



## GAZETA ŻŁOBKOWA

NR 8 / 2026

***Drodzy Rodzice,***

***mam nadzieję, że udaje Wam się chociaż na chwilę odetchnąć od codziennych obowiązków na urlopie. Odpoczynek od pracy i wspólny czas z rodziną to bardzo ważny czynnik determinujący teraz i w przyszłości nasze relacje z najbliższymi.***

***Czy odpoczywamy, czy pracujemy jedno jednak się nie zmienia – zawsze powinniśmy być czujni i zawsze powinniśmy z uważnością obserwować nasze dzieci. Warto wiedzieć, jak wyciszać małe dzieci i wzmacniać ich koncentrację. W tym numerze naszej gazetki załączyliśmy ciekawy artykuł dotyczący tego zjawiska. Zachęcam do przeczytania.***

***Proszę pamiętać, że w naszej placówce Dziecko, jego rozwój i zdrowie stawiamy na pierwszym miejscu. I pracujemy dla Waszych dzieci i dla Was. Mam ogromną prośbę. W naszej placówce zasady są jasne i jawne. Wspólna rozmowa da poczucie komfortu obu stronom: Wam Rodzicom wysłuchania, określenia problemu i uzyskania konkretnych informacji a mnie pewność, że nasza placówka pracuje zgodnie z ustalonymi wcześniej wysokimi standardami.***

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. 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.

**Objawy przebodźcowania** można obserwować u dzieciaków w różnym wieku. Mogą one wynikać ze zbyt dużej ilości zajęć oraz ich intensywności, presji związanej z byciem lepszym np. w sporcie, dużą ilością bodźców pochodzących z mediów elektronicznych, przeciążeniem różnego rodzaju informacjami oraz nadmiernymi bodźcami sensorycznymi, brakiem czasu na relaks, zabawę i samodzielność, zbyt małą ilość snu i duża ilość życiowych zmian.

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. Nadmierne stymulowanie może prowadzić do trudności w zasypianiu i utrzymaniu ciągłości spokojnego snu. Dzieci przestymulowane często budzą się w nocy, wędrują do łóżka rodziców, przebudzone płaczą lub 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. Nadmierne 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 świeczki na torcie. Zdmuchniętą świeczkę, można powoli schować w piąstkę. To jeden ze sposobów, który może pomóc dziecku radzić sobie ze stresem i nadmiernym napięciem.

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 wpływ 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 wyciszenie dziecka odbywało się w sprzyjających dla niego warunkach. Kluczowe jest poczucie bezpieczeństwa, spokojna atmosfera oraz przestrzeń na wyrażenie siebie. Proces wyciszania to także uważne obserwowanie dziecka, tego, jak się zachowuje, w jaki sposób reaguje na proponowane aktywności oraz jakie ma samopoczucie. W przypadku





braku spodziewanych efektów albo pogorszenia nastroju należy zmienić taktykę lub skorzystać ze wsparcia specjalisty, jeśli coś niepokojącego w zachowaniu dziecka zauważyliśmy. Specjalista, który wykluczy lub potwierdzi chorobę, zaburzenia integracji sensorycznej, ADHD, spektrum autyzmu, trudności samokontroli czy inne. Obawy związane z niepożądanymi zachowaniami dzieci „znacznie się nasilają podczas trzeciego roku życia dziecka, kiedy pojawiają się problemy wychowawcze i trudności w radzeniu sobie z zachowaniem pociechy (np. z wybuchami złości) lub słabe relacje z rodzeństwem i rówieśnikami. Ponad 12% trzylatków jest opisywanych przez matki jako nadmiernie ruchliwe, 10% jako trudne do okiełznania, a 9% jako dzieci stale wymuszające uwagę. Blisko 25% trzylatków prezentuje niepożądane zachowania. Poważne wątpliwości co do zachowania swoich dzieci ma 20% matek czterolatków. Częste, bo dotyczące do 8% populacji, są zachowania opozycyjno - buntownicze. U niektórych dzieci obserwuje się także stały wzorzec nadruchliwości, impulsywności i kłopotów z koncentracją uwagi, który pozwoli w przyszłości myśleć o diagnozie ADHD (około 3% dzieci w tym wieku). Zatem forma wyciszenia powinna być dopasowana indywidualnie do wrażliwości dziecka. Mogą to być:

- ✓ ćwiczenia oddechowe,
- ✓ ćwiczenia samoregulacji emocji i zachowania,
- ✓ malowanie, rysowanie, kolorowanie,
- ✓ przesypywanie, przelewanie, przekładanie, układanie,
- ✓ zabawy z wodą, piaskiem kinetycznym, masą sensoryczną,
- ✓ aktywności z wykorzystaniem zabawki sensorycznej, zabawki antystresowej,
- ✓ układanie puzzli, klocków, figur, konstrukcji płaskich i przestrzennych,
- ✓ słuchanie muzyki, śpiewanie, tańczenie, kołysanie,
- ✓ czytanie, słuchanie, samodzielne tworzenie opowieści, bajek terapeutycznych.

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, ugniataciu 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 rąk 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.

