

## Wsparcie dla ukraińskich nauczycieli i uczniów

Poniższe przetłumaczone materiały są Otwartymi Zasobami Edukacyjnymi. W celu zapewnienia ich jak najbardziej efektywnego wykorzystania zalecamy współpracę z nauczycielami.

Chociaż tego rodzaju materiały są dostępne za darmo, prosimy użytkowników o przestrzeganie licencji [Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/), która reguluje zasady korzystania z zasobów. Prosimy o uwzględnienie informacji o Center for Professional Learning przy Childhood Education International w szkoleniu, na stronie internetowej kursu lub w innym miejscu, w którym korzystasz z tego zasobu.

Center for Professional Learning może udzielić wskazówek i wsparcia w korzystaniu z tych materiałów, w tym informacji, w jaki sposób najlepiej nadać im kontekst, ułatwić rozwój zawodowy, ocenić wpływ i wyniki lub w inny sposób wspierać nauczanie i uczenie się. Center for Professional Learning zapewnia powyższe usługi za opłatą ustalaną na podstawie parametrów projektu.

Prosimy o kontakt w razie zainteresowania dodatkowymi usługami wspierającymi wdrożenie: Dr Diana D. Woolis, dyrektor Center for Professional Learning, [dwoolis@ceinternational1892.org](mailto:dwoolis@ceinternational1892.org)

---

### View Live Online Course in English here:

<https://learning.ceinternational1892.org/module/understanding-impact-trauma-early-childhood-development>

---



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Childhood Education  
International

# Wpływ traumy na rozwój w okresie wczesnego dzieciństwa



Kurs zajmie ok. 4–5 godzin.

Wstępnie zadanie przed rozpoczęciem kursu.

Proszę ukończyć [zadanie dotyczące ustalania celów](#) przed rozpoczęciem kursu.

Zacznij Tutaj od quizu i ankiety, aby uzyskać pełen dostęp do kursu

---

Opowiedz nam więcej o sobie i o swoich celach

[Ankieta wstępna](#)

Witamy na kursie Wpływ traumy na rozwój w okresie wczesnego dzieciństwa.

Jest to kurs online do zrobienia w własnym tempie, zaprojektowany dla nauczycieli wczesnoszkolnych oraz opiekunów pracujących z dziećmi w wieku 0–8 lat oraz ich rodzicami.

Ten kurs ma na celu pomóc nauczycielom wczesnoszkolnym zrozumieć znaczenie bezpiecznych środowisk nauczania dla małych dzieci i ich rodziców.

Cele dydaktyczne:



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](#)



1. Lepsze zrozumienie znaczenia wczesnego dzieciństwa dla przyszłej edukacji i sukcesu w połączeniu z holistycznym rozwojem w celu promowania dobrego samopoczucia.
2. Opisanie zmian w rozwoju mózgu, które zachodzą we wczesnym dzieciństwie.
3. Zrozumienie jaki wpływ na rozwój fizyczny, poznawczy i emocjonalny dzieci ma trauma z wczesnego dzieciństwa.
4. Objasnienie znaczenia i korzyści płynących z opracowania programu wczesnej edukacji, który zapewnia bezpieczne środowisko z opieką dorosłych, którzy wspierają małe dzieci.
5. Opracowanie strategii nauczania, które odnoszą się do fizycznego, poznawczego i emocjonalnego samopoczucia dziecka.

## Wstęp

Wczesne dzieciństwo jest krytycznym etapem rozwoju i stanowi podstawę życia. Między narodzinami a ósmym rokiem życia dzieci doświadczają ogromnego rozwoju mózgu, ponieważ przyswajają nowe informacje, które mają kluczowe znaczenie dla tworzenia aktywnych ścieżek neuronalnych. W tym krytycznym okresie rozwoju dzieci znajdują się pod silnym wpływem otaczających je osób i środowiska, dlatego ważne jest, aby czuły się bezpieczne i wspierane, aby mogły się rozwijać i kwitnąć. Optymalny, zdrowy rozwój u dzieci o różnym stopniu sprawności możliwy jest tylko wtedy, kiedy zostaną zaspokojone ich potrzeby społeczne, emocjonalne i edukacyjne. Dzieci potrzebują bezpiecznego i kochającego domu, w którym mogą spędzać czas z rodziną i angażować się w czynności, takie jak zabawa, śpiewanie, czytanie i rozmawianie. Niestety, wiele dzieci na całym świecie jest narażonych na szereg niekorzystnych wydarzeń i okoliczności w swoim środowisku i relacjach z innymi, które mogą mieć negatywny wpływ na ich rozwój.

Dzieci, które doświadczyły niepewności i traumy w swoim życiu są w niekorzystnej sytuacji i mogą cierpieć z powodu problemów poznawczych, fizycznych, społeczno-emocjonalnych, które wpłyną na to, jak się uczą, rosną i wchodzą w interakcje z innymi. Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej i opiekunowie mają do odegrania kluczową rolę w rozpoznawaniu, kiedy doświadczenia dziecka mają na nie negatywny wpływ, znajdowaniu odpowiednich sposobów interwencji oraz zapewnianiu



bezpiecznego środowiska nauki, w którym dzieci mogą się uczyć, rozwijać i zdobywać potrzebne im umiejętności społeczno-emocjonalne.

Ważne jest, żeby zauważyć, że wielu nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej i opiekunów może doświadczać własnych traum. Aby zapewnić dzieciom pod opieką jak najlepsze wsparcie muszą oni zrozumieć i zidentyfikować swoje własne problemy i to, jak mogą one wpłynąć na ich nastawienie i zachowanie w pracy. Poświęcanie czasu na samoopiekę jest bardzo ważne dla profesjonalistów edukacji wczesnoszkolnej.

### Uwaga na temat samoopieki

Samoopieka oznacza zajmowanie się sobą, mające na celu długotrwałe wsparcie zdrowia fizycznego i psychicznego. Nauczyciele i opiekunowie skupiają tak dużo swojej energii na innych, że często potrzebują przypomnień, żeby zadbać o swoje zdrowie. Jeśli jesteś zestresowany lub wyczerpany, nie możesz obdarzyć innych pełną uwagą. Poprzez inwestowanie w samoopiekę będziesz lepiej przygotowany do wspierania dzieci i rodzin znajdujących się pod Twoją opieką.

Nie ma jednej, uniwersalnej metody samoopieki. Każda osoba musi znaleźć to, co jest dla niej najlepsze. Poświęć chwilę, żeby pomyśleć o tym, co pomaga Ci poczuć się zrelaksowanym lub pełnym energii. Przykładem może być pójście na spacer na łonie natury, pisanie dziennika, gotowanie nowych potraw lub rozmowa z przyjacielem. Poświęcanie czasu na dbanie o siebie jest bardzo ważne.

Podczas tego treningu zadamy Ci kilka pytań do refleksji. Te pytania są po to, żeby pomóc Ci zrozumieć lepiej informacje zawarte w kursie i zastanowić się, jak możesz zastosować je w praktyce.

Ważne jest, że jest, żeby poświęcić tyle czasu, ile potrzebujesz, żeby zastanowić się nad swoimi własnymi doświadczeniami, myślami i uczuciami, które pojawiają się podczas tego kursu. Ta praca może być wyczerpująca fizycznie, mentalnie i emocjonalnie. Zajmowanie się sobą i dawanie sobie przestrzeni na autorefleksję jest nieopisanie ważne, kiedy opiekujesz się małymi dziećmi, które doświadczyły traumy.

---

Kurs ten został zaprojektowany jako wprowadzenie do wczesnego rozwoju dziecka i praktyk opartych na traumie. Ten kurs jest bezpłatny, ponieważ chcemy zapewnić dostęp do niego tak wielu edukatorom, jak to tylko możliwe.



Bardziej szczegółowe kursy, z których można skorzystać, aby uzyskać punkty edukacyjne (Continuing Education Units – CEU), będą oferowane odpłatnie. Jeśli chcesz otrzymywać informacje o ofertach naszych kursów, skontaktuj się proszę z nami pod adresem: [headquarters@ceinternational1892.org](mailto:headquarters@ceinternational1892.org).

Mamy nadzieję, że ten kurs wprowadzający zainspiruje Cię do pogłębienia wiedzy na temat traumy, jej wpływu na rozwój oraz konkretnych strategii, które możesz wykorzystać w formalnych i nieformalnych środowiskach edukacyjnych, by wspierać dzieci w radzeniu sobie z traumatycznymi doświadczeniami.

## **Rozdział 1: rozumienie znaczenia wczesnego dzieciństwa**

Zacznijmy od omówienia, czym jest wczesne dzieciństwo i jakie znaczenie odgrywa w ogólnym rozwoju dziecka.

### Fazy i wiek rozwoju wczesnego dzieciństwa

Rozwój wczesnodziecięcy jest rozumiany jako trzy odrębne fazy, zależne od wieku.

#### Od poczęcia do narodzin

Dotyczy to również okresu prenatalnego, kiedy ważne jest zdrowie, odżywianie i ochrona kobiety w ciąży. Okres od poczęcia do 24 miesiąca życia to czas krytyczny, w którym mózg rozwija się najszybciej i na który może wpływać odżywianie, ochrona i stymulacja.

#### Narodziny do 3 roku życia

Mózg w dalszym ciągu rozwija się szybko podczas tego okresu. Odżywianie, ochrona i reaktywna stymulacja (zabawa, czytanie, śpiewanie) i interakcje z kochającymi rodzicami są kluczowe.

#### Lata przedszkolne

Jest to okres między trzecim rokiem życia i czasem, kiedy dziecko rozpoczyna formalną edukację. Odżywianie, zdrowie i ochrona pozostają ważne na tym etapie, a możliwości wczesnego uczenia się w domu i w przedszkolu są niezbędne dla rozwoju.

#### Kluczowe wpływy na rozwój dzieci

Dorastanie w bezpiecznym, kochającym i pewnym środowisku nie tylko chroni dziecko przed urazami ciała, ale także chroni jego rozwijający się mózg. Żadne dziecko nie powinno doświadczać przemocy, zaniedbania, zanieczyszczenia środowiska czy



wstrząsów spowodowanych wojną lub klęską żywiołową. Niestety, coraz trudniej jest uchronić małe dzieci przed takimi traumami dlatego ważniejsze niż kiedykolwiek jest tworzenie bezpiecznych i pełnych miłości środowisk edukacyjnych, które mogą działać jak bufor ochronny przed negatywnymi doświadczeniami, a tym samym dawać dzieciom większe szanse na sukces i rozwój.

Pokaz slajdów:

Rozumienie wczesnego dzieciństwa

Fazy i wiek wczesnego dzieciństwa:

Wczesne dzieciństwo rozpoczyna się podczas okresu prenatalnego, kiedy zdrowie i dobre samopoczucie matki ma silny wpływ na rozwój dziecka i sięga do ósmego roku życia, po rozpoczęcie szkoły podstawowej.

Rozwój:

Na rozwój dziecka wpływa mieszanka jego genetyki (to, co dziedziczy po rodzicach), środowiska (rodzina, społeczność), aktywności (edukacja, zajęcia rekreacyjne, zwyczaje kulturowe), a często także wierzeń duchowych lub rodowych. (To nie jest natura vs. wychowanie... to natura ORAZ wychowanie.)

Dziecko – Rodzina – Nauczyciel – Społeczność (grafika)

Znaczenie edukacji dla rozwoju podczas wczesnego dzieciństwa: na rozwój dziecka w pierwszych latach życia duży wpływ ma jego otoczenie, w skład którego wchodzi rodzice, opiekunowie, bliscy krewni, nauczyciele, pracownicy służby zdrowia i inne osoby mające bezpośredni kontakt z dzieckiem.

Nauczyciele odgrywają znaczącą rolę podczas wspierania zdrowego rozwoju dzieci i mogą pomóc przygotować je na sukces w przyszłości.

Znaczenie edukacji dla rozwoju podczas wczesnego dzieciństwa

Badania wykazały, że zapewnianie dzieciom edukacji o wysokiej jakości w ich wczesnych latach przynosi dzieciom znaczące średnio- i długoterminowe korzyści. Dzieci, które mają dostęp do programów wczesnej edukacji są:

- mniej narażone na powtarzanie klasy
- rzadziej stwierdza się u nich specjalne potrzeby



- są bardziej przygotowane akademicko do nauki w szkole
- częściej kończą szkołę średnią
- częściej mają wyższe dochody w momencie wejścia na rynek pracy

Wysokiej jakości wczesna edukacja może zmniejszyć różnice w osiągnięciach między rodzinami o niskich i wysokich dochodach, promować integrację społeczną i budować umiejętności społeczno-emocjonalne, których dziecko będzie potrzebować, by dobrze się rozwijać.

Czynności związane z samoopieką

Co jest Twoją bezpieczną przestrzenią? Poświęć chwilę na zapisanie słowa lub narysowanie obrazu, który przedstawia bezpieczną przestrzeń, w której żyjesz. Może to być:

Osoba, Obiekt, Miejsce, Słowo, Cytat lub Powiedzenie

Pytania do refleksji

Poświęć chwilę na rozważenie poniższych pytań:

1. Czy Twoja praca z dziećmi skupia się na zapewnieniu, że czują się bezpiecznie i pewnie?
2. Jakie są przykłady rzeczy, które Ty i Twój zespół robicie, żeby uczniowie czuli się bezpieczni i otoczeni opieką?
3. Czy są rzeczy, które chciał(a)byś wykonywać w ramach swojego programu, których obecnie nie robisz?

Zadanie podsumowujące:

Za wczesne dzieciństwo uznaje się okres od narodzin do 5 roku życia. Prawda/Fałsz

Poprawnie! Za wczesne dzieciństwo uważa się okres od okresu prenatalnego do 8 roku życia.

Niepoprawnie; powróć do prezentacji.

Na rozwój dziecka ma wpływ...



- środowisko, aktywności, wierzenia duchowe i genetyka
- kolejność narodzin, aktywności i liczba rodzeństwa
- głównie sposób, w jaki dziecko ma wrodzone predyspozycje do zachowania się (natura)

Najważniejsze podstawy dorosłego życia i przyszłej nauki powstają w okresie wczesnego dzieciństwa.

Dodatkowe materiały: Center on the Developing Child, Harvard University: [In Brief - The Science of Early Childhood Development](#)

## Rozdział 2: Rozumienie roli mózgu we wczesnym dzieciństwie

Teraz, gdy omówiliśmy znaczenie wczesnego rozwoju dziecka, przyjrzyjmy się bliżej rozwojowi mózgu w tym krytycznym okresie życia.

Prezentacja slajdów:

Mózg

we wczesnym dzieciństwie

Wyobraź sobie wieś...

Z wieloma małymi domkami...

Jednak między domami są wysokie krzewy i trawa, a nie ma żadnych ścieżek, które by je łączyły.

Żadnych relacji, żadnych wspomnień, żadnych wspólnych społeczności...nic!

To tak jak nowonarodzony mózg przed utworzeniem połączeń między synapsami!

Dziecko rodzi się z podstawowymi elementami umożliwiającymi uczenie się i zapamiętywanie, ponieważ nowonarodzony mózg ma ponad 80 miliardów neuronów! To prawie wszystkie neurony, jakie mózg kiedykolwiek będzie posiadał, jednak żeby dziecko mogło się uczyć i rozwijać, mózg musi tworzyć i wzmacniać połączenia między neuronami, czyli synapsy. W chwili narodzin mózg dziecka ma bardzo mało synaps.

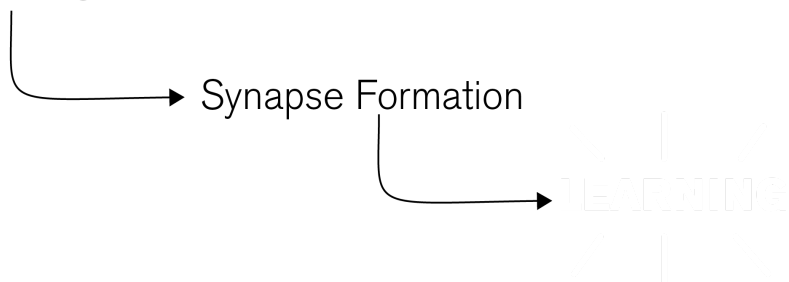
Mózg rozwija się szybko podczas pierwszych lat życia dziecka, kiedy tworzenie synaps jest w dużym stopniu zależne od doświadczeń i interakcji z opiekunami. Kiedy





opiekunowie okazują dziecku czułość, bawią się, śpiewają, opowiadają bajki lub czytają książki, wspomagają rozwój mózgu dziecka i przygotowują je do nauki w przyszłości.

## Neuron Connections



### Połączenia neuronowe – Tworzenie synaps – Uczenie się

**Neurony:** Neurony to wyspecjalizowane komórki nerwowe mózgu, które są podstawowymi jednostkami nauki i pamięci. Neurony komunikują się ze sobą, używając elektrycznych i chemicznych sygnałów, i są w stanie przyjmować, analizować i produkować informacje.

**Synapsy:** strefa połączeń między dwoma neuronami, tworzona i wzmacniana podczas uczenia się czegoś nowego i powtarzania zadań.

Skanowanie mózgu pod kątem połączeń między synapsami w pierwszych latach życia

Po urodzeniu      3 miesiące    5 miesięcy    15 miesięcy

Podczas okresu przedszkolnego (3–6 lat) mózg:

- dorasta do 90% swojego dorosłego rozmiaru
- rozwija więcej niż 100 trylionów synaps
- ma o 50% więcej synaps niż mózg dorosłego

Tworzenie się synaps i wzrost mózgu oznaczają, że małe dzieci znajdują się w okresie intensywnego uczenia się i rozwoju. Kiedy dzieci robią się starsze, ich umiejętność rozwijania nowych synaps zwalnia!

Dlatego nauczyciel ma bardzo ważną rolę w rozwoju mózgu małych dzieci i w tworzeniu synaps, które będą podstawą uczenia się w ciągu reszty ich życia. Nauczyciele wpływają na tworzenie się synaps, a tym samym na uczenie się małych dzieci poprzez interakcje z nimi, nawet w wieku przedszkolnym.



## Znaczenie środowiska

Doświadczenia, relacje i środowisko mają ogromny wpływ na umysł małego dziecka i jego rozwój. Pozytywne doświadczenia i zaangażowanie w relacje z dorosłymi skutkują pozytywnym uczeniem się i rozwojem dziecka. W idealnym świecie wszystkie dzieci dorastałyby w zdrowym, bezpiecznym i pewnym środowisku – zarówno w domu, jak i w szkole.

Jednak wiemy, że nie wszystkie dzieci dorastają w idealnych warunkach. Chociaż nie mamy kontroli nad środowiskiem, do którego dziecko udaje się idąc do domu, nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej i opiekunowie mogą zapewnić bezpieczne, pewne i zdrowe środowisko do nauki dla dzieci, żeby wspomóc rozwój ich mózgu i ich społeczno-emocjonalne umiejętności.

## Czynności związane z samoopieką

Utrzymanie aktywnego i zdrowego umysłu jest równie ważne jak zachowanie zdrowego ciała.

Jakie są rzeczy, w które lubisz się angażować, aby utrzymać zainteresowanie i ostrość umysłu? (Przykłady: czytanie książek, podjęcie kursu, puzzle/krzyżówki, słuchanie muzyki lub podcastów.)

Jeśli nie jesteś w stanie wymienić czynności, którą w tej chwili wykonujesz, to pomyśl o czymś, czego chciał(a)byś spróbować.

Zrozumienie wagi pozytywnych, bezpiecznych i zdrowych interakcji z dziećmi jest kluczowe, aby pomóc im przezwyciężyć traumatyczne doświadczenia oraz negatywne środowiska w ich życiu.

## Pytania do refleksji

Poświęć chwilę na rozważenie poniższych pytań:

1. Jak Twój program wczesnego dzieciństwa zapewnia to, że dzieci mają zdrowe i opiekuńcze interakcje z nauczycielami oraz opiekunami?
2. Jakie praktyki sprawiają, że dzieci czują się bezpieczne i otoczone opieką?
3. Czy Twój personel rozumie znaczenie rozwoju mózgu we wczesnych latach dziecka?



4. Czy byłoby to korzystne dla Twojego programu, aby mieć dodatkowe profesjonalne szkolenie dotyczące rozwoju mózgu we wczesnym dzieciństwie?

Zadanie podsumowujące:

Uzupełnij brakujące słowa

Pomiędzy 3 a 6 rokiem życia mózg rośnie do objętości 90% mózgu dorosłego człowieka.

Neurony to wyspecjalizowane komórki nerwowe mózgu, które są podstawowymi jednostkami nauki i pamięci. Prawda/Fałsz

W pierwszych latach życia dziecka tworzenie się synaps w mózgu jest wysoce zależne od doświadczeń oraz interakcji z opiekunami.

### **Rozdział 3: trauma, stres oraz wpływ na rozwój we wczesnym dzieciństwie**

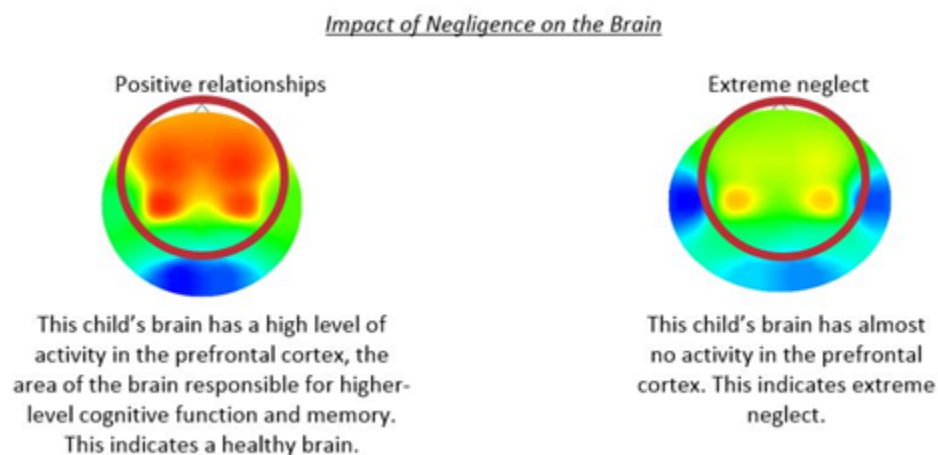
Większość ludzi jest w stanie wskazać, jak wygląda szczęśliwe dziecko poprzez obserwowanie jego mowy ciała, oraz w jaki sposób nawiązuje ono kontakty z ludźmi oraz otoczeniem wokół niego. Jednakże, wskazanie dzieci, które doświadczyły lub doświadczają traumy może być trudne, ponieważ nie są one w stanie przetworzyć oraz wyrazić słownie reakcji na niebezpieczne oraz zagrażające im wydarzenia.

Traumy doświadczone przez dzieci mogą być skutkiem:

- Celowej przemocy (fizycznej, seksualnej, zaniedbania, przemocy domowej)
- Klęsk żywiołowych lub problemów środowiskowych
- Wypadków
- Wojny
- Bolesnych zabiegów medycznych
- Utraty rodzica, opiekuna lub innej ważnej osoby w życiu.



Doświadczenia, na skutek których ciągle produkowane są wysokie poziomy stresu u dziecka, mogą mieć negatywny wpływ na rozwój mózgu przez przerwanie tworzenia się synaps, a nawet niszczenie części z nich.



Traumę można zdefiniować jako prawdziwe lub postrzegane zagrożenie niebezpieczeństwa, które pogarsza zdolność do radzenia sobie w danej sytuacji oraz ma negatywny wpływ na normalne funkcjonowanie dziecka.

Nauczyciel może pomóc złagodzić szkody spowodowane negatywnym stresem poprzez zapewnienie stabilnego oraz bezpiecznego środowiska. Lekcje ze wspierającym nauczycielem mogą zapewnić stymulację poznawczą, poczucie przywiązania oraz socjalizację, a każde z nich przyczynia się do zdrowego rozwoju mózgu nawet w czasach, gdy stres pojawia się w domu lub we wspólnocie.

Nauczyciel musi utrzymać spokojną atmosferę w klasie oraz zapobiegać temu, aby stres pojawiał się u dzieci. Przemoc fizyczna oraz stres psychiczny nigdy nie jest akceptowalna w klasie.

Aby dowiedzieć się więcej, sprawdź nasz kurs: [Wstęp do praktyk ukierunkowanych na traumę](#) od CE International.

Czynności związane z samoopieką



Jakie techniki lub działania podejmujesz, aby zmniejszyć swój poziom stresu? Jak często to robisz?

Czy każdy stres jest taki sam?

Stres to reakcja ciała na sytuacje, które dzieją się w naszym ciele lub wokół niego; został zakodowany w nas w celach przetrwania. Kiedy osoba odczuwa zagrożenie, do ewentualnych odczuwanych przez ciało reakcji można zaliczyć zwiększone ciśnienie krwi, tętno oraz produkcję hormonów stresu. Te zmiany mogą być pomocne, gdy próbujemy poradzić sobie z sytuacją.

Nauczenie się tego, jak radzić sobie ze stresem, jest ważną częścią zdrowego rozwoju dziecka, ale nie każdy stres jest taki sam.

Pozytywny stres zachodzi, gdy młode dziecko mierzy się z odpowiednimi wyzwaniami w bezpiecznym środowisku. Ze wsparciem i pomocą opiekuńczych dorosłych, jego reakcja na stres wraca do normy, po tym jak zareaguje na wyzwanie. Na przykład, kiedy dziecko po raz pierwszy spotka nowego opiekuna, ma silniejszą reakcję na stres; ale gdy wie, że jest w bezpiecznym oraz opiekuńczym środowisku, to wszystko powinno powrócić do normy.

Akceptowalny stres zachodzi, gdy bardziej poważne trudności, takie jak utrata ukochanej osoby, straszna kontuzja lub klęska żywiołowa, są łagodzone przez opiekuńczych dorosłych, którzy pomagają młodemu dziecku dostosować się do stresującego wydarzenia. Wsparcie od opiekuńczych dorosłych łagodzi potencjalne szkodliwe skutki anormalnych poziomów hormonów stresu.

Najbardziej szkodliwym stresem dla rozwoju młodego dziecka jest toksyczny stres (przewlekły stres). Toksyczny stres zachodzi, gdy występują silne lub długotrwałe negatywne doświadczenia, takie jak wielokrotne znęcanie się lub ubóstwo, i brakuje opiekuńczego dorosłego, który pomógłby złagodzić reakcję na stres. Ten typ stresu przerywa rozwój obwodów mózgowych.

Pytania do refleksji

Poświęć chwilę na rozważenie poniższych pytań:

1. Czy uważasz, że któryś z młodych dzieci w Twoim programie lub szkole doświadczają toksycznego stresu?



2. Czy Twój personel pracuje z rodzinami i opiekunami, aby zrozumieć, jakich stresujących wydarzeń dziecko doświadcza obecnie lub doświadczyło w przeszłości?
3. Czy uczestniczysz w spotkaniach grupowych, aby przedyskutować, czy zaszły jakiegokolwiek zmiany w zachowaniu lub w dzieciach którymi się opiekujesz?
4. W jaki sposób, Twoim zdaniem, przedszkola lub inne środowiska edukacyjne przeznaczone dla małych dzieci mogą je ochronić przed toksycznym stresem lub pomóc dzieciom, które doświadczyły stresu, aby powrócić do zdrowia?

Zadanie podsumowujące:

Jakie są najbardziej szkodliwe rodzaje stresu, które przerywają rozwój obwodów mózgowych?

- Akceptowalny stres
- Toksyczny stres
- Ekstremalny stres

Nauczyciel może złagodzić szkody wyrządzone przez skutki negatywnego stresu poprzez zapewnienie stabilnego i bezpiecznego środowiska.

Doświadczenia, które ciągle wywołują wysoki poziom stresu u dziecka, mogą mieć negatywny wpływ na rozwój jego mózgu. Prawda/Fałsz

#### **Rozdział 4: odżywianie, trauma oraz rozwój we wczesnym dzieciństwie**

Pokarm o wysokich wartościach odżywczych jest ważny dla wszystkich dzieci. Jest to szczególnie ważne w przypadku małych dzieci, które doświadczyły przewlekłego stresu lub traumy, ponieważ jest to kluczowe dla ich powrotu do zdrowia oraz funkcjonowania mózgu.

Zapewnienie dzieciom regularnych odżywczych przekąsek oraz posiłków pomoże utrzymać ich poziom cukru, co ma pozytywny skutek na kontrolowanie nastroju oraz zapewnia optymalne warunki do nauki i rozwoju.

Ważne jest również to, aby małe dzieci były nawodnione i piły duże ilości wody. Odwodnienie może pogorszyć funkcje poznawcze, spowodować zmęczenie, kiepską koncentrację, zwiększony niepokój oraz zmiany nastroju.



## Promowanie zdrowego rozwoju u dzieci

Opiekunowie oraz nauczyciele mogą zapewnić zdrowy rozwój poprzez:

- Dostarczenie dzieciom odpowiednich dla wieku, odżywczych posiłków: dzieci w wieku przedszkolnym powinny jeść posiłki zawierające witaminę A, wapń, żelazo, kwas foliowy, cynk, jod, witaminę D oraz białko. Dostateczne ilości warzyw liściastych, owoców, zbóż, mięsa oraz soli jodowanej mogą zapewnić większość z tych niezbędnych składników odżywczych. W przypadku niedoborów żywności czy braku bezpieczeństwa żywieniowego może być potrzebna suplementacja mikroelementami. Dzieciom w wieku przedszkolnym należy podczas dnia szkolnego dostarczać zdrowe oraz dające energię przekąski.
- Zapewnienie dzieciom regularnej kontroli stanu zdrowia oraz rekomendowanych szczepionek: Przedszkola mogą współpracować z dostawcami usług opieki medycznej aby dzieci otrzymały odpowiednie szczepienia, profilaktykę, oraz leki odrobaczające jeśli zajdzie taka konieczność.
- Skierowanie dzieci do ośrodka służby zdrowia, jeśli zajdzie taka potrzeba: Poprzez ścisłą obserwację opiekunowie oraz nauczyciele być może będą w stanie zidentyfikować problem zdrowotny, który musiałby rozpatrzeć lekarz.
- Praktykowanie zdrowych oraz higienicznych nawyków w sali lekcyjnej: Stanowiska do mycia rąk wyposażone w mydło powinny być dostępne w salach lekcyjnych. Dzieci mogą się uczyć zdrowych nawyków podczas dnia szkolnego, co zachęci je do korzystania z tych zdrowych nawyków w domu.
- Dostarczenie czystej wody pitnej w sali lekcyjnej. Każda sala lekcyjna powinna mieć czystą wodę pitną do picia dostępną dla uczniów, z oddzielnymi kubkami dla każdego ucznia jeśli jest to możliwe.

Czy wiedziałeś, że przewlekły stres może wpłynąć na sposób dana osoba trawi oraz przyswaja pokarm?

Pytania do refleksji

Poświęć chwilę na rozważenie poniższych pytań:

Czy w Twoim programie uwzględniono plan, aby zapewnić dzieciom dostęp do zdrowego, odżywczego jedzenia oraz usług zdrowotnych? Poniżej jest kilka pytań nad którymi trzeba się zastanowić podczas gdy tworzysz lub ulepszasz swój obecny plan.



- **Odżywianie:** Jakiego rodzaju przekąski będą dostępne w sali lekcyjnej? Jak wygląda harmonogram regularnego jedzenia przekąsek oraz picia wody w Twojej klasie - i jak go wprowadzisz?
- **Regularne kontrole stanu zdrowia:** Jak zapewnisz regularną kontrolę stanu zdrowia dzieci? Jak możesz zbudować relację z dostawcami usług opieki medycznej, aby uczniowie przeszli badanie wzroku, słuchu, oraz sprawdzono ich zaszczepienie? Jak będziesz na bieżąco informował rodziców w sprawie zdrowia ich dziecka?
- **Dodatkowe usługi zdrowotne:** Jaki jest Twój plan dotyczący rozpoznania jakichkolwiek problemów zdrowotnych oraz skierowania dzieci do ośrodków służby zdrowia świadczącymi dodatkowe usługi zdrowotne, kiedy zajdzie taka potrzeba?
- **Higiena w klasie:** Jaki jest twój plan, żeby dzieci regularnie myły ręce?

Czynności związane z samoopieką

Zrób listę wszystkich zdrowych oraz odżywczych posiłków które uwielbiasz jeść.

Co robisz każdego tygodnia, aby upewnić się, że jesz odżywcze jedzenie?

Nauczyciele są tak zajęci w ciągu dnia, że zapominają o tym, aby troszczyć się o własne zdrowie. Co możesz zrobić, aby jeść zdrowo, pić wystarczająco dużo wody, oraz dbać o swoje zdrowie fizyczne?

Dodatkowe materiały: Jak jedzenie które jesz wpływa na twój mózg (materiał video):

<https://www.youtube.com/watch?v=xyQY8a-ng6g>

Zadanie podsumowujące:

Odżywcze posiłki pomagają w funkcjonowaniu mózgu oraz w dochodzeniu do zdrowia dzieciom którzy doświadczają przewlekłego stresu. Prawda/Falsz

Dzieci mogą korzystać ze wspólnego kubka aby pić czystą wodę w sali lekcyjnej.

Prawda/Falsz

Jak odwodnienie może negatywnie wpłynąć na małe dzieci?

- Może spowodować zmiany nastroju





- Może spowodować zmęczenie
- Może pogorszyć funkcje poznawcze
- Może zmniejszyć koncentrację
- Może zwiększyć niepokój
- Wszystkie z powyższych

## Rozdział 5: Znaczenie promowania holistycznego rozwoju we wczesnym dzieciństwie

W ciągu tego kursu, omówiliśmy jak zdrowy rozwój dziecka jest zależny od tego czy czują się bezpiecznie oraz są chronieni w środowisku, gdzie są wspierani przez opiekuńczych dorosłych, mają dostęp do zdrowego odżywiania, oraz doświadczają znaczących możliwości nauki. Te cele nauczania oraz rozwoju we wczesnym dzieciństwie są wielowymiarowe, oraz które trzeba rozpatrzeć poprzez podejście holistyczne.

Podejście „holistyczne” oznacza rozważenie czegoś w całości. Kluczowe obszary rozwoju – poznawczego, fizycznego oraz społeczno-emocjonalnego nauczania – są powiązane i dzieją się równocześnie.

Grafika: Fizyczny - Poznawczy - Społeczno-emocjonalny

Rozwój fizyczny odnosi się do funkcji sensorycznych oraz motorycznych dziecka. Zawiera się w nim motoryka duża, czyli duże ruchy ramion, nóg, lub całego ciała (takie jak chodzenie lub kopanie); mała motoryka, czyli koordynacja dłoni, palców, oraz oczu (tak jak trzymanie ołówka i pisanie); funkcje wzrokowe (wzrok); funkcje słuchowe (słuch); układ czuciowy (dotyk); oraz równowaga.

Rozwój poznawczy odnosi się do procesów myślowych zaangażowanych w pamięć, inteligencję, rozwiązywanie problemów oraz podejmowanie decyzji. Rozwój językowy także uznaje się za część rozwoju poznawczego, choć on jest mocno związany z rozwojem fizycznym oraz społeczno-emocjonalnym. Na przykład fizyczne zdolności słuchu, rozwój strun głosowych, oraz mała motoryka wpływają na przyswajanie języka, podobnie jak społeczno-emocjonalny aspekt języka jako formy komunikacji oraz wyrażania samego siebie.

Nauczanie oraz rozwój społeczno-emocjonalny odnosi się do zdolności dziecka do rozpoznawania oraz zrozumienia jego lub jej uczuć aby zbudować oraz utrzymać



zdrowe relacje z innymi. Obejmuje to samokontrolę, zdolność do kontrolowania zachowań oraz wyrażania emocji, zdolność do dokładnego czytania i zrozumienia stanów emocjonalnych u innych ludzi, oraz wytworzenie empatii dla innych.

Prezentacja slajdów:

Fizyczne, poznawcze oraz społeczno-emocjonalne aspekty rozwoju dziecka

Rozwój fizyczny

- Wzrost (wagi, wysokości ciała)
- Duża motoryka (chodzenie, skakanie) oraz mała motoryka (odwzorowywanie, trzymanie narzędzia do pisania)
- Koordynacja oraz równowaga
- Funkcje sensoryczne (słuch, wzrok, dotyk, smak, itd.)

Rozwój poznawczy

- Pamięć
- Rozwiązywanie problemów
- Podejmowanie decyzji
- Umiejętności zdobywane przed nauką matematyki (lokalizacja przedmiotów w przestrzeni, zrozumienie takich pojęć jak „pusty” i „pełny”, sortowanie, uporządkowanie, porównywanie przedmiotów)
- Umiejętności językowe (rozwijanie słownictwa, dzielenie i manipulowanie dźwiękami)

Rozwój społeczno-emocjonalny

- Rozpoznawanie uczuć (odczuwam smutek, szczęście, boję się, itd.)
- Empatia oraz reagowanie na emocje innych
- Zdolność uspokojenia się, kontroli emocji
- Granie w gry (nauka tego jak czekać na swoją kolej, uczenie się jak negocjować zasady, kooperacja, itd.)



- Więzy oraz relacja z rodziną, przyjaciółmi, szkołami, kulturami
- Samoocena (poczucie ważności, dumy, i pewności siebie)
- Szacunek dla innych w swoim otoczeniu

## Holistyczne stadia rozwoju we wczesnym dzieciństwie

### Lata 3-4

#### Rozwój społeczno-emocjonalny

Otwarcie wyraża różne emocje, takie jak radość, smutek, duma, oraz gniew. Może być oddzielone od rodziców. Czeka na swoją kolej. Lubi pomagać innym. Reaguje ze zwiększającą się pewnością siebie, niezależnością, i determinacją. Zaczyna przestrzegać zasad i mieć rutynę. Chce robić rzeczy dla siebie. Naśladuje dorosłych oraz kolegów. Zaczyna wytwarzać empatię.

#### Rozwój poznawczy

Zaczyna rozumieć takie jak pojęcia jak przestrzeń, czas, oraz ilość. Korzysta z umiejętności liczenia. Zaczyna klasyfikować przedmioty względem ich rozmiaru oraz wzrostu. Poszerza swoje słownictwo i mówi krótkimi zdaniami. Może nadążać za rozmową, rozumie zdania, i gra w gry językowe.

#### Rozwój fizyczny

Biega bez problemu. Porusza się w rytmie muzyki. Skacze używając do tego obu złączonych nóg. Omija przeszkody. Może mieć problem aby dostrzec małe litery na stronie.

### Lata 4-5

#### Rozwój społeczno-emocjonalny

Rozwija empatię. Kontroluje i lepiej wyraża emocje. Rozumie stany psychiczne i emocjonalne innych ludzi. Zaczyna grać w gry konkurencyjne z prostym, ale nie zawsze pełnym zrozumieniem zasad.

#### Rozwój poznawczy



Ma świadomość swoich zdolności poznawczych. Zaczyna rozumieć związki przyczynowo-skutkowe i rozwiązywać problemy. Szereguje przedmioty od najmniejszego do największego, od najlżejszego do najcięższego. Wyraża żądania oraz uzasadnienia. Porównuje przedmioty określając ich podobieństwa i różnice.

#### Rozwój fizyczny

Wchodzi po drabinie. Chodzi do tyłu. Trzyma kartkę jedną ręką, podczas gdy drugą pisze. Potrafi się ubrać z niewielką pomocą. Rysuje linię pomiędzy dwoma punktami. Tnie nożyczkami wzdłuż linii.

#### Lata 5-6

#### Rozwój społeczno-emocjonalny

Potrafi kontrolować swoje emocje przez większość czasu. Wybiera swoich przyjaciół. Negocjuje z dorosłymi. Wykazuje coraz większą niezależność. Coraz lepiej rozumie zasady gier opartych na rywalizacji. Rozumie, czym jest sprawiedliwość - i stara się ją egzekwować. Lubi bawić się i grać w grupie. Zadaje dodatkowe pytanie, jeśli czegoś nie rozumie. Prosi o pozwolenie.

#### Rozwój poznawczy

Nadąża za tokiem bardziej skomplikowanej rozmowy i angażuje się w nią. Rozumie, że liczebność zbioru pozostaje taka sama niezależnie od sposobu, w jaki sposób się go zaprezentuje. Rysuje przedstawienia przedmiotów i historii. Zapisuje swoje imię. Opowiada bardziej chronologiczne i logiczne historie. Zaczyna odczytywać proste słowa. Rozpoznaje rymujące się słowa. Lepiej (choć nie całkowicie) rozumie koncepcję czasu.

#### Rozwój fizyczny

Potrafi się ubrać. Potrafi podskakiwać na jednej nodze. Ma lepszą kontrolę nad wykonywaniem czynności wymagających starannych ruchów (pisanie liter, cyfr i słów; przy kolorowaniu nie wychodzi poza linie).

#### Czynności związane z samoopieką



Jakie czynności pomagają Ci w utrzymaniu zdrowia zarówno psychicznego, jak i fizycznego?

Jak często wykonujesz te czynności?

## **Rozdział 5a: Trauma ma wpływ na wszystkie sfery rozwoju**

Trauma ma wpływ na wszystkie sfery rozwoju

Trauma może powodować zaburzenia we wszystkich sferach rozwoju, a tym samym doprowadzić do problemów na tle poznawczym, fizycznym i społeczno-emocjonalnym. Zrozumienie rozwoju wczesnodziecięcego poprzez ujęcie holistyczne może pomóc nauczycielom oraz opiekunom zauważyć, które dzieci cierpią z powodu następstw traumatycznego wydarzenia. Środowisko opieki i nauki oparte na holistycznym podejściu może pomóc nauczycielom i opiekunom wprowadzić istotne działania, które pozwolą dziecku czuć bezpieczeństwo i ochronę, oraz takie, które będą wspierać ich rozwój.

Dziecko, które doświadczyło traumy, może zmagać się z opóźnieniami i trudnościami w następujących sferach:

- Język i komunikacja – wczesnodziecięca trauma może kłaść się cieniem na rozwoju zdolności lingwistycznych i komunikacyjnych, przez co dziecko może nie być w stanie posługiwać się językiem, który pozwoliłby na wyrażanie myśli i uczuć w kontakcie z innymi.
- Regulacja społeczna i emocjonalna – Wiele dzieci, które doświadczyły traumy nie potrafią samodzielnie kontrolować swoich emocji. Ich umysły mogą być zaprzątnięte stresem i strachem.
- Budowa relacji – dzieci, które doświadczyły niebezpiecznych lub niestabilnych środowisk mogą dystansować innych, aby chronić się na poziomie emocjonalnym, a czasami fizycznym.
- Zabawa – trauma może przeszkadzać niektórym dzieciom w używaniu wyobraźni i kreatywności w zabawie. Bawiąc się, dzieci uczą się, jak inni postrzegają świat i jak radzić sobie z uczuciem strachu, groźnymi ludźmi oraz przerażającymi okolicznościami. Jednak dzieci, które doświadczyły traumy, nie zawsze wypracowały w sobie te umiejętności, przez co emocje, które się w nich kumulują, mogą je przytłaczać.



Dzieci, które doświadczyły traumy, mogą być nieufne lub podejrzliwe w stosunku do innych i mogą kwestionować wiarygodność i stałość relacji z rówieśnikami i nauczycielami. Małym dzieciom, które były narażone na przemoc, często ciężko jest wyczuć sygnały społeczne. Takie dzieci mogą unikać wchodzenia w interakcje społeczne lub mogą dokuczać innym lub znęcać się nad nimi. Dzieci mogą również czuć, że ich autorytety w przeszłości zawiodły, jeśli chodzi o zapewnienie bezpieczeństwa, co może sprawić, że dzieci będą nieufne wobec swoich nauczycieli i opiekunów. Straumatyzowane małe dzieci mogą postrzegać zasady i ich konsekwencje jako kary. Przez to, że podlegają dyscyplinie, zwiększa się prawdopodobieństwo wystąpienia wtórnej traumy.

Pytania do refleksji

Poświęć chwilę na rozważenie poniższych pytań:

1. Jakie zachowania dziecka wskazują na jego zdrowy rozwój? Czy dostrzegasz takie zachowania w dzieciach z Twojego programu?
2. W jaki sposób Twój program współpracuje z dziećmi, które wykazują trudności, i ich rodzinami?
3. Czy Twój zespół jest przeszkolony w kierunku rozpoznawania sygnałów występowania traumy u dzieci?

Dodatkowe pomoce

Zestaw „Save the Children” („Ratujmy dzieci”): [Role of Teachers in Support of Individual Holistic Development According to the Age Groups](#)

Światowa Organizacja Zdrowia: [Nurturing Care Framework](#)

Międzynarodowy Komitet Ratunkowy: [Creating Healing Classrooms - A Multimedia Teacher Training Resource](#)

Zestaw od SHLS: [Social Emotional Learning](#)

Zadanie podsumowujące:

Jakie są trzy główne sfery rozwoju dziecka?

- Poznawcza, fizyczna, holistyczna



- Fizyczna, poznawcza, społeczno-emocjonalna
- Fizyczna, emocjonalna, fundamentalna

Uzupełnij brakujące słowa

Dzieci zaczynają rozwijać empatię w wieku od 3. do 4. roku życia.

W jakich sferach dziecko, które przeżyło traumę, może doświadczyć opóźnień lub trudności?

- Budowa relacji
- Wszystkie z wymienionych
- Regulacja społeczna i emocjonalna
- Zabawa
- Język i komunikacja

## **Rozdział 6: Tworzenie pozytywnych środowisk edukacyjnych w programach wczesnej edukacji**

W pracy z dziećmi, które doświadczyły traumy, ważne jest zapewnienie im przez nauczycieli i opiekunów bezpiecznego, wyczulonego na traumę środowiska oraz wspieranie dzieci w tworzeniu pozytywnej tożsamości. Poniżej znajduje się kilka sugestii odnośnie praktyk, które można wdrożyć do programu zwracającego uwagę na traumę. Należy jednak pamiętać, że każde dziecko jest inne i nie wszystkie strategie będą działać na wszystkie dzieci.

Wyczulenie na traumę – wskazówki dla nauczycieli i opiekunów

- Tworzenie i utrzymywanie stałego porządku dnia w klasie. Dzieci mają poczucie sprawczości, kiedy wiedzą, jaka będzie kolejność zdarzeń i w jaki sposób czynności zostaną wykonane. Stworzenie stałego porządku pomaga dzieciom zrozumieć ich własny świat i poczuć się bezpiecznie.
- Powiedz dzieciom, kiedy ma zdarzyć się coś niecodziennego. Nie jest ważne, czy chodzi o coś małego czy dużego, zdarzenia takie jak gość albo ćwiczenia przeciwpożarowe mogą przypominać o traumie i wywoływać reakcję stresową.



- Dawaj dzieciom wybory odpowiednie do etapu rozwoju. Dzieci często doświadczają utraty kontroli przy okazji traumatycznych przeżyć. Stwarzanie okazji, w których dzieci mogą same dokonywać wyboru, na przykład odnośnie tego, gdzie chcą usiąść albo jaką książkę chcą przeczytać, pomoże im w budowaniu pewności siebie.
- Wykazuj opiekuńczością i uczuciowością, ale też ostrożnością w stosunku do tego, co prowokuje negatywne reakcje w danym dziecku. U niektórych dzieci okazywanie uczuć poprzez dotyk może wywoływać reakcję stresową. Należy zrozumieć, że niektóre dzieci chcą okazywać emocje poprzez dotyk, np. przytulenie lub przybicie piątki, tylko w niektórych sytuacjach i z własnej inicjatywy.
- Używaj pozytywnego nastawienia i porad, aby pomóc wszystkim dzieciom. Dzieci są w stanie zrozumieć swoje doświadczenia poprzez ponowne przechodzenie przez nie w zabawie lub w interakcjach z rówieśnikami i dorosłymi. Kiedy dziecko odtwarza, oczekuje podobnej reakcji, jakiej otrzymało od innych dorosłych. Należy podejść do niego spokojnie, empatycznie i dać mu wskazówki odnośnie odpowiedniego zachowania. Pomocne mogą okazać się techniki głębokiego oddychania, które mogą wesprzeć dzieci w pracy nad strachem, złością i stresem.
- Nakreśl zdrowie granice. Małe dzieci muszą zrozumieć koncepcję stawiania granic, aby rozwijać zdrowe relacje z rówieśnikami. Nie można pozwolić na to, aby dzieci były zawstydzone z powodu swojego zachowania. Z biegiem czasu zaczną rozumieć, że granice wyznaczone są po to, aby wszyscy czuli się bezpiecznie.
- Testuj swoje założenia, obserwuj i pytaj. Trauma może wpływać na dzieci i objawiać się na różne sposoby. Istotne jest, aby nauczyciele i opiekunowie rozmawiali z dziećmi, zadawali pytania i obserwowali ich zachowanie. Należy słuchać ich odpowiedzi oraz zapewnić im bezpieczne i zdrowe środowisko nauki.

Innym kluczowym elementem w tworzeniu środowiska wyczułonego na tramę jest zapewnienie miejsca, które promuje bezpieczeństwo i zdrowienie. Poniżej znajduje się kilka elementów, które należy wziąć pod uwagę przy tworzeniu miejsc, w których dzieci mają poczuć się bezpiecznie i spokojnie.

- Pomóż dzieciom uspokoić się poprzez odpowiednie kolory ścian i dekoracji.





- Upewnij się, że sala jest uporządkowana i niezagracona, aby wprowadzić poczucie spokoju, organizacji i przewidywalności.
- Prezentuj ustalone pomoce wizualne, które są znane podopiecznym. Przypominaj, co będzie się działo w dalszej kolejności.
- Stwórz specjalne bezpieczne miejsce dla uczniów, w którym będą mogli przeprowadzać autoregulację. Może to być róg, krzesło albo inne miejsce, które dziecko może wykorzystać do uspokojenia się, oddychania i zebrania się w sobie przed powrotem do grupy.

### Pytania do refleksji

Poświęć chwilę na rozważenie poniższych pytań:

1. Pomyśl o sytuacji, kiedy pod Twoją opieką znajdowało się dziecko, które miało trudności z panowaniem nad swoimi emocjami. Jakie strategie zostały użyte aby wesprzeć jego autoregulację?
2. Opisz jak Twoje obecne działania odzwierciedlają zdrowe, stabilne interakcje, których dzieci z traumą potrzebują do wsparcia zdrowego rozwoju mózgu. Jakie jeszcze działania mogą mieć pozytywny wpływ?
3. Jak trauma wpływa na kreatywną zabawę małych dzieci? Jak możesz wspomóc zabawę tych dzieci z grupy, które doświadczyły traumy?

### Czynności związane z samoopieką

Z kim rozmawiasz na temat stresujących lub traumatycznych wydarzeń z Twojego życia?

Czy stresujące wydarzenia, których doświadczasz, mają wpływ na Twoich podopiecznych? Jak często rozmawiasz z dziećmi na temat wiadomości lub lokalnych wydarzeń?

Zadanie podsumowujące:

Dzieci mają poczucie sprawczości, kiedy wiedzą, jaka będzie kolejność zdarzeń i w jaki sposób czynności zostaną wykonane. Prawda/Fałsz



Wszystkie dzieci lubią okazywanie uczuć poprzez dotyk, np. przytulenie lub przybicie piątki. Prawda/Fałsz

Stworzenie bezpiecznego i spokojnego środowiska jest ważne dla dziecka, które doświadczyło traumy, którą należy wyleczyć. Prawda/Fałsz

## Wnioski

Wczesne dzieciństwo to kluczowy moment dla rozwoju każdego dziecka. Umiejętności i informacje, które przyswajają podczas pierwszych 8 lat swojego życia, stanowią podstawę dla rozwoju podczas reszty ich życia. Dlatego tak ważne jest, aby dzieci dorastały w otoczeniu, w którym czują się bezpieczeństwo, wsparcie i opiekę ze strony tych dorosłych, którzy odgrywają jakąś rolę w ich życiu. Poprzez wartościowe relacje i doświadczenia dzieci mogą rozwijać się na poziomie fizycznym, umysłowym i społeczno-emocjonalnym, dzięki czemu mogą dorosnąć i dobrze sobie radzić również w dorosłości.

W idealnym świecie wszystkie dzieci otrzymywałyby opiekę fizyczną i emocjonalną, której potrzebują do zrozumienia otaczającego je świata i rozwijania umiejętności koniecznych do radzenia sobie w życiu. Jednak wiele małych dzieci doświadcza niestabilności i traumatycznych wydarzeń. Nie idzie za tym system wsparcia, który jest potrzebny do wykształcenia umiejętności potrzebnych do przepracowania tych trudności. Z tego też powodu programy na rzecz rozwoju wczesnodziecięcego są obecnie ważne dla tak wielu dzieci.

Nauczyciele i opiekunowie małych dzieci mogą zapewnić im bezpieczne otoczenie oraz stanowić wzór wspierającej dorosłej osoby, która jest potrzebna w kluczowych etapach rozwoju. Zdrowe i regularne interakcje z nauczycielami mogą wpłynąć na rozwój mózgu małych dzieci i ich zdolności do nauki i radzenia sobie w życiu.

Zastanów się nad otoczeniem, w którym żyją dzieci z Twojego programu. Czy, ogólnie rzecz ujmując, ta społeczność doświadcza konfliktów, przemocy lub zagrożeń środowiskowych, które mogą mieć wpływ na dzieci? Być może jesteś w stanie zidentyfikować jedno dziecko lub kilkoro, które doświadcza efektów chronicznego stresu lub traumy, co ma wpływ na ich rozwój. Pomyśl o tym, jak możesz współpracować z rodzinami i swoim zespołem, aby upewnić się, każde dziecko otrzymuje opiekę i zainteresowanie, którego potrzebuje, by czuć się bezpiecznie i zdrowo. Należy zwrócić też uwagę na to, że te działania nie tylko pomagają dzieciom,



które doświadczyły traumy, ale również mają pozytywny wpływ na zdrowy rozwój wszystkich dzieci znajdujących się pod Twoją opieką.

Wypełnij [ankietę na koniec kursu](#), a następnie przystąp do końcowego testu (poniżej) w celu otrzymania certyfikatu uczestnictwa w kursie.

Dzieci mogą korzystać ze wspólnego kubka aby pić czystą wodę w sali lekcyjnej.  
Prawda/Falsz

Jak odwodnienie może negatywnie wpłynąć na małe dzieci?

- Może pogorszyć funkcje poznawcze
- Może spowodować zmęczenie
- Może zmniejszyć koncentrację
- Może zwiększyć niepokój
- Może spowodować zmiany nastroju
- Wszystkie z powyższych

W jakich sferach dziecko, które przeżyło traumę, może doświadczyć opóźnień lub trudności?

- Język i komunikacja
- Regulacja społeczna i emocjonalna
- Budowa relacji
- Zabawa
- Wszystkie z powyższych

Neurony to wyspecjalizowane komórki nerwowe mózgu, które są podstawowymi jednostkami nauki i pamięci. Prawda/Falsz

Odżywcze posiłki pomagają w funkcjonowaniu mózgu oraz w dochodzeniu do zdrowia dzieciom którzy doświadczają przewlekłego stresu. Prawda/Falsz



Pomiędzy 3 a 6 rokiem życia mózg rośnie do objętości 90% mózgu dorosłego człowieka.

Umieść słowa w odpowiednich kolumnach

Najważniejsze podstawy dorosłego życia i przyszłej nauki powstają w okresie wczesnego dzieciństwa.

Wszystkie dzieci lubią okazywanie uczuć poprzez dotyk, np. przytulenie lub przybicie piątki. Prawda/Fałsz

Nauczyciel może zmniejszyć szkody negatywnego stresu poprzez stworzenie porządku dnia i opiekuńczego środowiska.

Stworzenie bezpiecznego i spokojnego środowiska jest ważne dla dziecka, które doświadczyło traumy, którą należy wyleczyć. Prawda/Fałsz

Jakie są najbardziej szkodliwe rodzaje stresu, które przerywają rozwój obwodów mózgowych?

- Akceptowalny stres
- Ekstremalny stres
- Toksyczny stres

Dzieci mają poczucie sprawczości, kiedy wiedzą, jaka będzie kolejność zdarzeń i w jaki sposób czynności zostaną wykonane. Prawda/Fałsz

Empatia rozwija się u dzieci pomiędzy 3 a 4 rokiem życia.

Za wczesne dzieciństwo uznaje się okres od narodzin do 5 roku życia. Prawda/Fałsz

W pierwszych latach życia dziecka tworzenie się synaps w mózgu jest wysoce zależne od doświadczeń oraz interakcji z opiekunami.

Doświadczenia, które ciągle wywołują wysoki poziom stresu u dziecka, mogą mieć negatywny wpływ na rozwój jego mózgu. Prawda/Fałsz



Jakie są trzy główne sfery rozwoju dziecka?

- Fizyczna, emocjonalna, fundamentalna
- Fizyczna, poznawcza, społeczno-emocjonalna
- Poznawcza, fizyczna, holistyczna

Na rozwój dziecka mają wpływ...

- kolejność urodzenia, aktywność i liczba rodzeństwa.
- środowisko, aktywność, wierzenia i genetyka.
- głównie to, jak dziecko zostało „zaprogramowane” (natura).

Dziękujemy, że uczysz się z nami!



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

