



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



# ***Rady Porady***

## ***#14***

*Kiedy dorośli nieświadomie  
przenosi swój stres na  
grupę dzieci*

wyjaśnia:  
**Patrycja Gwardecka**  
psycholog kliniczny

[swietokrzyskaakademiiawsparcia.pl](http://swietokrzyskaakademiiawsparcia.pl)

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



## Stres dorosłego jako niewidzialny bodziec środowiskowy

W pracy z małymi dziećmi stres dorosłego rzadko jest postrzegany jako czynnik rozwojowy.

Traktowany bywa jako „tło pracy”, a nie element oddziałujący na dziecko.

Z perspektywy psychologii rozwojowej jest inaczej.

Stan emocjonalny opiekunki:

- współtworzy środowisko regulacyjne grupy,
- wpływa na poziom pobudzenia dzieci,
- moduluje ich reakcje emocjonalne i behawioralne.

Dzieci nie muszą rozumieć stresu dorosłego, aby go przejąć na poziomie fizjologicznym.



## Ko-regulacja działa w obie strony

Małe dzieci nie regulują się samodzielnie.

Ich układ nerwowy dostraja się do:

- tonu głosu,
- tempa ruchów,
- napięcia ciała,
- szybkości reakcji dorosłego.

Oznacza to, że:

- spokojny dorosły obniża pobudzenie grupy,
- napięty dorosły może je nieświadomie podnieść.

Ko-regulacja nie jest techniką –

jest ciągłym, automatycznym procesem biologicznym.



## Gdy stres jest „cichy”, ale długotrwały

Szczególnie obciążający dla dzieci nie jest stres nagły, lecz utrzymujące się napięcie niskiego stopnia.

Objawia się ono u dorosłego jako:

- skrócona cierpliwość,
- większa reaktywność,
- przyspieszone tempo pracy,
- mniejsza elastyczność w reagowaniu.

Dla grupy dzieci oznacza to:

- wzrost pobudzenia,
- więcej konfliktów,
- trudności z koncentracją,
- zwiększoną drażliwość.

Często są to zmiany subtelne, ale systemowe.



## Dlaczego dzieci „źle się zachowują”, gdy dorosły jest przeciążony

Zachowanie dzieci w takich sytuacjach  
rzadko jest intencjonalne.

Częściej stanowi adaptację do stanu  
dorosłego.

Dziecko:

- reaguje na napięcie w otoczeniu,
- szuka regulacji poprzez ruch, hałas lub konflikt,
- testuje stabilność dorosłego.

Nie jest to „manipulacja” ani „brak  
wychowania”.

To forma regulacji w sytuacji obniżonego  
poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego.



## Grupa jako wzmacniacz stresu dorosłego

Stres dorosłego rzadko zatrzymuje się na jednym dziecku.

W warunkach grupowych ulega on wzmocnieniu przez dynamikę rówieśniczą.

Wystarczy:

- jedno rozregulowane dziecko,
- reakcja dorosłego z napięcia,
- szybkie przejęcie pobudzenia przez innych.

W ten sposób:

- stres przechodzi z dorosłego na dzieci,
- a następnie wraca, spotęgowany, do dorosłego.

Powstaje zamknięte koło regulacyjne.



## Świadomość zamiast kontroli

Prawidłowo prowadzona adaptacja:

- nie polega na szybkim „przyzwyczajeniu” dziecka,
- lecz na stopniowym budowaniu poczucia bezpieczeństwa w relacji,
- obejmuje wszystkich dorosłych zaangażowanych w opiekę.

To nie dziecko adaptuje się do żłobka samo.  
Do żłobka adaptuje się cały system relacji.



## Stres dorosłego jako sygnał, a nie porażka

Stres w pracy z małymi dziećmi jest nieunikniony.

Staje się problemem dopiero wtedy, gdy:

- nie jest zauważony,
- nie ma na niego przestrzeni,
- pozostaje nieprzetworzony.

W opiece wczesnodziecięcej dobrostan dzieci i dorosłych

nie są oddzielnymi obszarami.

Układ nerwowy dorosłego jest jednym z głównych narzędzi pracy.