

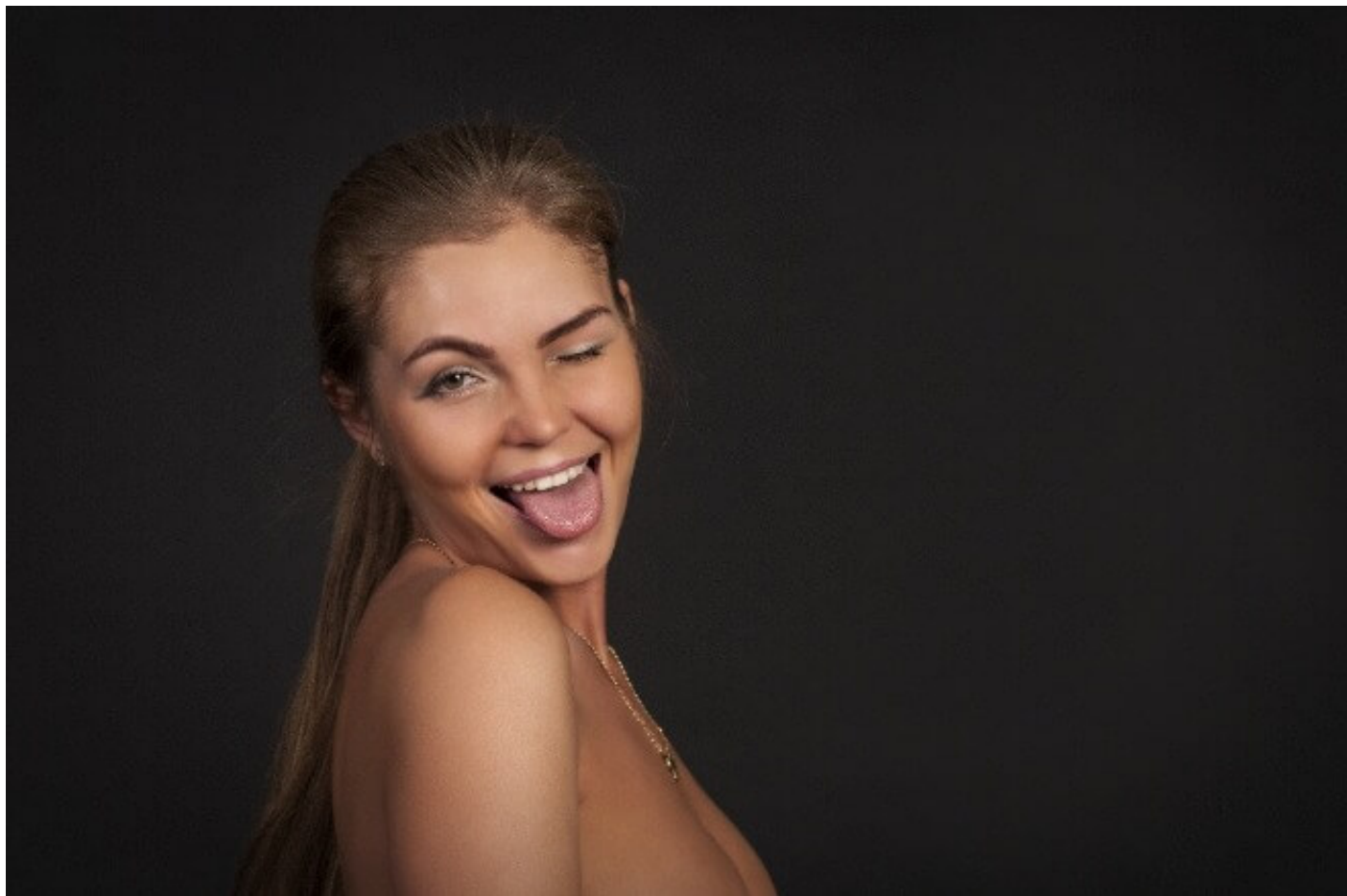
Emocionalna nezrelost - uzroci i simptomi



Emocionalna nezrelost predstavlja neravnotežu između izražavanja prikladnih emocija i godina života koje osoba ima.

Vjerojatno smo se svi susreli s osobama koje se baš ne ponašaju u skladu sa svojim godinama te ih često ne možemo ozbiljno shvatiti zato što su previše **djetinjasti** u svim pogledima.

Takve osobe su **emocionalno nezrele** te jednostavno ne znaju i ne mogu donositi zdrave, pozitivne i logične zaključke za životne izazove.



Emocionalna nezrelost - uzroci

Djetinjasto ponašanje odrasle osobe najčešće uzrokuju neke teške **životne traume**. Najčešće su emocionalno nezreli ljudi upravo oni koji su bili fizički, psihički ili seksualno zlostavljani u obitelji ili školi.

Međutim, emocionalna nezrelost se može povezati i s nekim **zdravstvenim poteškoćama** kao što je [depresija](#), [autizam](#) ili neko oštećenje mozga.

Emocionalna nezrelost - simptomi

Emocionalno nezrele osobe nije tako teško prepoznati s obzirom na to da je njihova pojava u društvu često nejasna i čudna. Mnogi ljudi takve osobe znaju izrugivati ili ih nazivati čudacima. Međutim, emocionalna nezrelost se može prepoznati ako se osoba:

- ponaša djetinjasto,
- nije svjesna svojih emocija,

- ne zna izražavati emocije,
- živi u svom svijetu,
- ne prihvaća realnost,
- ne zna rješavati probleme,
- ne zna se prilagoditi životnim okolnostima,
- nije navikla na kompromise,
- odbija se prilagoditi stvarnosti,
- ima manjak samopouzdanja,
- teško rješava konflikte,
- uvijek druge smatra krivima.



Neki često znaju reći da je emocionalno nezrela osoba isto što i **emocionalno nestabilna osoba**, ali to zapravo i nije baš tako. Emocionalno nestabilna osoba nije

djetinjasta i doživljava emocije u skladu sa svojim godinama, ali ih ne zna pravilno izražavati, nositi se s njima i reagirati na životne teškoće.

Takve osobe zapravo nisu nužno emocionalno nezrele nego imaju problema s uravnoteživanjem emocionalnih reakcija na različite životne događaje.

Isto tako, treba uzeti u obzir da **emocionalna zrelost** ponekad **ne ovisi o godinama** jer se neki ljudi ponašaju emocionalno zrelije od mnogih koji su od njih stariji i trebali bi biti zreliji. Neki ljudi se namjerno ponašaju emocionalno nezrelo kako bi izbjegli suočavanje s raznim problemima jer ne znaju kako se s njima nositi.

Emocionalna nezrelost djeteta

Jako je važno **ne žuriti sa zaključcima** kada je u pitanju **emocionalna zrelost djeteta**. Neka djeca sazrijevaju emocionalno ranije od druge djece, a nekima treba puno više vremena.

Uzrok tome može biti to što nekoj djeci **roditelji previše određuju tijekom života** i ne daju im slobodu. Ako su djeca previše kontrolirana od strane roditelja i ako nemaju mogućnost razvijati emocionalnu zrelost, vrlo vjerojatno će prvo odvajanje od njih rezultirati zabrinutostima učitelja, učiteljica ili psihologa o emocionalnom stanju djeteta.

Mnoge učiteljice mogu uočiti ako se pojavi **emocionalna nezrelost u prvom razredu** zato što dijete ne zna uspostaviti odnos s drugom djecom. Nekad može reagirati prenapadno, a nekad uopće ne reagirati zbog čega ga druga djeca mogu izbjegavati.

Možda je u pitanju i neki drugi psihički poremećaj ([ADHD](#), [autizam](#) itd.) pa dijete ima problema s usklađivanjem i pokazivanjem svojih emocija. U tom slučaju je svakako važno porazgovarati s djetetom i pokušati uvidjeti gdje se krije problem. Ako ne uspijevate, potražite **stručnu psihološku pomoć** kako bi se djetetu pomoglo.



Emocionalna nezrelost muškarca

Emocionalna nezrelost muškaraca je češća pojava s obzirom na to da neki smatraju da muškarci sazrijevaju kasnije nego žene. To može biti, ali i ne mora biti istina. Neki muškarci sazru prije, posebno ako ih životne okolnosti natjeraju na to.

Međutim, mnogi muškarci trebaju duže vremena da nauče izražavati svoje emocije i da se ne srame izreći ono što osjećaju jer, iako su muškarci, isto tako su samo ljudi koji osjećaju i emotivno proživljavaju ono što im se događa.

Ponekad se emocionalna nezrelost muškaraca može povezati s **krivim pristupima muškoj djeci od strane roditelja**. Često se muškarcima uopće ne priča o emocijama jer se to smatra nečim što se tiče samo žena.

Nažalost, zbog takvih stvari muškarci kasnije imaju značajnih problema u stvaranju bliskih odnosa jer ne znaju izraziti ono što osjećaju prema drugoj osobi. Problemi nastaju i u **poslovnom svijetu muškaraca** jer emocionalno nezrele odrasle osobe nemaju potrebu za napredovanjem i pronalaskom dobrog posla.



Kako emotivno sazreti?

Kako bi osoba emocionalno sazrela, mora razviti **dovoljno samopoštovanja i samopouzdanja** da bi znala postaviti ciljeve i ostvariti se u određenim područjima života. Kako bi osoba mogla uspjeti u nečemu, mora biti prvenstveno **zadovoljna samom sobom**.

Isto tako, osoba mora znati **kontrolirati svoje ponašanje, misli i osjećaje** te dobro razviti **samokontrolu** koja se smatra jednom od najvažnijih obilježja za emocionalno sazrijevanje.

Nadalje, emocionalno sazrijevanje se događa čak i onda kad je posebno teško, odnosno onda kad se zaredaju životni problemi. U takvim situacijama se ne smije izbjegavati probleme nego se suočiti s njima te naučiti korisne strategije rješavanja problema. To značajno utječe na emocionalni razvoj osobe, a uz to je svakako važna i podrška prijatelja i obitelji.