

Wzajemna regulacja relacji dziecka z opiekunem oraz rozwój temperamentu

8 sierpnia 2026

Rozwój małego dziecka dokonuje się w relacjach z innymi ludźmi. Niemowlę od pierwszych dni życia wpływa na zachowanie opiekuna za pomocą płaczu, mimiki, ruchów i wokalizacji. Dorosły interpretuje te sygnały, próbuje rozpoznać potrzeby dziecka i odpowiada na nie poprzez dotyk, głos, karmienie, zmianę pozycji lub usunięcie źródła dyskomfortu. Reakcja opiekuna zmienia stan dziecka, natomiast uspokojenie, nasilenie płaczu albo pojawienie się uśmiechu dostarcza dorosłemu informacji o skuteczności podjętego działania.

Proces ten określa się jako wzajemną regulację. Nie jest ona jednostronnym oddziaływaniem dorosłego na bierne dziecko. Obydwie strony wpływają na dalszy przebieg interakcji. Początkowo większa odpowiedzialność za regulowanie pobudzenia spoczywa na opiekunie, jednak z czasem dziecko rozwija własne sposoby uspokajania się, kierowania uwagą i kontrolowania ekspresji. Przebieg tej współregulacji zależy między innymi od temperamentu dziecka oraz właściwości opiekuna.

Płacz jako pierwsza forma porozumiewania się

Płacz jest najważniejszym sposobem komunikowania potrzeb przez noworodka. Dziecko nie potrafi jeszcze posługiwać się słowami ani celowymi gestami, dlatego to właśnie płacz informuje dorosłego o bólu, głodzie, zmęczeniu, zimnie, nadmiernej stymulacji lub potrzebie kontaktu. Jego właściwości akustyczne skutecznie przyciągają uwagę i skłaniają opiekuna do działania.

Etologowie uznają płacz za biologicznie przygotowany bodziec wyzwalający wrodzone zachowania opiekuńcze. Z perspektywy ewolucyjnej szybka reakcja dorosłego zwiększała szanse przeżycia bezbronного niemowlęcia. Płacz wywołuje u opiekuna pobudzenie, kieruje jego uwagę na dziecko i skłania go do zbliżenia się oraz usunięcia przyczyny dyskomfortu.

Zwolennicy teorii uczenia się zwracają uwagę na mechanizm warunkowania instrumentalnego. Jeżeli płacz prowadzi do obecności matki lub innego opiekuna, otrzymania pokarmu, przytulenia czy złagodzenia bólu, zachowanie to zostaje wzmocnione przez swoje następstwa. Uczeniu podlega także dorosły. Gdy określony sposób postępowania prowadzi do ustania płaczu, rośnie prawdopodobieństwo, że opiekun zastosuje go ponownie w podobnej sytuacji.

Oba wyjaśnienia nie muszą się wzajemnie wykluczać. Płacz może mieć biologicznie przygotowaną funkcję komunikacyjną, a jednocześnie jego późniejsza forma i skuteczność mogą być modyfikowane przez doświadczenie. Wzajemne uczenie się prowadzi do powstania charakterystycznego dla danej pary dziecko–opiekun systemu porozumiewania się.

Skuteczna komunikacja wymaga pewnego zróżnicowania płaczu oraz zdolności dorosłego do rozpoznawania jego znaczenia. Płacz związany z nagłym bólem może różnić się od płaczu wywołanego głodem rytmem, nasileniem i wysokością dźwięku. Nie jest to jednak całkowicie jednoznaczny kod. Opiekunowie uczą się interpretować sygnały na podstawie doświadczenia, kontekstu sytuacji i znajomości indywidualnego sposobu reagowania dziecka. Z czasem potrafią trafniej rozróżniać, czy niemowlę potrzebuje pokarmu, snu, uspokojenia czy kontaktu.

Emocje i afekt

Emocje są wewnętrznymi reakcjami i odczuciami, które mogą mieć charakter pozytywny, jak radość, lub negatywny, jak złość, strach i smutek. Obejmują nie tylko subiektywne przeżycie, ale

także pobudzenie fizjologiczne, ocenę sytuacji oraz gotowość do określonego działania.

Afekt oznacza natomiast zewnętrzny wyraz emocji. Może być ujawniany za pomocą mimiki, gestów, postawy ciała, ruchów, wokalizacji i intonacji. Ponieważ niemowlę nie potrafi opowiedzieć o swoich przeżyciach, jego afekt stanowi dla opiekunów i badaczy podstawowe źródło informacji o stanie emocjonalnym.

W przypadku małych dzieci związek między emocją a ekspresją jest często bardziej bezpośredni niż u osób starszych, które potrafią celowo ukrywać lub modyfikować swoje reakcje. Nie oznacza to jednak, że afekt zawsze dokładnie odzwierciedla przeżywaną emocję. Ta sama mina może pojawić się w różnych stanach, natomiast podobna emocja może być wyrażana na kilka sposobów. Interpretacja powinna zatem uwzględniać kontekst, zachowanie całego ciała, wokalizację i wcześniejszy przebieg interakcji.

Umiejętność wyrażania własnych stanów i rozpoznawania ekspresji innych osób jest podstawą regulowania relacji między dzieckiem a opiekunem. Niemowlę przekazuje informacje o swoim pobudzeniu, a dorosły odpowiada na nie i dostosowuje intensywność kontaktu. W ten sposób emocje pełnią nie tylko funkcję wewnętrzną, lecz również komunikacyjną i społeczną.

Rozwój ekspresji mimicznej

Wiele informacji o wczesnym rozwoju emocjonalnym pochodzi z badań nad mimiką. Niektóre reakcje twarzy występują bardzo wcześnie. Noworodki reagują na nieprzyjemne smaki i zapachy konfiguracją przypominającą wstręt. Początkowo reakcja ta może pełnić przede wszystkim funkcję odrzucania potencjalnie szkodliwej substancji. Nie musi oznaczać, że dziecko przeżywa w pełni rozwiniętą emocję wstrętu w taki sam sposób jak osoba dorosła.

Uśmiechy można obserwować już w pierwszych tygodniach życia, między innymi podczas snu. Około drugiego miesiąca coraz wyraźniej pojawia się uśmiech społeczny, będący odpowiedzią na twarz i głos opiekuna. W wieku dziesięciu–dwunastu miesięcy jego funkcje stają się bardziej złożone. Dziecko może kierować uśmiech do konkretnej osoby, wykorzystywać go do podtrzymywania wspólnej uwagi i dostosowywać jego intensywność do tego, czy opiekun go obserwuje.

Ekspresje smutku i złości stają się łatwiej rozpoznawalne około trzeciego lub czwartego miesiąca. W drugiej połowie pierwszego roku, często około siódmego miesiąca, wyraźniej pojawia się strach, zwłaszcza w reakcji na obcych ludzi i nieznane sytuacje. Pod koniec pierwszego roku można obserwować zachowania interpretowane jako nieśmiałość lub wczesne formy emocji samoświadomościowych.

Przypisywanie niemowlętom wstydu wymaga jednak ostrożności. Rozwinięty wstyd wiąże się z ocenianiem siebie w odniesieniu do społecznych norm i wymaga pewnego poziomu samoświadomości. Podane granice wieku należy traktować orientacyjnie, ponieważ tempo rozwoju oraz sposób wyrażania emocji różnią się między dziećmi.

Modelowanie i reguły okazywania emocji

Dzieci uczą się emocji między innymi przez modelowanie, czyli obserwowanie sposobu, w jaki inni ludzie reagują na określone sytuacje. Zależność ta jest widoczna w relacjach z opiekunami. U dzieci matek doświadczających depresji obserwuje się przeciętnie więcej smutnych i mniej pozytywnych ekspresji. Nie należy sprowadzać tego zjawiska do prostego naśladowania. Znaczenie może mieć również ograniczona responsywność dorosłego, mniejsza liczba pozytywnych wymian, odmienny przebieg wzajemnej regulacji oraz inne czynniki rodzinne i biologiczne.

Ekspresja dziecka coraz częściej uwzględnia obecność odbiorcy. Podczas zabawy dzieci mogą uśmiechać się szerzej, gdy zauważają, że matka je obserwuje. Uśmiech nie jest więc jedynie automatycznym odbiciem przyjemności. Staje się komunikatem kierowanym do partnera, sposobem dzielenia się pozytywnym stanem i podtrzymywania kontaktu.

W toku socjalizacji dzieci poznają zasady okazywania emocji, czyli społeczne i kulturowe oczekiwania określające, kiedy, wobec kogo i z jaką intensywnością należy ujawniać uczucia. Dorośli przekazują te zasady za pomocą własnego przykładu, komentarzy, aprobaty i dezaprobaty. Chłopcy mogą na przykład częściej otrzymywać komunikaty sugerujące, że nie powinni okazywać strachu. Dziewczynki mogą być silniej zachęcane do ujawniania troski i smutku. Takie oczekiwania nie wynikają wyłącznie z biologii, lecz są częścią społecznego uczenia się ról.

Wraz z przyswajaniem reguł ekspresji związek między emocją a afektem staje się mniej bezpośredni. Dziecko uczy się osłabiać, ukrywać lub zastępować niektóre reakcje, zależnie od sytuacji i obecności innych osób.

Czym jest temperament?

Temperament jest aspektem rozwijającej się osobowości, który obejmuje indywidualny sposób wyrażania emocji, reagowania na stymulację oraz regulowania pobudzenia. Opisuje przede wszystkim styl zachowania, a więc nie tyle to, co dziecko robi, ile jak to robi. Dwoje dzieci może zainteresować się tą samą zabawką, ale jedno podejdzie do niej natychmiast i z dużym ożywieniem, a drugie będzie długo obserwowało ją z bezpiecznej odległości.

Temperament przejawia się między innymi w poziomie aktywności, intensywności emocji, szybkości przystosowywania się do zmian, regularności rytmów biologicznych, reakcji na nowe osoby, podatności na uspokojenie oraz zdolności kontrolowania uwagi.

Przyczynia się do indywidualności dziecka, ale nie jest gotową osobowością i nie przesądza o późniejszym rozwoju.

Badacze temperamentu koncentrują się na trzech podstawowych pytaniach: czy temperament jest wrodzony, czy pozostaje stabilny oraz czy można go rozpoznać już we wczesnym okresie życia.

Wrodzony charakter temperamentu

Wyniki badań nad bliźniętami, w tym podobieństwo bliźniąt monozygotycznych, wskazują, że przynajmniej część różnic temperamentalnych ma podłoże genetyczne. Różnice w reaktywności, aktywności lub podatności na lęk mogą być związane z funkcjonowaniem układu nerwowego i pojawiać się stosunkowo wcześnie.

Wrodzoność nie oznacza jednak całkowitej niezmienności. Geny nie wyznaczają jednego nieuniknionego sposobu zachowania. Określają raczej dyspozycje i zwiększają prawdopodobieństwo pewnych reakcji. Ich ujawnianie zależy od dojrzewania, doświadczeń, jakości opieki i warunków kulturowych.

Również środowisko nie działa niezależnie od właściwości dziecka. Dziecko aktywnie wpływa na otoczenie, wywołując określone reakcje dorosłych. Bardzo intensywny płacz może prowadzić do częstszych prób uspokajania, natomiast spokojne i łatwo adaptujące się niemowlę może otrzymywać więcej okazji do samodzielnej eksploracji. Rozwój jest więc wynikiem wzajemnego oddziaływania biologii i środowiska.

Stabilność temperamentu

Niektóre aspekty temperamentu wykazują względną stabilność. Dotyczy to między innymi poziomu aktywności, negatywnej emocjonalności, reakcji na nowe osoby i sytuacje oraz łatwości uspokajania się. Dziecko należące do najbardziej aktywnych

niemowląt może także później pozostawać bardziej ruchliwe niż większość rówieśników.

Stabilność nie oznacza, że zachowanie zawsze wygląda tak samo. Ta sama dyspozycja może ujawniać się inaczej na różnych etapach życia. Wysoka reaktywność w niemowlęctwie może przyjmować postać intensywnego płaczu, a w wieku szkolnym wyrażać się silnymi reakcjami na niepowodzenia. Jest to ciągłość dotycząca właściwości, a nie identycznej formy zachowania.

Zwolennicy podejścia biologicznego wyjaśniają stabilność trwałością części uwarunkowań genetycznych i fizjologicznych. Zwolennicy wyjaśnień środowiskowych zwracają uwagę, że dziecko często rozwija się przez wiele lat w podobnym otoczeniu. Rodzina może reagować na nie w utrwalony sposób, wzmacniając wcześniejsze wzorce. Najbardziej uzasadnione jest podejście interakcyjne, uwzględniające oba rodzaje czynników.

Wczesne ujawnianie się temperamentu

Różnice w aktywności, podatności na uspokojenie i reakcji na stymulację można obserwować już u niemowląt, a niektórzy badacze poszukują ich zapowiedzi nawet w okresie prenatalnym. Interpretacja bardzo wczesnych zachowań jest jednak trudna. Aktywność płodu lub noworodka może zależeć od chwilowego stanu, zdrowia, głodu, zmęczenia i innych czynników.

Nie wszystkie cechy uznawane za temperamentalne ujawniają się bezpośrednio po urodzeniu. Niektóre wymagają rozwoju określonych zdolności ruchowych, poznawczych albo społecznych. Pojedyncza reakcja dziecka nie powinna być zatem podstawą do przypisywania mu trwałej właściwości. Wiarygodniejszy obraz uzyskuje się na podstawie wielokrotnych obserwacji prowadzonych w różnych sytuacjach.

Nowojorskie Badania Podłużne

Jednym z najbardziej znanych projektów dotyczących temperamentu były Nowojorskie Badania Podłużne, prowadzone przez Alexandra Thomasa i Stellę Chess przez ponad trzydzieści lat. Badacze rozpoczęli od opisania różnych wymiarów dziecięcego zachowania, a następnie sprawdzali, czy wczesne właściwości są związane z późniejszym rozwojem społecznym i emocjonalnym.

Analizowali między innymi poziom aktywności, regularność funkcji biologicznych, skłonność do zbliżania się lub wycofywania wobec nowości, zdolność przystosowania, intensywność reakcji, dominujący nastrój, podatność na rozproszenie oraz wytrwałość. Na podstawie współwystępowania cech wyróżnili trzy szerokie profile temperamentalne: łatwy, trudny i powoli rozgrzewający się.

Określenia te mają charakter historyczny i opisowy. Nie powinny być traktowane jako ocena wartości dziecka ani diagnoza zaburzenia.

Dziecko łatwe

Do profilu łatwego zaklasyfikowano około 40 procent badanych dzieci. Charakteryzowały się one względną regularnością snu, jedzenia i innych rytmów biologicznych. Zazwyczaj miały pozytywny lub łagodny nastrój, stosunkowo łatwo przystosowywały się do zmian i chętnie zbliżały do nowych osób oraz przedmiotów. Ich reakcje miały zwykle niską albo umiarkowaną intensywność.

Dziecko trudne

Około 10 procent dzieci zaliczono do profilu trudnego. Wykazywały one mniej regularne wzorce zachowania, intensywniej reagowały na stymulację, częściej ujawniały negatywny nastrój i wolniej przystosowywały się do nowych sytuacji. Mogły

reagować wycofaniem, głośnym płaczem lub silnym niezadowoleniem.

Nazwa „trudne” nie oznacza, że z dzieckiem jest coś nieprawidłowego. Wskazuje jedynie, że jego styl reagowania może stawiać opiekunom większe wymagania w określonych warunkach. Te same cechy mogą mieć również funkcje adaptacyjne, na przykład skuteczniej przyciągać uwagę dorosłych.

Dziecko powoli rozgrzewające się

Około 15 procent dzieci zaliczono do grupy powoli rozgrzewającej się. Początkowo reagowały one na nowe osoby i sytuacje ostrożnością lub wycofaniem. Były jednak zwykle mniej aktywne, a ich reakcje miały mniejszą intensywność niż reakcje dzieci z profilu trudnego. Gdy otrzymywały odpowiednio dużo czasu i mogły stopniowo oswajać się z nowością, zazwyczaj adaptowały się do zmiany.

Pozostałych 35 procent dzieci nie można było jednoznacznie zaliczyć do żadnego z trzech profili. Pokazuje to, że typologia jest uproszczeniem, a nie zbiorem naturalnych, całkowicie rozłącznych kategorii. Większość dzieci przejawia mieszane konfiguracje cech.

Dobroć dopasowania

Najważniejszym wkładem Thomasa i Chess była koncepcja dobroci dopasowania. Zakłada ona, że o skutkach temperamentu nie decydują wyłącznie właściwości dziecka, lecz zgodność między jego sposobem reagowania a oczekiwaniami i wymaganiami środowiska.

Dziecko ostrożne wobec nowości może dobrze funkcjonować, jeżeli opiekun pozwala mu spokojnie obserwować sytuację i nie zmusza do natychmiastowego kontaktu. Ta sama ostrożność może prowadzić do silnego napięcia, jeśli dorosły oczekuje szybkiej

adaptacji i interpretuje wycofanie jako nieposłuszeństwo. Wysoka aktywność może być zaletą w środowisku umożliwiającym ruch i eksplorację, ale trudnością w sytuacjach wymagających długotrwałego pozostawania w bezruchu.

Koncepcja dopasowania przenosi uwagę z oceniania dziecka na relację pomiędzy nim a otoczeniem. Żadna cecha temperamentalna nie jest sama w sobie zawsze korzystna albo zawsze niekorzystna.

Ograniczenia badań NYLS

Znaczna część danych w Nowojorskich Badaniach Podłużnych pochodziła z wywiadów z rodzicami. Rodzice dysponują rozległą wiedzą o codziennym zachowaniu dziecka, ale ich oceny mogą być podatne na wpływ oczekiwań, nastroju i przekonań kulturowych. To samo zachowanie może zostać odmiennie zinterpretowane przez różnych dorosłych.

Alternatywą są standaryzowane kwestionariusze, które dostarczają danych ilościowych łatwiejszych do porównania. One również opierają się jednak na ocenach opiekunów. Z tego powodu współczesne badania łączą kwestionariusze z obserwacją zachowania w domu i laboratorium oraz pomiarami fizjologicznymi.

Model EAS Bussa i Plomina

Buss i Plomin zaproponowali wymiarowy model temperamentu określany jako EAS, a w niektórych polskich opracowaniach jako EOS. Obejmuje on emocjonalność, aktywność i towarzyskość lub uspołecznienie. W podejściu tym dziecka nie przypisuje się do jednego typu, lecz opisuje jego pozycję na kilku niezależnych wymiarach.

Emocjonalność odnosi się do łatwości i szybkości, z jaką dziecko staje się pobudzone i reaguje negatywnie na

stymulację. W pierwszych miesiącach przejawia się głównie niezadowolaniem i płaczem. Później reakcje mogą przyjmować bardziej zróżnicowaną postać, na przykład strachu lub gniewu.

Aktywność oznacza tempo, energię i częstotliwość zachowań ruchowych. Dzieci osiągające wysoki wynik na tym wymiarze dużo się poruszają, intensywnie eksplorują otoczenie i częściej poszukują sytuacji umożliwiających działanie.

Towarzyskość dotyczy preferowania obecności ludzi oraz poszukiwania kontaktu społecznego. Dzieci bardziej towarzyskie chętniej wybierają stymulację pochodzącą od innych osób niż aktywność samotną. Niski poziom towarzyskości nie musi jednak oznaczać braku kompetencji społecznych. Może wyrażać większą potrzebę spokoju lub mniejszej liczby intensywnych kontaktów.

Wymiary te mają częściowo biologiczne podłoże, ale ich konkretne przejawy powstają w interakcji z opiekunem i środowiskiem.

Model temperamentu Mary Rothbart

Mary Rothbart ujmuje temperament jako indywidualne różnice w reaktywności i samoregulacji. Model ten ma charakter biologiczny, ale uwzględnia również wpływ dojrzewania oraz doświadczenia. Dane zbierane są za pomocą kwestionariuszy dla rodziców, obserwacji domowych i badań laboratoryjnych.

Reaktywność oznacza łatwość, szybkość i intensywność reakcji na stymulację. Obejmuje zarówno emocje negatywne, takie jak strach i frustracja, jak i pozytywne pobudzenie, zainteresowanie oraz radość. Dzieci mogą różnić się także czasem potrzebnym do powrotu do równowagi po silnej reakcji.

Samoregulacja jest zdolnością modulowania reaktywności. Niemowlę może obniżać pobudzenie przez odwrócenie wzroku od intensywnego bodźca, natomiast starsze dziecko uczy się przenosić uwagę, hamować dominującą reakcję, czekać i

dostosowywać zachowanie do celu. Konkretnie strategie zmieniają się z wiekiem, ale podstawowe różnice w łatwości regulowania pobudzenia mogą wykazywać względną trwałość.

Wysoka reaktywność nie musi prowadzić do trudności, jeżeli dziecko dysponuje skuteczną samoregulacją i otrzymuje odpowiednie wsparcie. Model Rothbart szczególnie wyraźnie pokazuje, że reakcja emocjonalna i zdolność jej kontrolowania są odrębnymi, choć powiązanymi właściwościami.

Temperament a interakcje społeczne i rozwój poznawczy

Stosunki społeczne dziecka zależą nie tylko od jego temperamentu, ale również od stopnia dopasowania jego cech do stylu funkcjonowania opiekuna. Dorosły ceniący regularność i przewidywalność może mieć większe trudności z zaakceptowaniem nieregularnych rytmów dziecka. Z kolei bardzo aktywny opiekun może nieświadomie dostarczać zbyt intensywnej stymulacji niemowlęciu wrażliwemu na bodźce.

Relacja ma charakter transakcyjny. Temperament dziecka wpływa na zachowanie opiekuna, a odpowiedzi opiekuna modyfikują reakcje dziecka. Powtarzające się wymiany mogą wzmacniać zarówno korzystne, jak i niekorzystne wzorce.

Temperament może pośrednio wpływać na rozwój poznawczy. Poziom aktywności, wytrwałość, podatność na rozproszenie i gotowość do eksplorowania nowości decydują o liczbie oraz rodzaju zdobywanych doświadczeń. W jednym z badań matki postrzegające swoje dzieci jako trudniejsze dostarczały im mniej okazji do nauki i eksploracji. Gdy dzieci miały pięć lat, osiągały słabsze wyniki w zadaniach związanych z rozwiązywaniem problemów.

Wynik ten nie dowodzi, że temperament bezpośrednio powoduje niższe zdolności. Możliwe, że znaczenie miała mniejsza liczba

okazji do uczenia się, sposób interpretowania zachowania przez matki albo inne właściwości środowiska rodzinnego. Należy zatem mówić o złożonym związku, a nie prostym następstwie przyczynowym.

Temperament a problemy zachowania

W niektórych badaniach stwierdzano związki między wczesnym „trudnym” temperamentem a późniejszymi problemami zachowania. Zależności te można wyjaśniać na kilka sposobów. Intensywny płacz i drażliwość mogą zwiększać obciążenie rodziców, a przemęczony opiekun może reagować mniej cierpliwie lub mniej konsekwentnie. W ten sposób może powstać cykl wzajemnego nasilania negatywnych zachowań.

Inna interpretacja zakłada, że związek wynika częściowo ze sposobu oceniania dzieci przez rodziców. Osoba o określonych oczekiwaniach wychowawczych może uznawać zachowanie dziecka za trudniejsze, a później podobnie oceniać jego problemy. Możliwe jest również, że inne czynniki biologiczne lub środowiskowe wpływają zarówno na wczesną reaktywność, jak i późniejsze zachowanie.

Temperament nie jest więc wyrokiem. Zwiększa lub zmniejsza prawdopodobieństwo określonych trudności, lecz skutki zależą od jakości opieki, sposobu regulowania emocji i dopasowania środowiska.

Cechy określane jako trudne mogą w pewnych warunkach okazać się korzystne. Podczas suszy w Afryce Wschodniej dzieci intensywniej sygnalizujące potrzeby miały większe szanse na przeżycie. Jednym z możliwych wyjaśnień jest to, że uporczywy płacz skuteczniej przyciągał uwagę matek i zwiększał prawdopodobieństwo otrzymania opieki w warunkach ograniczonych zasobów. Wyniku tego nie można bezpośrednio uogólniać, ale pokazuje on, że znaczenie cechy zależy od kontekstu.

Zahamowanie behawioralne

Jerome Kagan opisał zahamowanie behawioralne jako styl reagowania polegający na ostrożności, nieśmiałości i wycofaniu w odpowiedzi na nieznane osoby, przedmioty i sytuacje. W swoich badaniach wyróżnił grupy dwuletnich dzieci skrajnie zahamowanych i skrajnie niezahamowanych.

Dzieci badano ponownie w wieku około pięciu i pół oraz siedmiu i pół roku. Około 75 procent osób należących początkowo do grup skrajnych nadal wykazywało zachowania zgodne z wcześniejszą klasyfikacją. U części dzieci zahamowanych pojawiały się również inne lęki, na przykład obawa przed ciemnością lub wyjazdem bez rodziców.

Badania fizjologiczne obejmujące między innymi rytm serca oraz reakcje związane z pobudzeniem autonomicznym były częściowo zgodne z obserwacjami zachowania. Wyniki wspierają tezę, że zahamowanie może mieć biologiczne podłoże. Stabilność nie była jednak całkowita, a wyraźna ciągłość dotyczyła przede wszystkim dzieci znajdujących się na krańcach wymiaru. U większości dzieci poziom zahamowania zmieniał się w czasie.

Zahamowanie nie jest zaburzeniem. Może wiązać się z rozumą, ostrożnością i wrażliwością na konsekwencje działania. Niektóre badania wskazują, że u dzieci zahamowanych szybciej rozwija się sumienie, jeśli stosowana dyscyplina jest spokojna i uwzględnia ich wrażliwość. Nadmierna presja, zawstydzanie i zmuszanie do kontaktu mogą natomiast nasilać lęk oraz wycofanie.

Kultura a ocena temperamentu

Znaczenie temperamentu zależy od wartości kulturowych. W wielu środowiskach w Stanach Zjednoczonych wysoko ocenia się samodzielność, przebojowość, towarzyskość i łatwość publicznego wypowiadania się. Zahamowanie może być w takim

kontekście traktowane jako słabość, przez co ostrożne dziecko otrzymuje mniej pozytywnych reakcji.

W części kultur azjatyckich większą wartość przypisuje się skromności, powściągliwości, samokontroli i harmonii grupowej. Zahamowany sposób reagowania może być tam postrzegany jako oznaka dojrzałości i kompetencji. Nie oznacza to, że wszystkie rodziny amerykańskie lub wszystkie kultury azjatyckie mają identyczne oczekiwania. Istnieją znaczne różnice między rodzinami, grupami i pokoleniami.

Kontekst kulturowy nie wyklucza biologicznego wkładu w temperament. Pokazuje jednak, że konsekwencji określonego stylu zachowania nie można oceniać w oderwaniu od środowiska. Ta sama cecha może być źródłem trudności w jednym otoczeniu, a zasobem w innym.

Podsumowanie

Wzajemna regulacja między dzieckiem a opiekunem rozpoczyna się od najprostszych sygnałów, takich jak płacz, mimika i ruchy ciała. Dorosły pomaga niemowlęciu opanować pobudzenie, a dziecko wpływa na zachowanie opiekuna za pomocą własnej ekspresji. Z powtarzających się wymian powstają wzorce regulowania emocji i budowania relacji.

Temperament określa indywidualny styl reagowania, ale nie przesądza o przyszłości dziecka. Jego właściwości mają częściowo biologiczne podłoże i mogą wykazywać względną stabilność, jednak ich przejawy są modyfikowane przez doświadczenie. Najważniejsze znaczenie ma dopasowanie pomiędzy dzieckiem a środowiskiem.

Profile określane jako łatwe, trudne, powoli rozgrzewające się lub zahamowane nie powinny być traktowane jako wartościujące etykiety. Każda konfiguracja cech może wiązać się zarówno z określonymi wyzwaniami, jak i zasobami. Rozwój zależy od sposobu, w jaki otoczenie rozpoznaje potrzeby dziecka, pomaga

mu regulować pobudzenie oraz stwarza warunki do bezpiecznej eksploracji i zdobywania kompetencji.

Podstawa opracowania: R. Vasta, M. Haith, S. Miller, „Psychologia dziecka”, rozdział 12.

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