



GAZETA ŻŁOBKOWA

NR 12 / 2025

Drodzy Rodzice,

grudzień to magiczny miesiąc. To miesiąc pełen radości, rodzinnej bliskości i świątecznej magii. Jestem pełna wdzięczności za to, że możemy razem celebrować ten wyjątkowy czas. Mam nadzieję, że Wasz bilans życiowych i zawodowych doświadczeń jest tak jak u nas bardzo satysfakcjonujący i budujący. Cieszymy się bardzo ze wszystkich sukcesów naszych małych podopiecznych a Waszych dzieci: pierwszych kroków i słów, budowania pierwszych zdań, każdego uśmiechu i eksplozji dziecięcej radości. Z wielkim entuzjazmem też wkraczamy w Nowy Rok. Jestem przekonana, że przyniesie nam wiele dobrych chwil ponieważ praca dla Waszych dzieci i dla Was jest dla nas misją, w której największą wartością jest miłość do dziecka.

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia życzymy Wam wiele ciepła, radości i rodzinnego spokoju. Niech ten wyjątkowy czas będzie pełen uśmiechu, wspólnych chwil i miłości. Niech wigilijny wieczór przyniesie pokój i harmonię, a blask choinki oświetli drogę do spełnienia marzeń. Życzymy, aby każda chwila tych świąt była przepełniona serdecznością, a Nowy Rok obfitował w zdrowie, szczęście i pomyślność.



Elżbieta Orzechowska – Filipczyk
Dyrektor Żłobka Miejskiego
w Jaworznie





Jak wspierać naukę chodzenia dziecka?

Nauka chodzenia dziecka przebiega etapami, od pełzania i raczkowania, przez stanie przy meblach i poruszanie się z podparciem, aż do pierwszych samodzielnych kroków. Kluczowe etapy to: raczkowanie (6-10 miesięcy), pionizacja (wstawanie przy meblach 8-12 miesięcy), chodzenie przy meblach (9-12 miesięcy), stanie bez podparcia (10-14 miesięcy), i w końcu chodzenie (12-18 miesięcy). Znajomość etapów poprzedzających samodzielne chodzenie oraz indywidualnych potrzeb dziecka pozwala na mądre wspieranie tego procesu. Najważniejsze jest nie wyręczać, lecz towarzyszyć i umożliwiać dziecku stopniowe odkrywanie możliwości własnego ciała. Taka postawa wzmacnia nie tylko rozwój fizyczny, ale także emocjonalną stabilność i samodzielność dziecka, które zaczyna patrzeć na świat z nowej, pionowej perspektywy.

Proces prowadzący do samodzielnego chodzenia przebiega stopniowo i obejmuje szereg ważnych umiejętności, które rozwijają się już od pierwszych miesięcy życia. Wszystko zaczyna się od podnoszenia główki podczas leżenia na brzuchu, przygotowując ciało do dalszych wyzwań. Następnie pojawiają się obroty, turlanie i coraz większa kontrola nad własnym ciałem. Samodzielne siadanie, najpierw przy wsparciu, a później bez pomocy, rozwija zdolność utrzymywania równowagi oraz wzmacnia mięśnie tułowia, które są kluczowe dla postawy stojącej. Każdy z tych etapów odgrywa znaczącą rolę i nie powinien być pomijany ani sztucznie przyspieszany. To właśnie stopniowe nabywanie sprawności mięśni, doskonalenie koordynacji i orientacji w przestrzeni przygotowuje dziecko do jednego z najważniejszych momentów czyli chodzenia.

Etapy nauki chodzenia:

1. Pełzanie i raczkowanie (6-10 miesięcy).

Zanim dziecko zacznie chodzić, zwykle przechodzi przez fazę pełzania i raczkowania, które mają ogromne znaczenie dla rozwoju całego układu ruchu. Pełzanie, czyli poruszanie się na brzuchu z pomocą rąk i nóg, choć wygląda niezdarnie, stanowi doskonałe ćwiczenie mięśni barków i bioder. Z kolei raczkowanie na czworakach, angażujące naprzemienną pracę kończyn, to świetna forma rozwijania równowagi, koordynacji oraz współpracy obu półkul mózgowych. Dzięki raczkowaniu dziecko uczy się planować ruchy, oceniać przestrzeń i pokonywać przeszkody, jednocześnie wzmacniając mięśnie tułowia, nóg i ramion. Aby zachęcić dziecko do raczkowania trzeba układać dziecko na twardej powierzchni ponieważ raczkowanie na dywanie jest naprawdę trudne. Układać przedmioty oddalone od dziecka, które zachęcają do raczkowania. Ubierać luźne ubranka maluszek nie będzie raczkował, jeśli ugięcie nóżki będzie źródłem dyskomfortu. Nie każde dziecko jednak raczkuje. Część z nich przemieszcza się w inny sposób i przechodzi bezpośrednio do nauki stania.





2. Pionizacja i stanie przy meblach (8-12 miesięcy).

Gdy dziecko zaczyna samodzielnie podciągać się do pozycji stojącej, przytrzymując się np. mebli lub nóg rodzica, oznacza to kolejny istotny etap w jego rozwoju. To znak, że rośnie siła mięśni i potrzeba oglądania świata z wyższej perspektywy. Początkowe próby są zazwyczaj niepewne, dziecko mocno trzyma się podpory, ucząc się stopniowo rozkładania ciężaru ciała i utrzymywania równowagi. W miarę nabierania pewności maluch zaczyna poruszać się wzdłuż mebli, chodzi bokiem i ćwicząc przenoszenie ciężaru z nogi na nogę przygotowując się do samodzielnego marszu.

3. Stanie bez podparcia (10-14 miesięcy).

To etap, który pojawia się po osiągnięciu przez dziecko pionizacji czyli wstawania przy meblach i poruszania się z podparciem.

4. Pierwsze kroki (12-18 miesięcy).

W końcu przychodzi moment, na który rodzice czekają z niecierpliwością dziecko odważa się puścić podpór i postawić pierwsze samodzielne kroki. Są one zwykle jeszcze nie pewne i szeroko rozstawione, a maluch może szybko upaść na pupę. To całkowicie naturalny element nauki. Każda próba, nawet zakończona upadkiem, jest bezcenna, wtedy gdy dziecko ćwiczy koordynację, równowagę oraz zdolności amortyzowania upadków. Lepiej nie łąpać dziecka przy każdej chwiejnej próbie, lecz dać mu szansę nauczyć się równowagi w bezpiecznym otoczeniu. Z czasem kroki stają się coraz bardziej stabilne i płynne.

Wspieranie nauki chodzenia u dziecka:

1. Zapewnienie bezpiecznego otoczenia - stworzenie przestrzeni, w której dziecko może bezpiecznie poruszać się i zdobywać nowe doświadczenia we własnym tempie. Usunąć niebezpieczne przedmioty z zasięgu dziecka.

2. Zachęcanie i wspieranie - ważna jest postawa opiekunów czyli spokój, zrozumienie oraz brak porównań do innych dzieci. Nie przyspieszanie procesu na siłę, kiedy dziecko nie jest jeszcze fizycznie gotowe, może przynieść więcej szkód niż pożytku.

3. Pozwalanie na różne powierzchnie – chodzenie po różnych podłożach pomaga w rozwijaniu równowagi i koordynacji. Zamiast prowadzenia za rączki, warto zachęcać do samodzielnych prób i asekurować tylko wtedy, kiedy to konieczne.

4. Dbanie o aktywność fizyczną - zabawy ruchowe, które wspierają rozwój mięśni i koordynację, są dobrym sposobem na wspieranie nauki w sposób naturalny. Uważna obserwacja, delikatna pomoc i zachęcanie do samodzielności wspierają nie tylko rozwój fizyczny, ale też wiarę dziecka we własne możliwości.

5. Pozwalanie dziecku chodzić na bosą – chodzenie na bosaka lub w skarpetkach antypoślizgowych pozwala dziecku lepiej czuć podłoże, co wzmacnia mięśnie stóp i poprawia rozwój stawów.





Podstawą wspierania samodzielnego poruszania się jest odpowiednie przygotowanie otoczenia. Kiedy dziecko zaczyna wstawać i przemieszczać się, jego zasięg się powiększa, co zwiększa też liczbę potencjalnych zagrożeń:

- Zabezpiecz kanty mebli specjalnymi nakładkami.
- Zasłoń gniazdko elektryczne i schowaj kable.
- Przechowuj małe przedmioty poza zasięgiem dziecka.
- Przymocuj ciężkie meble do ścian.
- Zainstaluj barierki na schodach – zarówno na górze, jak i na dole.
- Załóż blokady na szafki.
- Rozważ usunięcie dywanów lub podklejenie ich taśmą antypoślizgową.

Odpowiednio przygotowane otoczenie pozwala dziecku na swobodne eksplorowanie bez narażania go na niebezpieczeństwo. Niezmiennie jednak konieczna jest obecność i czujność rodzica.

Co wybrać: chodzik czy pchacz:

Rodzice często zastanawiają się nad zakupem chodzika lub pchacza, mając nadzieję, że przyspieszą one naukę chodzenia. Jednak chodziki czyli urządzenia z siedziskiem na kółkach są zdecydowanie odradzane przez specjalistów. Mogą one stwarzać poważne zagrożenie, pozwalając dziecku szybko przemieścić się w niebezpieczne miejsce, a także zaburzają naturalny rozwój nie uczą prawidłowego obciążania stóp ani nie wspierają właściwego wzorca ruchowego. Z kolei pchacze to zabawki, które dziecko pcha przed sobą mogą być pomocne, o ile dziecko już samodzielnie wstaje i próbuje chodzić. Ważne, aby pchacz był stabilny, odpowiednio ciężki i używany jedynie jako dodatkowy element zabawy, a nie jako zastępnik nauki chodzenia.

Kiedy zasięgnąć porady specjalisty:

Choć każde dziecko rozwija się we własnym tempie, są sytuacje, które powinny skłonić do wizyty u pediatry lub fizjoterapeuty. Niepokój może budzić brak prób chodzenia po 18 miesiącu życia, jak również zauważalne asymetrie np. obciążanie tylko jednej strony ciała, raczkowanie wyłącznie jedną nogą lub wyraźne utykanie.

Niepokojące sygnały :

- chodzenie jedynie na palcach (utrzymujące się dłużej niż kilka tygodni),
- sztywny lub wiotki chód,
- częste, niewyjaśnione potykanie się,
- widoczne wady postawy (np. znaczne koślawienie kolan).

Każda wątpliwość rodziców dotycząca ruchów dziecka jest wystarczającym powodem, by skonsultować się z ekspertem. Wczesne rozpoznanie problemu daje szansę na skuteczną interwencję i zapewnienie dziecku najlepszych warunków do rozwoju.

