

Dlaczego tak ważny jest sposób siadania podczas zabawy?

W pierwszych momentach życia dziecka zwracamy szczególną uwagę na umiejętności jakie zdobywa. Jak siada, wstaje, łapie czy chodzi. Wszyscy zgodnie twierdzimy, że są to umiejętności jakie pozostają już na całe życie i stają się nawykiem. Dlatego, warto zadbać o nie już na samym początku.

„Usiądź prosto”, „złącz nogi” to są często słowa jakie kierujemy do dzieci, które długo siedzą przy stole na krześle. Jednak jest jeszcze jeden sposób siada, na który powinniśmy zwrócić uwagę (zwłaszcza wtedy kiedy dziecko siedzi na podłodze). W literaturze nazywa się **siad „W”**. Nazywa się tak, gdyż układ nóg jest bardzo zbliżony do kształtu tej litery. Tak jak na poniższym obrazku.



Grafika: <https://blog.polozna-online.pl/dzieci/siad-w-literze-w-czy-szkodzi/>

Dzieci wybierają tę pozycję do siadania, gdyż zwiększa się siła podparcia i nie muszą wkładać dużo siły, aby utrzymać pożądaną pozycję ciała. W tym siadzie miednica jest biernie stabilizowana, mięśnie brzucha nieaktywne, a głowa zawieszona między barkami.

Niestety, taki sposób siadania, może przynieść wiele negatywnych skutków min. koślawość kolan, osłabienie mięśni kolan, problemy ze stawami. Wybór takiego sposobu siadania może świadczyć także o obniżonej sprawności manualnej dziecka. Z kolei te trudności mogą powodować kolejne podczas rozwoju mowy czy nauki czytania i pisania. Ręka i mowa są sobie bardzo bliskie. Dlatego, że mają wspólne obszary w mózgu.

Jeśli zauważymy, że nasze dziecko siada w taki sposób, należy to od razu skorygować. Najlepiej będzie, jeżeli zaproponujemy inny sposób siadania, np. „po turecku” czy siad prosty. Jeśli problem będzie się nasilał należy skonsultować się z ortopedą i fizjoterapeutą.

Siad „W” bywa tzw. „wierzchołkiem góry lodowej”, może się okazać że jest sygnałem innych nieprawidłowości.