1. Dziecko hiperaktywne (tzw. poszukiwacz sensoryczny)

Czym się objawia?

- Dziecko jest bardzo ruchliwe, nie potrafi usiedzieć w miejscu.
- Nigdy nie jest zmęczone.
- Trudno mu się skupić.
- Jest głośne, często krzyczy, hałasuje.

Jak pomóc dziecku?

- Zadbaj o rutynę dnia.
- Wydawaj proste, jasne instrukcje.
- Rozmawiaj z dzieckiem o emocjach.
- Pomóż mu nazywać to, co czuje.
- Podczas nauki zadbaj o przerwy na aktywność.
- Wprowadź zabawy propriocepcyjne (np. przepychanie ściany, przeciąganie liny).
- Chwal dziecko za osiągnięcia.
- Zadbaj o odpowiednią dietę i regularny sen.
- Przygotuj kącik wyciszenia.
- Podczas zajęć ogranicz bodźce (wyłącz telewizor, odłóż telefon).

Aktywności i zabawy

- sprzątanie, noszenie zakupów to też ćwiczenia.

2. Zaburzenia napięcia mięśniowego

może być zauważalne już u niemowlaka, jednak zdarza się, że widoczne symptomy pojawiają się dopiero w wieku przedszkolnym lub szkolnym

Co powinno niepokoić?

- Częste garbienie się.
- Szybka męczliwość, niechęć do zabaw ruchowych.
- Trudności z koordynacją.
- Problemy z mową – często otwarte usta, niewyraźna mowa.
- Problemy z pisaniem – ręka szybko się męczy.

Jak pomóc?

- Place zabaw, wspinaczka, drabinki, domowe tory przeszkód.
- Ćwiczenia ogólnousprawniające – przysiady, podskoki, czworaki, rzuty i łapanie piłki.
- Ćwiczenia równoważne – stanie na jednej nodze, chodzenie po linii, poduszki sensoryczne.
- Rowery, hulajnogi, basen – stawiajcie na wspólne aktywności.
- Uwzględniaj obowiązki domowe

3. Dziecko hipoaktywne

Po czym poznać?

- Nie lubi ruchu.
- Trudno mu się zaangażować w zadania.
- Nie przykłada wagi do wyglądu – często odbierane jako niechlujne.

Jak pomóc?

- Zachęcaj dziecko do samodzielności.
- Zwiększ aktywność fizyczną dziecka – spacery, rower, wspinaczka.
- Daj przykład aktywności fizycznej.
- Wykaż się cierpliwością i zrozumieniem.
- Skontaktuj się z nauczycielami i dostosuj otoczenie.
- Dbaj o rutynę dnia i regularny sen.
- Stosuj gry i zabawy zwiększające zaangażowanie.
- Dziel zadania na etapy, wprowadzaj nagrody.

4. Agresja u dzieci

Jak pomóc?

- Postaraj się zrozumieć przyczynę agresji.
- Zachowaj spokój.
- Wyznaczaj granice – pokazuj, co jest akceptowalne.
- Przygotuj kącik wyciszenia i pokaż techniki relaksacyjne.
- Zadbaj o edukację emocjonalną – nazywaj emocje, korzystaj z książeczek.

5. Dyspraksja – moje dziecko co chwilę się przewraca

Jak się objawia?

- Dziecko wydaje się niezdarne, niezgrabne.
- Częste wypadki mimo ostrożności.
- Obniżona sprawność motoryczna.
- Ma problemy z samoobsługą.
- Reaguje powoli na otoczenie.

Jak pomóc?

- Okazuj zrozumienie i cierpliwość.
- Wydawaj jasne instrukcje.
- Ćwicz koordynację ruchową.
- Pozwól dziecku działać we własnym tempie.
- Zapewnij wsparcie emocjonalne – chwal i nagradzaj.
- Skonsultuj się z terapeutą integracji sensorycznej lub zajęciowym.

6. Wybiórczość pokarmowa

Czym się objawia?

- Dziecko akceptuje tylko niewielką liczbę produktów.
- Może wynikać z trudnych doświadczeń – np. zadławienia.

Jak pomóc?

- Wspólne gotowanie, które pozwoli na stopniowe oswajanie się z nowymi produktami.
- Nie wywieraj presji, bo zwiększy to niechęć.
- Chwal dziecko za próby.
- Nowe produkty wprowadzaj w małych ilościach.
- Dbaj o estetykę posiłków.
- Prowadź dziennik żywieniowy.
- Zadbaj o rutynę posiłków i spokój podczas jedzenia.

7. Problemy z pisaniem

Jak wspomóc?

- Stosuj miękkie ołówki.
- Wykorzystuj zabawy wzrokowe i dotykowe.
- Ćwicz koordynację ruchową.
- Dbaj o ogólną sprawność ruchową – wzmocnienie mięśni brzucha.
- Angażuj dziecko do pomocy w domu – pranie, zakupy, gotowanie.

Dodatkowe uwagi

- Między 3. a 6. rokiem życia występują chwyty przejściowe – to normalne.
- Zwróć uwagę na wybór ręki dominującej przed szkołą.

8. Dziecko nadreaktywne (tzw. obronność ruchowa)

Czym się objawia?

- Nie lubi dotykania, przytulania.
- Niechętnie bawi się w piaskownicy.
- Unika mas plastycznych, chodzenia boso.
- Lubi tylko wybrane potrawy.
- Nie lubi ubierania się, mycia, obcinania paznokci czy wizyt u fryzjera.

Jak pomóc?

- Dostosuj środowisko do potrzeb dziecka.
- Daj przestrzeń na wyciszenie.
- Nie zmuszaj do próbowania nowych rzeczy – zachęcaj i dopinguj.
- W razie potrzeby skontaktuj się z terapeutą integracji sensorycznej.

9. Wady postawy

Działania profilaktyczne

- Zadbaj o prawidłową postawę w trakcie siedzenia.
- Rób przerwy na rozruch co 30–45 minut.
- Dopasuj biurko i krzesło do dziecka.
- Zapewnij 1–2 godziny aktywności dziennie.
- Dbaj o prawidłowe noszenie plecaka.
- Ogranicz czas przed ekranem.

10. Dbanie o wzrok i słuch

Profilaktyka problemów ze wzrokiem

- Ogranicz czas przed ekranem.
- Dbaj o odpowiednie oświetlenie.
- Zachowaj prawidłową odległość od ekranu.
- Wprowadzaj do diety składniki wspierające wzrok (wit. A, C, E, luteina, cynk).
- Rób badania kontrolne wzroku.
- Stosuj zabawy wzrokowe – układanki, rysowanie, spostrzegawczość.

Profilaktyka problemów ze słuchem

- Unikaj długiego korzystania ze słuchawek dousznych.
- W głośnych miejscach stosuj słuchawki ochronne.
- Dbaj o higienę uszu – używaj sprayów zamiast patyczków.
- Lecz infekcje ucha.
- Rób regularne badania słuchu.