



Łódzki Lider
Akademia Wsparcia Małego Dziecka
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Warto Wiedzieć

#10

Co dzieje się w mózgu dziecka, kiedy czeka na swoją kolej?

wyjaśnia:
Patrycja Gwardecka
psycholog kliniczny

lodzkaakademiawsparcia.pl



Czekanie na swoją kolej

Czekanie na swoją kolej to jedna z najbardziej wymagających umiejętności w wieku żłobkowym i przedszkolnym. Choć dla dorosłych jest to czynność oczywista, dla małego dziecka stanowi ogromne wyzwanie neurobiologiczne.

W tym krótkim momencie kiedy dziecko stoi w kolejce do zjeżdżalni, czeka na zmianę zabawki lub na uwagę dorosłego w jego mózgu zachodzi intensywna praca, która ma kluczowe znaczenie dla rozwoju funkcji wykonawczych.



Dlaczego czekanie jest tak trudne?

Układ nerwowy małego dziecka dopiero dojrzewa. Szczególnie powoli rozwija się kora przedczołowa, odpowiedzialna za:

- hamowanie impulsów,
- kontrolę zachowania,
- planowanie,
- przewidywanie konsekwencji,
- regulację emocji.

To właśnie ta część mózgu „odpowiada” za umiejętność czekania – a u dzieci do 3. roku życia jest ona jeszcze bardzo niedojrzała.

Dlatego dziecko nie „nie chce” czekać. Ono jeszcze nie potrafi.



Co dzieje się w mózgu, gdy dziecko czeka?

1. Aktywuje się układ hamowania impulsów
Dziecko musi powstrzymać naturalną potrzebę natychmiastowego działania.

To ogromny wysiłek dla kory przedczołowej, która dopiero uczy się tej funkcji.

2. Wzrasta pobudzenie emocjonalne
Oczekiwanie może wywoływać frustrację, ekscytację, niecierpliwość.

Ciało reaguje jak na mały stresor – rośnie napięcie, przyspiesza oddech.



Co dzieje się w mózgu, gdy dziecko czeka?

3. Mózg próbuje regulować emocje

Układ limbiczny (emocje) i kora przedczołowa (kontrola) muszą współpracować.

To trudne, bo połączenia między nimi dopiero się tworzą.

4. Ćwiczą się funkcje wykonawcze

Każde czekanie to trening:

- samokontroli,
- elastyczności poznawczej,
- pamięci roboczej (dziecko musi pamiętać, że „moja kolej będzie później”).

To właśnie te umiejętności będą później potrzebne w szkole i relacjach społecznych.



Dlaczego warto wspierać dziecko w czekaniu?

Regularne, krótkie sytuacje oczekiwania:

- wzmacniają połączenia nerwowe odpowiedzialne za samokontrolę,
- uczą tolerancji frustracji,
- wspierają rozwój społeczny,
- pomagają dziecku funkcjonować w grupie,
- budują odporność psychiczną.

To nie jest „zwykłe czekanie”.

To neurotrening.



Jak wspierać dziecko, które uczy się czekać?

1. Krótkie komunikaty i przewidywalność

- „Za chwilę będzie Twoja kolej.”
- „Najpierw Ola, potem Ty.”

Przewidywalność obniża napięcie.

2. Nazwanie emocji

- „Widzę, że trudno Ci czekać. To normalne.”

Dziecko czuje się zrozumiane.

3. Wsparcie regulacyjne

- bliskość,
- spokojny ton,
- kontakt wzrokowy,
- wspólne oddychanie.

Dorośli „pożyczają” dziecku swoją regulację.



Jak wspierać dziecko, które uczy się czekać?

4. Krótkie kolejki i proste zasady

Im młodsze dziecko, tym krótszy czas oczekiwania.

5. Modelowanie

Dorośli pokazują, jak wygląda czekanie:

- spokojna postawa,
- cierpliwość,
- jasne zasady.

Dzieci uczą się przez obserwację.

Kiedy dziecko czeka na swoją kolej, w jego mózgu zachodzi intensywne działanie.

To nie jest „niegrzeczność”, „upór” ani „brak cierpliwości”.

To proces rozwojowy, który wymaga wsparcia dorosłego, a nie ocen.