

# Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



## Najczęstsze trudności rozwojowe dzieci i młodzieży - kiedy szukać pomocy specjalisty?

Anna Paszkowska  
[annapaszkowska.pl](http://annapaszkowska.pl)

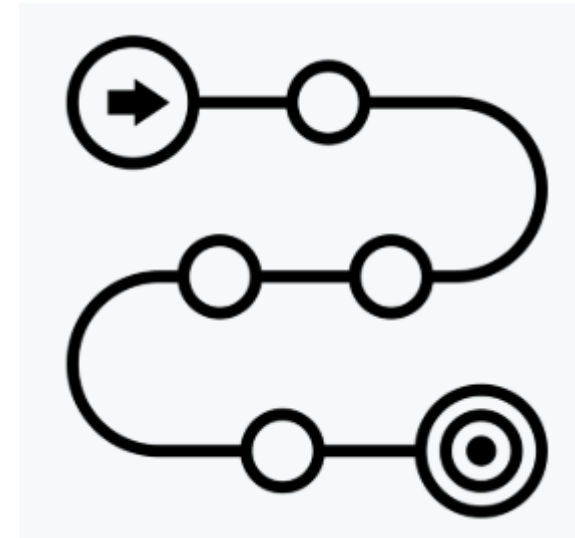
**Politechnika Gdańska**

Data: 13 listopada 2025 r.



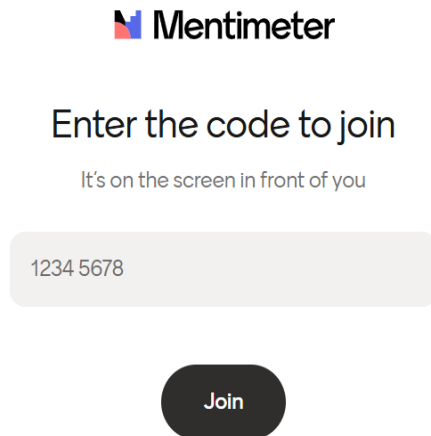
## PLAN SPOTKANIA - rozkład jazdy

1. Trudności rozwojowe w rozumieniu słuchaczy – *menti.com*
2. O czym mówić nie będę – zaburzenia neurozwojowe.
3. Istota trudności rozwojowych.
4. Trudności rozwojowe na osi czasu rozwoju dziecka + kiedy do specjalisty.
5. 7 kryteriów czegoś więcej niż trudności rozwojowe.
6. Wyregulowany dorosły/dojrzałość emocjonalna.
7. Z życia rodzica wyregulowanego(?) wzięte.
8. Quiz na podsumowanie – *kahoot* w zespołach.
9. Pytania i odpowiedzi (jeśli zdążymy).



# Czym są dla Ciebie *trudności rozwojowe dzieci i młodzieży*?

1. [www.menti.com](https://www.menti.com)



Mentimeter

Enter the code to join

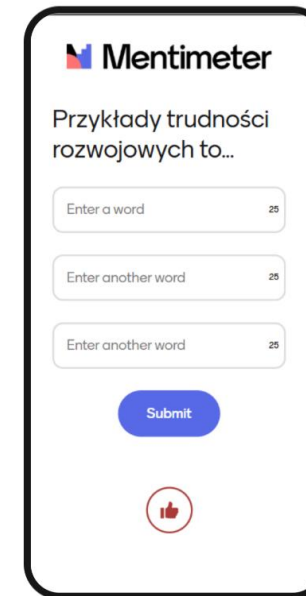
It's on the screen in front of you

1234 5678

Join

2. Proszę wpisać kod: **39458343** i kliknąć **Join**

3. Proszę wpisać swoje odpowiedzi, a następnie kliknąć **Submit**:



Mentimeter

Przykłady trudności rozwojowych to...

Enter a word 25

Enter another word 25

Enter another word 25

Submit

👍

# Trudności rozwojowe - głosy rodziców

Join at [menti.com](https://menti.com) | use code 3945 8343

Mentimeter

Przykłady trudności rozwojowych to:



# Trudności rozwojowe dzieci i młodzieży

O czym nie będę mówić? O zaburzeniach neurorozwojowych (zgodnie z klasyfikacją ICD-11), czyli:

- 6A00 Zaburzenia rozwoju intelektualnego
- 6A01 Rozwojowe zaburzenia mowy lub języka
- 6A02 Zaburzenia ze spektrum autyzmu
- 6A03 Rozwojowe zaburzenia uczenia się
- 6A04 Rozwojowe zaburzenia koordynacji ruchowej
- 6A05 Zespół zaburzeń uwagi z nadaktywnością (ADHD)
- 6A06 Stereotypie ruchowe

# Trudność a problem

---

Każde dziecko przechodzi przez momenty, w których coś staje się dla niego trudne  
- to tzw. **kryzysy rozwojowe**.

**Bez kryzysu nie ma rozwoju!**

Większość tych trudności to **normalny etap dorastania i dojrzewania**,  
który z czasem mija, jeśli dziecko ma wokół siebie  
**wyregulowanych, empatycznych i wspierających dorosłych.**

Czasem jednak kryzys się przedłuża i przekształca w **problem emocjonalny lub zaburzenie** – wtedy potrzebna jest pomoc specjalisty.

W sprzyjających warunkach trudności rozwojowe stają się **szansą na rozwój**, ucząc  
dziecko samoświadomości, odporności i lepszego radzenia sobie w świecie.

# Najczęstsze trudności rozwojowe - oś czasu.



## Niemowlęstwo i okres poniemowlęcy 0-2

### Najczęstsze trudności:

- Opóźnienia rozwoju motorycznego (siedzenie, raczkowanie, chodzenie).
- Opóźnienia rozwoju mowy/języka (mało gaworzenia, brak słów w odpowiednim wieku).
- Lęk separacyjny.
- Trudności z regulacją snu, jedzenia, wydalania.
- Objawy nadmiernej drażliwości, trudności z uspokojeniem.
- Brak odpowiedniej reakcji na kontakt.

### Kiedy szukać pomocy specjalisty:

- Brak osiągnięć kluczowych kamieni rozwojowych w przewidywanym czasie.
- Brak reakcji społecznych (kontakt wzrokowy, wspólne pole uwagi, uśmiech społeczny) lub bardzo ograniczona ekspresja językowa.
- Utrzymujące się zachowania autoagresywne - uderzanie główką, wyrwanie włosów, gryzienie itp.
- Trudności znacznie utrudniające opiekę.
- Masturbacja instrumentalna.
- Utrzymujące się regres rozwoju.



## Wczesne dzieciństwo 3-5

### Najczęstsze trudności:

- Opóźnienia i trudności w płynności mowy.
- Problemy z regulacją emocji: nagłe wybuchy złości, trudności w powrocie do równowagi.
- Trudności z odseparowaniem od rodziców.
- Lęki: przed zwierzętami, ciemnością, duchami.
- Nietypowe reakcje na bodźce sensoryczne (nadwrażliwość/obojętność sensoryczna).
- Początkowe trudności w motoryce małej (kłopoty z rysowaniem, ubieraniem się).

### Kiedy szukać pomocy specjalisty:

- Utrzymujące się i utrudniające funkcjonowanie dziecka lęki.
- Znaczne opóźnienia językowe lub komunikacyjne.
- Częste, nietypowe napady złości, które uniemożliwiają funkcjonowanie w grupie przedszkolnej.
- Somatyzacje (ból brzuszka, głowy).
- Masturbacja instrumentalna.



## Wiek szkolny 6-12

### Najczęstsze trudności:

- Trudności szkolne: problemy z czytaniem, pisanem, liczeniem.
- Trudności w koncentracji.
- Lęk: separacyjny, szkolny, przed oceną, społeczne, przed, przed śmiercią.
- Somatyzacje - bóle brzucha/ głowy bez przyczyny somatycznej, nasilone przed szkołą.
- Wycofanie społeczne lub odwrotnie - zachowania agresywne/impulsywne.
- Trudności w relacjach rówieśniczych: bycie wykorzystywanym, niewystarczające umiejętności w zakresie asertywności.

### Kiedy szukać pomocy specjalisty:

- Spadek wyników szkolnych pomimo wsparcia pedagogicznego.
- Utrzymujące się objawy lękowe, w tym fobie specyficzne oraz somatyzacje powodujące absencję szkolną.
- Znaczne trudności w relacjach rówieśniczych (izolacja, bycie ofiarą/sprawcą przemocy rówieśniczej).
- Samookaleczenia, gwałtowne lub długotrwałe pogorszenie nastroju, myśli/próby samobójcze.



## Adolescencja 13-18(?)

### Najczęstsze trudności:

- Obniżony nastrój lub labilność emocjonalna.
- Drażliwość.
- Kryzysy tożsamości indywidualnej i grupowej, poczucie „niepasowania”.
- Kryzysy związane z tożsamością i orientacją seksualną.
- Trudności w komunikacji z rodzicami.
- Bałagan w pokoju :)
- Lęk przed oceną rówieśniczą, lęki społeczne, izolacja.
- Zachowania ryzykowne: eksperymentowanie z używkami, ryzykowne kontakty seksualne, samookaleczenia\*.
- Trudności z akceptacją obrazu swojego ciała i idące za tym zaburzenia odżywiania.
- Pogorszenie funkcjonowania szkolno-zawodowego (absencje, spadek motywacji).
- Trudności z zasypianiem i regularnym snem.

### Kiedy szukać pomocy specjalisty:

- Samookaleczenia, gwałtowne lub długotrwałe pogorszenie nastroju, myśli/próby samobójcze.
- Utrzymujące się lub narastające zachowania ryzykowne z konsekwencjami zdrowotnymi/prawnymi.
- Znaczne zaburzenia odżywiania, utrata/przyrost masy ciała, zaburzenia somatyczne.
- Trudności w funkcjonowaniu społecznym i szkolnym utrzymujące się mimo prób środowiskowego wsparcia.

# Kiedy trudność przeradza się w problem



**7 kryteriów, które wskazują, że objawy, których doświadcza młody człowiek wymagają wsparcia psychologicznego lub psychiatrycznego:**

## **1. Cierpienie psychiczne**

Kiedy dziecko przeżywa silny, długotrwały dyskomfort emocjonalny, który wpływa na jego codzienne funkcjonowanie.

Przykład: lęk przed szkołą jest tak silny, że dziecko nie może się uczyć ani spotykać z rówieśnikami.

## **2. Nieprzystosowanie**

Kiedy zachowanie dziecka utrudnia mu radzenie sobie w codziennych sytuacjach – w domu, szkole czy relacjach z innymi.

Przykład: silny lęk separacyjny sprawia, że dziecko nie jest w stanie chodzić do szkoły.

## **3. Rzadkość statystyczna**

Kiedy dane zachowanie jest bardzo nietypowe i znacząco odbiega od tego, jak zazwyczaj zachowują się inne dzieci w podobnym wieku.

Przykład: niezwykle silny poziom lęku w codziennych sytuacjach, który nie występuje u większości rówieśników.

## **4. Naruszanie norm społecznych**

Kiedy zachowanie dziecka wyraźnie łamie zasady przyjęte w danym środowisku – na przykład w rodzinie, szkole, grupie rówieśniczej.

Przykład: agresywne zachowania wobec innych lub całkowite ignorowanie ustalonych zasad.

## **5. Dyskomfort społeczny**

Kiedy otoczenie reaguje niepokojem lub zakłopotaniem na zachowanie dziecka, ponieważ trudno je zrozumieć albo przewidzieć.

Przykład: dziecko w sytuacjach społecznych zachowuje się w sposób, który budzi niepokój lub sprzeciw innych.

## **6. Irracjonalność i nieprzewidywalność**

Kiedy reakcje emocjonalne i zachowania dziecka są trudne do logicznego wyjaśnienia i wydają się nieadekwatne do sytuacji.

Przykład: dziecko nagle reaguje agresją lub ucieczką z powodu silnego lęku, mimo że sytuacja obiektywnie nie jest groźna.

## **7. Stwarzanie niebezpieczeństwa**

Kiedy zachowanie dziecka może stanowić zagrożenie dla jego własnego bezpieczeństwa lub bezpieczeństwa innych osób – fizycznego bądź emocjonalnego.

Przykład: dziecko w silnym lęku opuszcza szkołę bez wiedzy dorosłych albo w napadzie złości uderza rówieśnika.

# Podstawa wspierającego rodzica/dorosłego to...

---



**DOJRZAŁOŚĆ EMOCJONALNA,  
czyli umiejętność regulacji emocji w  
adaptacyjny i wspierający rozwój dziecka  
sposób.**



# Czym jest regulacja emocji i jak uczą się jej dzieci?

---



1. Rozpoznaję, że doświadczam (silnych) emocji.
2. Potrafię je nazwać.
3. Potrafię hamować niepożądane reakcje emocjonalne (impulsy) i tak kierować swoją reakcją emocjonalną, by moje zachowania były zgodne z moimi celami (długofalowymi) i wartościami.
4. Potrafię pomóc regulować emocje drugiemu człowiekowi (szczególnie temu młodszemu, zależnemu ode mnie)

Wyregulowane środowisko =  
wyregulowane dziecko (stosownie do wieku)

# Co jeśli jako rodzic nie jestem wyregulowany?

---



Zmęczony po pracy zaglądam do Librusa dziecka, widzę kiepską ocenę, idę do pokoju dziecka, a tam mega bałagan... **Jak zareaguję?**



Jestem w kryzysie małżeńskim/partnerskim, a moje dziecko pokłóciło się z kolegą, zadzwoniła do mnie jego mama z żądaniem wyjaśnień, idę do dziecka ... **Jak zareaguję?**



Oglądam dużo wiadomości na temat konfliktów zbrojnych, przyszłość napawa mnie lękiem, dziecko narzeka, że boli je brzuszek... **Jak zareaguję?**

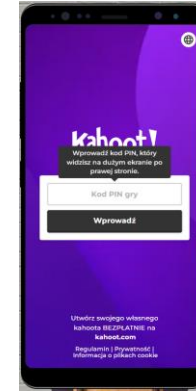


W dzieciństwie często słyszał\*m od rodziców, że jestem za grub\*, moje dziecko prosi mnie o kolejną słodką przekąskę dzisiaj... **Jak zareaguję?**

Itp...

# Trudności rozwojowe - Quiz

1. Stwórzmy zespoły
2. 1 osoba z zespołu wchodzi na stronę kahoot.it



2. Wprowadź PIN : .....
3. Proszę ustalić nazwę zespołu, a następnie kliknąć „Ok, zaczynamy!”
4. Odpowiadamy na pytania wybierając odpowiedni symbol.

