



GAZETA ŻŁOBKOWA

NR 4 / 2026

Drodzy Rodzice,

z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych życzymy Wam zdrowych, rodzinnych i radosnych chwil z najbliższymi, odpoczynku i wiary w lepsze jutro. Niech ten wielkanocny czas przyniesie ukojenie, miłość i uśmiech nie tylko przy świątecznym stole ale i na co dzień a wiosenne promienie słońca niech rozświetlą każdy dzień.



Wesołych Świąt

*Elżbieta Orzechowska – Filipczyk
Dyrektor Żłobka Miejskiego
w Jaworznie*





JAK WYCISZAĆ DZIECI W WIEKU DO LAT 3 I WZMACNIAĆ ICH ZDOLNOŚĆ KONCENTRACJI

Wiek trzech lat to jeden z najbardziej intensywnych etapów rozwoju dziecka. To czas, gdzie dziecku towarzyszy mnóstwo różnego rodzaju emocji, odkryć i prób samodzielności. Trzylatki potrafią zaskakiwać swoją kreatywnością i humorem, ale również reakcjami, które bywają trudne do zrozumienia. Wiele z nich wynika z naturalnych procesów rozwojowych, ale czasem warto przyjrzeć się uważniej, co dziecko komunikuje swoim zachowaniem – szczególnie, gdy coś wyraźnie nas niepokoi. Układ nerwowy dziecka jest szczególnie wrażliwy i plastyczny. Rozwija się bardzo intensywnie, osiągając ok. 85% masy mózgu osoby dorosłej. To czas dynamicznego tworzenia połączeń nerwowych (synaps), doskonalenia motoryki i emocji. Mózg uczy się organizować zmysły, a dziecko balansuje między potrzebą niezależności („ja sam”) a chęcią bliskości, często doświadczając skrajnych emocji z powodu niedojrzałej kontroli impulsów. Narażony na nadmierną ilość bodźców w stosunku do swojego wieku i możliwości reaguje serią objawów wynikających z przebodźcowania i przestymulowania układu nerwowego.

Przebodźcowanie to nic innego jak rozdrażnienie po intensywnym dniu pełnym silnych bodźców takich jak stres, hałas, nadmierna presja otoczenia, brak snu, zbyt dużo zajęć, media elektroniczne. Zwłaszcza dzieci narażone są na wiele różnych czynników, które wywołują nadmierną ilość emocji. Mogą się one kumulować, w efekcie „wybuchają” w postaci płaczu, hysterii, nadmiernej reakcji na bodźce, krzyku, czy wręcz przeciwnie: w postaci wycofania, zmęczenia, zamknięcia w sobie.

Najczęstszym objawem przebodźcowania u dziecka jest trudność z koncentracją. Nadmiar bodźców sprawia, że dziecko będzie rozproszone i trudno będzie mu skupić się na jednym zadaniu. Remedium na trudności w skupieniu jest ograniczenie bodźców, wprowadzenie zdrowej diety bogatej w oleje omega - 3, witaminy, zadbanie o aktywność fizyczną.

Dzieci przebodźcowane często wykazują nadmierną energię i impulsywność. Mogą być niespokojne, trudno jest im usiedzieć w jednym miejscu, mają trudności w zasypianiu, często budzą się w nocy, miewają koszmary senne. Przebodźcowane dzieci mogą być nadwrażliwe na bodźce z otoczenia, takie jak hałas, światło, zapachy czy inne intensywne wrażenia zmysłowe. To może prowadzić do frustracji, a nawet bólu głowy czy nawracających migren.

Nadmiernie obciążone bodźcami dzieci mogą mieć problemy z emocjami. Dziecko przestymulowane może wykazywać wahania nastroju, objawy lękowe czy przygnębienie.





Jak wyciszyć przestymulowane dziecko?

Oto kilka skutecznych strategii:

Ograniczcie nadmiar aktywności.

Znajdź równowagę między żłobkiem, przedszkolem, szkołą a dodatkowymi zajęciami. Daj dziecku czas na odpoczynek, swobodny kontakt z rówieśnikami, zabawę na świeżym powietrzu. Unikaj nadmiernego nagradzania sukcesów edukacyjnych.

Stwórzcie rodzinną rutynę i rytuały.

Stwórzcie rodzinny plan dnia i tygodnia. Stała rutyna daje spokój i poczucie bezpieczeństwa. Dziecko, które wie jaki jest plan i wymagania wobec niego, czuje się pewnie. Włączcie do planu dnia małe rytuały, takie jak codzienne rano przygotowywanie zdrowego śniadania, picie zdrowych szotów, czy wieczorna bajka przed snem.

Wypróbujcie techniki relaksacyjne.

Naucz dziecko prostych technik relaksacyjnych, takich jak głębokie oddychanie. Istnieje technika nazywana zdmuchiwaniami świeczek. Odlicza się na palcach do pięciu, dmuchając na kolejne palce jak na świece na torcie.

Ćwiczenia relaksacyjne dla dzieci to skuteczny sposób na przywrócenie równowagi emocjonalnej, wspieranie koncentracji oraz budowanie wewnętrznego spokoju. Tego typu aktywności warto wprowadzać regularnie w momentach napięcia, nadmiernego pobudzenia lub po dniu silnych wrażeń. Najlepiej działają ćwiczenia, które angażują ciało dziecka i ukierunkowują uwagę na konkretne odczucia – nacisk, oddech, rytm ruchu. Do najczęściej rekomendowanych należą:

- ćwiczenia oddechowe z elementami wyobraźni (np. „nadmuchiwanie balonika”),
- masaż uciskowy rąk, pleców lub stóp wykonywany przez dorosłego lub drugie dziecko,
- zabawy wyciszające z wykorzystaniem materiałów sensorycznych i słuchaniem muzyki,
- krótkie sekwencje ruchowe zakończone fazą bezruchu,
- prowadzone wizualizacje z zamkniętymi oczami.

Dobrze dobrane ćwiczenia relaksacyjne pozytywnie wpływają nie tylko na emocje, lecz także na układ nerwowy – redukują nadmiar bodźców i wspierają proces regulacji napięcia mięśniowego. Dzieci przestymulowane często nie radzą sobie ze swoimi emocjami, potrzebują wsparcia, aby dojść do równowagi, do swojej kondycji. Dlatego tak ważna jest relaksacja. Zrelaksowane dziecko, będzie potrafiło regulować swoje emocje. Będzie potrafiło radzić sobie ze swoim pobudzeniem czy złością. Takie wyciszenie ma także wpływa na umiejętność koncentrowania się nie tylko na kolejnych zadaniach, które są przed dzieckiem





stawiane, ale i na tym, co się do niego mówi. Istotne jest, aby wyciszanie dziecka odbywało się w sprzyjających dla niego warunkach. Kluczowe jest poczucie bezpieczeństwa, spokojna atmosfera oraz przestrzeń na wyrażenie siebie.

Część dzieci uwielbia otulić się kocykiem, przytulić misia, położyć się na miękkich poduszkach. W wyciszeniu dzieci doskonale sprawdzają się także różnego rodzaju sensoryczne klepsydry, w które dziecko jest w stanie wpatrywać się przez dłuższą chwilę, czy świetlne pomoce, chociażby latarka, w której światło rzucane na ścianie, dziecko chętnie się wpatruje. Także różnego rodzaju gniotki, układanki, sensoryczne zabawki o różnej fakturze wpływają korzystnie na układ nerwowy dzieci. Dla niektórych dzieci w takich sytuacjach zbawienny będzie ruch skupiony na dźwiganiu, przepychaniu, turlaniu, ugniataniu ciała i masażu. Nie bójmy się sięgnąć po tę formę wyciszenia.

Rekomendowane przez specjalistów z zakresu integracji sensorycznej techniki wyciszające dziecko nadpobudliwe to między innymi różnego rodzaju masaże, w tym uciskowy ręk i nóg (przy użyciu szorstkich i wyrazistych faktur), wyciszający (wałkowanie, opukiwanie, dociskanie), z wykorzystaniem kołderki obciążeniowej, przy pomocy szczotek sensorycznych, czy zawijanie (materac, gruby koc). Stymulowanie propriocepcji (czucie głębokie) to jedna z form pomocy dziecku, która może konstruktywnie wpływać na jego koncentrację uwagi oraz na obniżenie aktywności ruchowej.

Nie trzeba jednak mieć zaburzeń rozwojowych, ani nawet cechować się wysoką wrażliwością, by potrzebować codziennej porcji wyciszających aktywności – szczególnie, gdy ma się zaledwie kilka lat i nie całkiem dojrzały układ nerwowy. W dzisiejszym świecie, który nieraz wręcz bombarduje nas bodźcami, wyciszenie jest na wagę złota – szczególnie w tak newralgicznych momentach dnia, jak czas tuż po powrocie z placówki edukacyjnej czy zbliżająca się pora snu.

