a tym samym spowodować katastrofalne skutki dla intelektu). Choć szkody te mogą w pewnym stopniu naprawić późniejsze doświadczenia życiowe, to wpływ tego wczesnego uczenia się jest głęboki. Konsekwencje tego, jak stwierdza raport podsumowujący kluczowe lekcje emocjonalne pierwszych czterech lat życia, są wielkie.

Dziecko, które nie może skupić na niczym uwagi, które jest raczej podejrzliwe niż ufne, raczej smutne albo złe niż nastawione optymistycznie, raczej okazujące chęć niszczenia niż szacunek, które przepętnia niepokój, które snuje napętliające je strachem fantazje i generalnie czuje się nieszczęśliwe - takie dziecko ma niewielkie szanse, nie mówiąc już o równych szansach, skorzystania z możliwości, jakie oferuje mu świat. Umiejętności tych, okazuje się, można dzieci nauczyć, stwarzając im tym samym szansę lepszego wykorzystania potencjału intelektualnego, którym zostały obdarzone w sposób naturalny, genetyczny.

TRÓJKĄT RODZINNY - WSPÓŁCZESNY EDYP

Edyp był mitycznym herosem greckim. Wyrocznia przepowiedziała Lajsowi, królowi Teb, że jego dziecko zabije ojca i poślubi własną matkę. Na skutek przepowiedni Edyp został wygnany i skazany na tułaczkę. Znalazł dom i został wychowany przez króla Koryntu. Jako piętnoletni mężczyzna udał się do wyroczni. Wieszczka przepowiedziała mu ojcobójstwo i kazirodztwo. Młodzieniec nadziei, że uda mu się uniknąć haniebnego losu upuścił dom i rodzinę. Po drodze spotkał starca. Nawiązała się między nimi bójka, w wyniku, której Edyp zabił nieznanego. Zabił Lajosa, został królem i poślubił Jokastę-swoją matkę. Tak, jak chciała wieszczka, przepowiednia wypełniła się. Dlaczego dziś pojęcie kompleksu Edypa jest terminem tak często stosowanym w psychologii?

Otóż, nasze dziecko, jeśli jest chłopcem będzie przeżywać podobne dylematy. Nasilenie tego zjawiska przypada na okres między 3 a 5 rokiem życia, po czym samoistnie ginie. Polega na tym, że syn czuje miłość do matki i jednocześnie podziwia ojca, chce być taki jak on. Dostrzega jednak w ojcu rywala. W ten sposób rodzi się chęć wyeliminowania ojca i niechęć do niego. Z dziewczynką jest podobnie, z tą różnicą, że zwraca się ku ojcu, jako wzór przyjmuje matkę i jednocześnie pragnie ją odsunąć jako rywalkę. W obu przypadkach rodzą się przeciwstawne uczucia. Są to nienawiść i miłość do jednej osoby, te uczucia wyrażają wewnętrzny konflikt. Powstałe emocje są bardzo intensywne. Pojawia się też silny lęk, że rodzic tej samej płci zareaguje złością i odrzuceniem. W tym okresie dziecko potrzebuje wsparcia obojga rodziców. Owe wsparcie - to przede wszystkim dobra relacja partnerów. W przypadku, kiedy jest inaczej całą energię warto skoncentrować na poprawie relacji między sobą zamiast koncentrować się na dziecku. Nasz maluch jest bardzo wrażliwy na stosunki panujące między partnerami. Jeśli wszystko układa się właściwie „za kulisami” on pierwszy to doceni. Będzie bardziej zadowolony i łatwiej będzie się nim opiekować. Wiedza na ten temat pomaga zrozumieć, co dzieje się z dzieckiem i może zapobiec negatywnym konsekwencjom w dalszych etapach rozwoju, zwłaszcza w okresie dojrzewania.

O TYM, JAK WAŻNY JEST TATA

Ojciec dając matce oparcie (psychiczne, materialne), tworzy odpowiedni grunt, na którym bliska relacja w diadzie między matką a dzieckiem jest możliwa.

Ponadto chroni dziecko przed skutkami jego własnej agresywności, jest swego rodzaju buforem. Wszystko to dzieje się w tej fazie rozwoju, kiedy maluch zaczyna wyrażać złość do matki, Ogromnie ważną funkcję pełni obecność ojca, który wprowadza też realność świata w sferę silnej więzi emocjonalnej, jaką jest związek matki i dziecka. To za jego sprawą dokonuje się przekształcenie układu diadycznego w triadyczny. Teraz następuje przejście z układu matka – dziecko, kobieta – mężczyzna do układu matka, ojciec, dziecko.

Zaburzenia w kształtowaniu tego układu później będą podstawą do zaburzeń rozwojowych.

Warto zwrócić uwagę, że jednym z pierwszych odczuć ojca może być poczucie wyłączenia. Zainteresowanie otoczenia skupia się na ciężarnej kobiecie a zaraz po urodzeniu kompleksową opiekę nad nowonarodzonym przejmuje matka. Sama ciąża partnerki może być już tak trudnym doświadczeniem dla mężczyzny, że będzie się izolował i może zająć się jedynie pracą, w bardziej skrajnych przypadkach może nadużywać alkoholu i całkowicie stracić zainteresowanie życiem seksualnym. Przyszły ojciec może też obawiać się, że dziecko będzie jego rywalem, który „odbierze” mu partnerkę.

Dobra relacja z własnym ojcem w wpływa pozytywnie na kształtowanie dobrej więzi z dzieckiem. Nie zawsze jednak mężczyzna ma dobre doświadczenia z okresu dzieciństwa.

W ostatnich latach bardzo podkreśla się rolę ojca w kształtowaniu i rozwoju dziecka. Bardzo ważny okazuje się tu stosunek matki do roli ojca. Bywa, że kobiety nadmiernie ingerują w relacje dziecka z ojcem. Jeśli matki akceptują związek triadyczny to otwierają tym samym drogę do powstania przywiązania i więzi między ojcem a dzieckiem.

W tradycyjnym myśleniu o rodzinie lekceważyło się rolę ojca. Punktem newralgicznym była wczesna relacja matka – dziecko a konsekwencją takiego spojrzenia było wyłączenie ojca z uczestniczenia w procesie wychowawczym. Brak ojca nawet w najwcześniejszym okresie może

zaburzać rozwój psychoseksualny i identyfikowanie się z własną płcią. Chłopiec będzie wzorował się na ojcu, dziewczynka dzięki dobremu kontaktowi z ojcem i więzi z nim będzie akceptować swoją kobiecość.

Ojcostwo budzi w wielu mężczyznach obawy. Nie mając w pamięci najlepszych doświadczeń z okresu, kiedy sami byli dziećmi mogą nie wierzyć we własne siły. Można jednak przecież wyciągać trafne wnioski i uczyć się na błędach swoich ojców – „jeśli nie możemy czynić tak, jakbyśmy chcieli, musimy czynić tak, jak możemy”

FAZY ROZWOJU WCZESNODZIECIĘCEGO

W momencie urodzenia niemowlę nie ma wykształconych uczuć. To czy jest mu dobrze czy źle odczuwa jedynie fizycznie. Na tej fizyczno-fizjologicznej podstawie stopniowo rozwija się psychika. W jej tworzeniu się ma znaczny udział mama, bo to ona jest łącznikiem między dzieckiem a światem zewnętrznym. Ona też, zaspakajając potrzeby dziecka zapewnia jego rozwój. Pierwszą sferą doświadczenia niemowlęcia jest sfera ust. Język, policzki i wnętrze buzi niemowlęcia to pierwsze narzędzia, dzięki którym niemowlę bada i poznaje rzeczywistość. Towarzyszą temu pierwsze emocje: przyjemność związana z karmieniem i poczuciem sytości i brak przyjemności związana z uczuciem głodu i zimna. W tym okresie dziecko wymaga pożywienia, opieki oraz podtrzymującej pielęgnacji. Pomimo, że dziecko w tym okresie jest jakby odgrrodzone murem od świata to zaczyna czuć, że życie jest doświadczeniem przede wszystkim przyjemnym lub bolesnym. Kontakt fizyczny z mamą jest niezwykle cenny podczas tego okresu. Bodźce, które w normalnych warunkach mogłyby wystraszyć, czy zaskoczyć niemowlę i wywołać jego płacz, będą miały niewielki lub żaden wpływ, jeśli jest ono w kontakcie fizycznym z opiekunem. Przy takim kontakcie dziecko może znieść większy dyskomfort fizyczny lub ból. Trzymanie na rękach i kotysanie łagodzi różne zaburzenia, między innymi trawienne. Niemowlęta pozbawione opieki macierzyńskiej mają mniejsze poczucie bezpieczeństwa i są bardziej wrażliwe. Chociaż często nie widać wyraźnie, jak wiele się dzieje w tym okresie, z pewnością ma wówczas rzeczywiste uczenie się, ponieważ nagle pewnego dnia dziecko uśmiecha się rozpoznając ludzką twarz, co wskazuje, że zaczęło odróżniać ten obiekt od innych.

Ta reakcja w postaci uśmiechu, mająca miejsce około drugiego miesiąca, stanowi kamień milowy w rozwoju oraz początek ludzkich, psychologicznych kontaktów. Ten uśmiech nie jest pewnie pierwszy ale wyjątkowy ponieważ jest uśmiechem rozpoznania, rozróżnienia.

Dziecko siebie i mamę przez pierwszych 5-6 miesięcy przeżywa jako jedność ze wspólną granicą. Im bardziej wrażliwa i reagująca bywa matka tym, lepiej dla dziecka, bo rozwija się już u niego podstawowe zaufanie do świata. Czuje się bezpieczne, jest ufne, i stosunkowo mało podatne na zranienia. To ważne doświadczenie przygotowuje go do konfrontacji ze z przyszłymi wyzwaniem rozwojowymi i życiowymi. Stopniowo nabiera zdolności do samouspokajania się.

Około szóstego miesiąca życia dziecko zaczyna odróżniać mamę od innych opiekunów. W tym okresie pojawia się charakterystyczny, skierowany do mamy uśmiech.

Dzieci, które doświadczyły dobrego symbiotycznego przywiązania, wykazują ciekawość i zdumienie wobec obcych, pozostając jednocześnie w kontakcie wzrokowym z matką. Jeśli z jakiegoś powodu wytworzyły sobie mniejsze poczucie ufności, gdy są dotykane przez obcych, czy pozostają z nimi w kontakcie, okazują lęk, a nawet poważne zaniepokojenie. Ta reakcja pojawia się około ósmego miesiąca życia i została nazwana „lękiem ósmego miesiąca”. Przed tym momentem niemowlę zadawała się jakimkolwiek ciepłym, kołyszającym je ciałem, ale około ósmego miesiąca dostrzega przy uspakajaniu różnice i przedkłada matkę nad innych opiekunów.

Zaczyna zdawać sobie sprawę z tego, że mama przychodzi i odchodzi. To odchodzenie jest dla dziecka trudne nie tylko dlatego, że dziecko jest zależne od kogoś, kogo nie umie „zatrzymać” w pamięci, lecz również dlatego, że dziecko przeżywa mamę jako część siebie. Każde rozstanie zagraża poczuciu bezpieczeństwa, ale też uczy dziecko, że jest indywidualną istotą. Gdy czas i charakter rozstania nie są zbyt urazowe, za sprawą powtarzalności dziecko uczy się, że mama wraca. Pomocne w tym okresie stają się misie czy kocyki, do których dziecko się przywiązuje, a które łagodzą lęk przed separacją od mamy. Powtarzająca się reakcja na frustrację spowodowaną odchodzeniem mamy przekształca zależne niemowlę, żyjące iluzją całkowitej jedności z mamą, w dziecko bardziej niezależne, świadome swojej odrębności.

Pomiędzy dziesiątym a osiemnastym miesiącem rozwoju dziecko jest coraz bardziej pochłonięte rozwojem własnych autonomicznych funkcji i opanowywaniem świata.

Jest coraz bardziej zdolne do uczenia się, spostrzegania i rozróżniania. Na początku tej FAZY ĆWICZEŃ dziecko raczkuje w bezpiecznej odległości od rodziców, poznaje otaczający świat i swoje zdolności. W końcu dzięki magii dojrzewania oraz wytrwałości w stosowaniu metody prób i błędów, uczy się chodzić. Wraz z tą nową zdolnością pojawia się zupełnie nowy obraz świata. Kiedy poznaje świat, wykazuje wielką odporność na ciosy, upadki lub frustracje, objawia nieokiełznane pragnienie życia oraz radość z powodu własnych umiejętności i odkryć. Może się wówczas w to wszystko tak zagłębić, że zdaje się nie dostrzegać nieobecności matki. Pomimo to, co pewien czas do niej wraca, gdyż od czasu do czasu potrzebuje, jak gdyby „doładowania się”, jej fizycznej obecności. Dziecko ma poczucie wielkości i własnej wszechmocy wynikające z zachowanej nadal wiary w jedność z mamą. Dziecko nadal chce wierzyć, że posiada „magiczne moce „ swojej mamy i że je kontroluje. W tym momencie świat do niego należy.

Kolejny okres rozwojowy trwa mniej więcej od piętnastego do dwudziestego czwartego miesiąca życia. Nazywany jest FAZĄ ZBLIŻANIA SIĘ DO RZECZYWISTOŚCI

Dziecko po raz pierwszy konfrontuje się z realiami, które stanowią największe wyzwanie w życiu: z odrębnością i podatnością na zranienie.

Okolo piętnastego miesiąca dziecko zaczyna odczuwać pragnienie podzielenia się z matką swoimi odkryciami i kontaktuje się z nią coraz bardziej jak niezależna istota, nie traktując jej

już jako przedłużenia siebie. Najważniejszą oznaką tej zmiany jest nowy zwyczaj dziecka znoszenia mamie różnych rzeczy. Dziecko coraz lepiej chodzi.

Wymagania dziecka zmieniają się z potrzeby „doładowywania się” na potrzebę zainteresowania rodzicielskiego i współuczestnictwa w odkryciach. Pokazuje mamie różne rzeczy starając się przyciągnąć jej uwagę. Jest teraz bardziej niż kiedykolwiek niezależne od rodziców i wraz z rozwojem zdolności poznawczych staje się coraz bardziej świadome swojej odrębności od innych i wykazuje większe zainteresowanie kontaktami społecznymi.

Równocześnie dziecko zaczyna być coraz bardziej podatne na zranienie i może okazywać rozczarowanie tym, że mama nie czuwa wciąż u jego boku, by je pocieszyć, kiedy upadnie lub na coś wpadnie. Będzie miało skłonność do przeżywania większego lęku przy rozstawaniu się z mamą. Uświadamia sobie fakt, że nie jest wszechmocne i nie posiada „magicznych mocy” matki, a mama jest odrębną istotą nie zawsze spełniającą jego oczekiwania i również nie jest wszechmocna. Bolesne przepracowywanie tych zjawisk określane jest mianem "kryzysu zbliżenia". Większość dzieci wykazuje w większym wtedy napady wściekłości, niechętnie reakcje wobec rozstań i ograniczeń. Te konflikty są często odreagowywane w dramatycznych walkach z rodzicami, których wynik ma wpływ na charakter dziecka. Aby rozwój dziecka był zdrowy należy pozwolić mu na sprzeciw, nie odbierając mu opieki, miłości i aprobaty rodziców. I chociaż musi przegrać część tych walk to rodzice powinni zadbać, by stało się to bez niepotrzebnego lęku czy wstydu.

W tym okresie dziecko nabywa jeszcze jedną ważną umiejętność, a mianowicie zdolność kontrolowania zwieraczy. Pojawia się nocnik i namawianie dziecka do korzystania z niego. Czynności związane z wydalaniem, a jednocześnie z możliwością powstrzymania się od niego stają się dla dziecka ekscytujące. Uczy się ono kontroli nabiera poczucia własnej mocy. Odchody w umyśle dziecka to część własnego ciała, które zmienia się w coś zewnętrznego. Fantazja dziecka utrzymuje je w przekonaniu, że ma ono coś własnego, coś co może wydalić lub zatrzymać.

Często dziecko przygląda się swojemu produktowi z zachwytem i zdziwieniem. W nieświadomości dziecka na początku jego odchody i ono samo to jedno. Dlatego tak ważny jest klimat emocjonalny wokół treningu czystości. Jeżeli rodzice reagują wstrętem i obrzydzeniem na dziecięce odchody lub złością się, że kupka jest w majtkach a nie w nocniku, wtedy dziecko przyjmuje ten wstręt i obrzydzenie są skierowane przeciw niemu. Pierwsze doświadczenia dziecka związane z treningiem czystości to najczęściej porażka - niszczą one poczucie mocy i kontroli dziecka. Oczywiście wyrównują to późniejsze sukcesy. Pojawiają się zarówno pierwsze oznaki oporu przeciw dyscyplinie rodziców, jak i posłuszeństwa w obawie przed niezadowoleniem rodziców. Echo doświadczeń tego okresu odnajdujemy potem w wieku dorosłym w przywiązaniu do tego, co posiadamy, w naszym stosunku do pieniędzy i prezentów jakie dajemy innym. Przecież pierwszy prezent w naszym życiu ofiarowany innym to właśnie produkt w nocniku. To w jaki sposób był on przyjęty i jakie były nasze dziecięce fantazje w tamtym czasie, zabarwia nieświadomie nasz stosunek do tego, co dajemy i nasze uczucia, które temu towarzyszą.

W kolejnym okresie życia , między dwudziestym drugim a trzydziestym miesiącem, dziecko ustala własną tożsamość, częściowo przez sprzeciw. „Nie” staje się ulubionym słowem, ponieważ przyjmując stanowisko przeciwne do stanowiska innej osoby dziecko ustanawia swą odrębną tożsamość. Z punktu widzenia rozwoju ważne jest aby dziecko doznało optymalnej frustracji, tj. by przegrało niektóre z potyczek lecz bez nadmiernej przemocy. Jednocześnie ważne jest , by przyzwolić dziecku na jego indywidualizację. Ciągłe zmuszanie dziecka do wypełniania woli rodziców w kwestii jedzenia, toalety i innych spraw prowadzi do tego, że dziecko nie kieruje się własnymi potrzebami a dostosowuje się do planu rodziców, czemu towarzyszy nieświadoma złość do tego, kto takie nienaturalne przystosowanie wymusza. To może doprowadzić do rozwoju osoby nadmiernie uległej, poświęcającej się, biernej i pełnej nie wyrażonej złości.

tej fazie dziecko uzyskuje spójne wyobrażenie obiektu miłości. Wcześniej dziecko przeżywało rodzica jako tylko „dobrego”, kiedy karmi, opiekuje się i kocha albo tylko „złego”, który odrzuca, karze lub budzi rozczarowanie. Posiadało oba te wyobrażenia ale nie mogło ich przeżywać jednocześnie. Teraz uczy się łączyć te wyobrażenia. Mama jest i dobra i zła, czasami zaspokajając dziecko a czasem, je frustrując. Osiągnąwszy to dziecko przeżywa uczucia przywiązania i miłości , nawet wtedy, gdy mama go nie satysfakcjonuje i nie tylko w związku z zaspakajaniem przez nią jego potrzeb. Około trzeciego roku życia dziecko wkracza w FAZĘ EDYPALNĄ. Dzięki wcześniejszym doświadczeniom rozwojowym dziecko staje się zdolne do prawdziwej miłości i rywalizacji o kochaną osobę. W poprzednich fazach matka była głównym obiektem miłości. Wszystkie osoby w otoczeniu dziecka to w tym okresie to” zastępcy „mamy a jednocześnie potencjalni rywale dziecka. Ta pierwsza miłość charakteryzuje się niezwykłą intensywnością i zaborczością. Dziecko boi się stracić osobę, która zaspakaja jego potrzeby. Płeć rodzica nie jest tak ważna, jak funkcja, którą spełnia. Ta sytuacja ulega zmianie właśnie w tej fazie w trakcie rozwoju psychoseksualnego. Dziecko coraz częściej porusza się samo, świat dookoła niego wydaje mu się coraz bardziej ekscytujący. Na plan pierwszy wysuwa się zainteresowanie narządami genitalnymi i dziecięce fantazje z nimi związane. Dotykanie własnych genitaliów i bawienie się nimi dostarczają dziecku uczucia ekscytacji i przyjemności. Dominuje ciekawość i chęć pokazywania się. Dziecko lubi biegać nago i rozbierać się przy wszystkich. Różnice anatomiczne między chłopcem a dziewczynką zajmują centralne miejsce w dziecięcych myślach. To właśnie wtedy dominują zabawy „ w lekarza”, wzajemne dotkanie się i pokazywanie swoich narządów. Chłopcy są dumni z sikania na stojąco a dziewczynki próbują ich naśladować. Dziecko w tym okresie nie wstydzi się swojej nagości i seksualności.

Proces separacyjny postępuje coraz intensywniej. Mały człowiek przypisuje coraz większe znaczenie osobom innym niż matka. Poznawanie otaczającej rzeczywistości pozwala dziecku dostrzec nowy fakt: mama, która do tej pory wydawała się istnieć wyłącznie dla niego, zajmuje się również innymi. Jest ojciec i rodzeństwo, dalsza rodzina i przyjaciele domu. Zamiast dotychczasowej wyłącznej relacji dziecka z matką pojawia się trójkąt.

Chłopiec zaczyna doświadczać obecność ojca jako rywala, zagrażającego jego wyłącznej relacji z matką. Pojawia się dziecięca złość i zazdrość. Uczucia te przybierają postać fantazji i pragnień, by usunąć ojca z życia matki. Przeczytane bajki i obejrzone filmy dostarczają tym fantazjom pożywki; Np. przyjdzie potwór i zje ojca albo ten wpadnie do kałuży i utopi się. Ze względu na dużą intensywność tych pragnień i poczucie wszechmocy rodzica w oczach dziecka, chłopiec jest przekonany, że ojciec wie o jego pragnieniach. Boi się kary i zemsty ojca. Chłopiec usiłuje sobie poradzić jednocześnie z dwoma problemami: z obawą przed utratą matki, która okazuje się „należy bardziej do ojca niż do niego i jednocześnie z obawą przed zemstą ojca. Chłopiec próbuje zmniejszyć intensywnie chęć posiadania matki, pomniejszając jej wartość w swoich oczach. Dzięki temu pragnienia posiadania mamy nie są tak silne i zemsta ojca wydaje się mniej groźna. Następnym krokiem w tym procesie jest identyfikacja z ojcem, który jest przecież taki jak on, tylko większy, więc zaczyna go naśladować. Tak wypełnia się główne zadanie dla chłopca w tym okresie: częściowe porzucenie identyfikacji z matką i silna pozytywna identyfikacja z ojcem.

U dziewczynek ten proces przebiega trochę inaczej. Każdemu etapowi jej rozwoju towarzyszy kobiecość, dzięki jej kontaktowi z matką i poprzez fakt, że matka i córka są tej samej płci. Więzy emocjonalna matki i córki często bywa wzmocniona poprzez fakt, że są tej samej płci. Proces separacji może być odbierany zarówno przez matkę, jak i przez córkę jako poczucie pozbawienia własnej bliskości. Matczyzna bliskość jest niezwykle kusząca i gwarantuje jej bezpieczeństwo. Kiedy dziewczynka zauważa rodzinny trójką pojawia się w niej pragnienie dużej bliskości z ojcem, dzięki temu zyskuje ona nowy, inny niż matka obiekt miłości. Tworzy fantazje o zastąpieniu matki przy boku ojca. Odczuwa zazdrość i uczucia rywalizacji z matką. Jednak pragnienie, by zastąpić matkę przy ojcu jest groźne w skutkach – oznacza ono utratę miłości matki i odrzucenie przez nią. Z drugiej strony posiadanie ojca tylko dla siebie jest również niebezpieczne. Ojciec jest duży a dziewczynka mała. Dziewczynka porzuca swoje fantazje. Realizuje się zadanie rozwojowe dziewczynki, które polega na konieczności identyfikowania się z mamą, a następnie częściowego porzucenia tej identyfikacji, w celu zbudowania własnej tożsamości.

Małe dziecko zaczyna kierować swoją aktywność na nowe zainteresowania, osiągnięcia w przedszkolu i szkole, poznawanie i uczenie się nowych rzeczy, na współzawodnictwo, gry i zabawy.

Dzieje się to przez identyfikację z rodzicem tej samej płci i stopniowemu przyjęciu wartości obojga rodziców. Widać to w dziecięcych zabawach w tym okresie.

Dziewczynka bawi się w dom. Najczęściej jest mamą z lalkami – dziećmi, którymi się opiekuje, idzie po zakupy, gotuje obiad. Czasami krzyczy na swoje dzieci, grozi im palcem, wymierza im jakąś karę. Ubiera się przed lustrem w rzeczy mamy.

Chłopiec bawi się samochodami. Prowadzi wojny. Strzela i ściga się z rówieśnikami.

Oczywiście zabawy te zmieniają się czasami i to dziewczynki chodzą po drzewach, a chłopcy bawią się w dom. Dominuje jednak tendencja, że dziewczynka identyfikuje się z matką a chłopiec z ojcem.

Bardzo istotnym osiągnięciem, dotyczącym tego okresu jest nabycie umiejętności tolerowania sprzecznych uczuć. Tę funkcję dziecko będzie doskonalić przez całe życie.

Literatura:

A. Leżnicka -Łoś „ Nauczyć się kochać. Terapia Psychoanalityczna w teorii i praktyce”

Wyd. Czarna Owca 2002r. S. Johnson - „ Przemiana charakterologiczna, cud ciężkiej pracy” Wyd. Santorski & CO 2017r S. Jonhson - „Osobowość symbiotyczna” Wyd. Czarna Owca 1993r. Donald W. Winnicott – Dzieci i ich Matki – Wyd. W.A.B. 1994 r.