



I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych

RADY PORADY

#32

*Jak przestrzeń w żłobku
wpływa na samopoczucie
dzieci?*

wyjaśnia:
Natalia Trzebońska
psycholog

swietokrzyskaakademiiawsparcia.pl

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



Przestrzeń ma znaczenie

To, w jakim środowisku dziecko spędza codziennie czas, wpływa bezpośrednio na jego **samopoczucie i emocje**. Istotne jest także to, jakie przedmioty znajdują się w jego otoczeniu.

Wpływ na odbiór przestrzeni mają:

- faktury,
- kolory,
- ilustracje,
- oświetlenie.



I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych

Wydzielone miejsce wpływa na spokój

Przejrzysty **podział na strefy** zapewnia większe poczucie bezpieczeństwa. Dziecko aktywnie uczy się, w jakich obszarach może liczyć na:

- odpoczynek,
- zabawę,
- spożywanie posiłków.

Poczucie stałości i przewidywalności ma szczególne znaczenie, gdy maluch jest zagubiony i odczuwa niepokój.



Kącik wyciszenia, czyli sposób na trudne emocje

W sytuacjach lęku i tęsknoty za rodzicem, co jest zupełnie normalne w procesie adaptacji, pomocne może okazać się **miejsce przeznaczone do wyciszenia**.

Przestrzeń taka może zawierać:

- koce,
- poduszki,
- zabawki sensoryczne,
- przytulanki.

Miejsce to wpływa pozytywnie także na dzieci zmagające się z rozdrażnieniem spowodowanym nadmiarem bodźców. Odpoczynek od hałasu i ciągłych interakcji bywa skutecznym sposobem na **odzyskanie równowagi emocjonalnej**.



Wpływ kolorów na samopoczucie

Kolory w życiu dziecka odgrywają bardzo ważną rolę i mogą wprawiać je w **dobry nastrój**. Jednak umiar również w tym przypadku bywa kluczowy. Jaskrawe i intensywne barwy otaczające malucha ze wszystkich stron mogą wpływać na rozdrażnienie.

Warto znaleźć złoty środek, w którym wprowadzone zostają różnorodne kolory, ale w wariancie bardziej **stonowanym i naturalnym**.



Przejrzysta przestrzeń

Ograniczenie bałaganu ma ogromne znaczenie dla samopoczucia. Czysta i przejrzysta przestrzeń pozwala dziecku **swobodnie wybierać aktywności**, którymi rzeczywiście jest zainteresowane.

Daje to **poczucie kontroli oraz chęć przejęcia inicjatywy**, co bezpośrednio przekłada się na dobry nastrój i zaangażowanie w zabawę.

Jest to także doskonała okazja do włączenia maluchów w sprzątanie po sobie zabawek. Taka aktywność pozytywnie wpływa na **poczucie sprawczości i przynależności grupy**.



I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych

Dostępność otoczenia, czyli krok w stronę samodzielności

Meble dostosowane do wzrostu dziecka mogą wspierać jego **inicjatywę i samodzielność**. Maluch, który może sam sięgać po zabawki czy siadać przy stoliku, chętniej wykonuje codzienne czynności bez pomocy dorosłych.

Poczucie niezależności oraz brak barier w najbliższym otoczeniu zachęcają do podejmowania nowych wyzwań i odkrywania świata.



I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych

Perspektywa jest ważna

Perspektywa dziecka jest zupełnie inna niż dorosłego człowieka. Wysokie i zabudowane szafy dla rodziców czy opiekunów bywają bardzo praktyczne, jednak dla malucha wyższe półki są całkowicie niedostępne i bezużyteczne.

Meble dostosowane pod względem wysokości zachęcają do **samodzielnego wybierania przedmiotów i organizowania sobie zabawy.**