



MERS INDEPENDENT



Abilitatea motorie 10-16 luni

@doctor.zagorschi

Dragi părinți, procesul de învățare a mersului este unul natural și fascinant, dar e important să oferim copilului condițiile și timpul necesar pentru a parcurge toate etapele în ritmul său. Iată cele mai frecvente greșeli care pot influența negativ dezvoltarea motorie și câteva sfaturi utile pentru o creștere armonioasă:

@doctor.zagorschi



Cele mai frecvente greseli efectuate de către adulți

❌ 1. Verticalizarea precoce

- Ridicarea copilului în poziție verticală (susținut sub brațe sau de mânuțe) încă de la 3 luni sau înainte ca el să fie pregătit poate pune presiune pe coloana vertebrală și articulațiile șoldurilor.
- Bebelușul trebuie să ajungă singur la verticalizare, trecând prin etapele necesare de dezvoltare (răsucire, târâre, stat în șezut, tras la sprijin).

❌ 2. Omiterea etapei de târâre

- Târârea este o etapă esențială pentru întărirea mușchilor, dezvoltarea coordonării mâinilor și a echilibrului.
- Graba de a pune copilul să stea sau să meargă fără ca el să se târască poate duce la întârzieri în dezvoltare.

3. ❌ Amplasarea pe termen lung în țărcuri

- Țărcurile limitează mișcarea liberă și explorarea. Deși sunt utile pe termen scurt pentru siguranță, copilul are nevoie de spațiu pentru a se mișca, a se rostogoli și a explora.
- Timpul excesiv petrecut în țărcuri poate reduce motivația pentru a învăța să meargă.

@doctor.zagorschi

4. ❌ Folosirea premergătoarelor și a antipremergătoarelor

- Premergătoarele sunt periculoase, deoarece copilul își sprijină greutatea pe vârfuri, ceea ce afectează dezvoltarea corectă a mersului și a posturii.
- În plus, acestea pot crea un fals sentiment de echilibru, întârziind mersul independent.

5. ❌ Utilizarea hamului pentru mers

- Hamul împiedică copilul să își dezvolte echilibrul natural și să învețe să cadă în siguranță. În plus, poziția pe care o menține copilul în ham nu este una corectă.

6. ❌ Purtarea de mânuțe prin casă sau afară

- Ținutul de mânuțe modifică centrul de greutate al copilului și îl împiedică să își dezvolte echilibrul și coordonarea corectă. De asemenea, poate pune presiune pe articulațiile delicate ale brațelor.

@doctor.zagorschi



Sfaturi pentru o dezvoltare armonioasă:

1. Lăsați copilul să descopere singur etapele dezvoltării

- Nu grăbiți procesul! Copilul va sta în șezut, se va ridica la sprijin și va face primii pași atunci când corpul său este pregătit.

2. Încurajați târârea și mersul de-a bușilea

- Oferiți copilului spațiu pe podea, covoare moi sau saltele, unde să se poată mișca liber. Târârea ajută la întărirea mușchilor și la coordonare.

3. Asigurați un mediu sigur pentru explorare

- Eliminați obstacolele periculoase și protejați colțurile mobilei. Lăsați copilul să exploreze și să își găsească propriul sprijin, cum ar fi canapeaua, mobilă joasă sau pereții.

4. Susțineți mersul la un sprijin fix

- Încurajați-l să se sprijine de obiecte stabile, cum ar fi marginea unei mese sau un cadru pentru mers. Acest lucru îi oferă încredere și control.

@doctor.zagorschi

5. Permiteți căderea în siguranță

- Căderea este parte din procesul de învățare. Copilul va învăța să își ajusteze echilibrul și să își protejeze corpul. Supravegheați-l, dar nu interveniți constant.

6. Permiteți-i bebelușului să se învețe să meargă mai întâi fără încălțăminte, cel puțin o lună, apoi cu încredere îi puteți pune o încălțăminte potrivită

- Cel mai bine este ca micuțul să meargă desculț pentru a simți podeaua și pentru a-și dezvolta mușchii tălpilor. Dacă este nevoie de încălțăminte, aceasta trebuie să fie flexibilă, ușoară și cu talpă moale.

7. Petreceți timp afară

- Lăsați copilul să exploreze diverse suprafețe naturale (iarbă, nisip), care îl ajută să își dezvolte echilibrul și percepția spațială.

8. Fiți răbdători și încurajatori

- Fiecare copil are ritmul său. Nu comparați micuțul cu alți copii și bucurați-vă de fiecare progres.

@doctor.zagorschi



Sprijinirea copilului în învățarea
mersului nu înseamnă să îl
ajutăm constant, ci să îi oferim
un mediu sigur și condițiile
necesare pentru a descoperi
lumea în propriul ritm. Fiecare
etapă este importantă și
contribuie la o dezvoltare
sănătoasă și armonioasă!

@doctor.zagorschi