

Dlaczego moje dziecko po wakacjach jest ciągle zmęczone?

Powrót do szkoły to duża zmiana – również dla organizmu

Pierwsze tygodnie nowego roku szkolnego bywają wymagające dla całej rodziny. Rodzice wracają do codziennego rytmu obowiązków, a dzieci ponownie mierzą się z porannym wstawaniem, lekcjami, zajęciami dodatkowymi i większą liczbą bodźców niż podczas wakacji.

Nic więc dziwnego, że wielu rodziców zauważa, iż ich dziecko wraca ze szkoły zmęczone, szybciej się irytuje, ma mniejszą ochotę na zabawę albo zasypia znacznie wcześniej niż jeszcze kilka tygodni temu. Często pojawia się wtedy pytanie: **czy to normalne?**

Dlaczego dziecko może być bardziej zmęczone?

Zmęczenie po wakacjach zwykle nie wynika z jednej przyczyny. Najczęściej jest efektem kilku zmian, które zachodzą jednocześnie.

Organizm ponownie uczy się szkolnego rytmu

Podczas wakacji dzieci często kładą się spać później i budzą o różnych porach. To naturalne – wakacje rządzą się swoimi prawami. We wrześniu rytm dnia zmienia się niemal z dnia na dzień. Trzeba wcześniej wstać, zdążyć do szkoły i przez kilka godzin utrzymywać uwagę podczas lekcji.

Organizm potrzebuje czasu, aby ponownie dostosować swój wewnętrzny zegar do nowego planu dnia. W pierwszych tygodniach dziecko może być bardziej senne rano i szybciej odczuwać zmęczenie po południu.

Szkoła to nie tylko nauka

Choć często myślimy o szkole przede wszystkim w kontekście zdobywania wiedzy, dla dziecka jest to również intensywny wysiłek psychiczny i społeczny. Każdego dnia musi ono:

- przez wiele godzin utrzymywać koncentrację,
- zapamiętywać nowe informacje,
- odnajdywać się w grupie rówieśniczej,
- reagować na polecenia nauczycieli,
- radzić sobie z emocjami i nowymi sytuacjami.

To wszystko wymaga energii. Nawet dziecko, które lubi szkołę i dobrze sobie w niej radzi, może po powrocie do domu potrzebować chwili odpoczynku.

Emocje również zużywają energię

Nowy rok szkolny oznacza dla wielu dzieci nowe wyzwania – zmianę klasy, nowych nauczycieli, pierwsze sprawdziany czy budowanie relacji z rówieśnikami. Nie każde dziecko mówi o tym wprost. Czasami emocje objawiają się właśnie zmęczeniem, rozdrażnieniem lub większą potrzebą wyciszenia.

To naturalna reakcja organizmu na zmianę.

Warto wiedzieć

Mózg dziecka intensywnie rozwija się przez cały okres szkolny. Nauka nowych informacji, koncentracja i przetwarzanie bodźców wymagają dużych nakładów energii. Dlatego sen i odpoczynek są równie ważne jak czas spędzony na lekcjach czy odrabianiu prac domowych.

Skąd wiadomo, że zmęczenie jest naturalne?

W pierwszych tygodniach szkoły dziecko może:

- szybciej zasypiać wieczorem,
- potrzebować więcej odpoczynku po powrocie do domu,
- być bardziej drażliwe niż zwykle,
- mieć mniejszą ochotę na dodatkowe aktywności,
- stopniowo odzyskiwać energię wraz z upływem kolejnych tygodni.

Jeżeli samopoczucie dziecka z tygodnia na tydzień się poprawia, najczęściej jest to naturalny proces adaptacji.

Co możesz zrobić jako rodzic?

Nie trzeba wprowadzać wielu zmian jednocześnie. Często największą różnicę robi kilka prostych działań.



Zadbaj o spokojny powrót do rytmu dnia

Jeśli to możliwe, przez pierwsze tygodnie szkoły nie planuj zbyt wielu dodatkowych aktywności. Organizm dziecka potrzebuje czasu, aby przyzwyczaić się do nowego planu dnia.



Nie zapominaj o śnie

Regularne godziny zasypiania pomagają organizmowi szybciej odzyskać równowagę. Warto zadbać o spokojną wieczorną rutynę i ograniczyć korzystanie z ekranów przed snem.



Daj dziecku chwilę na odpoczynek

Nie każde popołudnie musi być dokładnie zaplanowane. Niektórym dzieciom wystarczy kilkanaście minut spokojnej zabawy, czytania książki lub rozmowy z rodzicem, aby odzyskać siły po całym dniu.



Pamiętaj o śniadaniu i wodzie

Pożywne śniadanie i regularne picie wody pomagają utrzymać koncentrację i energię przez cały dzień.



Rozmawiaj, zamiast zgadywać

Jeżeli masz wrażenie, że dziecko jest bardziej zmęczone niż zwykle, zapytaj, jak minął jego dzień. Czasami za zmęczeniem kryje się stres, a czasami po prostu potrzeba odpoczynku. Spokojna rozmowa pomaga lepiej zrozumieć, czego dziecko w danym momencie potrzebuje.



Rodzice często pytają

„Moje dziecko po szkole najchętniej położyłoby się spać. Czy powinienem się martwić?”

Niekoniecznie. W pierwszych tygodniach roku szkolnego wiele dzieci potrzebuje więcej odpoczynku niż pod koniec wakacji. Jeśli jednak zmęczenie utrzymuje się przez dłuższy czas, nasila się lub towarzyszą mu inne niepokojące objawy, warto skonsultować się z lekarzem.



Kiedy warto porozmawiać z lekarzem?

Zmęczenie po rozpoczęciu roku szkolnego najczęściej ustępuje samoistnie. Warto jednak zwrócić się po poradę, jeśli:

- utrzymuje się przez kilka tygodni i nie zmniejsza się mimo odpowiedniej ilości snu,
- dziecko jest senne przez cały dzień i ma trudności z codziennym funkcjonowaniem,
- pojawiają się inne objawy, takie jak utrata masy ciała, przewlekły ból, nawracające gorączki czy wyraźne pogorszenie samopoczucia,
- zmęczeniu towarzyszy silna niechęć do szkoły lub wyraźna zmiana zachowania.

Zacznij od tego



Nie próbuj zmieniać całego planu dnia. W tym tygodniu wybierz jedną prostą rzecz, która pomoże dziecku lepiej odpocząć.

Może to być:

- ☒ wcześniejsze pójście spać np. o 15–20 minut,
- ☒ jedno spokojne popołudnie bez zajęć dodatkowych,
- ☒ wspólne śniadanie przed wyjściem do szkoły,
- ☒ 10 minut rozmowy po powrocie ze szkoły – bez telefonu i innych rozpraszaczy.

To niewielkie zmiany, ale właśnie z takich codziennych nawyków buduje się zdrowie.