Pierwsze kroki przedszkolaka – wsparcie rozwoju dzieci rozpoczynających edukację przedszkolną

Fundacja Dzieciaki i Zwierzaki, ulica Zamkowa 18, 62-020 Swarzędz,

Projekt współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego

Przedstawione treści wyrażają poglądy realizatora projektu i nie muszą odzwierciedlać oficjalnego stanowiska Samorządu Województwa Wielkopolskiego

Swarzędz 2025

Drodzy Rodzice, Opiekunowie i Nauczyciele!

Oddajemy w Wasze ręce publikację, która powstała z myślą o Was, dorosłych towarzyszących dzieciom, które właśnie wchodzą w świat przedszkola. To czas pełen emocji – radości, ciekawości, ale też momentami trudności, zagubienia i wielu pytań.

„Pierwsze kroki przedszkolaka…" to publikacja stworzona przez Fundację Dzieciaki i Zwierzaki we współpracy z Centrum Usług Społecznych w Swarzędzu. Zależało nam na tym, aby stworzyć materiał, który będzie realnym wsparciem dla dorosłych przechodzących z dzieckiem przez tę ważną życiową zmianę.

Autorzy poszczególnych rozdziałów to wyjątkowi specjaliści, z którymi mam przyjemność współpracować na co dzień. Są to osoby z wieloletnim doświadczeniem w pracy z dziećmi i ich rodzinami, a jednocześnie stale poszerzające swoją wiedzę poprzez uczestnictwo w tematycznych szkoleniach i konferencjach. Każdy z nich wniósł do tej publikacji ekspercką wiedzę oraz lata doświadczeń.

W publikacji znajdziecie teksty przygotowane przez:

- Karolinę Szczepaniak – fizjoterapeutkę, terapeutkę integracji sensorycznej, terapeutkę trójpłaszczyznowej manualnej terapii stóp, terapeutkę metody DNS,
- Annę Fiedler – fizjoterapeutkę i terapeutkę biofeedback,
- Katarzynę Sójkę – neurologopedkę, pedagożkę specjalną, surdopedagożkę, terapeutkę pedagogiczną, diagnostkę ADOS-2, provider Johansen IAS,
- Maję Koczorowską-Rębacz – psycholożkę, neurologopedkę, trenerkę umiejętności społecznych, entuzjastkę mindfulness.

Fundacja Dzieciaki i Zwierzaki wspiera dzieci z różnymi trudnościami rozwojowymi, sensorycznymi, emocjonalnymi i społecznymi. Prowadzimy terapię, rehabilitację, zajęcia usprawniające rozwój, ale także codziennie rozmawiamy z rodzicami. Wiemy, jak wiele można zdziałać, gdy kompleksowe i profesjonalne wsparcie pojawi się odpowiednio wcześnie.

W niniejszej publikacji chcemy dać Wam wskazówki i podpowiedzi, które pomogą lepiej zrozumieć potrzeby dziecka i spokojniej przejść przez ten wyjątkowy czas. Jeśli coś wzbudzi Waszą uwagę, będziecie wiedzieć, gdzie szukać pomocy i z kim warto porozmawiać. Mam nadzieję, że lektura będzie dla Was inspiracją, źródłem wiedzy i poczucia, że nie jesteście sami. Że obok są ludzie, którzy chcą z uważnością i empatią towarzyszyć w tej drodze Wam i Waszym dzieciom.

Zapraszam również do śledzenia działań Fundacji Dzieciaki i Zwierzaki w mediach społecznościowych – znajdziecie tam materiały edukacyjne, informacje o kolejnych publikacjach, warsztatach i innych inicjatywach, które realizujemy na rzecz dzieci i ich rodzin.

Z pozdrowieniami

Justyna Gajęcka
Prezes Zarządu Fundacji Dzieciaki i Zwierzaki

Spis treści

Drodzy Rodzice, Opiekunowie i Nauczyciele! 2
Czym jest integracja sensoryczna? 6
Zaburzenia integracji sensorycznej 8
Kategorie zaburzeń integracji sensorycznej 9
Jak wspierać integrację sensoryczną dziecka? 11
Zabawa w „naleśnik” lub „kanapkę” 11
Masaż poprzez wałkowanie ciała 12
Ruchy liniowe – huśtanie, kołysanie 12
Ssanie i zabawy ze słomką 13
Inne zabawy oddechowe 13
Gryzaki i produkty do żucia 14
„Ciężka praca”, czołganie, podpory 14
Mocne przytulanie 15
Masaż różnymi fakturami, szczotkowanie 15
Dociski stawowe 16
„Kto kocha bardziej?” – mocne uściski 16
Masaż Shantala 17
Cichy kącik, baza 17
Masy plastyczne (np. slime) 18
Gniotek z balona 18
Zabawy z liną 19
Zabawa w mumię 19
Zabawa w skorupkę 20
Pompki przy ścianie, taczkowanie, rozpychanie futryny 20
Kołderka obciążeniowa 21
Poduszka sensomotoryczna 21
Ścieżki sensoryczne 22
Rozwój mowy i komunikacji dziecka w wieku przedszkolnym – wyzwania i możliwości 23
Rozwój mowy 23
Opóźniony rozwój mowy 24

Jak stymulować mowę? 25
Jąkanie wczesnodziecięce 26
Mutyzm wybiórczy 28
Spektrum autyzmu 28
Interwencje terapeutyczne 30
W skrócie 31
Maluch w przedszkolu – emocje i nowe doświadczenia 32
Z czym mierzy się przedszkolak? 32
Wyzwania zmysłowe 32
Wyzwania społeczne 33
Wyzwania emocjonalne 34
Wyzwania poznawcze 35
Profilaktyka, czyli o co warto zadbać, zanim pojawią się trudności 36
Przed pójściem do przedszkola 36
W trakcie adaptacji przedszkolnej 37
Na koniec najważniejsze 38
Fundamenty zdrowej postawy 39
Wybór odpowiedniego obuwia 39
Na co zwrócić uwagę przy wyborze bucików? 39
Biurko i krzesełko – przestrzeń do twórczego rozwoju 40
Dlaczego ergonomia jest ważna już od najmłodszych lat? 40
Jak zadbać o prawidłową pozycję przy biurku 41
Pozycja przy oglądaniu bajek i korzystaniu z ekranu 41
Najczęstsze błędy posturalne u dzieci podczas oglądania bajek lub korzystania z ekranów: 41
Jak w takim razie zadbać o kręgosłup dziecka podczas ekranowych zabaw? ..42
Na co jeszcze zwrócić uwagę? 42
Ruch to podstawa rozwoju! 42
Dlaczego ruch jest tak ważny? 43
Trening motoryki małej – przygotowanie do pisania 46
Czym jest motoryka mała? 46
Dlaczego to takie ważne? 46
Dziecko potrzebuje czasu, ruchu i twojej obserwacji 47

Czym jest integracja sensoryczna?

Autorka: Karolina Szczepaniak – fizjoterapeutka, terapeutka integracji sensorycznej, terapeutka trójpłaszczyznowej manualnej terapii stóp, terapeutka metody DNS, Fundacja Dzieciaki i Zwierzaki

Integracja sensoryczna to zdolność mózgu do odbierania informacji z różnych zmysłów – takich jak dotyk, słuch, smak czy ruch – oraz ich właściwego przetwarzania i łączenia, by umożliwić adekwatną reakcję na otoczenie. Można to porównać do układanki, w której każdy element odpowiada innemu zmysłowi – gdy wszystkie pasują do siebie, człowiek czuje się spokojny i funkcjonuje dobrze i bezpiecznie. Jednak gdy proces ten nie działa prawidłowo, mogą pojawić się trudności: nadwrażliwość na bodźce, problemy z koncentracją, trudności z wyciszeniem czy nagłe reakcje emocjonalne wynikające z przeciążenia.

Klasyczna definicja podaje, że integracja sensoryczna to takie uporządkowanie (organizacja) wrażeń zmysłowych, aby mogły być one użyte w celowym działaniu. (Ayres J., Sensory Integration, 1992)

Integracja czynności zmysłowych to złożony proces, w którym mózg odbiera sygnały ze wszystkich zmysłów, rozpoznaje je, porządkuje, analizuje i łączy z wcześniejszymi doświadczeniami. Dzięki temu może właściwie zareagować, najczęściej poprzez odpowiedni ruch lub działanie. Z tego powodu proces ten bywa nazywany również integracją zmysłowo-ruchową, ponieważ łączy odbieranie bodźców z odpowiedzią motoryczną.

U większości dzieci prawidłowy rozwój integracji zmysłów następuje naturalnie w trakcie codziennych, rutynowych aktywności. Poprzez zabawę, ruch i kontakt z otoczeniem maluch stopniowo odkrywa świat, odbiera różnorodne bodźce i uczy się, jak na nie odpowiednio reagować. To właśnie dzięki tym codziennym doświadczeniom rozwija się zdolność do rozumienia i przetwarzania informacji zmysłowych.

Gdy proces integrowania bodźców zmysłowych nie przebiega prawidłowo, mogą pojawić się różnorodne trudności w rozwoju psychoruchowym dziecka, a także w jego uczeniu się i zachowaniu. Problemy z odpowiednim odbieraniem i przetwarzaniem wrażeń sensorycznych wpływają nie tylko na funkcjonowanie ruchowe, ale również na rozwój emocjonalny i społeczny. W rezultacie dzieci mogą mieć trudność z angażowaniem się w aktywności typowe dla ich wieku i uczestniczeniem w codziennych sytuacjach w sposób adekwatny do ich możliwości.

Rozwój zmysłowo-ruchowy, który zaczyna się już w okresie życia płodowego i przebiega bez zakłóceń, prowadzi do ukształtowania u dziecka – pod koniec wieku przedszkolnego – fundamentów niezbędnych do dalszego, pomyślnego funkcjonowania w życiu. Umiejętności potrzebne do nawiązywania relacji

z otoczeniem i podjęcia nauki szkolnej nie są wrodzone – kształtują się stopniowo w miarę dojrzewania ośrodkowego układu nerwowego. Proces ten jest możliwy dzięki regularnemu napływowi bodźców, które pobudzają zmysły i mózg, a także dzięki ich wzajemnemu zintegrowaniu.

Do tych kluczowych umiejętności należą m.in.: zdolność do skupienia uwagi, planowania i organizowania działań, uczenia się oraz logicznego i abstrakcyjnego myślenia. Ważne są także rozwój poczucia własnej wartości, umiejętność panowania nad emocjami, pewność siebie, wykształcenie dominacji jednej strony ciała i półkuli mózgu, a także przyswojenie społecznie akceptowanych norm i wzorców zachowania.

Chociaż rozwój dziecka jest procesem ciągłym, badacze – w tym J. Ayres (1979, 1992) – wyróżnili cztery etapy, w których zachodzi integracja sensoryczna. Jeśli rozwój prenatalny przebiega prawidłowo, to już w chwili narodzin widoczna jest pewna współpraca pomiędzy zmysłami dotyku powierzchniowego, czucia głębokiego i równowagi – to pierwszy poziom. Obejmuje on etap noworodkowy, w którym obecne są charakterystyczne odruchy bezwarunkowe, a równocześnie stopniowo rozwijają się:

- praca mięśni przeciwko sile grawitacji, co przejawia się w utrzymywaniu postawy i ruchach gałek ocznych,
- sensoryczna więź z matką oraz przyjemne doznania wynikające z bodźców dotykowych i zmysłu równowagi,
- podstawowe umiejętności związane z jedzeniem, takie jak ssanie czy połykanie.

W kolejnych miesiącach życia te układy intensywnie się rozwijają (drugi poziom). Ten etap rozwoju obejmuje:

- przekształcanie się pierwotnych odruchów (takich jak asymetryczny toniczny odruch szyjny – ATOS i symetryczny toniczny odruch szyjny – STOS) w celowe, świadome ruchy,
- początkowy rozwój schematu ciała, czyli świadomość istnienia linii środkowej ciała,
- rozwój koordynacji ruchów pomiędzy prawą i lewą stroną ciała,
- pojawienie się pierwszych przejawów samodzielnej aktywności dziecka, zdolności do skupiania uwagi oraz planowania ruchów.

W tym okresie następuje także jeszcze ściślejsza współpraca pomiędzy układem dotykowym, proprioceptywnym (czucie głębokie) oraz zmysłem równowagi.

Kolejnym etapem jest integracja zmysłów wzroku i słuchu (poziom trzeci), w ramach której rozwijają się:

- celowe i świadome działania ruchowe,
- koordynacja pomiędzy wzrokiem a ruchem,
- umiejętność rozpoznawania i interpretacji bodźców wzrokowych,
- rozwój mowy i zdolności językowych,

- współpraca zmysłu słuchu w przetwarzaniu informacji,
- reakcje prostowania ciała, takie jak reakcja spadochronowa, wymagające współdziałania zmysłu wzroku.

Końcowy etap podstawowej integracji sensorycznej (czwarty poziom) prowadzi do harmonijnej współpracy wszystkich zmysłów i rozwinięcia złożonych umiejętności niezbędnych w codziennym życiu. Ten etap przypada na końcówkę wieku przedszkolnego i obejmuje:
- umiejętność skupiania uwagi,
- zdolność do planowania i organizowania działań,
- rozwój poczucia własnej wartości,
- opanowanie emocji,
- pewność siebie w działaniu,
- zdolności poznawcze, takie jak logiczne myślenie, rozumowanie i nauka,
- ukształtowanie dominacji jednej strony ciała oraz jednej półkuli mózgu,
- przyswojenie społecznie akceptowanych form zachowania.

Ruch stanowi punkt wyjścia i kluczowy element w procesie integracji sensorycznej. Badania wykazały, że każdy człowiek reaguje na bodźce zmysłowe w sposób indywidualny. Dzięki nowoczesnej aparaturze medycznej możliwe jest zmierzenie zarówno szybkości, z jaką mózg odbiera bodźce, jak i tendencji do reagowania na nie. Aktywność mózgu, która w dużej mierze wynika z uwarunkowań genetycznych, wpływa na to, jak dana osoba reaguje na różne wrażenia zmysłowe. Próg wrażliwości na bodźce może być specyficznie niższy lub wyższy.

Zaburzenia integracji sensorycznej

Zaburzenia integracji sensorycznej najczęściej objawiają się jako nadmierna reakcja na bodźce (nadwrażliwość) lub przeciwnie – jako zbyt słaba reakcja na nie (podwrażliwość). W aktualnej terminologii medycznej tego rodzaju trudności określane są mianem zaburzeń regulacji procesów sensorycznych, znanych pod nazwą *Regulation Disorders of Sensory Processing* (RDSP). Aby zdiagnozować tego typu zaburzenia, muszą występować trzy charakterystyczne elementy: problemy z przetwarzaniem bodźców zmysłowych, trudności w zakresie motoryki oraz specyficzny wzorzec zachowania.

Do najczęstszych i najbardziej typowych objawów zaburzeń regulacji procesów sensorycznych należą:
- znaczna nadpobudliwość, trudności ze skupieniem uwagi lub przeciwnie – obniżona aktywność,
- problemy z zachowaniem,
- opóźnienia rozwoju mowy, często poprzedzone trudnościami w jedzeniu,
- nieprawidłowe napięcie mięśniowe, zaburzenia koordynacji ruchowej, a także wady postawy i stóp,
- kłopoty z nauką szkolną oraz inne trudności, które mogą ujawniać się na kolejnych etapach rozwoju dziecka.

W diagnozowaniu tego typu zaburzeń najczęściej wykorzystywaną metodą w Polsce są testy stworzone przez J. Ayres, znane jako Południowokalifornijskie Testy Integracji Sensorycznej (*Southern California Integration Tests*). W przypadkach, gdy przeprowadzenie tych testów u dziecka jest niemożliwe, specjaliści sięgają po prostszą formę oceny, jaką jest obserwacja kliniczna (*clinical observation*). W 2021 roku na polskim rynku pojawiły się pierwsze w pełni opracowane i wystandaryzowane w naszym kraju testy do diagnozowania zaburzeń przetwarzania sensorycznego u dzieci w wieku od 4 do 9 lat. Nowe narzędzie powstało z myślą o unowocześnieniu dostępnych metod diagnostycznych, które bazowały na testach sprzed ponad 40 lat i mogły nie uwzględniać współczesnych zmian w tempie rozwoju dzieci. Dotychczas stosowane normy pochodziły z badań przeprowadzonych w Stanach Zjednoczonych, co nie zawsze odpowiada realiom rozwoju dzieci w Polsce. Nowa polska bateria testów ma na celu podniesienie jakości diagnozy, umożliwienie trafniejszego rozpoznawania zaburzeń integracji sensorycznej oraz lepsze planowanie terapii w oparciu o aktualną wiedzę i specyfikę rozwojową polskich dzieci.

Dokładna diagnoza zaburzeń regulacji procesów sensorycznych jest kluczowa dla zaplanowania odpowiednich działań terapeutycznych. Zgodnie z aktualnymi wytycznymi, terapia powinna być dostosowana do indywidualnych trudności dziecka i prowadzona w jego naturalnym otoczeniu. W realizacji ćwiczeń wspomagających rozwój sensoryczny dużą rolę odgrywa odpowiednio dobrany sprzęt, taki jak: huśtawki, hamaki, ruchome platformy, trampoliny, suche baseny oraz inne specjalistyczne przyrządy.

Kategorie zaburzeń integracji sensorycznej

Proces integracji sensorycznej rozpoczyna się już we wczesnym okresie życia płodowego i najbardziej dynamicznie rozwija się do końca wieku przedszkolnego. Na prawidłowy przebieg tego procesu wpływają m.in. niezakłócony rozwój ciąży, brak komplikacji okołoporodowych oraz dalszy harmonijny rozwój dziecka, a także środowisko dostarczające wielu różnorodnych bodźców sensorycznych. Integracja sensoryczna ma istotne znaczenie dla ogólnego funkcjonowania człowieka – wpływa na jego zdolności ruchowe, poznawcze i społeczne.

Zaburzenia integracji sensorycznej pojawiają się, gdy mózg nie potrafi właściwie analizować i interpretować bodźców pochodzących z otoczenia oraz z własnego ciała. Można wyróżnić trzy główne kategorie tych zaburzeń:

1. Nadwrażliwość sensoryczna
Dziecko odbiera bodźce ze zwiększoną intensywnością, co prowadzi do nadmiernej reaktywności i uczucia ciągłego dyskomfortu. W takich sytuacjach dzieci często wycofują się, szukają ciszy i spokoju. Mogą nie tolerować dotyku, silnego światła czy hałasu. Typowe przejawy to m.in.:

- narzekanie na metki w ubraniach,
- unikanie aktywności plastycznych ze względu na faktury czy kolory,

- ♦ niechęć do zabaw w grupie,
- ♦ trudności z akceptacją zabiegów pielęgnacyjnych (np. mycie, czesanie, obcinanie paznokci),
- ♦ unikanie bliskości fizycznej, np. przytulania.

2. Podwrażliwość sensoryczna
Dzieci z tym typem zaburzenia reagują na bodźce słabiej – mogą być ospałe, mało aktywne, jakby „nieobecne". Rzadko inicjują działania, nie poszukują wrażeń zmysłowych, co często łączy się z opóźnieniem rozwojowym. Brakuje im motywacji do eksplorowania otoczenia czy podejmowania nowych wyzwań.

Podwrażliwość zmysłowa – różne formy osłabionej reaktywności na bodźce

- ♦ Podwrażliwość czucia powierzchownego – dziecko nie reaguje na bodźce dotykowe, jakby ich nie odczuwało; może nie zauważać, że ktoś je dotknął lub że coś styka się z jego skórą.
- ♦ Podwrażliwość czucia głębokiego (propriocepcji) – dziecko nie odbiera w wystarczającym stopniu informacji wynikających z nacisku, ruchów mięśni czy ich napinania; trudno mu wyczuć, gdzie znajdują się części jego ciała bez patrzenia na nie.
- ♦ Podwrażliwość przedsionkowa – dziecko wykazuje brak reakcji na bodźce związane z ruchem lub zmianą pozycji ciała względem siły grawitacji; może nie odczuwać szybkiego ruchu i nie traci równowagi w sytuacjach, w których inne dzieci by to zrobiły.
- ♦ Podwrażliwość słuchowa – dziecko zdaje się nie słyszeć lub ignorować dźwięki z otoczenia, również te głośniejsze; może nie reagować na swoje imię czy inne codzienne odgłosy.
- ♦ Podwrażliwość wzrokowa – dziecko nie zwraca uwagi na bodźce wzrokowe z otoczenia; może nie dostrzegać zmian w otoczeniu, detali czy obiektów w swoim polu widzenia.

3. Nadmierna potrzeba bodźców (nadpobudliwość sensoryczna)
W tej formie zaburzeń dziecko odbiera bodźce zbyt słabo, kompensuje to sobie, szukając ich w nadmiarze. Może przejawiać wzmożoną aktywność ruchową i trudności w kontrolowaniu zachowań. Typowe objawy to:

- ♦ przewracanie siebie lub innych dzieci,
- ♦ silna potrzeba intensywnego przytulania,
- ♦ nieustanna potrzeba biegania i skakania,
- ♦ potykanie się o własne nogi,
- ♦ intensywne bujanie się, np. na huśtawce,
- ♦ brak wyczucia zagrożenia i ryzyka.

Inne oznaki mogące wskazywać na trudności z integracją sensoryczną:

- nieporadność ruchowa,
- zaburzenia równowagi,
- trudności w samodzielnym ubieraniu się,

- krótka koncentracja uwagi,
- niewspółmierne reakcje emocjonalne,
- dezorientacja w przestrzeni,
- szybkie nudzenie się zabawkami,
- trudności w nauce czytania i pisania,
- brak wyraźnej lateralizacji (dominującej ręki),
- problemy z planowaniem i realizacją ruchów,
- trudności w nauce jazdy na rowerze czy hulajnodze,
- nadmierna potrzeba mycia lub czyszczenia dłoni.

Jak wspierać integrację sensoryczną dziecka?

Terapia integracji sensorycznej wykorzystuje różne formy ćwiczeń i technik, które mają na celu wspieranie prawidłowego przetwarzania bodźców u dzieci z trudnościami w tym obszarze. To właśnie dlatego praca nad integracją sensoryczną ma tak istotne znaczenie. Odpowiednio dobrane działania terapeutyczne pomagają dziecku lepiej panować nad emocjami, skuteczniej radzić sobie w stresujących sytuacjach oraz poprawiają jego zdolność do skupienia uwagi i wykonywania codziennych zadań.

Zabawa w „naleśnik” lub „kanapkę”

Celem tej aktywności jest pobudzanie czucia głębokiego (propriocepcji) poprzez nacisk i pracę mięśniową, co przekazuje intensywne sygnały z mięśni i stawów do układu nerwowego.

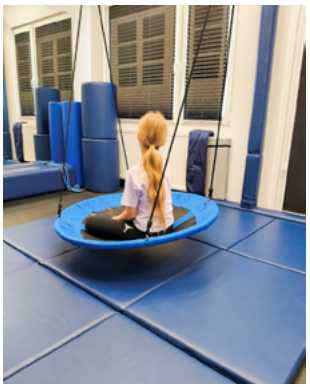
Wskazówki: Dziecko kładziemy na skraju koca lub maty i ciasno zawijamy je w rulon, pozostawiając głowę na zewnątrz. Następnie delikatnie dociskamy jego ciało – zwłaszcza ramiona i plecy. Zachęcamy dziecko, by samo próbowało wydostać się z zawinięcia.

Masaż poprzez wałkowanie ciała

Stymuluje zarówno dotyk, jak i czucie głębokie.

Wskazówki: Dziecko leży na brzuchu. Do masażu można użyć rollera, pianki, wałka czy nawet butelki z wodą (zimna lub ciepła woda dodatkowo pobudza receptory). Masujemy ciało w kierunku od ramion do stóp.

Ruchy liniowe – huśtanie, kołysanie



Te aktywności wpływają na układ przedsionkowy i pomagają w regulacji napięcia emocjonalnego.

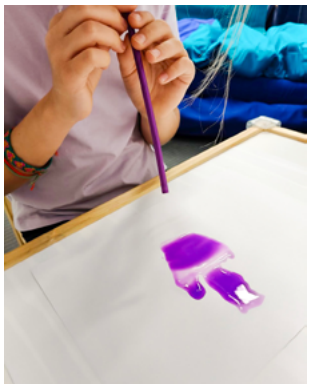
Wskazówki: Huśtanie powinno być spokojne, kontrolowane, najlepiej przód-tył lub w poziomie. Można użyć huśtawki, hamaka, konika bujanego itp.

Ssanie i zabawy ze słomką

Pomagają w pracy narządu żucia i kontrolowaniu oddechu.

Wskazówki: Picie gęstego koktajlu przez słomkę, przenoszenie pomponów przez zasysanie i wydmuchanie ich we wskazane miejsce.

Inne zabawy oddechowe



Zalecane są takie aktywności, jak dmuchanie papierków, puszczanie baniek, malowanie za pomocą wydmuchiwania farby czy zabawy z rurką do nurkowania.

Gryzaki i produkty do żucia

Wyciszają i dostarczają bodźców proprioreceptorom jamy ustnej.

Wskazówki: Używaj gryzaków terapeutycznych lub w formie naszyjników. Wprowadzaj posiłki wymagające intensywnego żucia.

„Ciężka praca”, czołganie, podpory

Pomagają w rozwijaniu czucia głębokiego.

Wskazówki: Dziecko może przenosić lekkie przedmioty, przeciskać się przez tunele, pełzać lub pokonywać tor przeszkód, wykonując ruchy wzorowane na ruchach różnych zwierząt.

Mocne przytulanie

Silne uściski to forma stymulacji proprioceptywnej.

Wskazówki: Usiądź z dzieckiem na kolanach, przytul je mocno, skrzyżuj jego ręce przy tułowiu, wykonuj delikatne uciski, np. na głowę czy dłonie.

Masaż różnymi fakturami, szczotkowanie

Pobudza zmysł dotyku.

Wskazówki: Masuj ciało dziecka (ręce, kark) przedmiotami o różnych fakturach, np. szczoteczką, piłką z wypustkami. Zacznij przez ubranie, obserwuj reakcje.

Dociski stawowe

Wspierają czucie głębokie.

Wskazówki: Przyciśnij staw łokciowy, zbliżając dłonie ułożone blisko stawu, a następnie rozluźnij. Powtórz kilkukrotnie.

„Kto kocha bardziej?” – mocne uściski

Zabawa polegająca na ściskaniu się nawzajem jak najmocniej – wspiera czucie głębokie i dotyk.

Masaż Shantala

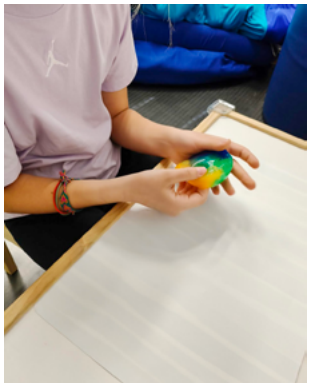
Relaksacyjny masaż całego ciała, który pomaga wyciszyć dziecko. Stosowany zarówno u niemowląt, jak i starszych dzieci.

Cichy kącik, baza

To bezpieczne miejsce z ograniczoną liczbą bodźców wzrokowych i dźwiękowych.

Wskazówki: Zaangażuj dziecko w budowanie bazy, w środku umieść pomoce sensoryczne, np. pop-it, gniotki, gryzaki.

Masy plastyczne (np. slime)



Stymulują dotyk, czucie głębokie i motorykę małą.

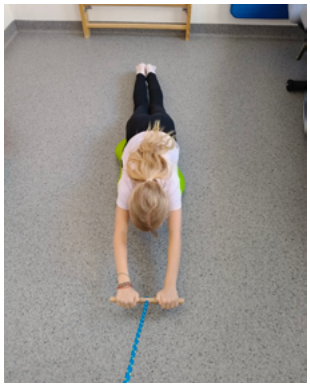
Domowy przepis: Zmieszaj 200 ml kleju, 100 ml wody, łyżeczkę sody i 3–4 łyżki płynu do soczewek.

Gniotek z balona

Pomaga ćwiczyć dłonie i wspiera czucie głębokie.

Wskazówki: Napełnij balon mąką ziemniaczaną i zawiąż.

Zabawy z liną



Pomagają rozwijać siłę i świadomość ciała.

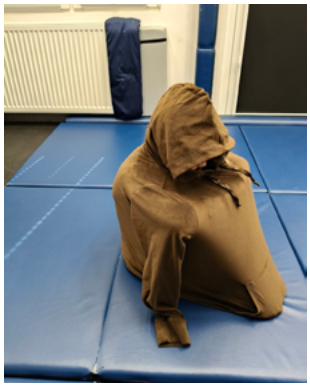
Wskazówki: Przeciąganie liny, ciągnięcie się po linie w leżeniu na brzuchu na śliskiej nawierzchni.

Zabawa w mumię

Stymulacja dotykowa.

Wskazówki: Owiń dziecko elastycznym bandażem lub taśmą (może być na ubranie), a potem wspólnie ją odwijajcie.

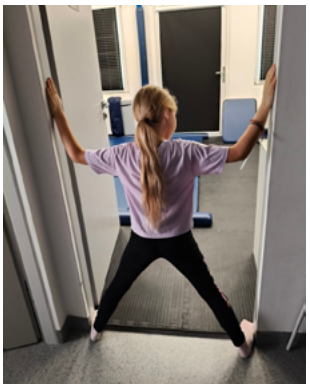
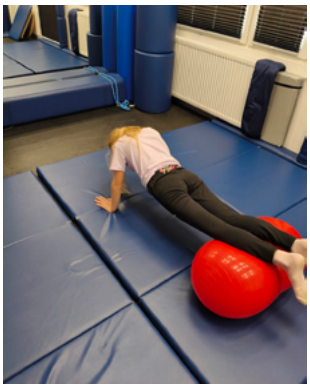
Zabawa w skorupkę



Pomaga dziecku poczuć granice własnego ciała.

Wskazówki: Dziecko zakłada rozciągliwą koszulkę i chowa się w niej w pozycji skulonej, np. jak żółw, na ustalony sygnał wychodzi ze „skorupy”. Można użyć gotowego „duszka”.

Pompki przy ścianie, taczkowanie, rozpychanie futryny

Ćwiczenia wzmacniające kończyny górne i stymulujące stawy.

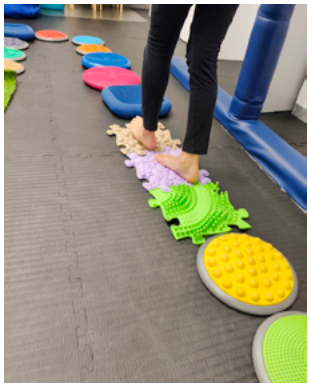
Kołderka obciążeniowa

Działa uspokajająco i wspiera propriocepcję – ważne, by była dobrana indywidualnie i wprowadzana stopniowo.

Poduszka sensomotoryczna

Może pomóc dziecku skupić się podczas siedzenia przy stoliku – warto umieścić ją także pod stopami.

Ścieżki sensoryczne



Świetny sposób na stymulację stóp.

Wskazówki: Przygotuj ścieżki z różnych materiałów, np. fasoli, ryżu, piasku, folii bąbelkowej, i zachęć dziecko do chodzenia po nich boso.

Bibligrafia:
1. Ayres J.A., Sensory Integration and the Child, 1992.
2. Ayres J.A., Dziecko a integracja sensoryczna, Wyd. Harmonia, Gdańsk 2024.
3. Borkowska M., Integracja sensoryczna w rozwoju dziecka. Podstawy neurofizjologiczne, Wyd. Harmonia, Gdańsk 2018.

Rozwój mowy i komunikacji dziecka w wieku przedszkolnym – wyzwania i możliwości

Autorka: Katarzyna Sójka – neurologopedka, pedagożka specjalna, surdopedagożka, terapeutka pedagogiczna, diagnostka ADOS-2, provider Johansen IAS, właścicielka i terapeutka Centrum Terapii Dzieci i Młodzieży Dziupla w Kórniku

Okres przedszkolny to czas intensywnego rozwoju dziecka. Czas nabywania nowych umiejętności motorycznych, społecznych i intelektualnych. Jest to również okres intensywnego rozwoju mowy. Dziecko z chwilą opuszczenia przedszkola powinno już płynnie i dużo mówić. Ale czy zawsze tak jest? Jakie warunki muszą być spełnione, aby dziecko rozwinęło mowę w dostatecznym stopniu? Co zaś powinno zaniepokoić rodziców?

Rozwój mowy

Dziecko zaczyna wypowiadać pierwsze słowa w wieku ok. 12 miesięcy. Gdy ma 2 lata, powinno mówić już prostymi zdaniami. Dziecko w wieku 3 lat, gdy zaczyna swoją przedszkolną przygodę, umie już opowiadać, zadawać pytania i na nie odpowiadać. Zwykło się mówić, że dwulatek jeszcze ma czas, a zwłaszcza chłopiec ma prawo mówić później. To są mity, bardzo krzywdzące dzieci, które nie otrzymują odpowiedniego wsparcia i stymulacji mowy. Mowa dzieci przedszkolnych rozwija się szybko pod względem ilościowym, natomiast pod względem jakościowym jest ona w ciągłym rozwoju.

Typowe wady wymowy występujące w okresie przedszkolnym:

- sygmatyzm właściwy (potocznie zwany seplenieniem) – zamiana głosek [SZ] na [S], [Ż] na [Z], [CZ] na [C], [DŻ] na [DZ],
- sygmatyzm międzyzębowy – zamiana głosek [SZ, Ż, CZ, DŻ] na [S, Z, C, DZ], dodatkowo obserwowane jest wysuwanie języka między zęby,
- sygmatyzm międzywargowy – dziecko zamienia głoski [SZ, Ż, CZ, DŻ] na [S, Z, C, DZ] oraz podczas mówienia wysuwa język między wargi,
- sygmatyzm boczny – zamiana głosek [SZ, Ż, CZ, DŻ] na [S, Z, C, DZ] oraz ruch języka do boku,
- kappacyzm – dziecko zamienia głoskę [K] na [T],
- gammacyzm – dziecko zamienia głoskę [G] na [K],
- lambdacyzm – zamiana głoski [L] na [J],
- rotacyzm – zamiana głoski [R] na [L], [J],
- dyslalia wieloraka – dziecko nieprawidłowo wymawia kilka głosek, głoski te mogą być zniekształcane, zastępowane innymi głoskami lub pomijane.

Dodatkowo w mowie dzieci występują:

- elizje głoskowe, czyli brak głoski w wyrazie, np. „aba” zamiast „baba”, może też występować elizja sylabowa, czyli brak sylaby na początku, w środku lub na końcu wyrazu, np. „ić” zamiast „pić”, „pi” zamiast „piłka”,
- deformacje – dana głoska jest wymawiana w sposób nieprawidłowy, zniekształcony,
- neologizmy – wymyślanie swoich nazw, np. „czesadełko” (szczotka), „odkurzaczka”(miotła).

Opóźniony rozwój mowy

Co robić, jeśli twoje dziecko mało mówi lub nie mówi? Prawdopodobnie maluch ma opóźniony rozwój mowy. Objawami prostego opóźnionego rozwoju mowy mogą być:

- nieadekwatny do wieku poziom rozwoju mowy – przypomnijmy, że dziecko roczne zaczyna używać wyrażeń dźwiękonaśladowczych, wykrzyknień, pojawiają się pierwsze słowa, dziecko dwuletnie mówi już pierwsze zdania, dziecko trzyletnie mówi już ok.1000 słów i rozumie znacznie więcej,
- zniekształcenia głosek, przestawianie sylab, upraszczanie grup spółgłoskowych,
- trudności w łączeniu głosek w sylaby, sylab w słowa (warto wiedzieć, że trudności z wypowiadaniem i łączeniem głosek czy sylab mogą wskazywać też na niedokształcenie mowy o typie afazji czy apraksji),
- bardzo wolny przyrost liczby słów (warto zrobić dzienniczek słów i zapisywać wraz z datą pojawienia się wszystkie nowe słowa dziecka),
- dziecko mówi tylko po swojemu (mowa jest niezrozumiała nawet dla najbliższego otoczenia),
- trudności w rozumieniu mowy, poleceń (dziecko roczne rozumie pytanie: „gdzie jest mama?”, dziecko dwuletnie rozumie polecenie: „przynieś buty”, dziecko trzyletnie rozumie większość poleceń prostych oraz niektóre złożone typu: „weź kubek i zanieś do kuchni”).

Wśród przyczyn opóźnionego rozwoju mowy można wymienić:

- wady słuchu,
- przerośnięte migdałki,
- niedostateczną stymulację środowiska,
- niepełnosprawność intelektualną,
- wady genetyczne,
- nieprawidłowości w okresie ciąży (ciąża wysokiego ryzyka) i porodu (trudny poród),
- spektrum autyzmu,
- niepełnosprawność intelektualną.

Jak stymulować mowę?

Stymulowanie mowy to zachęcanie do mówienia, a nie zmuszanie (warto unikać stwierdzeń: „powiedz”, „co to”, „powtórz”). Ważne jest, żeby dziecko czuło się rozumiane, ale musi też wykazać się inicjatywą, by być zrozumianym. Jeśli dziecko mówi niewyraźnie, powiedz mu o tym: „nie rozumiem cię”. Jeśli dziecko nie mówi, lecz jedynie pokazuje, powiedz w formie komentarza: „ty mówisz: ‹daj to›”, „ty mówisz: ‹chcę piłkę›”.

Staraj się wielokrotnie powtarzać te same słowa w różnych kontekstach. Akcentuj ważne słowa, staraj się mówić melodyjnie. Nie zalewaj dziecka swoją mową, nasze zdania powinny być krótkie, aby dziecko miało szansę osłuchać się z najważniejszymi słowami i budową zdań. Pokazuj to, o czym teraz mówisz, dzięki temu dziecko będzie kojarzyło to słowo/dźwięk i szybciej je zapamięta. Zawsze czekaj na odpowiedź dziecka, daj mu czas, nie odpowiadaj za niego. Rób pauzy w wypowiedziach, patrz na dziecko wyczekująco, dając mu do zrozumienia, że teraz jego kolej (powiedz i czekaj na reakcję dziecka).

Nasza mowa powinna być bardziej wyrazista niż zwykle oraz wolniejsza (rób przerwy między słowami). Podpowiadaj dziecku słowa, np. dziecko mówi na psa „ałał”, rodzic mówi: „tak, to jest pies, on szczeka hau hau”. Interpretuj zachowanie dziecka, nazywaj, opisuj, np. dziecko pokazuje ci brudne rączki, powiedz: „oj, brudne, umyjemy, zrobimy myju, myju”. Nowych dźwięków łatwiej się nauczyć, gdy łączymy mówienie z jakąś aktywnością ruchową, np. podskokami, ruchami rąk, huśtaniem, podrzucaniem na kolanach itp.

W trakcie nauki dziecko będzie korzystało z wymyślonych słów i wyrażeń dźwiękonaśladowczych. Rolą rodzica jest zaprezentowanie słowa we właściwiej formie, zawsze jednak w formie komentarza (dziecko mówi: „he hem”, rodzic komentuje: „ty mówisz: ‹nie wiem›”). Nigdy nie mówimy: „źle powiedziałeś”, „powtórz”.

Stosujemy zasadę naprzemienności – pamiętamy, że dziecko też chce być nauczycielem, chce być naśladowane. Rodzic nie powinien bać się naśladować dziecka w zabawie (ale jeśli chodzi o mowę, trzeba unikać powtarzania błędnie wypowiedzianych słów). Warto zaniechać zbyt dużej liczby poleceń i pytań. Trzeba ograniczyć zadawanie pytań, które są zbyt skomplikowane, ale też zbyt proste, które testują wiedzę dziecka lub są retoryczne. Warto zachować właściwe proporcje między pytaniami i komentarzami i nie wyręczać dzieci w mówieniu, nie odgadywać wszystkich ich pragnień. Dobrze jest czekać na wypowiedź, nawet niepoprawną. Najważniejsze jest dążenie do komunikacji, a dopiero później jej jakość. Trzeba uważnie słuchać wypowiedzi dziecka, nie przerywać mu, a także dbać o kontakt wzrokowy ze swoim dzieckiem, patrzeć mu w oczy, kiedy do niego mówimy oraz gdy ono zwraca się do nas. Dialog jest niezwykle ważny w budowaniu więzi, dziecko powinno wiedzieć, że to, co mówi, jest ważne dla nas.

Nie zmuszaj! Nie naciskaj! Nikt nie czuje się dobrze i nie pracuje dobrze pod presją! Daj czas. Zachęcaj! Wspieraj! Podpowiadaj! Dziecko powtórzy samo, kiedy tylko będzie gotowe!

Przykłady zabaw i aktywności wspierających rozwój mowy:

- Rozmowa, prowadzenie dialogów, bycie w bliskim kontakcie z dzieckiem, utrzymywanie kontaktu wzrokowego.
- Nauka wierszyków i wyliczanek, rymowanek.
- Masażyki – na paluszkach, na różnych częściach ciała, wraz z wierszykami.
- Zabawy paluszkowe, zabawy pacynkami.
- Nucenie, śpiewanie.
- Baraszkowanie – zabawy z maluchem w łaskotki, zabawy typu „A ku ku”.
- Zabawy ruchowe – „Stary niedźwiedź”, gonito, w chowanego, „Baloniku nasz malutki”.
- Czytanie bajek, wspólne oglądanie książeczek (warto pamiętać o dostosowaniu języka do aktualnych możliwości dziecka i pokazywaniu istotnych elementów na ilustracjach).
- Aktywności manualne, takie jak: malowanie palcami, dużymi pędzlami, rysowanie, lepienie, zabawy w modelinie.
- Zabawa tematyczna – w dom, karmienie lalki, usypianie misia, gotowanie.
- Nauka czynności samoobsługowych, tj. ubieranie się, rozbieranie się, samodzielne jedzenie i picie, mycie rąk, twarzy.
- Ruch – spacery, bieganie, chodzenie na plac zabaw.
- Zabawy sensoryczne – zabawy w masach, błocie, wodzie, dotykanie różnych faktur, zabawy w lesie – zbieranie darów lasu, wsłuchiwanie się w odgłosy – nazywanie ich, zabawy w kuchni – ugniatanie ciasta, obieranie warzyw, wąchanie przypraw.

Jąkanie wczesnodziecięce

Warto wspomnieć o sytuacji, gdy dziecko w wieku przedszkolnym nagle zaczyna się jąkać. Około 5% dzieci doświadcza niepłynności mowy w tym okresie. Objawy niepłynności ustępują u ok. 60–80% dzieci. Najczęściej niepłynność pojawia się u dzieci wówczas, gdy maluch chce dużo i szybko powiedzieć. Gdy dziecko zaczyna mówić, rodzice chcieliby, aby od razu mówiło ładnie. Jednak tak jak z chodzeniem, mowa potrzebuje czasu, by się udoskonalić. Dziecko może się „potykać” w mowie, to zupełnie normalne, należy je wspierać i rozumieć. Wiele z dzieci w okresie przedszkolnym ma trudności z rozumieniem i okazywaniem emocji, co może być przyczyną pojawiania się niepłynności. Przyczyny niepłynności mogą być też inne, m.in. bardzo szybki rozwój mowy, czynniki genetyczne – w tym historia jąkania w rodzinie, czynniki neurofizjologiczne – związane z budową i funkcjonowaniem mózgu. Nie ma jednej prostej odpowiedzi na pytanie, co jest przyczyną zakłóceń niepłynności, badacze mówią o tzw. podłożu wieloczynnikowym. Natomiast wiadomo, że należy rozmawiać z dzieckiem, pozwolić mu swobodnie się wypowiadać i zadbać o wspierające środowisko.

Obserwowane objawy niepłynności mowy pojawiające się u dzieci to:

- powtarzanie dźwięków, głosek (a-a-a), sylab (ba-ba-ba), wyrazów (kot – kot – kot), zdań (Ola ma lody – Ola ma lody),
- przeciąganie dźwięków (np. bbbbbaba),
- trudności z rozpoczęciem wypowiedzi, zacinanie się,
- trudności z dokończeniem zdania,
- stosowanie w wypowiedziach wielu wtrąceń (tzw. embolofazje, np. yyy),
- zbyt szybkie mówienie,
- zbyt wolne mówienie,
- pauzy w mowie, momenty ciszy,
- reakcje fizjologiczne, tj. tiki ruchowe, współpraca głowy, tułowia, kończyn, marszczenie czoła, brwi, mrużenie oczu, zaciskanie warg, drgania podbródka, zaciskanie dłoni, kołysanie się,
- reakcje wegetatywne, tj. czerwienienie się, blednięcie, pocenie się, przyspieszone bicie serca,
- reakcje psychospołeczne, tj. zamartwianie się, lęk, poczucie winy, frustracja, agresja.

Złote zasady wspierające płynność mowy u dziecka wg Katarzyny Węsierskiej i Barbary Jeziorczak:

- Mniej pytam, więcej komentuję.
- Mówię w sposób zrozumiały dla dziecka.
- Buduję wiarę w siebie i poczucie pewności siebie u dziecka.
- Zamiast poprawiać, powtarzam wypowiedź dziecka w sposób poprawny.
- Daję dziecku czas na rozpoczęcie i zakończenie wypowiedzi.
- Akceptuję moje dziecko takie, jakie jest.
- Mówię w tempie wygodnym dla dziecka.
- Wykorzystuję kontakt wzrokowy, bogatą ekspresję i mowę ciała.
- Bawię się z dzieckiem, w zabawie stwarzam mu okazje do przejmowania inicjatywy.
- Wzmacniam, nagradzam gestami i słowami, pamiętam o szczerych pochwałach.
- Dbam o spokojny tryb życia naszej rodziny.
- Unikam pośpiechu i wywierania presji na dziecko.
- Stosuję pauzy i zasadę mówienia po kolei.
- Nie udzielam rad typu: „zwolnij”, „weź głęboki oddech”.
- Obserwuję i słucham z uwagą tego, co mówi moje dziecko, bez względu na płynność.
- Mam realistyczne oczekiwania, doceniam wysiłek dziecka, a mniej efekty.

Czego nie robić, by dodatkowo nie traumatyzować dziecka?

- Nie pospieszaj dziecka.
- Nie przerywaj jego wypowiedzi.
- Nie dokańczaj za niego.
- Nie odpowiadaj za niego na pytania.

- Nie poprawiaj.
- Nie krytykuj jego mowy.
- Nie zawstydzaj dziecka.

Mutyzm wybiórczy

Wśród dzieci, które rozpoczynają edukację przedszkolną, są także dzieci ciche, niezauważone, takie, które siedzą grzecznie i nie odzywają się. Należy pamiętać, że milczenie nie zawsze jest złotem. Dzieci, które nabyły umiejętności posługiwania się językiem, mówią w domu, ale rozmawiają tylko z określonymi osobami, mogą cierpieć na mutyzm wybiórczy (selektywny). Jest to zaburzenie lękowe, które polega na tym, że dziecko w pewnych sytuacjach mówi niewiele lub nie mówi w ogóle, natomiast w innych warunkach, miejscach wypowiada się swobodnie. Dziecko doświadcza intensywnego lęku, gdy zostaje zaprowadzone do nowego miejsca (sali, klasy, dawno niewidzianej rodziny), gdzie oczekuje się od niego mówienia. Wówczas te dzieci milkną, zamykają się w sobie, ich ciało jest napięte, zamrożone. Mutyzm wybiórczy diagnozuje się u dzieci, które minimum 2 miesiące nie mówią w określonym środowisku (np. w przedszkolu). Dzieci z mutyzmem wybiórczym sprawiają wrażenie nieśmiałych, jednak nie zawsze są nieśmiałe z natury. Ich lęk sprawia, że wycofują się z aktywności grupowych i z relacji rówieśniczych. Podłożem powstania tego zaburzenia lękowego są czynniki genetyczne oraz biologiczne. Dotyczy ono częściej dziewczynek niż chłopców – 1,5 : 1 do 2,1 : 1 (dane z 2002 r.). Skuteczne metody i techniki pracy z mutyzmem wybiórczym zakładają, że terapia powinna odbywać się w miejscu występowania lęku, czyli tam, gdzie dziecko nie mówi. Najkorzystniejszą metodą jest metoda małych kroków.

Zalecenia dla opiekunów dziecka z mutyzmem wybiórczym:
- nie naciskaj na mówienie,
- nie przekupuj,
- nie zmuszaj do patrzenia w oczy,
- nie zawstydzaj,
- nie wyręczaj.

Terapia dziecka to proces długotrwały, wymagający zaangażowania członków rodziny i personelu placówki.

Spektrum autyzmu

Co zrobić w sytuacji, kiedy dziecko nie mówi i nie komunikuje się lub też mówi, ale się nie komunikuje?

Komunikacja to znacznie obszerniejszy obszar aniżeli mowa. Dziecko może mówić, ale nie będzie się komunikować. Wówczas należy je obserwować i wykluczyć m.in. zaburzenia ze spektrum autyzmu (ang. *autism spectrum disorder* – ASD),

które widoczne są w funkcjonowaniu komunikacji, interakcji społecznych oraz powtarzających się wzorców zachowań. Spektrum autyzmu u większości dzieci diagnozowane jest między 3. a 4. rokiem życia, lecz sygnały trudności można zauważyć już u dzieci w pierwszym półroczu życia.

Objawy zaburzeń ze spektrum autyzmu u dzieci w wieku przedszkolnym to:

- brak mowy – dziecko nic nie mówi,
- dziecko mówi pojedyncze słowa, jego mowa nie rozwija się pod względem ilościowym i jakościowym,
- dziecko powtarza słowa, zdania za innymi (echolalia bezpośrednia) lub ciągle powtarza zasłyszane zdania, np. z telewizji (echolalia odroczona),
- dziecko nie komunikuje się – czyli nie używa gestów, nie patrzy, nie reaguje na mowę,
- brak reakcji na imię mimo sprawnie działającego słuchu (choć w pierwszej kolejności należy wykluczyć wady słuchu i udać się na konsultację laryngologiczną) – dziecko zawołane nie odwraca się, nie patrzy w kierunku wołania,
- brak lub ograniczony kontakt wzrokowy – dziecko nie patrzy na opiekuna, może wyciągać rękę do osoby, gdy o coś prosi, ale nie patrzy na tę osobę,
- brak gestu wskazywania palcem – nie pokazuje, co chce, częściej ciągnie za rękę lub chwyta za nadgarstek, ciągnąc go czy kładąc na przedmiocie, który chce,
- brak umiejętności naśladowania (jest to ważna umiejętność, dzięki której dziecko naśladuje mowę, mimikę, posługiwanie się przedmiotami, zachowanie, gesty),
- brak zainteresowania ludźmi, w tym rówieśnikami – dziecko nie obserwuje innych dzieci podczas zabawy czy innych aktywności, nie lgnie do ludzi, nie zauważa ludzi będących obok,
- trudności w odbiorze bodźców sensorycznych – występują zaburzenia integracji sensorycznej, które należy zdiagnozować i poddać odpowiedniej terapii, bardzo często występuje nadwrażliwość słuchowa (dziecko boi się głośnych dźwięków), nadwrażliwość dotykowa (dziecko nie chce być dotykane, masowane, przytulane), niedowrażliwość dotykowa (dziecko potrzebuje silnych bodźców, masowania, ugniatania, nie reaguje na ból, na skaleczenia), nadwrażliwość węchowa (dziecko odmawia jedzenia z powodu zapachu, dziecko wącha przedmioty),
- brak zabawy tematycznej, niespecyficzne zabawy przedmiotami (zabawy dziecka ograniczają się do powtarzających się czynności z przedmiotami),
- trudności w rozumieniu mowy i brak reakcji na polecenia,
- prezentuje specyficzne powtarzające się zachowania, tzw. stimmy – kołysanie się, podskakiwanie, trzepotanie dłońmi, mrużenie oczu, wąchanie, pstrykanie palcami, dotykanie rzeczy w specyficzny sposób, chodzenie od ściany do ściany,
- pojawiają się zachowania autoagresywne – uderzanie głową o przedmioty, podłogę, ścianę, gryzienie się.

Co powinni zrobić rodzice, którzy zaobserwują trudności swojego dziecka wskazujące na spektrum autyzmu?

Po pierwsze, trzeba wykluczyć medyczne aspekty, które mogą dawać taki objawy, jak w spektrum autyzmu. Należy zbadać słuch dziecka, ocenić stan migdałków, udać się do neurologa, zrobić badania metaboliczne i badania genetyczne. Dodatkowo warto przyjrzeć się dziecku, jak funkcjonuje w różnych sytuacjach, miejscach, z różnymi osobami.

Trzeba pamiętać, że każde dziecko jest inne. Nie ma złotej i jedynej recepty na terapię dziecka ze spektrum autyzmu. Rodzice i opiekunowie malucha z ASD powinni pamiętać, że ich dziecko jest wyjątkowe, ma specyficzne potrzeby. To, że dziecko ma spektrum autyzmu, nie oznacza, że nie będzie mówić oraz że będzie niepełnosprawne intelektualnie.

Dzieci z ASD mogą, ale nie muszą, rozwijać mowę. U niektórych dzieci mowa rozwinie się z opóźnieniem lub w sposób nietypowy, a inne mogą w ogóle nie mówić.

Interwencje terapeutyczne

Wdrożenie interwencji terapeutycznych u dzieci w spektrum autyzmu obejmuje:

- Wydłużanie koncentracji uwagi, która jest ważna dla procesów nauczania – terapeuci zalecają na początku ograniczenie bodźców zewnętrznych oraz naukę koncentracji na jednym bodźcu, osobie, przedmiocie.
- Powtarzalność i przewidywalność – dzięki temu dziecko jest spokojne, czuje się bezpiecznie, wie, co się dzieje, jego proces uczenia się ma odpowiednie warunki do kontynuacji.
- Pobudzanie motywacji – dzieci z ASD bardzo często mają osłabioną tzw. motywację wewnętrzną, dlatego też warto zacząć od motywacji zewnętrznej – czyli takiej, która sprawi, że dziecko będzie chętne do działania i współpracy, gdy będzie widzieć realny cel.
- Trening komunikacji – to nauka reagowania na mowę, polecenia, zwracanie uwagi na gesty, które inni pokazują, mimikę (w tym patrzenie na osobę).
- Nauka mowy – w przypadku dzieci z ASD nigdy nie można być pewnym, czy mowa się pojawi, natomiast aparat mowy trzeba ciągle ćwiczyć (ćwiczenia logopedyczne), uczyć używania prostych dźwięków, słów – w oparciu o konkret (uczy się słowa „piłka” podczas zabawy piłką, a nie poprzez patrzenie na obrazek).
- Wiele dzieci ze spektrum autyzmu szybko uczy się pisać i czytać, warto wykorzystać tę umiejętność do nauki komunikacji oraz wzbogacania wiedzy o świecie.
- Wprowadzenie komunikacji alternatywnej i wspomagającej (ang. augmentative and alternative communication – AAC) dziecko, które nie mówi, może komunikować się w inny, alternatywny sposób – za pomocą gestów, obrazków, zdjęć, specjalistycznych komunikatorów.
- Zabawa – warto wprowadzić proste zabawy relacyjne, zabawy z prostymi zabawkami (bez zabawek dźwiękowych), zabawy z elementem zaskoczenia.
- Rozwój relacji społecznych – nawiązanie pozytywnej relacji z dzieckiem jest kluczem do nauki i do budowania motywacji.

W skrócie

- Twoje dziecko ma 2 lata i nie mówi ? Udaj się na wizytę do neurologopedy. On oceni, czy są przeszkody na drodze do mowy twojego dziecka, nie daj sobie wmówić, że ma jeszcze czas!
- Twoje dziecko jest w wieku przedszkolnym i zaczyna się jąkać? Nie czekaj! Przy odpowiednim wsparciu logopedy czy neurologopedy dziecko nabierze pewności siebie i płynności w mowie.
- Twoje dziecko mówi tylko w domu? Być może to mutyzm wybiórczy. Dziecko potrzebuje specjalistycznego wsparcia, a rodzina oraz placówka muszą dostać narzędzia, by odpowiednio zaopiekować się dzieckiem.
- Twoje dziecko nie mówi i nie komunikuje się? Być może jest to spektrum autyzmu. Udaj się na konsultację do neurologopedy oraz psychologa, a w dalszej kolejności do lekarza psychiatry, który wyda odpowiednią opinię.

Maluch w przedszkolu – emocje i nowe doświadczenia

Autorka: Maja Koczorowska-Rębacz – psycholożka, neurologopedka, trenerka umiejętności społecznych, entuzjastka mindfulness, na co dzień pracuje w kilku placówkach oświatowych i w Fundacji Dzieciaki Zwierzaki

Drodzy Rodzice, zanim zaczniecie lekturę tego artykułu, zadajcie sobie następujące pytania:

- Jakie mam wspomnienia z przedszkola?
- Co przychodzi mi na myśl, gdy słyszę słowo „przedszkole”?
- Jakie mam doświadczenia w związku z pobytem dziecka w przedszkolu (własne, zasłyszane)?
- Jakie emocje budzi we mnie fakt, że moje dziecko idzie do przedszkola?

Odpowiedź na te pytania obrazuje nasze przekonania, oczekiwania i obawy w kontekście nowego rozdziału w życiu dziecka, jakim jest rozpoczęcie edukacji przedszkolnej. Zwraca też uwagę, z jakimi wyzwaniami zmierzy się za chwilę trzylatek, z jakimi jego rodzice i jakie są nasze kompetencje w zakresie radzenia sobie z nimi. Przede wszystkim pokazuje nam jednak, że do przejścia dziecka w tryb przedszkolny warto się przygotować i zadbać o to, by zrobić to w sposób jak najbardziej empatyczny, akceptujący potrzeby dziecka, budujący jego poczucie własnej wartości, poczucie bezpieczeństwa i poczucie sprawczości. Ale po kolei…

Z czym mierzy się przedszkolak?

Wyzwania zmysłowe

Liczba bodźców zmysłowych w przedszkolu, a także ich natężenie, znacznie przewyższa stan, który dziecko zna z rzeczywistości pozainstytucjonalnej. Duża liczba dzieci oraz rozmaitych sytuacji i aktywności powoduje, że natężenie hałasu zdecydowanie rośnie. O tym, że hałas jest sprawcą dyskomfortu, nie trzeba nikogo przekonywać. Natężenie dźwięku, jego różnorodność (rozmowy, krzyki, wspólne recytowanie wierszyków, śpiewanie piosenek, tańce, zabawy rytmiczne na bębenku, tamburynie itp.), nowe obrazy, nowe zapachy, nowe smaki – mogą przytłoczyć. Potrzeba czasu, by nowe stało się znajome, grupa przyswoiła sobie zasady funkcjonowania, a zmysły oswoiły się z intensywnością różnorodnego bodźcowania. Może się zdarzyć, że po powrocie z przedszkola dziecko będzie potrzebowało znacznie bardziej niż wcześniej wyciszenia, aby ukoić zmysłowy chaos w głowie. Może się okazać, że maluch z natury aktywny, będzie pragnął posłuchać bajki, pobawić się w ciszy, pójść na spacer, poleżeć i poprzytulać się. Wspaniale, jeśli dzieci potrafią opowiedzieć nam o swoich potrzebach, ale często trzeba po prostu obserwować ich zachowanie i starać się odpowiedzieć na niewypowiedziane.

Potencjalne trudności:

- zmęczenie, wybiórczość pokarmowa, niechęć wobec lubianych do tej pory aktywności, gwałtowna potrzeba wyciszenia lub paradoksalnie – potrzeba bardzo dużego natężenia bodźców, hałaśliwość, mówienie zdecydowanie zbyt głośno, nadwrażliwość zmysłowa, złość.

Możliwe rozwiązania:

- obserwacja reakcji na większe natężenie bodźców, zwłaszcza hałas, zanim jeszcze dziecko pójdzie do przedszkola (nadwrażliwość słuchowa wymaga dalszej diagnozy),
- stopniowo oswajanie (krok po kroku) z dźwiękami o nieco większym natężeniu, przebywanie w sytuacjach z większą liczbą ludzi,
- zaaranżowanie kącika wyciszenia,
- badanie słuchu,
- diagnoza integracji sensorycznej,
- diagnoza w poradni psychologiczno-pedagogicznej,
- ewentualnie zmiana w przedszkolach (małe grupy, stonowane kolory, naturalne oświetlenie, ciche zajęcia z rytmiki zamiast bębenków itp.).

Wyzwania społeczne

Okres przedszkolny to czas intensywnego rozwoju w zakresie funkcjonowania społecznego. Bycie w grupie wymaga umiejętności dostosowania się, ale też bezpiecznego stawiania granic, określania swoich potrzeb, reagowania na potrzeby innych, dzielenia się, komunikowania, asertywności i odpuszczania. Proces ten odbywa się w różnych sytuacjach społecznych, często przebiegających szybko, a nawet gwałtownie. Pojawiają się zasady funkcjonowania w grupie, do których trzeba się stosować, ale też dbać o siebie, gdy ktoś inny ich nie respektuje. Osobą bezpieczną, która udzieli wsparcia i pomocy, staje się „ciocia”, a to wymaga czasu, gdy nauczyciel przedszkolny buduje relacje, zaufanie, autorytet. Wszystkie te wyzwania stanowią dla przedszkolaka, nawet jeśli jego umiejętności społeczne są spore, a doświadczenie żłobkowe bogate, element trudny, budzący czasem skrajne emocje, stawiający pod znakiem zapytania własny system wartości, zasad i przekonań. Dziecko przebudowuje lub buduje od początku swój system funkcjonowania społecznego, a nie jest to łatwe zadanie.

Potencjalne trudności:

- wycofanie się dziecka, pozostawanie „poza grupą przedszkolną”, agresja jako sposób radzenia sobie z trudnościami, uleganie wpływom innych dzieci, brak asertywności, niedostosowanie się do obowiązujących zasad.

Możliwe rozwiązania:

- nawiązanie relacji z rodzicem dziecka, które nasze dziecko lubi i budowanie z nim relacji poza przedszkolem,

- zachęcanie do udziału w zabawach grupowych przed pójściem do przedszkola (zajęcia dodatkowe, kluby przedszkolaka, częste wizyty na placu zabaw, wsparcie w nawiązywaniu relacji, spotkania z innymi dziećmi),
- wprowadzenie w środowisku domowym zasad obowiązujących w przedszkolu (np. sprzątanie zabawek, przygotowanie stołu do posiłku, słuchanie bajki w ciszy),
- wsparcie specjalisty na terenie przedszkola,
- diagnoza w poradni psychologiczno-pedagogicznej,
- trening umiejętności społecznych (zajęcia grupowe prowadzone przez terapeutów/trenerów).

Wyzwania emocjonalne

Przede wszystkim lęk. Lęk separacyjny (pozostawanie bez opieki rodzica, budowanie pewności, że rodzic zawsze wróci), lęk społeczny („Co zrobić?", „Jak się zachować?", „Jak powiedzieć wierszyk na przedstawieniu, gdy wszyscy patrzą?"), obawa przed porażką („Ja tego nie umiem") i wiele innych lęków sytuacyjnych. W powiązaniu z wyzwaniami społecznymi pojawiają się także liczne inne wyzwania emocjonalne, powiązane z doświadczaniem nieprzyjemnych emocji, takich jak złość, smutek, wstyd, odraza, a z każdą z nich trzeba sobie poradzić i to bez rodzicielskiego wsparcia. Wyzwaniem jest też podporządkowanie się zasadom przedszkolnym czy też stałe dostosowywanie się do nich. To może być stresujące, prawda? Zdarza się, że po powrocie z przedszkola dziecko potrzebuje się wyciszyć, ale często też rozładować napięcie, które zebrało w ciągu całego dnia. Nie jest zatem niczym dziwnym, że przedszkolak, zwłaszcza w okresie adaptacyjnym, „szaleje". On po prostu odreagowuje emocje, z którymi sobie jeszcze niewystarczająco radzi. Zrzuca łańcuchy bycia grzecznym i podporządkowanym. Po jakimś czasie wszystko wraca do normy, mózg się wycisza, uspokaja, odnajduje równowagę.

Potencjalne trudności:
- lęk separacyjny, agresja jako sposób radzenia sobie z emocjami, gwałtowne wybuchy emocji w przedszkolu i/lub w domu, wycofanie, obniżenie nastroju.

Możliwe rozwiązania:
- bajkoterapia,
- wspólne czytanie książek o emocjach, rozwiązywanie załączonych zadań,
- pokazywanie na własnym przykładzie, jak radzimy sobie z emocjami,
- zaaranżowanie kącika wyciszenia,
- techniki wizualizacji emocji (sygnalizacja świetlna, termometr),
- aktywność fizyczna jako czynnik umożliwiający odreagowanie emocji,
- techniki uważności (mindfulness),
- nazywanie emocji swoich i dziecka, mówienie o nich otwarcie, zaproszenie do rozwiązania problemu: „Co mógłbyś zrobić?",
- obserwacja, które potrzeby dziecka są niezaspokojone,
- lęk separacyjny: stopniowe doświadczenie rozłąki w bezpiecznym środowisku

przed pójściem do przedszkola, odprowadzanie przez rodzica, który nie rezonuje z dzieckiem,
- wsparcie specjalisty zatrudnionego w przedszkolu (pedagog, psycholog),
- praca z psychologiem dziecięcym,
- ewentualnie diagnoza w poradni psychologiczno-pedagogicznej.

Wyzwania poznawcze

Uczę się wszystkiego, wszędzie, naraz! Przedszkolak poznaje, doświadcza, rozwija się nieustannie, zarówno podczas aktywności stolikowych, jak i podczas spaceru, wycieczki, zajęć z innymi specjalistami, gier i zabaw zespołowych. Zdobywa wiedzę, umiejętności, tworzy, przetwarza, niszczy i buduje od nowa swoje kompetencje. Jest to bardzo intensywny proces, który w cudowny sposób rozwija malucha, ale też męczy. Możliwości psychofizyczne dziecka są ograniczone, a to powoduje, że po intensywnym dniu w przedszkolu potrzebuje ono odpoczynku. Dotyczy to zwłaszcza dzieci, które doświadczają trudności rozwojowych, mają specjalne potrzeby edukacyjne czy po prostu ograniczone możliwości poznawcze. Dzieci mają prawo czuć się przytłoczone i zmęczone. Nawet najbardziej doświadczony i zaangażowany nauczyciel edukacji przedszkolnej nie jest w stanie tak indywidualizować tempa i sposobu pracy z grupą, by potrzeby wszystkich zostały zaspokojone. Intensywny rozwój jest ogromnym wyzwaniem dla dziecka, także w obszarze poznawczym. Czasem przedszkolak chciałby po prostu odpocząć, nawet od aktywności, które standardowo bardzo lubi.

Potencjalne trudności:
- wolniejsze tempo nabywania umiejętności niż u rówieśników, zmęczenie, niechęć wobec aktywności kojarzących się dziecku z przedszkolem, np. wycinanki.

Możliwe rozwiązania:
- stałe monitorowanie postępów dziecka, oglądanie jego prac, rozmowa z nauczycielem na temat postępów dziecka,
- rozwijanie umiejętności poznawczych zgodnie z wiekiem i możliwościami psychofizycznymi dziecka (książeczki, ćwiczenia grafomotoryczne, bajki edukacyjne, realizacja zaleceń nauczyciela),
- rozwijanie zainteresowań, mocnych stron,
- wsparcie specjalisty na terenie przedszkola,
- ewentualnie diagnoza w poradni psychologiczno-pedagogicznej.

Profilaktyka, czyli o co warto zadbać, zanim pojawią się trudności

Przed pójściem do przedszkola

1. **Odwiedziny.**
   Jeśli istnieje taka możliwość, spróbuj – zanim jeszcze rozpocznie się okres adaptacyjny, a zwłaszcza, gdy przedszkole nie oferuje tzw. dni adaptacyjnych – odwiedzić z dzieckiem to miejsce. Możecie obejrzeć budynek z zewnątrz, ale wiele przedszkoli zgadza się także na wizytę na placu zabaw czy w przestrzeni wspólnej. Niektóre przedszkola organizują również tzw. drzwi otwarte, podczas których można obejrzeć przedszkole, sale, poznać nauczycieli. Warto skorzystać z takiej opcji, by nowe miejsce stało się bardziej znajome, a przez to w odczuciu rodzica i dziecka – bezpieczniejsze.
2. **Rutyna.**
   Dzień w przedszkolu ma swój ustalony porządek. Warto, aby nasza rutyna codzienna w czasie przed rozpoczęciem edukacji przedszkolnej nieco się do niej zbliżyła i ułatwiła przejście przedszkolaka pomiędzy czasem „domowym" a „przedszkolnym". Warto się zastanowić, o której godzinie dziecko powinno chodzić spać, o której wstawać, kiedy i jakie jeść w domu śniadanie, tak aby wejście w tryb „idziemy do przedszkola" nie było dla niego logistycznym szokiem.
3. **Wiedza.**
   Im więcej wiem, tym łatwiej wspierać mi własne dziecko. Dotyczy to nie tylko wiedzy na temat samego przedszkola (porządek dnia, personel, zasady, metodyka pracy), ale też rozwoju psychofizycznego i funkcjonowania malucha. Warto rozszerzać swoją wiedzę, słuchając ciekawych podcastów, korzystając ze szkoleń dla rodziców, czytając poradniki, broszury.
4. **Praca z emocjami.**
   Staraj się wyposażyć swojego malucha w jak najwięcej umiejętności z zakresu radzenia sobie z emocjami, jeszcze zanim stanie się przedszkolakiem. Na rynku istnieje całe mnóstwo książeczek wspierających rozwój emocjonalny dziecka, z których warto skorzystać (seria wydawnictwa GWP o emocjach, np. „Złość i smok Lubomił", Mamologia – seria o Kaziku, książki o tematyce self-reg itp.).
5. **Trening umiejętności społecznych.**
   Jeśli to możliwe, zadbaj o to, by dziecko spotykało się z innymi dziećmi: na imprezach rodzinnych, zajęciach dodatkowych, placu zabaw. Zachęcaj do wspólnej zabawy, pokazuj, jak nawiązać kontakt, jak rozwiązać konflikty.

W trakcie adaptacji przedszkolnej

1. **Przede wszystkim: bądź!**
   Rozmawiaj o tym, czego dziecko doświadczyło, jak się czuło, co robiło – zawsze zaczynając od pytania: „Co dziś było fajnego, dobrego w przedszkolu?", ale pozostając otwartym na tematy trudne, pytania czy wątpliwości. Wspieraj w wyciszeniu i rozładowaniu emocji, akceptując ich występowanie, ale też w poszukiwaniu rozwiązania problemów.
2. **Ogranicz poranny chaos.**
   Im spokojniej będzie w domu, tym mniej nagromadzonych, nieprzyjemnych emocji w dziecku, które przekracza próg instytucji.
3. **O przedszkolu wypowiadaj się pozytywnie.**
   W obecności dziecka o przedszkolu należy mówić dobrze lub wcale. Nie oznacza to braku reakcji, gdy coś się dzieje, chodzi o nieobciążanie dziecka tematami, trudnościami, opiniami ze świata dorosłych, których nie jest w stanie udźwignąć.
4. **Pożegnanie.**
   Żegnaj się z czułością i empatią, ale też, jeśli nie ma takiej potrzeby, niezbyt rozwlekle. Jeśli dziecko potrzebuje się przytulić, zrób to, daj czas na to, by emocje opadły, ale jeśli biegnie już do kolegi, nie pomachało ci na do widzenia, spróbuj docenić fakt, że czuje się dobrze i bezpiecznie. Na początek, gdy dziecko ma dużo obaw, możesz też podarować coś, co będzie dla niego formą „zabezpieczenia", np. magiczną gumkę do włosów lub chusteczkę z zapachem perfum mamy czy taty. Wiele przedszkoli pozwala też dzieciom przychodzić w okresie adaptacyjnym z własnymi przytulankami. Wybierz jedną, którą dziecko zabierze ze sobą.
5. **Bądź w kontakcie.**
   Rozmawiaj z nauczycielami, pamiętając, że bycie w grupie pokaże nam nasze dziecko z zupełnie innej, może nieznanej perspektywy. Staraj się współpracować z przedszkolem, ale też reaguj na sytuacje niewłaściwe czy budzące twoją niezgodę. Czasem rzeczy rodzące nasz sprzeciw wystarczy po prostu omówić, wyjaśnić, spojrzeć z różnych perspektyw. Wielu nauczycieli przedszkoli to otwarci i życzliwi nam ludzie, którzy także uczą się pracy z naszym dzieckiem i konkretną grupą.
6. **Daj czas i szukaj wsparcia, gdy zachodzi potrzeba.**
   Daj sobie i dziecku czas na adaptację. Jest to proces wymagający stawienia czoła wielu wyzwaniom i zdobycia nowych umiejętności. Są dzieci, które radzą sobie szybciej i takie, które tego czasu potrzebują więcej. Słuchaj, obserwuj, rozmawiaj i wspieraj. A gdy sytuacja tego wymaga, szukaj pomocy w samym przedszkolu, ale i poza nim. Jeśli po dłuższym czasie nasze dziecko nadal doświadcza trudności adaptacyjnych lub przeżywa je w sposób dość ekstremalny (ma długotrwałe zaburzenia snu, zaburzenia wydalania, skarży się na dokuczliwe dolegliwości somatyczne, reaguje na sytuacje życia codziennego w sposób nieadekwatny, bywa wybuchowe czy agresywne), warto poszukać przyczyny. Pierwszym

krokiem może być nawiązanie współpracy z przedszkolnym specjalistą (pedagog, psycholog). Można również skorzystać z pomocy psychologa, psychoterapeuty na zewnątrz lub zdiagnozować trudności dziecka w poradni psychologiczno-pedagogicznej. Czasem rozwiązaniem jest też zmiana przedszkola na tzw. przedszkole bliskościowe czy po prostu inne przedszkole, jeśli współpraca z nauczycielami czy samą instytucją budzi nasze wątpliwości lub nie zaspokaja potrzeb naszego dziecka.

7. **Zaopiekuj się sobą!**
   Nie tylko dziecko mierzy się z licznymi wyzwaniami. Także dla rodzica adaptacja przedszkolna jest czasem trudnym, pełnym pytań, wątpliwości, emocji. Aby zapewnić wsparcie własnemu dziecku, warto zadbać o siebie i zaopiekować także własnymi emocjami. Rozmawiać z bliskimi osobami, gdy robi się ciężko. Nazywać to, co dzieje się w naszych głowach. Szukać wsparcia i prosić o pomoc, gdy jest nam potrzebna. Rozmowa jest kluczem do wszystkiego, pod warunkiem, że spełnia następujące kryteria: logistyczne (czas i miejsce), emocjonalne (poczucie bezpieczeństwa, akceptacji, otwartości na drugą osobę) oraz społeczne (Czy ktoś ma chęć poświęcić nam swoją uwagę? Czy jest gotów nas wysłuchać?). Rozmowa pozwala odreagować emocje, ale też poszukać odpowiedzi na istotne pytania. Złapać inną perspektywę, nabrać dystansu, poukładać własne myśli. I usłyszeć tak bardzo potrzebne słowa wsparcia, zrozumienia. Jeśli natomiast brakuje sieci wsparcia, jeśli bliskie osoby nie są w stanie zapewnić właściwej przestrzeni do rozmowy, warto pomyśleć o profesjonalnej pomocy i umówić się na konsultację z psychologiem. Pokazywanie dziecku, że wszystko jest w porządku, gdy głowa aż puchnie od kolejnych fal emocji, dla większości z nas jest po prostu niemożliwe. Dlatego warto zadbać o wewnętrzny spokój, żeby móc podzielić się nim z dzieckiem. Poza odreagowaniem emocjonalnym ważne są też wszystkie sposoby podnoszenia nastroju. Co pomaga mi czuć się lepiej każdego dnia? Może ciepła kąpiel wieczorem? Może spotkanie z kolegą/koleżanką? Może medytacja? A może po prostu chwila ciszy? Masaż? Gorąca kawa? Warto się zastanowić, co mogłoby mi pomóc czuć się lepiej, co mogłoby sprawić mi przyjemność? Te pozornie drobne rzeczy budują nasz dobrostan każdego dnia i pomagają naładować baterie, gdy nastrój się obniża.

Na koniec najważniejsze

Okres przedszkolny to okres intensywnego rozwoju i niezapomniana przygoda, ale też czas, który obnaża trudności, których być może do tej pory nie dostrzegaliśmy albo nie mieliśmy szansy ich dostrzec. Pamiętajmy, że żadna z nich nie jest ujmą, wstydliwym kłopotem czy złośliwością losu, ale materiałem do pracy, swego rodzaju początkiem oddziaływań, pierwszym szczebelkiem na drabinie procesu wspierania malucha. A w tym właśnie my, rodzice, jesteśmy absolutnie niezastąpieni!

Fundamenty zdrowej postawy

Autorka: Anna Fiedler – magister fizjoterapii i terapeutka biofeedback, wspiera rozwój najmłodszych jako fizjoterapeutka w Fundacji Dzieciaki i Zwierzaki

Pójście do przedszkola to jedna z pierwszych dużych zmian w życiu dziecka. Nowe miejsce, nieznani dorośli, dużo dzieci, inny rytm dnia – wszystko to może być dla malucha wielką przygodą, ale też źródłem stresu. Codzienność, która wcześniej była przewidywalna i spokojna, nagle staje się pełna wyzwań.

Pierwsze dni w przedszkolu to czas intensywnych emocji, ale też nowych zadań, które wymagają od dziecka coraz większej sprawności. Trzeba sprawnie zdjąć i włożyć buty, samodzielnie zjeść posiłek, usiąść przy stoliku czy uczestniczyć w zabawie ruchowej, a nie zawsze ma się na to ochotę. Ciało dziecka musi sobie z tym poradzić, co niejednokrotnie wiąże się z większym wysiłkiem.

Właśnie dlatego warto w tym okresie przyglądać się uważnie dziecku – jego postawie, ruchom, codziennym nawykom. Drobne sygnały mogą wiele powiedzieć o tym, jak czuje się w swoim ciele i czy nowe środowisko sprzyja jego rozwojowi. Dzieci uczą się przez ruch i doświadczenia, a to, jak funkcjonują na co dzień, ma ogromne znaczenie dla ich pewności siebie i dalszej nauki.

Wybór odpowiedniego obuwia

Obuwie to jeden z najważniejszych elementów wpływających na rozwój postawy dziecka. Zarówno chód, jak i wysklepienie stopy kształtują się do okolic 7. roku życia. Nieodpowiednio dobrane buty mogą więc prowadzić do deformacji stóp, nieprawidłowego ustawienia kolan, a w dalszej kolejności nawet do problemów z kręgosłupem.

Na co zwrócić uwagę przy wyborze bucików?

1. Miękka, cienka i elastyczna podeszwa.

   Bucik musi się wyginać w każdą stronę, nie może ograniczać ruchów stopy.

2. Lekkość ma znaczenie.
   Zbyt ciężkie buty mogą zmieniać sposób chodzenia dziecka.

3. Miękkie materiały.
   But nie powinien obcierać ani sztywno trzymać stopy. Warto jednak zwrócić uwagę, aby stopa w bucie była stabilna.
4. Palce w bucikach muszą mieć miejsce.
   Swoboda dla palców to podstawa – nie mogą być ściśnięte. Warto wybierać buty z oznaczeniem „barefoot”.
5. Rozmiar – nie tylko długość!
   Bucik musi pasować na długość, szerokość i wysokość stopy. Długość wkładki powinna być większa od długości stopy o ok. 9–12 mm.
6. Nie stosuje się butów ortopedycznych „na wszelki wypadek”.
   Takich butów używa się tylko na wyraźne zalecenie specjalisty.

A skoro wiemy już, w jaki sposób dobrać buty dla naszego przedszkolaka, nie zapominajmy również o odpowiednim doborze skarpetek! Położone na płasko, bez rozciągania, powinny idealnie pasować długością do stóp dziecka.

Biurko i krzesełko – przestrzeń do twórczego rozwoju

W wieku przedszkolnym dzieci coraz więcej czasu spędzają w pozycji siedzącej – rysują, lepią, układają puzzle i klocki, a także uczestniczą w zajęciach plastycznych czy edukacyjnych. Choć te aktywności rozwijają motorykę i kreatywność, to sposób, w jaki dziecko siedzi przy stole, ma ogromne znaczenie dla jego zdrowia i komfortu. Nie tylko w przedszkolu, także w domu warto stworzyć przyjazne miejsce do zabawy przy stole.

Dlaczego ergonomia jest ważna już od najmłodszych lat?

Nieprawidłowa pozycja siedząca może powodować szybkie zmęczenie i zniechęcenie do zabawy lub nauki, prowadzić do przykurczów mięśni i przewlekłych napięć, a także zaburzać równowagę mięśniową i prowadzić do wad postawy (np. garbienia się, asymetrii miednicy, protrakcji głowy lub barków). Mogą wówczas utrwalać się nieprawidłowe wzorce ruchowe, które trudno będzie skorygować w późniejszym wieku.

Jak zadbać o prawidłową pozycję przy biurku

Kilka wskazówek, jak zadbać o prawidłową pozycję dziecka przy biurku:

1. Stopy mają kontakt z podłożem:
   - ♦ powinny spoczywać płasko na podłodze lub podnóżku,
   - ♦ nogi nie powinny być w powietrzu – to zaburza napięcie mięśni i destabilizuje miednicę.

2. Kolana i biodra zgięte pod kątem 90 stopni:
   - ♦ to ustawienie zapewnia stabilność miednicy i naturalne krzywizny kręgosłupa,
   - ♦ pozwala dziecku siedzieć bez konieczności „podpierania się" ciałem.

3. Wysokość blatu:
   - ♦ powinna sięgać mniej więcej do wysokości dolnych żeber lub być od niej nieco niższa,
   - ♦ zbyt wysoki blat zmusza dziecko do unoszenia ramion, co prowadzi do napięć szyi i barków,
   - ♦ zbyt niski – powoduje pochylanie się i garbienie.

4. Krzesło:
   - ♦ powinno mieć proste, stabilne oparcie, które wspiera odcinek lędźwiowy kręgosłupa,
   - ♦ siedzisko nie może być zbyt głębokie – dziecko powinno móc oprzeć plecy, zachowując kąt prosty w biodrach i kolanach.

Pozycja przy oglądaniu bajek i korzystaniu z ekranu

Współczesne dzieci dorastają w świecie, w którym ekran jest obecny na co dzień – bajki, gry edukacyjne, wideorozmowy z bliskimi. Nie da się go całkowicie wyeliminować i też nie o to chodzi. Chodzi o to, by nauczyć dziecko korzystać z technologii w sposób bezpieczny dla jego rozwijającego się ciała.

Zbyt długie przebywanie w niewłaściwej pozycji podczas korzystania z tabletu, telefonu czy komputera może prowadzić do:

- przeciążeń mięśni i stawów,
- utrwalenia nieprawidłowej postawy,
- zaburzeń napięcia mięśniowego i asymetrii,
- problemów z koncentracją, a nawet bólu głowy i pleców.

Najczęstsze błędy posturalne u dzieci podczas oglądania bajek lub korzystania z ekranów:

1. Leżenie na brzuchu z uniesioną głową – to pozornie wygodna pozycja, ale przy dłuższym czasie powoduje nadmierne napięcie mięśni karku i dolnego odcinka pleców.

2. Długotrwałe siedzenie z głową pochyloną w dół (np. nad tabletem) – ustawienie głowy do przodu i w dół przeciąża odcinek szyjny kręgosłupa.
3. Oglądanie bajek na boku – leżenie bokiem, zwłaszcza z podparciem na jednym łokciu lub barku, wprowadza asymetrię w ustawieniu kręgosłupa i miednicy, co wpływa na napięcia mięśniowe.

Jak w takim razie zadbać o kręgosłup dziecka podczas ekranowych zabaw?

1. Ustaw ekran na wysokości wzroku – niezależnie od tego, czy dziecko korzysta z tabletu, laptopa czy ogląda bajkę na telewizorze, najważniejsze jest, aby ekran był ustawiony na wprost twarzy, bez konieczności pochylania głowy.
2. Siedzenie z podpartym kręgosłupem – dziecko powinno siedzieć na stabilnym krześle lub na podłodze z poduszką pod plecami, tak aby odcinek lędźwiowy kręgosłupa miał podparcie. Nogi powinny spoczywać płasko na podłodze lub na poduszce/podnóżku.
3. Regularne przerwy co 15–20 minut. Nawet najlepiej dobrana pozycja nie zastąpi ruchu. Co kilkanaście minut warto zrobić krótką aktywność: przeciągnięcie się, podskoki, przejście przez pokój, kilka przysiadów. To pozwala mięśniom odpocząć i zapobiega przeciążeniom.

Na co jeszcze zwrócić uwagę?

- Ekrany warto traktować jako czasową aktywność, a nie tło dla całego dnia.
- Unikaj korzystania z tabletu na leżąco, szczególnie w łóżku – to utrudnia utrzymanie prawidłowej pozycji ciała.
- Zadbaj o oświetlenie – niech światło nie odbija się od ekranu, a otoczenie nie będzie zbyt ciemne. To ważne dla oczu i koncentracji.

W każdej sferze życia warto zachować równowagę. Nie chodzi o to, by całkowicie zrezygnować z bajek czy gier. Ale warto zadbać, by ekran nie szkodził postawie dziecka. Tak jak uczymy dzieci prawidłowego trzymania kredki, warto też uczyć prawidłowej pozycji przy korzystaniu z tabletu czy oglądaniu telewizji.

Świadomość tych zasad to inwestycja w zdrowy kręgosłup i dobre samopoczucie dziecka – dziś i w przyszłości.

Ruch to podstawa rozwoju!

Dzieci uczą się przez ruch – to ich naturalny język poznawania świata. Każdy krok, skok, obrót czy podskok to nie tylko zabawa, ale ważny element rozwoju układu nerwowego, mięśniowego i sensorycznego. Najlepsze, co możemy zrobić jako rodzice, to codziennie dawać dziecku przestrzeń na spontaniczny ruch – bez presji, bez oceniania, za to z otwartością i radością wspólnego spędzania czasu.

Dlaczego ruch jest tak ważny?

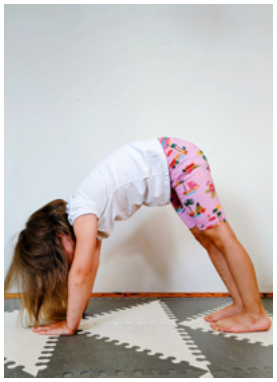
- Wzmacnia mięśnie i kości.
- Kształtuje prawidłową postawę ciała.
- Wspiera rozwój równowagi, koordynacji i orientacji w przestrzeni.
- Pomaga w regulacji emocji i napięcia mięśniowego.
- Wspomaga integrację sensoryczną – czyli zdolność mózgu do odbierania i organizowania bodźców zmysłowych.

Przykładowe zabawy i ćwiczenia wspierające motorykę dużą

1. „Skaczące zwierzątka” – zabawa w naśladowanie ruchów: wzmacnia całe ciało, rozwija koordynację i stabilizację centralną.

   ♦ Skacz jak żaba – z przysiadu na szeroko rozstawionych nogach.

   ♦ Idź jak niedźwiedź – wysokie czworaki na prostych rękach i nogach.

   ♦ Pełzaj jak wąż – na brzuchu, bez używania rąk.

- Raczkuj jak maluch – naśladowanie ruchów raczkujących maluchów, świetne nawet dla starszych dzieci.

2. „Równowaga na wyspach” – ćwiczenia równoważne: pomagają w rozwoju równowagi i świadomości ciała.

- Chodzenie po linie ułożonej na podłodze (np. z szalika).

- Balansowanie na poduszce sensorycznej lub zrolowanym kocu.
- Przejście po „kamieniach” zrobionych z podkładek, książek, poduszek lub specjalnych płytek.

3. „Turlaj się i obracaj” – ćwiczenia stymulujące układ przedsionkowy odpowiedzialny za równowagę, skupienie i kontrolę posturalną.

- Turlanie się po podłodze lub kocu w różnych kierunkach.
- Kręcenie się w kółko jak baletnica w obu kierunkach.
- Leżenie na dużej piłce i balansowanie przód-tył, na boki.

4. „Domowy tor przeszkód” – kreatywna zabawa z ruchem: stymuluje układ przedsionkowy.

   - Przechodzenie pod stołem, skakanie przez poduszki, czołganie się pod krzesłami, wspinaczka po materacach.
   - Użyj krzeseł, pufów, koców, sznurków i swojej wyobraźni – dzieci uwielbiają domowe tory!

5. „Gołe stopy” – czucie ciała przez kontakt z różnymi fakturami: wzmacnia czucie głębokie i świadomość ciała. To świetna stymulacja dla dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej.

   - Chodzenie boso po trawie, piasku, dywaniku z guzikami, szyszkami, mące w misce.
   - Tworzenie ścieżki sensorycznej z materiałów znalezionych w domu lub na spacerze.

Kilka dodatkowych wskazówek:

- Nie poprawiaj – pokazuj. Zamiast mówić: „źle to robisz”, pokaż, jak wykonać ruch i zachęcaj do powtórzenia.
- Unikaj wyręczania. Nawet jeśli dziecko porusza się nieporadnie, pozwól mu próbować i eksperymentować.
- Dbaj o różnorodność. Im więcej form ruchu, tym lepszy rozwój układu nerwowego.
- Dostosuj zabawy do wieku, ale nie ograniczaj. Dziecko potrafi więcej, niż myślisz – daj mu szansę.

Trening motoryki małej – przygotowanie do pisania

Choć dzieci uczą się pisać dopiero w szkole, podstawy tej umiejętności budowane są znacznie wcześniej – już w wieku przedszkolnym. To wtedy kształtuje się tzw. motoryka mała, czyli sprawność dłoni i palców.

Nie rozwija się ona sama z siebie. Potrzebuje codziennego, świadomego treningu – przez zabawę, w sposób naturalny i dostosowany do możliwości dziecka.

Czym jest motoryka mała?

To zdolność do wykonywania precyzyjnych ruchów dłońmi i palcami. Obejmuje m.in.:

- chwytanie, zgniatanie, przekładanie małych przedmiotów,
- manipulowanie narzędziami (kredki, nożyczki, pędzle),
- wykonywanie czynności codziennych (zapinanie guzików, wiązanie butów),
- pisanie – które jest jedną z najbardziej złożonych czynności motorycznych.

Dlaczego to takie ważne?

Dziecko, które ma sprawne dłonie, szybciej uczy się pisać, lepiej radzi sobie z czynnościami samoobsługowymi, chętniej podejmuje aktywności manualne i ma więcej pewności siebie.

Natomiast dziecko z trudnościami w tym obszarze może unikać kolorowania, rysowania, wycinania, męczyć się szybciej niż rówieśnicy, być bardziej nerwowe i zniechęcone w sytuacjach wymagających precyzji.

W takich przypadkach warto skonsultować się z fizjoterapeutą dziecięcym lub terapeutą ręki.

Ćwiczenia, które możesz wykonywać razem z dzieckiem w domu:

- lepienie z plasteliny, masy solnej, ciastoliny czy gliny – wzmacnia mięśnie dłoni, rozwija wyobraźnię i koordynację ręka-oko,
- ugniatanie, wałkowanie, rozciąganie slime’ów i mas sensorycznych – doskonałe dla stymulacji czucia głębokiego,

- przekładanie fasolek, grochu, koralików palcami lub pęsetą, tworzenie mozaik, nawlekanie guzików czy korali na sznurek, zbieranie drobnych elementów ryżu czy kaszy za pomocą szczypczyków – wspiera precyzję, cierpliwość i koncentrację,
- przelewanie wody między pojemnikami (różnej wielkości), wyciskanie gąbek, pipetek – świetne dla rozwoju chwytu, koordynacji i orientacji przestrzennej.

Dziecko potrzebuje czasu, ruchu i twojej obserwacji

Nie wszystkie dzieci rozwijają się w takim samym tempie. Nie każde będzie od razu sprawnie biegać, rysować czy wkładać buty. Ale każde zasługuje na wsparcie, cierpliwość i uwagę.

Warto obserwować, czy:
- dziecko często się potyka lub traci równowagę,
- unika wspinania, skakania, nie lubi biegać,
- niechętnie siada do rysowania czy zabaw wymagających pracy ręki,
- skarży się na bóle, szybko się męczy.

To może być sygnał, że warto udać się do specjalisty. Wczesne wsparcie jest kluczowe i często pozwala uniknąć poważniejszych problemów w przyszłości.

Rodzicu, pamiętaj – nie musisz być fizjoterapeutą, by wspierać rozwój swojego dziecka. Wystarczy świadome podejście do codziennych sytuacji: dobry but, ergonomiczne krzesełko, chwila ruchu zamiast kolejnej bajki. Drobne decyzje podejmowane każdego dnia mają ogromne znaczenie. To nie muszą być wielkie zmiany, ale małe kroki, które wspierają rozwój, zapobiegają problemom i budują zdrowe nawyki na całe życie.

Autorzy: Karolina Szczepaniak, Katarzyna Sójka, Maja Koczorowska-Rębacz, Anna Fiedler

Redakcja i korekta: Katarzyna Rutkowska

Opracowanie graficzne: Tomasz Rutkowski

ISBN 978-83-962406-9-9

Swarzędz 2025