



Łódzki Lider
Akademii Rozwoju Żłobków
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Łódzka
Akademia
Rozwoju Żłobków



Warto Wiedzieć

#28

*Pierwsze tygodnie w grupie –
dlaczego dzieci częściej chorują i są
bardziej zmęczone?*

wyjaśnia:
Patrycja Gwardecka
psycholog

lodzkaakademiawsparcia.pl



Łódzki Lider
Akademii Rozwoju Żłobków
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Łódzka
Akademia
Rozwoju Żłobków

Wrzesień to czas dużych zmian

Pierwsze tygodnie w żłobku są dla dziecka okresem intensywnych doświadczeń.

Nowe są:

- miejsca,
- dorośli,
- dzieci,
- zapachy,
- dźwięki,
- codzienne rytuały.

Choć z perspektywy dorosłych może wydawać się, że dziecko „tylko bawi się w grupie”, jego organizm każdego dnia wykonuje ogromną pracę adaptacyjną



Łódzki Lider
Akademii Rozwoju Żłobków
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Łódzka
Akademia
Rozwoju Żłobków

Adaptuje się nie tylko psychika

Kiedy mówimy o adaptacji, często myślimy o emocjach dziecka.

W rzeczywistości do nowych warunków **przystosowuje się cały organizm:**

- układ nerwowy,
- układ odpornościowy,
- rytm snu i odpoczynku,
- sposób regulacji emocji.

To dlatego w pierwszych tygodniach wiele dzieci wydaje się bardziej zmęczonych niż zwykle.



Łódzki Lider
Akademii Rozwoju Żłobków
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Łódzka
Akademia
Rozwoju Żłobków

Nowa grupa to ogromna liczba bodźców

W domu dziecko funkcjonuje w przewidywalnym środowisku.

W grupie każdego dnia doświadcza:

- większego hałasu,
- większej liczby ludzi,
- nowych sytuacji społecznych,
- konieczności dostosowywania się do zasad.

Dla rozwijającego się układu nerwowego jest to duże wyzwanie.

Nawet jeśli dziecko wygląda na spokojne, jego organizm przez cały dzień intensywnie przetwarza nowe doświadczenia.



Łódzki Lider
Akademii Rozwoju Żłobków
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Łódzka
Akademia
Rozwoju Żłobków

Dlaczego dzieci są bardziej zmęczone?

Zmęczenie nie zawsze oznacza brak snu.

Małe dziecko może być zmęczone:

- emocjonalnie,
- sensorycznie,
- społecznie.

Pod koniec dnia często obserwujemy:

- większą drażliwość,
- płaczliwość,
- trudności z koncentracją,
- potrzebę bliskości.

To naturalny efekt dużego wysiłku adaptacyjnego.



Łódzki Lider
Akademii Rozwoju Żłobków
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Łódzka
Akademia
Rozwoju Żłobków

Chorowanie jest częścią procesu

W pierwszych miesiącach pobytu w żłobku dzieci częściej mają kontakt z drobnoustrojami, z którymi wcześniej się nie spotykały.

Układ odpornościowy:

- uczy się rozpoznawania nowych wirusów i bakterii,
- zdobywa doświadczenie immunologiczne,
- stopniowo rozwija swoje mechanizmy obronne.

Dlatego częstsze infekcje w pierwszym okresie pobytu w placówce są zjawiskiem bardzo powszechnym.



Łódzki Lider
Akademii Rozwoju Żłobków
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Łódzka
Akademia
Rozwoju Żłobków

Emocje i odporność są ze sobą połączone

Organizm dziecka nie dzieli doświadczeń na:

- psychiczne,
- fizyczne.

Dla małego dziecka stres związany ze zmianą środowiska może wpływać na:

- poziom energii,
- jakość snu,
- apetyt,
- funkcjonowanie układu odpornościowego.

Dlatego okres adaptacji jest czasem, w którym dziecko szczególnie potrzebuje troski i regeneracji.



Łódzki Lider
Akademii Rozwoju Żłobków
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Łódzka
Akademia
Rozwoju Żłobków

Dlaczego po żłobku dziecko bywa „inne”

Rodzice często zauważają, że po powrocie do domu dziecko:

- szybciej się złości,
- częściej płacze,
- mocniej domaga się uwagi,
- chce być noszone lub przytulane.

Nie jest to oznaka złej adaptacji.

To często sygnał, że dziecko:

- rozładowuje napięcie,
- odzyskuje poczucie bezpieczeństwa,
- regeneruje swoje zasoby.



Łódzki Lider
Akademii Rozwoju Żłobków
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Łódzka
Akademia
Rozwoju Żłobków

Co pomaga dziecku w pierwszych tygodniach?

Największym wsparciem są:

- przewidywalne rytuały,
- odpowiednia ilość snu,
- spokojne popołudnia,
- czas spędzony blisko rodzica,
- ograniczenie nadmiaru dodatkowych bodźców.

Po dniu pełnym nowych doświadczeń dziecko najczęściej potrzebuje nie więcej atrakcji, lecz więcej odpoczynku.



Łódzki Lider
Akademii Rozwoju Żłobków
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Łódzka
Akademia
Rozwoju Żłobków

Zmęczenie nie oznacza, że
dziecko sobie nie radzi

Adaptacja wymaga wysiłku.

Dlatego:

- większe zmęczenie,
- potrzeba bliskości,
- chwilowe trudności emocjonalne

nie są oznaką porażki.

Są oznaką, że organizm dziecka
intensywnie pracuje nad odnalezieniem się
w nowej rzeczywistości.



Łódzki Lider
Akademii Rozwoju Żłobków
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Łódzka
Akademia
Rozwoju Żłobków

Każde dziecko potrzebuje czasu

Jedne dzieci odnajdują się w grupie szybciej, inne wolniej.

Niezależnie od tempa adaptacji warto pamiętać, że pierwsze tygodnie w żłobku to ogromna zmiana dla całego organizmu.

Dlatego zamiast pytać:

„Dlaczego moje dziecko jest takie zmęczone?”

warto czasem pomyśleć:

„Ile wysiłku kosztowało je dziś poznawanie nowego świata?”