WPROWADZENIE · ETAPY ROZWOJU

Jak dojrzewają mózg i emocje dziecka

Od narodzin do 18. roku życia – co dziecko przeżywa, co rozumie i czego potrzebuje od dorosłego

Maja Pisarek
psycholog, psychoterapeutka

Koregulacja – dziecko uspokaja się dzięki spokojowi dorosłego

Samoregulacja – coraz więcej potrafi samo, ale nadal potrzebuje dorosłego

SZKOŁA PODSTAWOWA · KLASY 1–8

Myślenie konkretne – młodsze dzieci (do ok. 7–8 lat) rozumieją „odszedł”, „zasnął”, „straciliśmy” dosłownie

Myślenie abstrakcyjne – pojawia się zwykle około 11–12 r.ż. i dojrzewa przez całe nastolatkowanie

0–3
Fundament

Mózg: najszybszy wzrost w życiu; najpierw dojrzewają obszary przetrwania i emocji.

Emocje: przeżywane ciałem – płacz, sen, jedzenie; uspokaja je dorosły.

Myślenie i pamięć: „tu i teraz”; wydarzeń zwykle nie zapamięta, ale doświadczenia kształtują jego poczucie bezpieczeństwa.

Pomaga: bliskość, rutyna, spokojny głos.

3–6
Myślenie magiczne

Mózg: około 6. roku życia osiąga blisko 90% objętości mózgu dorosłego.

Emocje: pierwsze nazwy uczuć; łatwo myśli „to przeze mnie”.

Myślenie i pamięć: rodzi się pamięć o własnym życiu – wspólne opowieści pomagają ją budować.

Pomaga: proste, prawdziwe zdania, zabawa, rysunek.

7–10
Rozumiem więcej

Mózg: rozwija się logiczne myślenie i kontrola uwagi.

Emocje: rozumie, że śmierć i rozstanie są trwałe; ukrywa smutek, „boli go brzuch”.

Myślenie i pamięć: logiczne, ale konkretne; zaczyna świadomie stosować sposoby zapamiętywania.

Pomaga: konkretne informacje, cierpliwość wobec powtarzanych pytań, rytuały.

11–14
Burza i dystans

Mózg: dojrzewanie – układ emocji bardzo czuły, „hamulec” (kora przedczołowa) jeszcze w budowie.

Emocje: silne i zmienne; wstyd, złość, wycofanie; rówieśnicy na pierwszym planie.

Myślenie i pamięć: „co by było, gdyby”, sprawiedliwość, przyszłość; pamięć robocza coraz bliższa dorosłej.

Pomaga: dostępność bez naciskania, rozmowy „przy okazji”.

15–18
Prawie dorosły

Mózg: kora przedczołowa dojrzewa jeszcze kilka lat po osiemnastce – do połowy trzeciej dekady życia.

Emocje: pytania o sens i tożsamość; bywa, że przejmuje rolę dorosłego w rodzinie.

Myślenie i pamięć: sens, wartości, „dlaczego”; układa spójną opowieść o swoim życiu.

Pomaga: poważna rozmowa bez obarczania rolą powiernika.

W dużym uproszczeniu mózg dojrzewa „od dołu do góry”: najpierw emocje, na końcu hamulec i planowanie. Dlatego w kryzysie dziecko w każdym wieku potrzebuje spokojnego dorosłego obok.

Wiek jest orientacyjny – każde dziecko rozwija się we własnym tempie, a w kryzysie często na chwilę „cofa się” do wcześniejszego etapu.