

Rozwój emocjonalny dziecka – od pierwszego komunikatu do rozumienia ambiwalencji

7 sierpnia 2026

Rozwój emocjonalny rozpoczyna się od pierwszych chwil życia. Krzyk noworodka można uznać za najwcześniejszy komunikat emocjonalny, za pomocą którego dziecko sygnalizuje ból, głód, dyskomfort albo potrzebę kontaktu z opiekunem. Początkowo reakcje emocjonalne mają stosunkowo ogólny charakter, jednak wraz z rozwojem coraz wyraźniej różnicują się ich przyczyny, sposoby wyrażania oraz funkcje społeczne. Dziecko stopniowo uczy się nie tylko przeżywać i komunikować własne emocje, lecz także rozpoznawać uczucia innych ludzi, wykorzystywać ich ekspresję do oceny sytuacji, regulować swoje reakcje oraz rozumieć, że przeżycia wewnętrzne nie zawsze są zgodne z tym, co dana osoba okazuje na zewnątrz.

Rozwój emocji jest związany z dojrzewaniem układu nerwowego, aktywnością dziecka, jego możliwościami poznawczymi i językowymi oraz doświadczeniami zdobywanymi w relacjach społecznych. Szczególne znaczenie ma kontakt z opiekunem, który początkowo pomaga dziecku regulować pobudzenie, nadaje znaczenie jego reakcjom i pokazuje, jak interpretować sytuacje. Z czasem dziecko osiąga coraz większą samodzielność emocjonalną, choć przez całe życie regulacja emocji pozostaje osadzona w relacjach z innymi ludźmi.

Teoria emocji różnicowych

Jednym z ważnych podejść wyjaśniających wczesny rozwój emocjonalny jest teoria emocji różnicowych, której znanymi przedstawicielami są Carroll Izard i Carroll Malatesta. Koncepcja ta wywodzi się z poglądów Silvana Tomkinsa, według którego każda podstawowa emocja tworzy biologicznie

przygotowany „pakiet”. Obejmuje on określone przeżycie, charakterystyczne zmiany somatyczne, tendencję do działania oraz odpowiadający mu wzorzec mimiczny.

Zgodnie z tym podejściem ekspresje emocjonalne są zewnętrznymi oznakami działania wewnętrznych programów. Kiedy uruchamia się dany program emocjonalny, w organizmie zachodzą zmiany fizjologiczne, a twarz przyjmuje określoną konfigurację. Informacja zwrotna płynąca z mięśni mimicznych może dodatkowo wzmacniać przeżywaną emocję. W początkowym okresie życia zależność między stanem wewnętrznym a ekspresją ma być stosunkowo bezpośrednia.

Z czasem wrodzone programy ulegają modyfikacjom. Doświadczenie społeczne i kultura uczą dziecko, kiedy może swobodnie ujawniać emocje, kiedy powinno osłabić ich ekspresję, a kiedy należy zastąpić ją innym zachowaniem. Niemowlęta są z tego punktu widzenia szczególnie interesującym przedmiotem badań, ponieważ ich ekspresja nie została jeszcze w tak dużym stopniu przekształcona przez społeczne reguły okazywania uczuć.

Teoria emocji różnicowych kieruje uwagę na dojrzewanie wrodzonych struktur i biologicznie przygotowanych programów. Zakłada, że poszczególne emocje, takie jak radość, strach, gniew czy smutek, są jakościowo odrębnymi stanami. Podobieństwo mimiki niemowlęcia do ekspresji osoby dorosłej nie stanowi jednak wystarczającego dowodu, że dziecko przeżywa dokładnie tę samą emocję. Konieczne jest również uwzględnienie rodzaju sytuacji, wokalizacji, zachowania całego ciała i zmian fizjologicznych.

Teoria systemów dynamicznych

Odmienne wyjaśnienie proponuje teoria systemów dynamicznych, wiązana między innymi z pracami Alana Fogela, Lindy Camras i Marca Lewisa. Podejście to nie przyjmuje założenia, że każda emocja jest od początku zapisana w postaci kompletnego programu neurofizjologicznego. Uznaje natomiast, że reakcje

emocjonalne powstają dzięki czasowej organizacji wielu składników.

Niektóre elementy reakcji mogą mieć podłoże biologiczne. Należą do nich określone właściwości układu nerwowego, poziom reaktywności, zmiany fizjologiczne czy podstawowe możliwości ruchowe. Nie są one jednak trwale połączone w gotowe pakiety emocjonalne. Sposób ich organizacji zależy od sytuacji, dotychczasowych doświadczeń dziecka, dostępnych możliwości działania oraz reakcji innych ludzi. Mimika, gesty, wokalizacje, pobudzenie fizjologiczne i ukierunkowanie uwagi mogą się wzajemnie wzmacniać lub hamować.

Podstawą emocji są zatem samoorganizujące się systemy dynamiczne. Szczególne znaczenie ma system tworzony przez dziecko i jego opiekuna. Reakcja niemowlęcia zmienia zachowanie dorosłego, odpowiedź dorosłego wpływa na dalsze zachowanie dziecka, a powtarzające się sekwencje prowadzą do powstawania względnie trwałych wzorców interakcji. Emocja nie jest w tym ujęciu wyłącznie wewnętrznym stanem dziecka, lecz elementem wymiany zachodzącej między jednostką a środowiskiem.

Kategorie emocji powstają z gradientów czasu i intensywności głosu, mimiki, gestów, ruchów oraz pobudzenia. Mają charakter emergentny, co oznacza, że wyłaniają się z połączenia procesów niższego rzędu, które rozpatrywane oddzielnie nie są jeszcze pełnymi emocjami.

Znaczenie kontekstu ilustruje eksperyment Valensteina, Cox i Kakolewskiego. Identyczna elektrostymulacja mózgu zwierzęcia prowadziła do różnych wzorców zachowania w zależności od tego, jakie obiekty i możliwości działania znajdowały się w otoczeniu. Badanie to nie stanowi bezpośredniego dowodu dotyczącego rozwoju niemowląt, pokazuje jednak, że nawet podobne pobudzenie biologiczne może zostać zorganizowane na różne sposoby w zależności od sytuacji.

Teoria emocji różnicowych i teoria systemów dynamicznych

odmiennie wyjaśniają relację między doświadczeniem, fizjologią i ekspresją. Pierwsza podkreśla rolę wrodzonych, jakościowo odrębnych programów, druga natomiast znaczenie samoorganizacji i transakcji jednostki ze środowiskiem. Oba podejścia zwracają uwagę na istotne aspekty rozwoju: biologiczne przygotowanie dziecka oraz rolę kontekstu społecznego.

Ekspresja emocji w pierwszym roku życia

Najlepiej rozpoznawaną przez dorosłych emocją niemowląt jest radość. W badaniach osoby dorosłe stosunkowo trafnie identyfikowały jej ekspresję u dzieci w wieku od dwóch do dwunastu miesięcy. Nie każdy uśmiech niemowlęcia jest jednak oznaką świadomie przeżywanej radości.

Pierwsze uśmiechy obserwuje się już w tygodniu po urodzeniu, zwłaszcza w fazie snu REM. Mają one prawdopodobnie charakter spontaniczny i nie powinny być automatycznie interpretowane jako reakcja na przyjemne wydarzenie. Po pierwszym miesiącu życia uśmiech może pojawiać się podczas delikatnego głaskania i innej przyjemnej stymulacji dotykowej.

Około drugiego miesiąca rozwija się uśmiech społeczny, kierowany do opiekuna. Po trzecim miesiącu dziecko uśmiecha się w odpowiedzi na wydarzenia, które wywołują podobne reakcje u starszych dzieci i dorosłych. Radość może również towarzyszyć opanowaniu nowej umiejętności oraz odkryciu, że własne działanie prowadzi do przewidywalnego rezultatu.

Lewis, Alessandri i Sullivan badali dzieci w sytuacji, w której pociągnięcie za sznurek uruchamiało muzykę. Niemowlęta, które odkrywały związek między własnym działaniem a pojawieniem się dźwięku, reagowały pozytywną ekspresją. Uśmiech można w takim przypadku wiązać z doświadczeniem sprawstwa, skuteczności i kontroli nad zdarzeniem.

Uśmiech pełni również ważną funkcję społeczną. Przyciąga uwagę dorosłego, wzbudza jego radość i skłania go do podtrzymania kontaktu. W ten sposób staje się elementem wzajemnej regulacji. Uśmiech dziecka wpływa na zachowanie opiekuna, a pozytywna odpowiedź opiekuna wzmacnia zainteresowanie i dobre samopoczucie niemowlęcia.

Czy niemowlęta wyrażają odrębne emocje negatywne?

Znacznie trudniejsze jest rozstrzygnięcie, czy we wczesnym niemowlęctwie można wyraźnie rozróżnić ekspresję strachu, gniewu i smutku. Oster, Hegley i Nagel uważali, że negatywna ekspresja małych dzieci odzwierciedla przede wszystkim nieodróżniony dystres. Zmienia się jego intensywność, ale niekoniecznie jakość. Silniejszy lub słabszy grymas może być zatem po prostu interpretowany przez obserwatora jako konkretna emocja.

Izard i Malatesta zajmowali odmienne stanowisko. Ich zdaniem strach, gniew i smutek można rozróżniać już we wczesnym dzieciństwie. Do analizy mimiki opracowano między innymi system MAX Izarda oraz jego modyfikację AFEEX. Innym narzędziem jest Baby-FACS Oster, powstały na podstawie systemu opisywania ruchów twarzy Ekmana i Friesena.

Porównywanie wyników uzyskiwanych za pomocą różnych systemów ujawniło jednak rozbieżności. Analizy filmów przedstawiających dzieci podczas szczepień oraz obserwacje w eksperymencie ze sznurkiem uruchamiającym muzykę pokazywały, że w tej samej sytuacji mogą pojawiać się konfiguracje mimiczne przypominające gniew, smutek i rozdrażnienie. Ekspresje niemowląt bywają mieszane i nie zawsze można je jednoznacznie przyporządkować jednej emocji.

Ważnym kryterium identyfikacji emocji jest zgodność ekspresji z sytuacją, która powinna ją wywołać. W badaniach Hiatt,

Camposa i Emde obserwowano dziesięciomiesięczne dzieci w sześciu rodzajach warunków. Aby uznać ekspresję za specyficzną dla danej emocji, musiała ona występować częściej niż inne reakcje i pojawiać się przede wszystkim we właściwym dla siebie kontekście. Oba kryteria najwyraźniej spełniała radość. Słabsze rezultaty uzyskano w przypadku strachu, natomiast zdziwienie często współwystępowało z innymi reakcjami.

Camras, obserwując w naturalnych warunkach ekspresję własnej córki, zauważyła, że w pierwszych dwóch miesiącach życia pojawiały się konfiguracje przypominające wstręt, strach, dystres, ból i gniew. Nie zawsze występowały one jednak pod wpływem bodźców, które zwykle uważa się za właściwe czynniki wyzwalające te emocje. Na tej podstawie przypuszczała, że ekspresje są komunikatami modyfikowanymi wraz ze zmianą potrzeb dziecka i organizacją interakcji.

Sama mimika nie wystarcza więc do niezawodnego określenia przeżycia niemowlęcia. Należy ją analizować razem z wokalizacją, zachowaniem, zmianami fizjologicznymi, kontekstem sytuacyjnym i reakcjami opiekuna.

Zmiany rozwojowe w wyzwalaniu emocji

W toku rozwoju zmieniają się nie tylko sposoby wyrażania emocji, lecz także zdarzenia, które je wywołują. W pierwszych miesiącach życia dystres jest związany przede wszystkim z bólem, głodem, zmęczeniem, zimnem i nadmierną stymulacją. Później może pojawiać się również skutek przerwania kontaktu z opiekunem, zablokowania działania lub niespełnienia oczekiwań dziecka.

Badania Scarr i Salapatek wskazywały, że przed ukończeniem siódmego miesiąca reakcje wyraźnego strachu i lęklivego unikania występowały stosunkowo rzadko. Ich częstotliwość rosła w drugiej połowie pierwszego roku życia. Strach przed

osobami obcymi pojawia się zwykle w okolicach siódmego miesiąca, osiąga największe natężenie pod koniec pierwszego roku, a następnie stopniowo słabnie.

Reakcja na obcego człowieka zależy jednak od kontekstu. Znaczenie ma sposób zachowania nieznanej osoby, obecność rodzica, temperament dziecka oraz miejsce spotkania. Spokojna reakcja opiekuna może zwiększyć gotowość do kontaktu, natomiast jego napięcie może nasilać ostrożność dziecka. Sama obcość jest więc jedną z determinant dystresu, ale nie działa niezależnie od pozostałych warunków.

Dystres związany z rozłąką zaczyna wyraźniej występować około szóstego miesiąca, osiąga najwyższy poziom między piętnastym a osiemnastym miesiącem, a następnie zazwyczaj stopniowo maleje. Około trzeciego roku życia większość dzieci lepiej toleruje krótką nieobecność opiekuna, ponieważ potrafi zachować jego umysłową reprezentację, przewidywać powrót i korzystać z językowych wyjaśnień.

W późniejszych okresach rozwojowych zmienia się treść dziecięcych lęków. Przedszkolaki często boją się obiektów i postaci będących wytworem wyobraźni, takich jak duchy, potwory czy inne fantastyczne zagrożenia. We wczesnych latach szkolnych większego znaczenia nabiera lęk przed obrażeniami cielesnymi, wypadkami i chorobami. W okresie dorastania szczególnie istotne stają się lęki społeczne, związane z oceną, odrzuceniem, ośmieszeniem i pozycją w grupie.

Rozpoznawanie emocji innych osób

Badania Field przeprowadzone metodą habituacji miały sprawdzić, czy noworodki rozróżniają różne rodzaje ekspresji. Dzieci stopniowo przyzwyczajały się do oglądanej miny, a następnie ponownie zwiększały zainteresowanie, gdy prezentowano im inny wyraz twarzy. Wykazywały również pewną zdolność do naśladowania obserwowanej mimiki.

Nie można jednak automatycznie wnioskować, że noworodki rozumiały znaczenie prezentowanych emocji. Mogły reagować na inne właściwości twarzy, takie jak obecność zębów, układ ust czy stopień otwarcia oczu. Badania Caron, Caron i Myers pokazały, że dzieci nie zawsze odróżniały radosną i gniewną twarz, gdy zmieniały się dodatkowe cechy wizualne.

We wczesnych miesiącach życia szczególne znaczenie ma głos. Niemowlęta reagują na rytm, intonację i poziom pobudzenia zawarty w wypowiedzi. Przed ukończeniem czwartego miesiąca różnicowanie emocjonalnego tonu głosu może być łatwiejsze i bardziej stabilne niż rozpoznawanie emocji wyłącznie na podstawie obrazu twarzy. Dzieci zwracają szczególną uwagę na ekspresyjną mowę skierowaną do niemowlęcia i reagują na nią większą liczbą pozytywnych zachowań.

Zdolność naśladowania mimiki może mieć ważne następstwa emocjonalne. Meltzoff przypuszczał, że odtworzenie ekspresji innej osoby pomaga dziecku uzyskać informacje o odpowiadającym jej stanie. Hipoteza ta pozostaje związana z poglądem, że informacja zwrotna płynąca z twarzy może wpływać na powstawanie lub wzmacnianie przeżycia.

Dostrajanie i regulowanie relacji z opiekunem

Field określa mianem dostrajania proces, w którym opiekun pomaga regulować pobudzenie dziecka, odczytując jego sygnały i odpowiednio modyfikując własne zachowanie. Dorosły może zmniejszyć intensywność kontaktu, gdy niemowlę jest przeciążone, albo zwiększyć ekspresyjność, kiedy jego zainteresowanie słabnie. Prawidłowe dostrojenie umożliwia dziecku doświadczanie przyjemnego pobudzenia bez dezorganizacji zachowania.

Relacja ma charakter wzajemny. Opiekun wpływa na stan dziecka, ale również niemowlę za pomocą uśmiechu, płaczu, ruchów,

spojrzenia i wokalizacji zmienia zachowanie dorosłego. Dostrojenie nie oznacza idealnej zgodności w każdej chwili. W naturalnej interakcji pojawiają się okresy niedopasowania, po których może nastąpić ponowne nawiązanie kontaktu. Doświadczenie skutecznej naprawy relacji uczy dziecko, że napięcie jest możliwe do opanowania.

Cohn i Tronick wykazali znaczenie emocjonalnej responsywności opiekuna w badaniach nad afektem płaskim. Gdy matki przestawały reagować i przyjmowały nieruchomy, neutralny wyraz twarzy, niemowlęta początkowo próbowały ponownie zaangażować je w kontakt. Uśmiechały się, wokalizowały i wykonywały wyraźniejsze gesty. Kiedy próby pozostawały bez odpowiedzi, dzieci częściej protestowały, odwracały wzrok, stawały się ostrożne, a ich zachowanie ulegało dezorganizacji.

Wolff zauważył, że już w pierwszym tygodniu życia dzieci częściej uśmiechały się w reakcji na głos matki niż na głos obcej osoby. W pierwszych sześciu tygodniach głos był skuteczniejszym bodźcem wywołującym uśmiech niż sama twarz. Później większego znaczenia nabierała informacja wzrokowa. Wraz ze wzrostem liczby wokalizacji mogła maleć częstość uśmiechów, ponieważ dziecko zaczynało dysponować bardziej zróżnicowanymi sposobami podtrzymywania kontaktu.

Gniew jako komunikat

W badaniu polegającym na krótkotrwałym krępowaniu ruchów dzieci miesięczne nie wykazywały jeszcze wyraźnego gniewu, podczas gdy dzieci cztero- i siedmiomiesięczne reagowały nim częściej. Zmieniało się również ukierunkowanie ich uwagi. Czteromiesięczne niemowlęta spoglądały głównie na osobę ograniczającą ruchy i na wykonywane przez nią czynności. Siedmiomiesięczne częściej kierowały spojrzenie w stronę matki.

Może to oznaczać, że gniew stawał się komunikatem społecznym. Dziecko nie tylko reagowało na przeszkodę, lecz także

próbowało zwrócić uwagę opiekuna i skłonić go do interwencji. Podobną funkcję pełniły wokalizacje. Ekspresja emocjonalna zaczynała być używana jako narzędzie wpływania na zachowanie partnera.

Odniesienie społeczne i partnerstwo korygowane przez cel

Pod koniec pierwszego roku życia rozwija się odniesienie społeczne, czyli wykorzystywanie reakcji opiekuna do modyfikowania własnego zachowania w sytuacji wieloznacznej. Klasycznym przykładem są eksperymenty Sorce i współpracowników z pozornym urwiskiem. Dzieci chętniej przekraczały niejednoznaczną powierzchnię, gdy matka reagowała spokojnie i uśmiechała się. Gdy okazywała strach, częściej zatrzymywały się i rezygnowały z przejścia.

Odniesienie społeczne wymaga kilku umiejętności. Dziecko musi zauważyć ekspresję dorosłego, rozpoznać jej emocjonalny charakter, zrozumieć, że odnosi się ona do określonego obiektu lub zdarzenia, a następnie odpowiednio zmodyfikować własne działanie. Po pierwszym roku życia dzieci coraz częściej wykorzystują w ten sposób emocje rodziców jako źródło wiedzy o otoczeniu.

W dalszym rozwoju relacja opiekun–dziecko przybiera formę partnerstwa korygowanego przez cel, opisanego przez Bowlby'ego. Dziecko zaczyna rozumieć, że opiekun ma własne zamiary, plany i obowiązki. Może dostosować swoje zachowanie do jego dostępności, zaakceptować czasową rozłąkę, negocjować i przewidywać ponowne spotkanie. Współpraca między dwiema osobami pozwala im realizować własne cele przy jednoczesnym uwzględnianiu potrzeb partnera.

Rozróżnienie Ja i innych oraz rozwój empatii

Odróżnianie siebie od innych stabilizuje się w drugim roku życia. Dziecko coraz lepiej rozpoznaje własne ciało, działania i ich skutki oraz zaczyna ujmować siebie jako odrębny podmiot. Osiągnięcie to stanowi podstawę empatii i emocji samoświadomościowych.

Reakcja noworodka płaczem na płacz innego dziecka może być załączkiem późniejszej empatii. Początkowo ma ona jednak charakter emocjonalnego zarażenia. Niemowlę nie rozumie jeszcze wyraźnie, czy źródło pobudzenia znajduje się w nim samym, czy w drugiej osobie.

Hoffman wyróżnił cztery poziomy rozwoju empatii. Pierwszym jest empatia globalna, w której cudzy dystres wywołuje u dziecka podobny stan na drodze zarażenia emocjonalnego lub naśladownictwa. Drugim poziomem jest empatia egocentryczna. Dziecko wie już, że cierpi ktoś inny, lecz reaguje tak, jakby samo znajdowało się w podobnej sytuacji. Może na przykład próbować pocieszyć drugą osobę w taki sposób, jaki byłby skuteczny wobec niego samego.

W drugim roku życia dzieci zaczynają aktywnie pocieszać innych. Początkowo mogą przynosić własną ulubioną zabawkę lub szukać swojej matki, nie uwzględniając jeszcze w pełni indywidualnych potrzeb osoby przeżywającej dystres. Po ukończeniu trzeciego roku życia sposoby pocieszania stają się lepiej dostosowane do sytuacji i preferencji partnera.

Trzeci poziom empatii wiąże się ze zrozumieniem, że uczucia innej osoby mogą różnić się od własnych. Dziecko potrafi wykorzystać informacje o jej potrzebach, celach i doświadczeniach. Empatia finalna obejmuje natomiast świadomość, że reakcje człowieka zależą od jego historii życia i trwałej sytuacji. Starsze dziecko może współczuć komuś nawet

wtedy, gdy osoba ta nie okazuje w danej chwili widocznego cierpienia.

Zakłopotanie i społeczne Ja

Wraz z rozpoznaniem siebie pojawiają się emocje samoświadomościowe, między innymi zakłopotanie. Wymaga ono zdolności postrzegania siebie jako obiektu uwagi i oceny innych osób. W badaniach dzieci rozpoznające własne odbicie w lustrze częściej okazywały zakłopotanie, natomiast te, które jeszcze się nie rozpoznawały, mogły reagować na odbicie niepewnością lub strachem.

Zakłopotanie pokazuje, że rozwijające się Ja ma charakter społeczny. Dziecko zaczyna rozumieć, że jest nie tylko sprawcą działania, ale także osobą obserwowaną i ocenianą przez innych. Z podobnych osiągnięć wyrastają później duma, wstyd i poczucie winy, wymagające porównania własnego zachowania z przyjętym celem albo normą społeczną.

Język emocji

Około osiemnastego miesiąca życia dzieci zaczynają mówić o własnych stanach wewnętrznych. Początkowo używają prostych określeń odnoszących się do radości, smutku, strachu, złości, chęci i niechęci. Z czasem liczba takich wypowiedzi wzrasta, a język emocji zaczyna obejmować również uczucia innych ludzi.

Możliwość nazywania emocji otwiera nowy poziom stosunków interpersonalnych. Dziecko może poinformować opiekuna o swoim stanie, zapytać o uczucia innej osoby i rozmawiać o przyczynach przeżyć. Język pozwala także tworzyć wspólne znaczenia emocji. Dzięki rozmowom z dorosłymi dziecko dowiaduje się, jakie sytuacje wywołują określone uczucia, jak można je regulować oraz w jaki sposób należy reagować na emocje innych ludzi.

Rozumienie przyczyn emocji

Między drugim a trzecim rokiem życia następuje szybki rozwój języka, w tym terminologii emocjonalnej. Dziecko zaczyna tworzyć własne, potoczne teorie emocji. Uczy się, że ten sam przedmiot może wywoływać różne reakcje u różnych osób, ponieważ ludzie mają odmienne cele, potrzeby i upodobania.

Około czwartego roku życia dzieci, wyjaśniając emocje bohaterów opowiadań, coraz częściej odwołują się do ich celów. Rozumieją, że osiągnięcie celu może prowadzić do radości, jego zablokowanie do złości lub smutku, a przewidywanie zagrożenia do strachu. Stan emocjonalny przestaje być ujmowany jako prosta właściwość sytuacji i zaczyna być łączony ze znaczeniem, jakie sytuacja ma dla konkretnej osoby.

W obserwacjach incydentów emocjonalnych w przedszkolu prowadzonych przez Fabesa około 55 procent dziecięcych wyjaśnień odwoływało się do przyczyn zewnętrznych, a około 45 procent do przyczyn wewnętrznych. Wyjaśnienia dotyczące emocji negatywnych częściej uwzględniały stany wewnętrzne niż wyjaśnienia emocji pozytywnych. Podobna tendencja pojawiała się w przypadku emocji intensywnych. Silne i negatywne reakcje szczególnie skłaniały dzieci do poszukiwania przyczyn mentalnych, takich jak pragnienia, myśli i interpretacje sytuacji.

Rozumienie maskowania emocji

Dzieci stopniowo odkrywają, że emocja rzeczywiście przeżywana nie musi być zgodna z emocją okazywaną. Już czterolatki mogą rozumieć na podstawie prostych historyjek, że bohater czuje coś innego, niż pokazuje. Świadome i skuteczne modulowanie własnej ekspresji rozwija się jednak później, szczególnie w młodszych wiekach szkolnych.

Zdolność maskowania uczuć zwiększa się wraz z wiekiem.

Pokazywały to między innymi badania, w których dzieci otrzymywały prezent nieodpowiedni do ich wieku lub niezgodny z oczekiwaniami. Młodsze częściej bezpośrednio ujawniały rozczarowanie. Starsze potrafiły uśmiechnąć się lub podziękować, aby nie sprawić przykrości osobie wręczającej prezent.

W przywoływanych badaniach dziewczynki przeciętnie wcześniej niż chłopcy opanowywały maskowanie emocji, co może wynikać z odmiennych oczekiwań społecznych dotyczących ekspresji. Widoczne są również różnice kulturowe. Japońskie dzieci bywają wcześniej uczone kontrolowania zewnętrznego wyrazu uczuć. Nie stwierdzano jednak równie wyraźnych różnic kulturowych w wieku, w którym pojawia się samo rozumienie, że emocja wewnętrzna i okazywana mogą być odmienne. Szersza, świadoma kontrola ekspresji zazwyczaj nie jest w pełni dostępna przed ukończeniem około sześciu lat.

Rozumienie ambiwalencji

Ambiwalencja polega na jednoczesnym przeżywaniu dwóch sprzecznych lub odmiennych emocji. Dzieci mogą zachowywać się ambiwalentnie na długo przed świadomym zrozumieniem tego zjawiska. Jednoroczne dziecko po powrocie matki może jednocześnie dążyć do przytulenia i gniewnie ją odpychać. Jego zachowanie wyraża zarazem radość ze spotkania oraz złość związaną z wcześniejszą rozłąką.

Pełniejsze rozumienie ambiwalencji rozwija się dopiero w późnym dzieciństwie, zwykle około dziesiątego lub jedenastego roku życia. Proces ten przebiega stopniowo. Najpierw dziecko dopuszcza możliwość doznawania dwóch emocji w tym samym czasie, ale łatwiej rozumie emocje o podobnym znaku, na przykład jednoczesną radość i zadowolenie.

Następnie potrafi pojąć dwie pozytywne albo dwie negatywne emocje odnoszące się do tego samego wydarzenia, takie jak radość i duma z dobrego wyniku. Kolejnym etapem jest

rozumienie emocji o przeciwnej wartości, ale dotyczących różnych obiektów, na przykład radości z sukcesu i jednoczesnego smutku z powodu czekającego wysiłku.

Najbardziej złożone jest zrozumienie, że ta sama osoba, rzecz lub sytuacja może jednocześnie wywoływać emocje o przeciwnej wartości. Dziecko może na przykład cieszyć się z zaliczonego egzaminu, a zarazem odczuwać rozczarowanie z powodu uzyskanej oceny. Takie rozumienie wymaga jednoczesnego uwzględniania wielu aspektów zdarzenia oraz zaakceptowania, że życie emocjonalne nie zawsze jest jednoznaczne.

Podsumowanie

Rozwój emocjonalny prowadzi od ogólnych reakcji i prostych komunikatów do coraz bardziej zróżnicowanego rozumienia własnego życia psychicznego oraz stanów innych osób. Pierwszy krzyk i płacz sygnalizują potrzebę interwencji opiekuna, a uśmiech szybko staje się narzędziem podtrzymywania kontaktu. W relacji z dorosłym dziecko uczy się regulować pobudzenie, rozpoznawać znaczenie ekspresji i wykorzystywać cudze emocje do oceny niejednoznacznych sytuacji.

W drugim i trzecim roku życia rozwijają się rozróżnienie Ja–inni, bardziej dojrzałe formy empatii oraz język emocji. W wieku przedszkolnym dzieci coraz trafniej wyjaśniają uczucia przez odwołanie do celów, pragnień i stanów wewnętrznych. Następnie uczą się rozumieć różnicę między emocją przeżywaną a okazywaną, świadomie kontrolować ekspresję i pojmować ambiwalencję.

Rozwój ten nie jest wyłącznie skutkiem dojrzewania wrodzonych mechanizmów ani prostym rezultatem oddziaływania środowiska. Powstaje dzięki ciągłej współpracy procesów biologicznych, poznawczych, językowych i społecznych. Emocje są zarówno przeżyciami jednostki, jak i komunikatami organizującymi relacje z innymi ludźmi.

Podstawa opracowania: K. Oatley, J.M. Jenkins, „Zrozumieć emocje”, rozdział 6.

Jeśli potrzebujesz pomocy w pisaniu nowej pracy z pedagogiki, to polecamy serwis [pisanie prac z pedagogiki](#) - fachowa pomoc w pisaniu prac.