

Warto wiedzieć - Jak wspomóc dziecko w prawidłowym rozwoju.

Uczymy się i rozwijamy się przez zmysły. Wszystkie informacje zmysłowe docierające z ciała i z otoczenia są niezwykle ważne dla budowania wiedzy o sobie (swoim ciele, położeniu poszczególnych części ciała) i wiedzy o świecie. W prawidłowym rozwoju dziecka niezwykle ważny jest ruch i bezpośrednie doświadczenia zmysłowe. Dobrze zaplanowane i systematycznie wykonywane codzienne czynności oraz właściwa zabawa stanowią solidny fundament do prawidłowego rozwoju.

W przypadku małych dzieci, warto zastosować się do poniższych zasad:

1. Nie ograniczaj kontaktu dotykowego z dzieckiem (przytulaj, głaszcz, masuj).
2. Nie ograniczaj kontaktu kinestetycznego z dzieckiem (noś na rękach, kołysz, bujaj, kręć się z dzieckiem).
3. Wkładaj do rąk dziecka różne zabawki, przedmioty i pomóż mu poznawać je.
4. Muzykuj z dzieckiem na naturalnych instrumentach (garnki, butelki, talerze itd.).
5. Pokaż dziecku jak brzmi świat (uderzaj łyżeczką w szklanekę, przelewaj wodę, włącz suszarkę itd.).
6. Pozwól dziecku na swobodny ruch i trening mięśniowy (ułóż dziecko na bezpiecznym podłożu i pozwól mu samodzielnie się poruszać, przekręcać, przesuwając, dźwigać).
7. Stwórz dziecku bogate sensorycznie środowisko (węch, smak, wzrok, dotyk, przedsionek, propriocepcja).
8. Zapewnij dziecku zaspokojenie podstawowych potrzeb fizjologicznych i psychicznych (jedzenie, ciepło, bezpieczeństwo).
9. Sięgnij do starych, sprawdzonych zabaw i zabawek (np.: masa solna, drewniane klocki, glina itp.).
10. Pozwól dziecku brudzić się, w ten sposób poznaje świat - pamiętaj, że zgodnie z obiegowym powiedzeniem „dzieci dzielą się na szczęśliwe i czyste”.

W przypadku dzieci starszych należy pamiętać o:

- uprawianiu sportów,
- ograniczeniu zajęć statycznych (przesiadki przy komputerze, telewizorze),
- właściwym odżywianiu się.

Jeśli dziecko ma problemy z obszaru integracji sensorycznej należy jak najszybciej skorzystać z profesjonalnej pomocy. Starsze dziecko utrwala niewłaściwe wzorce reagowania na bodźce i jest narażone na wtórne (do zaburzeń integracji sensorycznej) problemy emocjonalne oraz behawioralne. Jego samoocena szybciej ulega zaniżeniu przyczyniając się do reakcji tzw. błędnego koła.

Wskazówki do pracy z dzieckiem

1. Motoryka dziecka może się rozwijać tylko i wyłącznie poprzez nieustanne ćwiczenia, zarówno aranżowane przez nauczyciela, jak i podejmowane w

codziennym życiu, np. w trakcie wykonywania czynności samoobsługowych w domu.
2. Pamiętaj, iż nadopiekuńczość i wyręczanie dziecka we wszystkim mogą zaowocować problemami w opanowaniu tych czynności oraz opóźnieniem w rozwoju motorycznym.

3. Umiejętności ruchowe, które dziecko opanowało we wczesnym dzieciństwie, zostaną utrwalone dzięki pamięci kinestetycznej i będą stanowiły podstawę prawidłowego funkcjonowania ruchowego człowieka także w jego dorosłym życiu.

4. Aktywność ruchowa przedszkolaka powinna trwać ok. 6 godzin dziennie. Pamiętaj o przerwach i odpowiedniej ilości napojów. Zajęte zabawą dziecko łatwo zapomina, że należy pić i korzystać z toalety.

5. Zabawy ruchowe w przedszkolu, zwłaszcza te, które wymagają współdziałania, kształtują umiejętności społeczne dziecka, a także jego odporność psychiczną na trudne sytuacje. Uczą bowiem, że nie zawsze się wygrywa, że należy czekać na swoją kolej, a także że czasem, żeby zwyciężyć, trzeba współpracować, nawet z tymi, których uważamy za słabych.

6. Staraj się tak zarządzać czasem dziecka, aby stworzyć mu wiele różnorodnych sytuacji, w których maluch będzie mógł ćwiczyć dużą oraz małą motorykę.

7. Pamiętaj, iż na wczesnych etapach edukacji przedszkolnej zaprezentowanie zadania jest dużo skuteczniejsze niż instrukcja słowna.

8. Wyznaczaj realne, możliwe do osiągnięcia cele. Nieustanne porażki, wynikające nierzadko z założenia, że wszystkie dzieci powinny reprezentować identyczny poziom rozwoju ruchowego, mogą doprowadzić do frustracji i zniechęcić malucha do podejmowania jakichkolwiek wysiłków.

9. Nie zapominaj o tym, że mięśnie i stawy małych dzieci są słabe i przedszkolak szybko się męczy. Nie obciążaj dziecka zbyt dużym wysiłkiem, aby go nie przetrenować i nie wytworzyć negatywnego nastawienia do zadań ruchowych.

10. Kształtowanie motoryki małej, czyli dobrej sprawności dłoni i palców, powinno się zaczynać od ćwiczeń usprawniających dużą motorykę. Sprawność całego ciała stanowi bowiem podstawę dla dalszego rozwoju precyzji jego poszczególnych części.

11. Od wczesnych lat przedszkolnych dbaj o kształtowanie prawidłowych nawyków, np. przy trzymaniu narzędzia pisarskiego. Prewencja jest tutaj kluczem do sukcesu, gdyż raz utrwalony nawyk bardzo trudno jest wykorzenić.

12. Nie próbuj „przestawiać” dziecka leworęcznego, ale stwórz mu możliwość prawidłowego funkcjonowania ruchowego: dbaj o odpowiednie ułożenie kartki, miejsce przy stole (po lewej stronie dziecka praworęcznego), stosuj specjalnie zaprojektowane nożyczki, ołówki, ergonomiczne nakładki na ołówek.

13. Zachęcaj i motywuj dziecko do podejmowania wysiłku ruchowego, chwal jego małe osiągnięcia i każdy krok w stronę samodzielności. Nie koryguj wszystkich czynności dziecka, nawet jeżeli są one wykonywane niepoprawnie, gdyż będzie to rodzic złość i obniży samoocenę dziecka i jego wiarę w sukces.

14. Miej świadomość, iż brak bądź niedobór ruchu może skutkować nie tylko trudnościami natury motorycznej, ale również napięciem emocjonalnym, labilnością, a nawet zaburzeniami zachowania. Warto zabierać maluchy na dwór, aby mogły się „wyszaleć”, przynajmniej raz dziennie, niezależnie od pogody.

przygotowano na podstawie materiałów:

dr n. hum. Marty Wiśniewskiej, pedagoga specjalnego-oligofrenopeda, logopedy, terapeuty i instruktora metody SI

Anny Kordzińskiej-Grabowskiej - psychologa, specjalisty we wczesnym wspomaganie rozwoju dziecka
(diagnoza, terapia i działania wspierające rozwój dzieci do 6 r. ż.)