

Kryzysy rozwojowe - czyli konflikty, które musimy rozwiązać.

W toku życia mamy niejednokrotnie do czynienia z trudnymi wydarzeniami, które mogą prowadzić do kryzysu psychicznego. Istnieją różne rodzaje kryzysów, a jednym z nich są kryzysy rozwojowe. Pojawiają się one w trakcie całego życia i rozwoju człowieka, powodując gwałtowne zmiany lub życiowe zwroty. Według psychologa Erika Eriksona, w życiu każdego człowieka pojawia się 8 głównych kryzysów.

Pierwszy rok życia - zaufanie vs brak zaufania

W tym czasie dziecko jest całkowicie zależne od rodziców. Swoje potrzeby komunikuje głównie za pomocą płaczu. Jeśli opiekun trafnie rozpoznaje potrzeby dziecka, wówczas budzi w nim zaufanie zarówno do siebie, jak i do otaczającego go świata. Natomiast niewłaściwa opieka powoduje, że dziecko nie doświadcza poczucia bezpieczeństwa, co może wpływać na jego późniejsze budowanie relacji.

Wczesne dzieciństwo (2-3 r.ż.) - niezależność vs wstyd, niepewność

Pojawia się słynny "bunt dwulatka". Dziecko próbuje być coraz bardziej samodzielne, na co w pewnym stopniu rodzic powinien pozwolić, np. może decydować, w co się ubrać, co chce zjeść, lub robić w wolnym czasie. Ważne też jest uczenie dziecka treningu czystości. Jeśli natomiast rodzice we wszystkim wyręczają bądź krytykują czy zawstydzają dziecko (np. "taki duży chłopiec a płacze", "zsikałeś się? teraz wszyscy będą się z Ciebie śmiać"), może ono nie wykształcić u siebie samodzielności i wątpić we własne umiejętności.

Okres przedszkolny (3-5 r.ż.) - inicjatywa vs poczucie winy

Dziecko uczy się nowych słów i coraz lepiej porozumiewa się ze światem. Poznaje innych ludzi i ich opinie, które często są odmienne od zdania dziecka, co budzi jego frustrację. Dziecko jest ciekawe świata, zadaje dużo pytań. Jeśli dostaje odpowiedzi na swoje pytania, ma coraz więcej inicjatywy w odkrywaniu świata. Jeśli jednak ignorujemy jego pytania (nawet te same zadawane po raz setny), może to wzbudzać w nim poczucie winy.

Wiek szkolny (6-11 lat) - zaradność vs kompleks niższości

W życiu dziecka pojawia się coraz więcej obowiązków w związku z pójściem do szkoły. Zaczyna kształtować nawyki związane z organizowaniem czasu, sumiennością, pracą w grupie. Coraz ważniejsza staje się też opinia rówieśników. Dziecko krytykowane i wyśmiewane np. za swoje

zainteresowania czy niepowodzenia („jak możesz być taki niezdarny!”) będzie mieć trudności w korzystaniu ze swoich umiejętności.

Dorastanie (12 - 18 lat) - tożsamość vs pomieszanie ról

Jest to trudny okres niosący ze sobą wiele zmian - fizycznych, psychicznych, społecznych. Zmienia się ciało, buduje się tożsamość, wchodzi w nowe grupy, pojawiają się pierwsze związki, praca. Młody człowiek z jednej strony może być traktowany jako dziecko, z drugiej oczekuje się od niego „bycia dorosłym” i określenia „kim będzie w przyszłości”. Zagrożeniem może być tzw. pomieszanie ról, gdy nie wiadomo, czego on sam oczekuje od siebie, albo gdy mieszają mu się własne marzenia i oczekiwania innych.

Wczesna dorosłość (19 - 40 lat) - intymność vs izolacja

Na tym etapie głównym zadaniem jest stworzenie satysfakcjonującego, opartego na intymności związku, stworzenie „grupy wsparcia”, czyli grupy bliskich osób, na których można polegać. To czas dążenia do stabilizacji, zarówno w obszarze prywatnym, jak i zawodowym. Natomiast brak więzi, trwałych relacji z przyjaciółmi czy partnerem może powodować osamotnienie i izolację.

Późna dorosłość (41 - 65 lat) - twórczość vs stagnacja

W tym czasie ludzie pragną stworzyć coś, co przetrwa ich samych. Jeśli człowiek nie widzi możliwości stworzenia czegoś ważnego, rodzi się poczucie izolacji, pustki. Brak twórczego podejścia może dotyczyć też stagnacji w związku („znamy się od lat, już nic nas nie zaskoczy”).

Starość (powyżej 65 lat) - integralność vs rozpacz

Ostatni etap życia to czas podsumowań. Kiedy człowiek patrzy wstecz i jest zadowolony z tego, co udało mu się osiągnąć, rodzi to w nim poczucie spełnienia. Pojawia się też praktyczna, życiowa mądrość, którą człowiek chętnie dzieli się z innymi. Jeśli podsumowanie nie jest korzystne, np. człowiek żałuje pewnych decyzji w życiu, chciałby zacząć wszystko od nowa, pojawia się zgorzknienie i żal, które nasilają lęk przed śmiercią.

Źródła:

<http://www.zblyskiemwoku.pl/2017/04/mam-kryzys-ale-jaki/>

<http://oik.powiat-tomaszowski.com.pl/uploads/2018/02/broszura-centrum-wsparcia.pdf>

Ilona Makohon

Psycholog OIK