Akademia Rozwoju Żłobków
KRAJOWY LIDER

Wojewódzki Lider Akademii Wsparcia
województwo dolnośląskie
**Fundacja Kropelka Potu**

Kropelka Potu

Ebook opracowany przez
Dolnośląską Akademię Rozwoju żłobków

# Pierwsze trzy lata

## przewodnik dla rodziców małych dzieci

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

**Działanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026" współfinansowanego ze środków budżetu państwa**

Dolnośląska Akademia Rozwoju Żłobków

# SPIS TREŚCI

Wstęp

01 ROZWÓJ DZIECKA – JAK GO ROZUMIEĆ I WSPERAĆ ..... 6

02 KOMUNIKACJA Z MAŁYM DZIECKIEM ..... 14

03 TRUDNE ZACHOWANIA – JAK JE ROZUMIEĆ I JAK REAGOWAĆ ..... 29

04 ŚRODOWISKO, KTÓRE WSPIERA ROZWÓJ ..... 34

05 ZABAWA JAKO NATURALNY SPOSÓB UCZENIA SIĘ ..... 43

06 RODZIC TEŻ CZŁOWIEK ..... 47

Zakończenie

Bibliografia

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Działanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026" współfinansowanego ze środków budżetu państwa

Dolnośląska Akademia Rozwoju Żłobków

# Wstęp

Pierwsze trzy lata życia dziecka to czas o szczególnym znaczeniu dla całego dalszego rozwoju. Właśnie wtedy bardzo intensywnie kształtują się podstawy funkcjonowania emocjonalnego, społecznego, poznawczego i komunikacyjnego. To okres, w którym dziecko poznaje świat poprzez relację, codzienne doświadczenia, rytm dnia, sposób reagowania dorosłych oraz jakość środowiska, w którym wzrasta.

W tym czasie rozwój dziecka przebiega wyjątkowo dynamicznie. Układ nerwowy dojrzewa, powstają ważne połączenia odpowiedzialne za regulację emocji, zdolność uczenia się, budowanie relacji i reagowanie na bodźce płynące z otoczenia. Każde doświadczenie ma znaczenie, ponieważ współtworzy fundament, na którym dziecko będzie opierało swoje dalsze funkcjonowanie. Bliskość, przewidywalność, uważność dorosłego, sposób komunikacji oraz organizacja codzienności wspierają rozwój poczucia bezpieczeństwa i wpływają na to, jak dziecko zaczyna rozumieć siebie, innych ludzi i świat. Mówimy tu zarówno o środowisku rodzinnym i Rodzicach/opiekunach, jak i placówce (żłobek, klub dziecięcy, dzienny opiekun) i kadrze w nich pracujących.

Współczesna wiedza z zakresu psychologii rozwoju, pedagogiki jednoznacznie podkreśla, że jakość opieki nad dzieckiem do lat trzech ma długofalowe i ogromne znaczenie. Z tego powodu wprowadzone zostały **standardy jakości opieki nad dziećmi do lat trzech**, które porządkują najważniejsze obszary związane z codziennym towarzyszeniem dziecku w jego rozwoju. Standardy te służą wzmacnianiu jakości opieki w placówkach oraz wspieraniu takiego modelu działania, w którym jest najważniejsze: jego potrzeby, tempo rozwoju i indywidualny sposób przeżywania świata.

Nowe standardy obejmują między innymi relację z dzieckiem – jako fundament bezpieczeństwa, stwarzanie warunków do prawidłowego rozwoju poprzez m.in. organizację środowiska, sposób komunikacji, wspieranie samodzielności, realizowanie\ planu opiekuńczo – wychowawczo - edukacyjnego, codzienny rytm funkcjonowania oraz współpracę z rodzicami. Ich celem jest tworzenie warunków, w których dziecko może rozwijać się w atmosferze bezpieczeństwa, szacunku i uważnego towarzyszenia. To podejście wspiera również osoby dorosłe – zarówno rodziców, jak i kadrę opiekuńczą – w budowaniu spójnych, świadomych i opartych na wiedzy działań.

Szczególne znaczenie w standardach jakości opieki zajmuje właśnie, wspomniana współpraca z rodzicami. To bardzo ważny kierunek, ponieważ małe dziecko doświadcza codzienności jako jednej całości. Dom, żłobek, klub dziecięcy, relacje z dorosłymi, sposób reagowania na emocje i organizacja dnia tworzą wspólne środowisko rozwoju.

Spójność działań wychowawczych i wspierających rozwój ma w pierwszych latach życia szczególne znaczenie. Dziecko, które spotyka się z podobnym sposobem komunikacji, zbliżonym podejściem do emocji, przewidywalnym rytmem dnia i wspólnym rozumieniem jego potrzeb, łatwiej odnajduje się w codziennych sytuacjach, sprawniej buduje zaufanie i lepiej korzysta z doświadczeń rozwojowych. Taka spójność wzmacnia relację, wspiera regulację emocjonalną i tworzy warunki sprzyjające harmonijnemu wzrastaniu.

Aby współpraca pomiędzy rodzicami a kadrą placówki przynosiła dobre efekty, obie strony potrzebują wiedzy, wspólnego języka i wspólnego rozumienia najważniejszych potrzeb dziecka. Edukacja w tym obszarze wspiera wzajemne zaufanie, ułatwia komunikację oraz pozwala lepiej dostrzegać sens codziennych działań opiekuńczych i wychowawczych. Dzięki temu współdziałanie zyskuje realny wymiar i staje się ważnym elementem wspierania rozwoju dziecka.

Z takiego właśnie założenia powstał ten przewodnik. Oddajemy go w Wasze ręce, bo to właśnie Wy: Rodzice/Opiekunowie tworzycie najbliższe dziecku środowisko. Wiedza zawarta w tej publikacji ma wspierać w lepszym rozumieniu procesów wspierających rozwój dziecka oraz pomagać w podejmowaniu codziennych decyzji z większą świadomością i spokojem.

**Ebook, który trzymają Państwo w rękach, powstał po to, aby przełożyć ważne założenia dotyczące jakości opieki na język praktyki rodzicielskiej.** Zawiera treści odnoszące się do relacji, komunikacji, emocji, środowiska, zabawy oraz roli dorosłego w rozwoju dziecka. Jego celem jest wspieranie rodziców w codziennym towarzyszeniu dziecku oraz budowanie większej pewności w obszarach, które na co dzień budzą pytania, wątpliwości i potrzebę zatrzymania.

Mamy nadzieję, że publikacja ta stanie się dla Państwa źródłem wiedzy, wsparcia i inspiracji, a także pomoże jeszcze wyraźniej dostrzec, jak wielką wartość mają pierwsze lata życia dziecka oraz jak ważna jest współpraca dorosłych, którzy wspólnie tworzą jego świat.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Działanie realizowane w ramach
Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system
wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej
w Polsce – 2024-2026"
współfinansowanego ze środków budżetu państwa

Dolnośląska Akademia Rozwoju Żłobków

# Rozdział 1

## ROZWÓJ DZIECKA – JAK GO ROZUMIEĆ I WSPIERAĆ

### Rozwój jako proces, który dzieje się w relacji

Rozwój dziecka nie przebiega według jednego, sztywnego schematu, który można odtworzyć krok po kroku u każdego człowieka. Każde dziecko rodzi się z określonym potencjałem biologicznym, jednak sposób, w jaki ten potencjał się ujawnia, w ogromnym stopniu zależy od jakości relacji, jakie tworzy z najbliższymi osobami.

To właśnie w codziennym kontakcie - w reakcji, sposobie mówienia i bycia - dziecko buduje swój obraz świata oraz samego siebie. W ten sposób kształtuje się jego poczucie bezpieczeństwa, zaufanie do innych ludzi oraz przekonanie, czy jego potrzeby są ważne i zauważane.

Z perspektywy psychologii rozwoju człowieka, rozwój oznacza ciągłą zmianę, która zachodzi w czasie i obejmuje wiele obszarów funkcjonowania jednocześnie - emocjonalny, społeczny, poznawczy oraz fizyczny.

W praktyce oznacza to, że każde zachowanie dziecka jest częścią większego procesu, a nie pojedynczym zdarzeniem oderwanym od kontekstu.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Działanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026" współfinansowanego ze środków budżetu państwa

Dolnośląska Akademia Rozwoju Żłobków

# Co naprawdę wpływa na rozwój dziecka

Rozwój dziecka można rozumieć jako rezultat współdziałania trzech głównych obszarów, które nieustannie na siebie oddziałują.

1. Pierwszym z nich jest biologia, czyli wszystko to, z czym dziecko przychodzi na świat - jego temperament, wrażliwość układu nerwowego, tempo dojrzewania oraz indywidualne predyspozycje.

2. Drugim obszarem są relacje, które tworzą środowisko emocjonalne dziecka. To właśnie one stanowią najważniejszy czynnik wpływający na poczucie bezpieczeństwa, zdolność regulowania emocji oraz sposób budowania więzi z innymi ludźmi w przyszłości.

3. Trzecim elementem jest środowisko, które obejmuje zarówno warunki życia, jak i styl funkcjonowania rodziny, dostęp do różnych doświadczeń oraz jakość kontaktów społecznych.

Obszary te są od siebie zależne, przenikają się. Zmiana w jednym z nich wpływa na pozostałe, dlatego patrzenie na rozwój wyłącznie przez pryzmat jednego aspektu prowadzi do uproszczeń i nieporozumień.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Działanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026" współfinansowanego ze środków budżetu państwa

Dolnośląska Akademia Rozwoju Żłobków

## Rozwój jako droga, a nie lista umiejętności

W codziennym myśleniu o dziecku bardzo łatwo zatrzymać się na tym, co już potrafi, a czego jeszcze nie. To zupełnie naturalne - rodzice chcą mieć punkt odniesienia, chcą wiedzieć, czy ich dziecko rozwija się prawidłowo, czy nadąża, czy wszystko przebiega tak, jak „powinno".

Pojawiają się więc pytania: czy już mówi, czy już chodzi, czy potrafi się skupić, czy reaguje na imię, czy odnajduje się wśród innych dzieci. Takie pytania często pojawiają się w rozmowach z bliskimi, w gabinetach specjalistów, w przestrzeni internetowej. Bardzo łatwo wtedy wpaść w schemat patrzenia na rozwój przez pryzmat kolejnych „osiągnięć".

Jednocześnie takie spojrzenie obejmuje tylko część rzeczywistości.

Rozwój dziecka nie przypomina listy umiejętności do odhaczenia ani tabeli, w której można zaznaczyć kolejne etapy. Jest procesem żywym, dynamicznym, złożonym i bardzo indywidualnym. Bardziej przypomina drogę - z własnym tempem, momentami przyspieszenia, chwilami zatrzymania, powrotami i nowymi próbami.

W tej perspektywie zmienia się sposób patrzenia. Mniejsze znaczenie ma pytanie „czy już?", a większe zaczyna mieć pytanie „w jaki sposób?".

W jaki sposób dziecko próbuje nowych rzeczy?
Jak reaguje, gdy coś się nie udaje?
Czy wraca do działania po chwili przerwy?
Czy szuka wsparcia dorosłego, czy próbuje samodzielnie?
Jak przeżywa zmianę, nowe sytuacje, trudność?

**To właśnie w tych momentach widać rozwój najpełniej.**

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Działanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026" współfinansowanego ze środków budżetu państwa

Dolnośląska Akademia Rozwoju Żłobków

Dwoje dzieci może osiągnąć ten sam etap - na przykład zacząć mówić lub chodzić – ale ich droga do tego momentu może wyglądać zupełnie inaczej. Jedno dziecko będzie bardzo aktywne, będzie próbowało wielokrotnie, będzie eksplorować przestrzeń i ludzi. Drugie będzie uważnie obserwować, zbierać doświadczenia, potrzebować więcej czasu na wejście w nowe działanie.

Każda z tych dróg jest właściwa.

Rozwój ma swoją wewnętrzną logikę. Dziecko nie uczy się przypadkowo. Każde doświadczenie buduje podstawę dla kolejnego kroku. Czasami z zewnątrz widać intensywny postęp, a czasem pojawia się moment zatrzymania. Taki moment bardzo często bywa czasem porządkowania tego, co już się wydarzyło - integracji, przetwarzania, „układania" doświadczeń.

Z perspektywy dorosłego takie zatrzymanie może budzić niepokój. Pojawia się wtedy pokusa, by „pomóc bardziej", „zrobić coś szybciej", „zadziałać intensywniej".

Tymczasem bardzo często największym wsparciem jest pozwolenie dziecku na przeżycie tego etapu w jego tempie.

**To właśnie wtedy rozwój pogłębia się w sposób najbardziej trwały.**

## Znaczenie bezpieczeństwa w pierwszych latach życia

U podstaw rozwoju znajduje się coś, co bywa niewidoczne, a ma ogromne znaczenie - poczucie bezpieczeństwa.

Dla małego dziecka bezpieczeństwo nie oznacza jedynie ochrony fizycznej. Jest doświadczeniem bycia widzianym, słyszanym i rozumianym. Powstaje w relacji, w powtarzalnych sytuacjach dnia codziennego, w sposobie, w jaki dorosły reaguje na potrzeby dziecka.

**To buduje się w prostych momentach:**

w przytuleniu,

w spojrzeniu,

w reakcji na płacz,

w spokojnym głosie,

w przewidywalności dnia.

Z tych doświadczeń powstaje wewnętrzne poczucie: „jestem ważny", „ktoś mnie zauważa", „mogę wrócić, kiedy potrzebuję".

Na tej bazie dziecko zaczyna eksplorować świat.

Może się wydawać, że bezpieczeństwo „zatrzymuje" dziecko blisko dorosłego. W rzeczywistości dzieje się odwrotnie. Dziecko, które czuje się bezpiecznie, chętniej oddala się, sprawdza, doświadcza, próbuje nowych rzeczy i wraca, kiedy potrzebuje wsparcia.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Działanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026" współfinansowanego ze środków budżetu państwa

Dolnośląska Akademia Rozwoju Żłobków

## Bezpieczeństwo daje odwagę.

Nie oznacza to życia bez trudnych emocji czy napięcia. Rozwój zawsze wiąże się z wyzwaniami. Różnica polega na tym, że dziecko nie zostaje z tym doświadczeniem samo.

Dorosły pomaga mu przejść przez sytuację, nazwać to, co się dzieje, uporządkować emocje i wrócić do równowagi.

Z czasem takie doświadczenia budują coś bardzo trwałego – sposób, w jaki dziecko zaczyna postrzegać siebie i świat. To fundament dla przyszłych relacji, decyzji, radzenia sobie z trudnościami.

## Rola dorosłego w procesie rozwoju

Wielu rodziców zastanawia się, jak najlepiej wspierać rozwój dziecka. Pojawia się potrzeba działania, szukania rozwiązań, podejmowania decyzji, które będą „właściwe". Tymczasem najważniejsza rola dorosłego bywa mniej spektakularna, a jednocześnie najbardziej znacząca.

**Jest nią towarzyszenie.**

Towarzyszenie oznacza bycie z dzieckiem w jego doświadczeniu. Oznacza obecność, która nie wyprzedza, nie kontroluje nadmiernie, ale też nie wycofuje się. To sposób bycia, w którym dorosły: zauważa, reaguje, daje przestrzeń, jest dostępny wtedy, gdy dziecko tego potrzebuje.

W praktyce oznacza to bardzo konkretne sytuacje.

**To moment, w którym zatrzymujesz się i obserwujesz, co dziecko robi. To chwila, w której nazywasz emocję, zamiast ją uciszać. To sytuacja, w której pozwalasz dziecku spróbować jeszcze raz, zamiast zrobić coś za nie.**

To sposób, w jaki stawiasz granice - spokojnie, przewidywalnie, bez nadmiaru napięcia. Dziecko rozwija się w działaniu. Potrzebuje przestrzeni do próbowania, eksperymentowania, popełniania błędów. Każda taka sytuacja buduje doświadczenie sprawczości i zaufania do siebie.

Rola dorosłego polega na tworzeniu warunków do tego działania i byciu obok, gdy pojawia się trudność.

## Różnice indywidualne

Jednym z najważniejszych cech rozwoju jest jego indywidualność. Każde dziecko ma swój własny rytm, wynikający z wielu czynników m.in. temperamentu, wrażliwości, doświadczeń, relacji.

Jedno dziecko szybciej rozwija mowę, inne ruch. Jedno potrzebuje intensywnego kontaktu, inne więcej przestrzeni. Jedno reaguje emocjonalnie bardzo wyraźnie, inne w sposób bardziej wyciszony.

Zrozumienie tych różnic przynosi ogromną ulgę, pozwala odejść od porównywania i pomaga zobaczyć dziecko takim, jakie jest. Ułatwia dopasowanie sposobu wsparcia. Zamiast kierować uwagę na to, jak rozwijają się inne dzieci, można skupić się na tym, czego potrzebuje właśnie to jedno, konkretne dziecko.

**TO ZMIENIA JAKOŚĆ RELACJI.**

## Najczęstsze trudności w rozumieniu rozwoju

Rodzicielstwo wiąże się z momentami niepewności. Rozwój dziecka nie przebiega liniowo, co może budzić wątpliwości i napięcie.

Pojawiają się momenty przyspieszenia i chwile zatrzymania. Czasem coś, co już się pojawiło, na chwilę się wycofuje. Czasem jeden obszar rozwija się intensywnie, a inny pozostaje w tle. Do tego dochodzi wpływ otoczenia: porównania, opinie, informacje z różnych, niesprawdzonych źródeł.

W takich momentach szczególnie pomocne okazuje się zatrzymanie i powrót do podstaw: obserwacji własnego dziecka, patrzenia na proces, zaufania do relacji.

Oczywiście są momenty, sytuacje, kiedy warto zgłosić się do specjalisty, poprosić o pomoc, sprawdzić. Jednak i tu ważne jest zachowanie spokoju, zrobienie planu, zamiast wpadania w panikę i bezrefleksyjne działanie. Pamiętaj, że relacja, którą budujesz z Dzieckiem każdego dnia, pozostaje najważniejszym punktem odniesienia.

**Podsumowanie rozdziału**

Rozwój dziecka jest procesem, który dzieje się w czasie, w relacji i w konkretnym środowisku. Ma swoją dynamikę, swoje tempo i swoją indywidualność.

Nie jest listą umiejętności do zdobycia, lecz drogą, na której dziecko uczy się świata i siebie.

Najważniejsze, co wspiera ten proces, to: poczucie bezpieczeństwa, uważna obecność dorosłego, przestrzeń do działania, zrozumienie indywidualnych potrzeb.

To właśnie codzienne, pozornie drobne momenty mają największe znaczenie i budują fundament rozwoju dziecka.

# Rozdział 2

## KOMUNIKACJA Z MAŁYM DZIECKIEM

### Komunikacja jako fundament relacji i rozwoju

Komunikacja z małym dzieckiem stanowi jeden z najważniejszych obszarów jego rozwoju, ponieważ to właśnie w niej i poprzez nią dziecko buduje relację z drugim człowiekiem oraz pierwsze rozumienie świata. W pierwszych latach życia komunikacja nie ogranicza się do słów. Obejmuje całe doświadczenie kontaktu - sposób patrzenia, reagowania, bycia obok, odpowiadania na potrzeby i emocje.

W ujęciu psychologii rozwoju komunikacja stanowi część szerszego procesu, w którym dziecko uczy się funkcjonowania w relacji. Rozwój nie przebiega w izolacji, lecz w ścisłym powiązaniu z otoczeniem, a szczególnie z osobami, które się nim opiekują. To oznacza, że każda interakcja - nawet bardzo krótka i pozornie nieistotna - staje się elementem budującym doświadczenie dziecka.

W codziennych sytuacjach, takich jak karmienie, ubieranie, zabawa czy momenty napięcia, dziecko doświadcza powtarzalnych wzorców komunikacyjnych.

Na tej podstawie zaczyna rozumieć, czy świat jest przewidywalny, czy kontakt z drugim człowiekiem przynosi ukojenie, czy jego sygnały mają znaczenie. Komunikacja pełni więc funkcję nie tylko informacyjną, ale przede wszystkim relacyjną i regulacyjną.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Działanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026" współfinansowanego ze środków budżetu państwa

Dolnośląska Akademia Rozwoju Żłobków

## Dziecko jako aktywny uczestnik komunikacji

Współczesne podejście do rozwoju dziecka zakłada jego aktywną rolę od pierwszych dni życia. Dziecko nie pozostaje biernym odbiorcą bodźców, lecz współtworzy relację i komunikację poprzez swoje reakcje, sygnały i zachowania.

Już noworodek potrafi dostrajać się do obecności dorosłego - reaguje na ton głosu, bliskość, sposób dotyku. Wraz z rozwojem pojawiają się bardziej złożone formy uczestnictwa w komunikacji: wydawanie dźwięków, uśmiech, gesty, wskazywanie, a następnie pierwsze słowa.

Każda z tych form stanowi próbę nawiązania kontaktu. Dziecko sprawdza, czy jego działanie spotka się z odpowiedzią. W momencie, gdy dorosły reaguje, powstaje doświadczenie dialogu. To doświadczenie ma kluczowe znaczenie, ponieważ buduje przekonanie, że komunikacja ma sens i prowadzi do spotkania.

Psychologia rozwoju podkreśla, że aktywność dziecka i odpowiedź dorosłego tworzą system wzajemnego wpływu. Dziecko wpływa na dorosłego, a dorosły wpływa na dziecko. W tej wymianie kształtuje się rozwój komunikacyjny, emocjonalny i społeczny.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Działanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026" współfinansowanego ze środków budżetu państwa

Dolnośląska Akademia Rozwoju Żłobków

## Komunikacja przedwerbalna

W pierwszym okresie życia komunikacja dziecka ma charakter przedwerbalny. Oznacza to, że opiera się na sygnałach niewerbalnych, które niosą określone znaczenie i wymagają od dorosłego uważnej interpretacji.

Zmiany napięcia mięśniowego, sposób poruszania się, intensywność i rytm płaczu, kierunek spojrzenia czy mimika twarzy stanowią komunikaty informujące o stanie dziecka. Wraz z rozwojem pojawiają się bardziej złożone formy, takie jak wokalizacje, gesty czy wskazywanie, które stopniowo prowadzą do rozwoju mowy.

Znaczenie komunikacji przedwerbalnej polega na tym, że tworzy ona fundament dla późniejszych umiejętności językowych. Dziecko uczy się, że jego sygnały są odbierane i mają wpływ na otoczenie. Buduje się także jego gotowość do podejmowania kolejnych prób komunikacyjnych.

Dorosły, który potrafi dostroić się do tych sygnałów, wspiera rozwój poczucia bycia rozumianym. Z kolei brak odpowiedzi lub odpowiedź niedostosowana może utrudniać rozwój komunikacji, ponieważ dziecko nie doświadcza ciągłości dialogu.

## Rola dorosłego w komunikacji

Rola dorosłego w komunikacji z małym dzieckiem ma charakter regulacyjny, interpretacyjny i modelujący. Dorosły pomaga dziecku zrozumieć jego własne doświadczenia oraz nadaje im znaczenie.

W pierwszych latach życia dziecko nie posiada jeszcze zdolności samodzielnego regulowania emocji. W tym procesie potrzebuje wsparcia z zewnątrz. Komunikacja dorosłego - jego ton głosu, sposób reagowania, obecność - wpływa na to, czy dziecko doświadcza uspokojenia, czy nasilenia napięcia.

Charakter interpretacyjny oznacza, że dorosły nadaje znaczenie doświadczeniom i słowom dziecka. Przekłada chaotyczne emocje i gesty na język, pomagając maluchowi zrozumieć świat, czy odczuwane emocje.

Rodzic/Opiekun pełni również funkcję modelu. Dziecko obserwuje sposób komunikowania się i stopniowo go przyswaja. Uczy się nie tylko słów, ale także sposobu reagowania na emocje, prowadzenia dialogu i budowania relacji.

Ważnym elementem roli dorosłego jest także tworzenie przestrzeni dla dziecka. Rozwójkomunikacji wymaga czasu, powtarzalności i możliwości inicjowania kontaktu przez dziecko. Nadmierna aktywność dorosłego może ograniczać tę przestrzeń, natomiast uważna obecność sprzyja jej rozwijaniu.

## Ton głosu, mimika i obecność

W pierwszych latach życia dziecko w większym stopniu reaguje na formę komunikatu niż na jego treść. Ton głosu, tempo mówienia oraz mimika stanowią podstawowe źródło informacji o sytuacji i relacji.

Spokojny, przewidywalny ton głosu wpływa na obniżenie napięcia i wspiera regulację układu nerwowego dziecka. Z kolei napięcie, pośpiech czy nagłe zmiany w sposobie mówienia mogą prowadzić do wzrostu pobudzenia.

Mimika twarzy pełni funkcję informacyjną i regulacyjną. Dziecko odczytuje emocje dorosłego i dostosowuje do nich swoje reakcje. W ten sposób uczy się rozumienia emocji oraz ich znaczenia w relacji.

Obecność dorosłego oznacza jakość bycia w kontakcie. To moment, w którym dorosły jest dostępny, uważny i zaangażowany. Nawet krótkie chwile takiej obecności mają istotne znaczenie dla rozwoju relacji i poczucia bezpieczeństwa dziecka.

## Narracja i rozwój języka

Rozwój języka odbywa się w kontekście relacyjnym i opiera się na doświadczeniu. Dziecko uczy się znaczeń poprzez łączenie słów z sytuacjami, działaniami i emocjami. Narracja codzienności polega na opisywaniu tego, co dzieje się tu i teraz. Dzięki temu dziecko otrzymuje językowy opis swoich doświadczeń. Stopniowo zaczyna rozumieć znaczenie słów i ich związek z rzeczywistością.

Ważnym elementem wspierania rozwoju języka jest podążanie za uwagą dziecka. To, co przyciąga jego uwagę, stanowi naturalny punkt wyjścia do komunikacji. W takich momentach dziecko jest najbardziej gotowe do odbioru i przetwarzania informacji. Tempo komunikacji odgrywa istotną rolę. Dziecko potrzebuje czasu na przetworzenie słów i odpowiedź. Przestrzeń w dialogu sprzyja jego aktywności i budowaniu kompetencji komunikacyjnych.

## Wspólna uwaga

Wspólna uwaga jest jednym z kluczowych mechanizmów rozwoju komunikacji. Pojawia się wtedy, gdy dziecko i dorosły koncentrują się na tym samym obiekcie lub wydarzeniu. W takich sytuacjach dziecko uczy się, że jego doświadczenie jest współdzielone. To wzmacnia relację i buduje podstawy dla rozwoju języka. Słowa zaczynają odnosić się do konkretnych doświadczeń, co sprzyja ich rozumieniu.

Uważność dorosłego pozwala dostrzec momenty gotowości dziecka do komunikacji. To właśnie w tych momentach pojawia się największy potencjał rozwojowy.

## Emocje jako komunikat

Emocje stanowią integralną część komunikacji dziecka. Są jednym z głównych sposobów wyrażania potrzeb i doświadczeń.

W pierwszych latach życia emocje pojawiają się intensywnie, ponieważ układ nerwowy dopiero rozwija zdolność regulacji. Dziecko nie oddziela emocji od komunikacji - jego stan emocjonalny jest jednocześnie jego komunikatem.

Reakcja dorosłego wpływa na to, w jaki sposób dziecko zaczyna rozumieć własne emocje. Uważna obecność oraz spokojne reagowanie pomagają dziecku je uporządkować i nadać im znaczenie.

## Reagowanie na emocje

W sytuacjach emocjonalnych pomocne okazuje się podejście oparte na trzech elementach: zauważeniu emocji, nazwaniu jej oraz towarzyszeniu dziecku w jej przeżywaniu.

Takie podejście wspiera rozwój regulacji emocjonalnej, ponieważ dziecko doświadcza, że jego emocje są widziane i mają swoje miejsce w relacji. Z czasem zaczyna je rozpoznawać i stopniowo rozwija zdolność samoregulacji.

## Komunikacja w trudnych momentach

Sytuacje napięcia, zmęczenia czy frustracji, które są naturalnym elementem naszego życia, ograniczają zdolność dziecka do korzystania z komunikacji werbalnej. W takich momentach większe znaczenie ma sposób bycia dorosłego niż treść przekazu.

Spowolnienie reakcji, obniżenie tonu głosu oraz ograniczenie liczby komunikatów wspierają proces regulacji. W takich sytuacjach obecność dorosłego pomaga dziecku odzyskać równowagę.
Dopiero po wyciszeniu możliwe jest wprowadzenie dodatkowych wyjaśnień i rozmowy.

## Reagowanie na emocje

Reagowanie na emocje dziecka stanowi jeden z najważniejszych elementów komunikacji w pierwszych latach życia, ponieważ to właśnie w tych momentach dziecko uczy się rozumienia siebie oraz sposobów radzenia sobie z napięciem. Emocje dziecka nie są jedynie chwilowym stanem, który należy „uspokoić", ale pełnią funkcję komunikatu informującego o jego potrzebach, granicach oraz aktualnym doświadczeniu.

W pierwszych latach życia dziecko nie posiada jeszcze zdolności samodzielnego regulowania emocji. Oznacza to, że jego układ nerwowy potrzebuje wsparcia z zewnątrz, aby wrócić do równowagi. Regulacja odbywa się poprzez relację, czyli poprzez obecność dorosłego, jego sposób reagowania oraz dostępność emocjonalną. Z tego względu reakcja dorosłego nie stanowi dodatku do sytuacji, lecz jest jej kluczowym elementem.

W praktyce reagowanie na emocje dziecka można opisać jako proces składający się z kilku powiązanych ze sobą kroków, które razem tworzą spójne doświadczenie dla dziecka.

**Pierwszym z nich jest zauważenie emocji.** Wymaga ono uważności na sygnały płynące od dziecka - zarówno werbalne, jak i niewerbalne. Zmiana napięcia ciała, sposób poruszania się, wyraz twarzy czy ton głosu dostarczają informacji o tym, co dziecko przeżywa. Zauważenie oznacza dostrzeżenie emocji bez jej oceniania oraz bez próby natychmiastowego jej zatrzymania.

**Drugim elementem jest nazwanie emocji**. Dziecko w pierwszych latach życia doświadcza emocji bardzo intensywnie, ale nie rozumie jeszcze ich znaczenia. Dorosły, nazywając emocję, pomaga dziecku uporządkować to doświadczenie i nadać mu sens.

Słowa stają się dla dziecka narzędziem rozumienia tego, co dzieje się w jego wnętrzu. Z czasem dziecko zaczyna rozpoznawać własne stany i łączyć je z określonymi sytuacjami.

**Trzecim, najważniejszym elementem jest towarzyszenie dziecku w przeżywaniu emocji**. Oznacza ono pozostanie w kontakcie, utrzymanie spokojnej obecności oraz gotowość do bycia obok dziecka niezależnie od intensywności jego reakcji. Towarzyszenie nie polega na natychmiastowym „rozwiązaniu problemu", lecz na wspieraniu dziecka w przejściu przez jego doświadczenie.

Z perspektywy rozwoju emocjonalnego szczególne znaczenie ma powtarzalność tych doświadczeń. To właśnie wielokrotne sytuacje, w których dziecko doświadcza, że jego emocje są zauważane, nazywane i przyjmowane, prowadzą do budowania wewnętrznego poczucia bezpieczeństwa. Dziecko zaczyna rozumieć, że emocje są częścią doświadczenia i że można przez nie przejść w relacji z drugim człowiekiem.

W takich warunkach stopniowo rozwija się zdolność samoregulacji. Dziecko, które wielokrotnie doświadcza wsparcia ze strony dorosłego, zaczyna z czasem wykorzystywać te wzorce samodzielnie. Proces ten przebiega etapowo i wymaga czasu, dlatego tak istotne jest, aby reakcje dorosłego były spójne i adekwatne.

W sytuacjach silnych emocji, takich jak złość, frustracja czy intensywny płacz, zdolność dziecka do przetwarzania komunikatów werbalnych jest ograniczona. Oznacza to, że długie wyjaśnienia lub próby tłumaczenia sytuacji nie przynoszą oczekiwanego efektu.

**W pierwszej kolejności potrzebne jest obniżenie poziomu napięcia.** Pomocne okazuje się wtedy spowolnienie reakcji, obniżenie tonu głosu oraz ograniczenie liczby komunikatów.

Dopiero w momencie, gdy dziecko odzyskuje równowagę, możliwe staje się wprowadzenie bardziej złożonej komunikacji i wspólne przyjrzenie się sytuacji. Taki sposób działania wspiera zarówno rozwój emocjonalny, jak i komunikacyjny dziecka, ponieważ pokazuje mu, że trudne doświadczenia mogą zostać zrozumiane i nazwane.

## Reagowanie na emocje

1. Zauważenie emocji.
2. Nazwanie emocji.
3. Towarzyszenie dziecku w przeżywaniu emocji.

Reagowanie na emocje dziecka wpływa bezpośrednio na jego rozwój w wielu obszarach. Wspiera budowanie poczucia bezpieczeństwa, rozwija zdolność rozumienia siebie, uczy funkcjonowania w relacji oraz przygotowuje do radzenia sobie z emocjami w przyszłości. To właśnie w tych codziennych momentach kształtuje się sposób, w jaki dziecko będzie doświadczało siebie i innych ludzi.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Działanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026" współfinansowanego ze środków budżetu państwa

Dolnośląska Akademia Rozwoju Żłobków

**Propozycje ćwiczeń**

Wspieranie komunikacji dziecka opiera się na prostych, codziennych działaniach, które wprowadzane regularnie mają duże znaczenie dla jego rozwoju.

**Ćwiczenie 1: Dzień uważnej komunikacji**

**Na czym polega**

To ćwiczenie polega na świadomym zwróceniu uwagi na sposób, w jaki komunikujesz się z dzieckiem w ciągu dnia. Nie chodzi o zmianę wszystkiego od razu, ale o zauważenie tego, co już się dzieje.

**Jak je wykonać – krok po kroku**

1. Wybierz jeden dzień lub jego fragment (np. poranek, popołudnie).

2. Zatrzymuj się w kilku momentach dnia i zwróć uwagę na:
   - ton swojego głosu,
   - tempo mówienia,
   - to, czy patrzysz na dziecko, gdy do niego mówisz.

3. Zauważ, w jakich momentach:
   - mówisz szybciej,
   - podnosisz głos,
   - mówisz „z automatu".

4. Wybierz 2–3 sytuacje i spróbuj:
   - spowolnić tempo,
   - mówić ciszej,
   - być przez chwilę w pełnym kontakcie (patrząc, słuchając).

5. Na koniec dnia zadaj sobie pytania:
   - kiedy było mi najłatwiej być uważnym?
   - kiedy było to trudniejsze?
   - jak reagowało dziecko?

**Dlaczego to ćwiczenie jest ważne**

Komunikacja z dzieckiem bardzo często odbywa się automatycznie. Wynika z tempa dnia, zmęczenia, liczby obowiązków.

Zatrzymanie i zauważenie tego, jak mówisz:

- zwiększa świadomość,
- pomaga zobaczyć momenty napięcia,
- daje możliwość wprowadzenia drobnych zmian.

Dziecko bardzo silnie reaguje na jakość komunikatu – ton głosu, tempo, obecność. Nawet niewielka zmiana w tym obszarze może znacząco wpłynąć na jego zachowanie i poziom napięcia.

**Ćwiczenie 2: Słuchanie dziecka**

**Na czym polega**

To ćwiczenie rozwija umiejętność bycia w kontakcie z dzieckiem bez przerywania, poprawiania i kierowania jego zachowaniem. Chodzi o zobaczenie, jak dziecko komunikuje się, gdy ma przestrzeń.

**Jak je wykonać – krok po kroku**

1. Wybierz moment dnia, w którym możesz poświęcić dziecku kilka minut (5–10).

2. Usiądź blisko dziecka – na jego poziomie.

3. Przez chwilę:
   - nie inicjuj zabawy,
   - nie zadawaj pytań,
   - nie poprawiaj.

4. Obserwuj:
   - na co dziecko patrzy,
   - czym się interesuje,
   - jakie wydaje dźwięki,
   - czy szuka kontaktu.

5. Jeśli dziecko coś robi:

- możesz to nazwać („budujesz wieżę”, „wkładasz klocek”),
- możesz się dostroić (powtórzyć gest, spojrzeć, uśmiechnąć się).

6. Zauważ:

- kiedy dziecko inicjuje kontakt,
- jak reaguje na Twoją obecność.

**Dlaczego to ćwiczenie jest ważne**

Dzieci komunikują się znacznie szerzej niż poprzez słowa. Gdy dorosły jest bardzo aktywny (zadaje pytania, kieruje, poprawia), część tych sygnałów może zostać niezauważona.

To ćwiczenie:

- wzmacnia uważność,
- pozwala lepiej rozumieć dziecko,
- buduje poczucie bycia zauważonym.

Dziecko, które doświadcza takiego kontaktu, częściej inicjuje komunikację i chętniej wchodzi w relację.

**Ćwiczenie 3: Regulacja głosu**

**Na czym polega**

Ćwiczenie polega na świadomym wpływaniu na brzmienie własnego głosu w kontakcie z dzieckiem.

Jak je wykonać – krok po kroku

1. W ciągu dnia wybierz kilka momentów komunikacji z dzieckiem.

2. Zwróć uwagę na:

- głośność głosu,
- tempo mówienia,
- napięcie w ciele.

3. Spróbuj:
- mówić wolniej,
- obniżyć ton głosu,
- robić krótkie pauzy między zdaniami.

4. Obserwuj reakcję dziecka:
- czy się uspokaja,
- czy lepiej reaguje,
- czy łatwiej nawiązuje kontakt.

**Dlaczego to ćwiczenie jest ważne**

Dziecko w pierwszych latach życia reaguje przede wszystkim na brzmienie głosu, a nie na jego treść.

Spokojny, przewidywalny głos:
- reguluje układ nerwowy dziecka,
- obniża napięcie,
- zwiększa poczucie bezpieczeństwa.

Zmiana tonu głosu często działa szybciej niż tłumaczenie czy wyjaśnianie.

**Ćwiczenie 4: Mówienie „tu i teraz”**

**Na czym polega**
To ćwiczenie polega na opisywaniu tego, co dzieje się w danej chwili, zamiast zadawania pytań lub wydawania poleceń.

Jak je wykonać
1. W codziennych sytuacjach (ubieranie, jedzenie, zabawa):
- zamiast pytać („co robisz?”),
- zacznij opisywać („o widzę, że próbujesz włożyć but, „bierzesz łyżkę”).

2. Staraj się mówić:
- krótko,
- spokojnie,
- adekwatnie do sytuacji.

3. Obserwuj, czy dziecko:
- zaczyna reagować,
- powtarza słowa,
- patrzy na Ciebie.

**Dlaczego to ćwiczenie jest ważne**

Dziecko uczy się języka poprzez doświadczenie. Kiedy słowa są połączone z działaniem:
- łatwiej je rozumie,
- szybciej zaczyna je wykorzystywać,
- buduje sens komunikacji.

To także zmniejsza presję odpowiadania, która często pojawia się przy pytaniach.

**Ćwiczenie 5: Pauza w komunikacji**

**Na czym polega**
Ćwiczenie polega na świadomym wprowadzaniu krótkiej ciszy po komunikacie.

Jak je wykonać
1. Powiedz coś do dziecka (np. „podjedź do mnie”, „podaj mi rękę”).
2. Zatrzymaj się na 2–3 sekundy.
3. Nie powtarzaj od razu komunikatu.
4. Obserwuj reakcję dziecka.

**Dlaczego to ćwiczenie jest ważne**

Dziecko potrzebuje czasu na:

- przetworzenie komunikatu,
- podjęcie decyzji,
- reakcję.

Szybkie powtarzanie lub mówienie wielu rzeczy naraz utrudnia ten proces.

Pauza:

- wspiera koncentrację,
- daje dziecku przestrzeń,
- buduje dialog zamiast monologu.

# Rozdział 3

## TRUDNE ZACHOWANIA – JAK JE ROZUMIEĆ I JAK REAGOWAĆ

### Zachowanie jako komunikat

Zachowanie małego dziecka stanowi jedną z podstawowych form komunikacji, szczególnie w okresie, w którym rozwój mowy dopiero się kształtuje. Płacz, krzyk, rzucanie przedmiotami, odpychanie czy wycofanie nie pojawiają się przypadkowo – są wyrazem przeżywanego napięcia, frustracji, zmęczenia lub niezaspokojonej potrzeby.

Z perspektywy rozwoju dziecka zachowanie nie jest problemem samym w sobie, lecz informacją. Pokazuje, co dzieje się w jego układzie nerwowym i emocjonalnym. Dziecko nie posiada jeszcze zdolności do świadomego wyrażania swoich stanów, dlatego wykorzystuje to, co jest dla niego dostępne – ciało, reakcje i działanie.

W tym kontekście szczególnego znaczenia nabiera sposób patrzenia dorosłego na zachowanie dziecka. Zamiast skupienia wyłącznie na jego zatrzymaniu, pomocne okazuje się poszukiwanie jego znaczenia. Takie podejście pozwala zobaczyć zachowanie jako część procesu rozwojowego, a nie jako działanie wymagające natychmiastowej korekty.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Działanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026" współfinansowanego ze środków budżetu państwa

Dolnośląska Akademia Rozwoju Żłobków

## Skąd bierze się płacz, bunt i frustracja

Okres między pierwszym a trzecim rokiem życia charakteryzuje się intensywnymi zmianami rozwojowymi. Dziecko zaczyna doświadczać swojej odrębności, pojawia się potrzeba samodzielności oraz wpływu na otoczenie. Jednocześnie jego możliwości poznawcze i emocjonalne pozostają jeszcze ograniczone.

To napięcie między „chcę" a „nie potrafię" stanowi jedno z głównych źródeł frustracji. Dziecko pragnie decydować, próbować, wybierać, a jednocześnie często napotyka ograniczenia - zarówno wynikające z rzeczywistości, jak i z granic stawianych przez dorosłych.

Płacz, złość czy bunt pojawiają się jako naturalna reakcja na te doświadczenia. Są wyrazem przeżywanego napięcia, a nie działaniem skierowanym przeciwko dorosłemu. W tym okresie dziecko nie posiada jeszcze zdolności do świadomego kontrolowania swoich reakcji, dlatego emocje znajdują ujście w zachowaniu.

## Układ nerwowy a regulacja emocji

Zrozumienie trudnych zachowań dziecka wymaga spojrzenia na funkcjonowanie jego układu nerwowego. W sytuacjach silnych emocji dziecko działa pod wpływem impulsu, ponieważ obszary mózgu odpowiedzialne za kontrolę i regulację dopiero się rozwijają.

Oznacza to, że dziecko nie „wybiera" swojego zachowania w taki sposób, w jaki robi to dorosły. Reaguje w sposób automatyczny, adekwatny do poziomu pobudzenia, którego doświadcza.

W takich momentach szczególne znaczenie ma obecność dorosłego, który poprzez swój spokój, ton głosu i sposób reagowania wspiera dziecko w powrocie do równowagi. To właśnie w relacji rozwija się zdolność regulacji, która z czasem staje się bardziej wewnętrzna.

## Granice jako element bezpieczeństwa

Granice stanowią ważny element rozwoju dziecka, ponieważ wprowadzają strukturę i przewidywalność. Pomagają dziecku zrozumieć, co jest możliwe, a co wymaga zatrzymania.

Z perspektywy rozwojowej granice nie pełnią funkcji ograniczającej, lecz organizującą. nTworzą ramy, w których dziecko może się poruszać, eksplorować i doświadczać świata w sposób bezpieczny.

Sposób wprowadzania granic ma jednak kluczowe znaczenie. Spokojna, konsekwentna i przewidywalna komunikacja sprzyja poczuciu bezpieczeństwa. Dziecko potrzebuje doświadczać, że granice są stałe, a jednocześnie przekazywane w sposób, który nie narusza relacji.

## Jak mówić „nie”

Komunikowanie granic w pierwszych latach życia wymaga prostoty i spójności. Dziecko lepiej rozumie krótkie, jasne komunikaty niż rozbudowane wyjaśnienia.

Sposób ich przekazywania wpływa na reakcję dziecka. Spokojny ton głosu, stabilna postawa oraz ograniczenie liczby słów pomagają dziecku przyjąć komunikat.

W sytuacjach napięcia szczególnie ważne jest połączenie granicy z relacją. Dziecko potrzebuje jednocześnie informacji o tym, co nie jest możliwe, oraz doświadczenia, że pozostaje w kontakcie z dorosłym i nadal jest bezpieczne.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Działanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026” współfinansowanego ze środków budżetu państwa

Dolnośląska Akademia Rozwoju Żłobków

## Wspieranie emocji w trudnych zachowaniach

Za każdym trudnym zachowaniem stoi emocja, która wymaga zauważenia i przyjęcia. Wspieranie emocji nie oznacza zgody na każde działanie dziecka, lecz uznanie jego doświadczenia.

Obecność dorosłego, nazwanie emocji oraz towarzyszenie dziecku w jej przeżywaniu pomagają w stopniowym obniżeniu napięcia. Dziecko doświadcza, że jego stan jest zauważony i może zostać przeżyty w relacji.

Taki sposób reagowania wspiera rozwój regulacji emocjonalnej oraz buduje poczucie bezpieczeństwa.

**Praktyka dla rodziców**

W sytuacjach trudnych zachowań szczególne znaczenie ma sposób reagowania dorosłego. Pomocne okazuje się wprowadzenie kilku prostych kroków, które można stosować w codziennych sytuacjach.

- Zatrzymanie przed reakcją pozwala uniknąć działania pod wpływem własnych emocji. Krótka chwila pauzy pomaga odzyskać spokój i świadomie wybrać sposób działania.
- Zauważenie emocji dziecka polega na skierowaniu uwagi na to, co dziecko przeżywa, zamiast wyłącznie na jego zachowanie. Pozwala to lepiej zrozumieć sytuację.
- Nazwanie emocji pomaga dziecku uporządkować doświadczenie. Prosty komunikat odnoszący się do jego stanu wprowadza spokój i daje poczucie bycia rozumianym.
- Zaproponowanie wsparcia oznacza pozostanie blisko, zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie. Może to być obecność, spokojny głos lub pomoc w wyciszeniu.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Działanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026" współfinansowanego ze środków budżetu państwa

Dolnośląska Akademia Rozwoju Żłobków

**Podsumowanie rozdziału**

Trudne zachowania stanowią naturalny element rozwoju dziecka i wynikają z jego aktualnych możliwości regulacyjnych oraz emocjonalnych. Są formą komunikacji, która wymaga zrozumienia i adekwatnej odpowiedzi.

Sposób reagowania dorosłego wpływa na rozwój regulacji emocjonalnej, poczucia bezpieczeństwa oraz zdolności dziecka do funkcjonowania w relacji. To właśnie w codziennych sytuacjach, poprzez powtarzalne doświadczenia, dziecko uczy się rozumienia siebie i świata.

# Rozdział 4

## ŚRODOWISKO, KTÓRE WSPIERA ROZWÓJ

### Środowisko jako cichy nauczyciel

Środowisko, w którym przebywa dziecko, pełni znacznie większą rolę, niż może się wydawać na pierwszy rzut oka. To nie tylko tło codziennych aktywności, ale aktywny element wpływający na rozwój emocjonalny, poznawczy i społeczny. W pierwszych latach życia dziecko uczy się poprzez doświadczenie, a to, czego doświadcza najczęściej, kształtuje jego sposób funkcjonowania.

Otoczenie oddziałuje na dziecko w sposób ciągły – poprzez dźwięki, światło, przestrzeń, organizację dnia oraz sposób, w jaki dorosły w nim funkcjonuje. Właśnie dlatego środowisko można określić jako „cichego nauczyciela", który wpływa na samopoczucie dziecka, jego zdolność koncentracji oraz regulację emocji.

Z perspektywy rozwoju, potrzeb dziecka w tym wieku ważne jest, aby środowisko było spójne, przewidywalne i dostosowane do możliwości dziecka. Nadmiar bodźców, chaos czy brak struktury mogą prowadzić do przeciążenia układu nerwowego, co często znajduje odzwierciedlenie w zachowaniu dziecka.

## Rytm dnia i przewidywalność

Jednym z najważniejszych elementów środowiska wspierającego rozwój jest rytm dnia. Stałe, powtarzalne momenty dnia pomagają dziecku budować poczucie bezpieczeństwa oraz orientację w czasie.

Dziecko w pierwszych latach życia nie posiada jeszcze rozwiniętego poczucia czasu, dlatego przewidywalność zdarzeń daje mu poczucie stabilności. Wie, co następuje po sobie, rozpoznaje znane sytuacje i może się na nie przygotować.

Stałe punkty dnia, takie jak posiłki, sen, spacer czy wieczorne wyciszenie, wpływają na regulację układu nerwowego. Powtarzalność sprzyja wyciszeniu, zmniejsza napięcie i pomaga dziecku odnaleźć się w codzienności.

Znaczenie rytmu dnia i przewidywalności podkreślają również Standardy jakości opieki i wspierania rozwoju dzieci do lat 3. Zwracają one uwagę na potrzebę organizowania dnia w sposób uporządkowany i przewidywalny, z uwzględnieniem stałych punktów i powtarzalnych aktywności. Dlatego w placówkach opieki funkcjonuje plan dnia, który porządkuje codzienne doświadczenia dziecka i pomaga mu orientować się w kolejności wydarzeń. Jednocześnie przewidywalność nie oznacza sztywności. Opieka nad małym dzieckiem wymaga podążania za jego indywidualnymi potrzebami i elastycznego reagowania na jego aktualny stan. Jednak to właśnie rytmiczność, powtarzalność i osadzenie codziennych wydarzeń w określonym porządku czasowym budują poczucie bezpieczeństwa, wspierają regulację emocjonalną i tworzą warunki sprzyjające prawidłowemu rozwojowi dziecka w placówce.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Działanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026" współfinansowanego ze środków budżetu państwa

Dolnośląska Akademia Rozwoju Żłobków

## Przestrzeń domowa

Przestrzeń, w której przebywa dziecko, powinna wspierać jego naturalną potrzebę eksploracji oraz rozwój samodzielności. Dziecko uczy się poprzez działanie, dlatego ważne jest, aby miało dostęp do przedmiotów, które może samodzielnie wybierać i wykorzystywać.

Przejrzysta i uporządkowana przestrzeń sprzyja koncentracji. Nadmiar przedmiotów, zabawek czy bodźców może utrudniać skupienie uwagi i prowadzić do szybkiego zmęczenia.

Dostępność oznacza, że dziecko może sięgnąć po to, czego potrzebuje, bez ciągłej pomocy dorosłego. Taki sposób organizacji przestrzeni wzmacnia poczucie sprawczości i wspiera rozwój niezależności.

Ważne jest także wyodrębnienie miejsc o różnych funkcjach – przestrzeni do zabawy, odpoczynku i wyciszenia.

Pomaga to dziecku lepiej rozumieć, co w danym miejscu się dzieje i czego może oczekiwać, jak z niego korzystać. Nawet w niewielkim mieszkaniu można stworzyć małe, stałe miejsca, które dają dziecku poczucie porządku i przewidywalności. Może to być materacyk z poduszką, jako miejsce odpoczynku, kosz z zabawkami w salonie, regał z książeczkami. Dla małego dziecka nie liczy się wielkość przestrzeni, ale to, że pewne miejsca mają swoje stałe znaczenie i pomagają mu odnaleźć się w codzienności.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Działanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026" współfinansowanego ze środków budżetu państwa

Dolnośląska Akademia Rozwoju Żłobków

## Sensoryka i równowaga bodźców

Dziecko w pierwszych latach życia poznaje świat poprzez zmysły. Każde doświadczenie – dotyk, dźwięk, zapach, ruch czy światło – wpływa na jego układ nerwowy.

Równowaga bodźców ma kluczowe znaczenie dla regulacji. Zbyt duża ich ilość może prowadzić do przeciążenia, które objawia się rozdrażnieniem, trudnością w koncentracji lub zwiększoną reaktywnością.

Z kolei środowisko zbyt ubogie w bodźce może ograniczać możliwość eksploracji i uczenia się.

Wspierające środowisko to takie, które oferuje różnorodne, ale uporządkowane doświadczenia. Pozwala dziecku poznawać świat we własnym tempie, bez nadmiernej stymulacji. Oznacza to, że dziecko ma możliwość odkrywania nowych przedmiotów, dźwięków, faktur i aktywności, ale nie jest jednocześnie otoczone zbyt dużą liczbą bodźców. Przykładowo, zamiast wielu grających zabawek i ciągłego proponowania kolejnych atrakcji, bardziej wspierające może być wspólne oglądanie książeczki, zabawa kilkoma klockami, obserwowanie deszczu za oknem czy pozostawienie Malucha w swobodnej zabawie. Małe dziecko nie potrzebuje nieustannego dostarczania nowych wrażeń. Potrzebuje czasu, aby zatrzymać się przy tym, co je zainteresowało, wracać do znanych doświadczeń i odkrywać je na swój własny sposób.

## Rytuały jako element regulacji

Rytuały stanowią ważny element organizujący codzienność dziecka. Są to powtarzalne działania, które pojawiają się w określonych momentach dnia i mają przewidywalną strukturę. Mogą to być drobne, codzienne czynności, takie jak wspólne czytanie książeczki przed snem, śpiewanie tej samej kołysanki, przytulenie przed wyjściem do żłobka, mycie rąk przed posiłkiem czy spokojna rozmowa po powrocie do domu.

Dla dorosłych są to często zwyczajne momenty, ale dla dziecka stają się ważnym punktami odniesienia. Dzięki nim wie, czego może się spodziewać, łatwiej przechodzi między aktywnościami i buduje poczucie bezpieczeństwa oraz przewidywalności w codziennym życiu.

Rytuały pomagają dziecku przechodzić między aktywnościami. Przygotowują je na zmianę, zmniejszają napięcie i wspierają wyciszenie. Szczególne znaczenie mają rytuały związane z zasypianiem, rozstaniem czy rozpoczęciem dnia. Wprowadzają one spójność i pomagają dziecku odnaleźć się w powtarzalnych sytuacjach. Dzięki rytuałom dziecko buduje poczucie bezpieczeństwa oraz uczy się, że pewne doświadczenia mają swój początek i zakończenie.

**Praktyka dla rodziców**

Tworzenie środowiska wspierającego rozwój dziecka nie polega na wprowadzaniu wielu zmian jednocześnie ani na dążeniu do „idealnej przestrzeni". Znacznie większe znaczenie mają drobne, świadome decyzje, które wprowadzane stopniowo zaczynają porządkować codzienność dziecka i wspierać jego regulację.

Poniższe kroki mogą stanowić punkt wyjścia do takiej zmiany.

**WAŻNE -** warto je zrobić w porozumieniu z placówką, tak żeby była jak największa spójność środowiska. Dla Dziecka to oznacza większe poczucie bezpieczeństwa.

**Krok 1: Zatrzymaj się i zobacz dzień dziecka**

Pierwszym krokiem jest przyjrzenie się temu, jak wygląda zwykły dzień dziecka. Chodzi przede wszystkim o zauważenie powtarzalnych momentów i tych, które wprowadzają napięcie.

Można zadać sobie kilka pytań:

- w jakich momentach dziecko jest spokojne i skupione,
- kiedy pojawia się rozdrażnienie lub zmęczenie,
- czy w ciągu dnia są stałe punkty, czy raczej zmienność i pośpiech.

Już sama obserwacja pozwala zauważyć, które elementy wymagają większej przewidywalności.

**Krok 2: Wprowadź stałe punkty dnia**

Dziecko nie potrzebuje sztywnego planu, lecz powtarzalności. Stałe punkty dnia tworzą dla niego ramy, w których łatwiej się odnaleźć.

W praktyce oznacza to:

- podobne godziny posiłków,
- powtarzalną kolejność wydarzeń (np. spacer po obiedzie),
- stały sposób rozpoczynania i kończenia dnia.

Ważna pozostaje regularność, a nie perfekcja. Nawet kilka stałych elementów znacząco wpływa na poczucie bezpieczeństwa dziecka.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Działanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026" współfinansowanego ze środków budżetu państwa

Dolnośląska Akademia Rozwoju Żłobków

**Krok 3: Uprość przestrzeń**

Przestrzeń dziecka nie musi być bogata, aby była rozwojowa. Znacznie ważniejsze jest to, aby była czytelna i uporządkowana.

Można zacząć od jednego miejsca, na przykład miejsca zabawy:

- ograniczyć liczbę dostępnych zabawek,
- uporządkować je w sposób widoczny i dostępny,
- zostawić przestrzeń na swobodną zabawę.

Dziecko w uporządkowanej przestrzeni łatwiej się koncentruje, dłużej pozostaje w aktywności i rzadziej doświadcza przeciążenia.

**Krok 4: Wprowadź rotację zabawek**

Zamiast udostępniać wszystkie zabawki jednocześnie, warto podzielić je na mniejsze zestawy i udostępniać naprzemiennie.

W praktyce:

- część zabawek pozostaje dostępna,
- część jest schowana i pojawia się po kilku dniach,
- zmiana odbywa się spokojnie, bez nadmiaru nowych bodźców.

Taki sposób wspiera koncentrację i sprawia, że dziecko wraca do zabawy z większym zaangażowaniem.

**Krok 5: Stwórz miejsce do wyciszenia**

Dziecko potrzebuje przestrzeni, w której może odpocząć od bodźców. Nie musi to być osobny pokój – wystarczy niewielki, spokojny kącik.

Może to być:

- miękka mata lub poduszka,
- przytulanka lub koc,
- spokojne światło,
- ograniczona liczba przedmiotów.

Ważne, aby miejsce to kojarzyło się z wyciszeniem, a nie z karą. Dziecko może z niego korzystać wtedy, gdy potrzebuje odpoczynku lub bliskości.

**Krok 6: Zauważ liczbę i rodzaj bodźców**

Warto przyjrzeć się, ile bodźców pojawia się w ciągu dnia:

- dźwięki (telewizor, radio),
- światło,
- liczba aktywności,
- zmiany miejsc.

Czasami niewielka zmiana, taka jak wyłączenie radia, telewizora czy ograniczenie liczby atrakcji w ciągu dnia, może znacząco wpłynąć na poziom napięcia dziecka.

**Krok 7: Wprowadź rytuały**

Rytuały pomagają dziecku przechodzić między aktywnościami i przygotowują je na zmianę. Ich siłą jest powtarzalność i prostota.

Szczególnie ważne są:

- rytuał zasypiania (np. kąpiel, książka, przytulenie),
- rytuał wyjścia z domu,
- rytuał powrotu i wyciszenia.

Nie chodzi o rozbudowane działania, lecz o stałą sekwencję, którą dziecko zaczyna rozpoznawać i przewidywać.

**Krok 8: Obserwuj i dostosowuj**

Każde dziecko reaguje inaczej. To, co wspiera jedno, dla innego może być zbyt intensywne lub niewystarczające.

Dlatego ważna jest obserwacja:

- kiedy dziecko jest spokojniejsze,
- co sprzyja jego koncentracji,
- co powoduje napięcie.

Na tej podstawie można stopniowo dostosowywać środowisko, zamiast wprowadzać zmiany „z góry".

# Rozdział 5

## ZABAWA JAKO NATURALNY SPOSÓB UCZENIA SIĘ

### Znaczenie zabawy

Zabawa w pierwszych latach życia stanowi podstawową i najbardziej naturalną formę aktywności dziecka. Nie jest dodatkiem do rozwoju ani formą odpoczynku od „nauki" – sama w sobie jest procesem uczenia się. To właśnie poprzez zabawę dziecko poznaje świat, rozwija swoje możliwości oraz buduje rozumienie relacji i zależności.

W ujęciu psychologii rozwoju zabawa pełni funkcję integrującą różne obszary funkcjonowania dziecka. W trakcie jednej aktywności mogą jednocześnie rozwijać się zdolności poznawcze, emocjonalne, społeczne i ruchowe. Dziecko, manipulując przedmiotem, doświadcza jego właściwości, buduje związki przyczynowo - skutkowe, uczy się koncentracji oraz reguluje napięcie poprzez powtarzalność działania.

Zabawa ma również charakter samoregulacyjny. Dziecko spontanicznie wybiera taki aktywności, które odpowiadają jego aktualnym potrzebom rozwojowym. Oznacza to, że poprzez zabawę dąży do równowagi - raz wybiera aktywność bardziej dynamiczną, innym razem spokojniejszą i powtarzalną.

W literaturze podkreśla się, że uczenie się poprzez doświadczenie ma w tym okresie największą wartość. Dziecko nie przyswaja wiedzy w sposób abstrakcyjny, lecz poprzez działanie, obserwację i relację. Zabawa stanowi więc środowisko, w którym rozwój przebiega w sposób najbardziej naturalny i dostosowany do możliwości dziecka.

## Rola dorosłego w zabawie

Rola dorosłego w zabawie dziecka ma charakter wspierający, a nie kierujący. Współczesne podejście do rozwoju dziecka podkreśla znaczenie podążania za jego inicjatywą oraz tworzenia warunków do samodzielnego działania.

Dorosły, który organizuje zabawę w sposób nadmierny, ogranicza przestrzeń do eksploracji i podejmowania decyzji przez dziecko. Z kolei dorosły, który jest uważnie obecny, ale nie narzuca swojej aktywności, wspiera rozwój samodzielności, kreatywności i koncentracji.

Obecność dorosłego pełni również funkcję regulacyjną. Dziecko, które ma dostęp do spokojnej, dostępnej emocjonalnie osoby, łatwiej angażuje się w zabawę i dłużej utrzymuje uwagę. Relacja stanowi więc bazę, na której rozwija się aktywność dziecka. Ważnym elementem jest także dostosowanie poziomu wsparcia do aktualnych możliwości dziecka. Zbyt duża ingerencja może prowadzić do zależności, natomiast jej brak – do frustracji. Kluczowe znaczenie ma elastyczność i uważność na sygnały dziecka.

## Etapy zabawy a rozwój dziecka

Rozwój zabawy przebiega etapowo i jest ściśle powiązany z rozwojem poznawczym oraz społecznym dziecka.

W pierwszym roku życia dominuje zabawa sensoryczna, oparta na bezpośrednim doświadczaniu. Dziecko bada świat poprzez dotyk, ruch, słuch i wzrok. Powtarzalność działań pełni ważną funkcję - pozwala utrwalać doświadczenie oraz regulować napięcie. W drugim roku życia pojawia się zabawa manipulacyjna i naśladowcza. Dziecko zaczyna rozumieć funkcję przedmiotów oraz odtwarzać działania dorosłych.

Naśladowanie stanowi istotny mechanizm uczenia się - poprzez obserwację dziecko przyswaja wzorce zachowań.

W trzecim roku życia rozwija się zabawa symboliczna, w której dziecko zaczyna nadawać znaczenie przedmiotom i sytuacjom. Pojawia się wyobraźnia, tworzenie prostych scenariuszy oraz odgrywanie ról. Ten etap ma szczególne znaczenie dla rozwoju myślenia oraz rozumienia relacji społecznych.

Każdy z tych etapów wymaga odpowiednich warunków oraz czasu. Przyspieszanie rozwoju zabawy nie przynosi korzyści, ponieważ dziecko rozwija się poprzez doświadczenie dostosowane do jego aktualnych możliwości.

**Praktyka dla rodziców**

Wspieranie zabawy dziecka zaczyna się od zmiany sposobu patrzenia na nią. Zamiast traktować ją jako coś, co należy organizować, warto zobaczyć ją jako proces, który dziecko już prowadzi – potrzebuje jedynie odpowiednich warunków.

W praktyce wspieranie dziecka w zabawie może przejawiać się w kilku prostych działaniach:

1. Pierwszym krokiem jest świadome wycofanie się z roli organizatora. Pozwolenie dziecku na prowadzenie zabawy oznacza akceptację jego pomysłów oraz sposobu działania. Nawet jeśli zabawa wydaje się dorosłemu prosta lub powtarzalna, dla dziecka ma ona znaczenie rozwojowe.

2 Drugim krokiem jest rozwijanie umiejętności obserwacji. Kilka minut uważnego przyglądania się dziecku pozwala zobaczyć, co je angażuje, jak długo utrzymuje uwagę oraz jakie strategie wykorzystuje. Ta wiedza stanowi podstawę do dalszego wspierania.

3 Trzecim krokiem jest ograniczenie nadmiaru bodźców. Mniejsza liczba zabawek sprzyja koncentracji i głębszemu zaangażowaniu. Dziecko, które ma mniej wyborów, częściej rozwija jedną aktywność zamiast szybko ją zmieniać.

4 Czwartym krokiem jest wprowadzenie rotacji zabawek, co pozwala utrzymać zainteresowanie bez nadmiernej stymulacji. Zabawki, które znikają na pewien czas, po powrocie stają się ponownie atrakcyjne.

5 Piątym krokiem jest stworzenie przestrzeni, która sprzyja zabawie. Porządek, dostępność oraz czytelność otoczenia wspierają samodzielność i koncentrację.

Wspieranie dziecka w zabawie nie polega na ciągłym proponowaniu aktywności, ingerowaniu czy pokazywaniu „właściwego" sposobu zabawy. Oznacza raczej uważną obecność, podążanie za inicjatywą dziecka, jego potrzebami i naturalną ciekawością oraz tworzenie warunków, w których może ono samodzielnie odkrywać, eksperymentować i realizować własne pomysły. Czasami wsparciem jest wspólne zaangażowanie w zabawę, a czasami – świadome pozostanie obok i danie dziecku przestrzeni do działania po swojemu.

Wspieranie zabawy polega na elastycznym korzystaniu z obu tych form – byciu blisko i angażowaniu się wtedy, gdy dziecko tego potrzebuje, oraz dawaniu mu przestrzeni do samodzielnej aktywności, gdy jest na nią gotowe.

# Rozdział 6

## RODZIC TEŻ CZŁOWIEK

### Dobrostan rodzica jako część środowiska dziecka

Rozwój dziecka zawsze odbywa się w relacji. To oznacza, że to, jak funkcjonuje dorosły, w naturalny sposób staje się częścią środowiska, w którym rozwija się dziecko. Nie chodzi wyłącznie o to, co robisz jako rodzic, ale również o to, w jakim jesteś stanie - fizycznym i emocjonalnym.

Dziecko od pierwszych miesięcy życia bardzo uważnie odbiera sygnały płynące od dorosłego. Reaguje na ton głosu, napięcie w ciele, tempo działania, sposób bycia. Nie analizuje tego świadomie, ale jego układ nerwowy dostosowuje się do tego, co „czyta" w relacji.

Dlatego Twoje zmęczenie, napięcie, spokój czy dostępność emocjonalna mają realny wpływ na dziecko. To nie jest kwestia „bycia idealnym rodzicem", lecz świadomości, że jesteś ważną częścią jego świata – również wtedy, gdy jest Ci trudno.

Dobrostan rodzica można rozumieć jako zdolność do zauważania siebie, swoich emocji i potrzeb oraz stopniowego wracania do równowagi. To właśnie ta zdolność wspiera budowanie spokojniejszej i bardziej przewidywalnej relacji.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Działanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026" współfinansowanego ze środków budżetu państwa

Dolnośląska Akademia Rozwoju Żłobków

## Uważność w codziennym rodzicielstwie

W codziennym pośpiechu wiele reakcji pojawia się automatycznie. Wynikają z przyzwyczajeń, zmęczenia, napięcia albo doświadczeń, które sami wynosimy z przeszłości. Uważność pomaga wprowadzić w te momenty odrobinę zatrzymania.

Nie chodzi o to, żeby analizować każdą sytuację, lecz o krótką chwilę zauważenia:
– co teraz czuję,
– co się we mnie dzieje,
– jak chcę odpowiedzieć.

Taka chwila nie musi trwać długo. Czasem wystarczy jeden spokojny oddech, aby reakcja była łagodniejsza i bardziej adekwatna.

Uważność pomaga również w relacji z dzieckiem. Dzięki niej łatwiej zauważyć jego potrzeby, zamiast reagować wyłącznie na zachowanie. Dziecko doświadcza wtedy większego spokoju i przewidywalności.

## Stres i codzienne napięcie

Każdy rodzic doświadcza zmęczenia, presji i napięcia. To naturalna część życia, szczególnie w okresie intensywnej opieki nad małym dzieckiem.

W momentach stresu reakcje mogą być szybsze i bardziej impulsywne. Cierpliwość maleje, a drobne sytuacje zaczynają wywoływać większe napięcie. To wpływa nie tylko na dorosłego, ale także na dziecko, które bardzo szybko reaguje na zmiany w atmosferze.
Czasami można zauważyć, że im większe napięcie u dorosłego, tym więcej trudnych zachowań u dziecka. To naturalny mechanizm – dziecko reaguje na to, co dzieje się w relacji.
Zauważenie tego zależności daje przestrzeń do zmiany. Zamiast skupiać się wyłącznie na zachowaniu dziecka, można przyjrzeć się temu, co dzieje się po stronie dorosłego i jakie ma w danym momencie zasoby.

## Regulacja emocji – zaczyna się od dorosłego

Dziecko uczy się regulowania emocji poprzez doświadczenie. Obserwuje, jak dorosły reaguje, jak wraca do równowagi, jak radzi sobie z napięciem.

Nie chodzi o to, żeby nie czuć złości czy frustracji. Te emocje są naturalne. Ważne jest to, co się z nimi dzieje dalej.

Kiedy zauważasz swoje emocje i stopniowo je regulujesz, dajesz dziecku bardzo ważny przykład. Pokazujesz, że napięcie może się pojawić, ale można się nim zająć i wrócić do spokoju.

To właśnie takie codzienne doświadczenia budują w dziecku podstawy samoregulacji i poczucia bezpieczeństwa.

## Wsparcie – nie musisz być w tym sam/a

Rodzicielstwo często wiąże się z poczuciem, że trzeba sobie radzić samodzielnie.
Tymczasem dostęp do wsparcia jest jednym z najważniejszych zasobów.

Wsparcie może wyglądać bardzo różnie:
- rozmowa z bliską osobą,
- pomoc w codziennych obowiązkach,
- chwila odpoczynku,
- kontakt ze specjalistą.

Każda z tych form zmniejsza obciążenie i pomaga odzyskać równowagę.
Dbanie o siebie nie jest dodatkiem do rodzicielstwa. Jest jego częścią. Im więcej masz zasobów, tym łatwiej budować spokojną relację z dzieckiem.

## **Dekalog Rodzica** *(do czytania w dobrym i trudnym dniu)*

1. **Masz prawo mieć gorszy dzień.**
   To, że jesteś zmęczony, rozdrażniony czy przytłoczony, nie mówi nic o tym, jakim jesteś rodzicem tylko, że jesteś człowiekiem.

2. **Twoje emocje są ważne.**
   Masz prawo do złości, frustracji, bezradności i zmęczenia. To, co robisz z tymi emocjami, ma znaczenie — nie ich obecność.

3. **Nie musisz być idealny, żeby być wystarczający.**
   Dziecko nie potrzebuje idealnego Rodzica, tylko relacji, w której jest miejsce na autentyczność, poczucie bezpieczeństwa, MIŁOŚĆ.

4. **Zmęczenie jest naturalne.**
   Opieka, wsparcie w rozwoju, wychowywanie małego dziecka to ogromne zadanie. To normalne, że czasem brakuje sił — to sygnał, że potrzebujesz wsparcia lub odpoczynku. Tylko tyle i aż tyle.

5. **Masz prawo czegoś nie wiedzieć.**
   Rodzicielstwo nie jest wiedzą „raz na zawsze". To proces uczenia się, próbowania i szukania własnej drogi.

6. **Twoja reakcja, działanie nie musi być idealne** i co więcej, często takie nie będzie. Nawet jeśli coś nie wyszło, zawsze możesz wrócić do kontaktu. To właśnie ten powrót buduje relację.

7. **Twoje dziecko nie potrzebuje idealnych warunków, tylko potrzebuje Ciebie**.
   Twoja obecność, uwaga i gotowość do bycia obok mają większe znaczenie niż to, czy wszystko jest zrobione jak trzeba.

8. **Masz prawo do granic.**
   Twoje potrzeby są ważne. Zdrowe stawianie granic nie oddala od dziecka — buduje poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności.

9. **Możesz prosić o pomoc.**
   Rodzicielstwo nie musi być samotnym doświadczeniem. Wsparcie nie jest oznaką słabości. To zadbanie o siebie i o relację.

10. **To, co robisz na co dzień, ma znaczenie.**
    Twoje codzienne, małe działania - obecność, reakcje, zachowania - budują fundament rozwoju Twojego dziecka.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Działanie realizowane w ramach
Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system
wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej
w Polsce – 2024-2026"
współfinansowanego ze środków budżetu państwa

Dolnośląska Akademia Rozwoju Żłobków

# Zakończenie

Pierwsze lata życia dziecka to czas intensywnych zmian, które nie zawsze są widoczne na pierwszy rzut oka, a jednocześnie mają ogromne znaczenie dla całego dalszego rozwoju. To okres, w którym codzienne doświadczenia, relacje i sposób bycia dorosłych stają się fundamentem tego, jak dziecko zaczyna rozumieć siebie, innych ludzi i świat.

Wszystko, o czym przeczytałeś w tym przewodniku, sprowadza się do kilku kluczowych obszarów: relacji, komunikacji, emocji, środowiska i codziennych doświadczeń. Każdy z nich przenika się z pozostałymi, tworząc spójną całość, w której dziecko rozwija się w swoim tempie.

Nie chodzi o wprowadzanie wielu zmian jednocześnie ani o dążenie do idealnych rozwiązań. Znacznie większe znaczenie mają małe, powtarzalne działania, które budują poczucie bezpieczeństwa i wspierają rozwój dziecka każdego dnia.

Relacja, którą tworzysz z dzieckiem, nie opiera się na perfekcji, lecz na obecności, uważności i gotowości do powracania do kontaktu. To właśnie w tych codziennych momentach dziecko doświadcza, że jest ważne, widziane i rozumiane.

Standardy jakości opieki nad dziećmi do lat trzech pokazują kierunek – wskazują, jak wspierać rozwój dziecka w sposób świadomy i oparty na wiedzy. Ich największą wartością jest podkreślenie znaczenia relacji oraz współpracy pomiędzy dorosłymi, którzy wspólnie tworzą środowisko dziecka.

Choć standardy odnoszą się przede wszystkim do opieki sprawowanej w żłobku i klubie dziecięcym, ich przesłanie jest ważne również dla Was, rodziców. Rozwój małego dziecka najpełniej wspierany jest wtedy, gdy dorośli – rodzice i osoby sprawujące opiekę – działają w podobnym kierunku, wymieniają się spostrzeżeniami i wspólnie odpowiadają na potrzeby dziecka. Świadomość tego, co sprzyja rozwojowi w pierwszych latach życia, ułatwia budowanie spójnego, przewidywalnego i bezpiecznego środowiska, w którym dziecko może rozwijać się w poczuciu zaufania i bliskości.

Twoja rola w tym procesie jest wyjątkowa. To Ty jesteś dla dziecka najważniejszym punktem odniesienia, osobą, która towarzyszy mu w codziennych doświadczeniach, pomaga rozumieć emocje i budować poczucie bezpieczeństwa.

Jednocześnie rodzicielstwo to droga, na której również Ty się rozwijasz. Każdy dzień przynosi nowe doświadczenia, pytania i refleksje. To naturalna część tego procesu. Warto pamiętać, że rozwój dziecka nie dzieje się w pojedynczych, wyjątkowych momentach, lecz w codzienności – w sposobie, w jaki mówisz, reagujesz, jesteś obok. To właśnie te drobne, powtarzalne sytuacje budują to, co najważniejsze.

Ten przewodnik powstał po to, aby wspierać Cię w tej drodze. Aby porządkować wiedzę, dawać punkt odniesienia i pomagać spojrzeć na codzienne sytuacje z większym spokojem i zrozumieniem.

Każde dziecko rozwija się w swoim tempie. Każda relacja jest inna. To, co pozostaje wspólne, to znaczenie obecności, uważności i spójności działań dorosłych. To właśnie w tej przestrzeni powstają najważniejsze doświadczenia, które dziecko zabiera ze sobą na całe życie.

# Bibliografia

Bowlby J., Przywiązanie, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2007.

Brzezińska A. I. (red.), Psychologia rozwoju człowieka, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot, 2000.

Kaczmarzyk M., Potrzeba obecności, czyli o neurobiologii wczesnego dzieciństwa, Wydawnictwo Element, Gliwice, 2025.

Shanker S., Self-Reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi, Wydawnictwo Mamania, Warszawa, 2016.

Materiały własne.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Działanie realizowane w ramach
Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system
wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej
w Polsce – 2024-2026"
współfinansowanego ze środków budżetu państwa

Dolnośląska Akademia Rozwoju Żłobków

Akademia Rozwoju Żłobków
KRAJOWY LIDER

Wojewódzki Lider Akademii Wsparcia
województwo dolnośląskie
**Fundacja Kropelka Potu**

Kropelka Potu

Kropelka Potu

HTTPS://KROPELKAPOTU.PL/

HTTPS://DOLNOSLASKAAKADEMIAWSPARCIA.PL


Fundacja „Kropelka Potu”

**Adres:**

Fundacja „Kropelka Potu”

ul. Sebastiana Klonowica 4

58-500 Jelenia Góra

**Infolinia:**

+48 535 225 044

**E-mail:**

ds@kropelkapotu.pl



Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

**Działanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026” współfinansowanego ze środków budżetu państwa**

Dolnośląska Akademia Rozwoju Żłobków

Kropelka Potu