



#WsparcieZaczynaSięOdDiagnozy

Rozwój dziecka – **co warto wiedzieć?**

E-poradnik dla rodziców i opiekunów w ramach kampanii społecznej



Rozwój dziecka – co warto wiedzieć?

Rozwój dziecka to fascynująca, ale i złożona podróż, w której **każdy etap niesie nowe wyzwania i radości**. Świadomość tego procesu pomaga rodzicom, opiekunom i specjalistom lepiej wspierać najmłodszych w ich codziennych odkryciach. Ten e-poradnik to praktyczne kompendium wiedzy o rozwoju dziecka, normach i zadaniach rozwojowych oraz sposobach reagowania na pierwsze niepokojące sygnały.

Z TEGO E-PORADNIKA DOWIESZ SIĘ:

- Czym charakteryzuje się rozwój człowieka i jakie są jego etapy?
- Dlaczego wiedza na temat rozwoju dziecka jest ważna?
- Czym charakteryzuje się okres niemowlęcy, poniemowlęcy, przedszkolny i szkolny?
- Co zrobić, gdy zauważysz niepokojące sygnały w rozwoju swojego dziecka?
- Na czym polega kampania społeczna „Wsparcie zaczyna się od diagnozy” Fundacji Hemmerbach Kids’ Family?

Dodatkowo, na koniec bonusowe ćwiczenie „Zeszyt małych odkryć”.

Zmiany rozwojowe dotyczą trzech głównych płaszczyzn:

- **biologicznej** – związanej z ciałem, motoryką, zdrowiem
- **społecznej** – obejmującej relacje, role oraz normy społeczne,
- **psychicznej** – związanej z kompetencjami poznawczymi i emocjonalnymi.



Od pierwszych kroków do samodzielności

W psychologii życie człowieka dzieli się na poszczególne etapy:



Czym jest rozwój człowieka?

Jest to proces, w którym **człowiek przechodzi przez kolejne etapy dojrzewania fizycznego, poznawczego, emocjonalnego i społecznego**. W okresie dzieciństwa, dorastania, dorosłości, a także starości realizuje odmienne zadania rozwojowe.

Lepsze zrozumienie tego, co się dzieje w poszczególnych etapach życia, stanowi podstawę do podejmowania odpowiednich działań przez rodziców, opiekunów, wychowawców i nauczycieli. Bardzo ważne jest uświadomienie sobie, że rozwój dokonuje się wyłącznie wśród ludzi – to właśnie relacje z innymi są kluczowym warunkiem. Dzięki nim dziecko poznaje świat, rozwija się i zmienia.

W tym ujęciu możemy wyróżnić trzy główne fazy życia: **dzieciństwo, dorastanie i dorosłość**. Każdy z tych etapów wiąże się z innymi wyzwaniami i konkretnymi umiejętnościami, które jednostka powinna opanować – nazywamy je zadaniami rozwojowymi.

W literaturze psychologicznej występuje również pojęcie **normy rozwojowej** – czyli zakresu umiejętności i zachowań, które dziecko powinno osiągnąć na danym etapie życia. Normy te pomagają rodzicom i specjalistom obserwować, czy rozwój dziecka przebiega prawidłowo.

Normy rozwoju i kamienie milowe

Można powiedzieć, że **zadania rozwojowe** to cele w postaci konkretnych umiejętności, które dziecko powinno osiągać na określonym etapie swojego życia. Są naturalną częścią rozwoju i pomagają rosnąć, poznawać świat i nabywać doświadczenia.

W literaturze oraz w pracy specjalistów często określa się je mianem **kamieni milowych** – to punkty orientacyjne, które pozwalają ocenić, czy rozwój dziecka przebiega prawidłowo i harmonijnie. Ich znajomość pozwala rodzicom, opiekunom i terapeutom lepiej zrozumieć potrzeby dziecka i odpowiednio je wspierać.

Przykładowe zadania rozwojowe w poszczególnych etapach:

- **Okres niemowlęcy** to nawiązanie więzi z rodzicem lub opiekunem, nauka siadania, raczkowania czy chodzenia.
- **W wieku przedszkolnym** ważna jest nauka współpracy z innymi i panowania nad emocjami, a także rozwój mowy.
- Dziecko w wieku szkolnym powinno m.in. zdobywać wiedzę, rozwijać koncentrację, nawiązywać przyjaźnie.



Drugim ważnym pojęciem w tym kontekście rozwoju dziecka jest **norma rozwojowa**. To standard określający zakres umiejętności i zachowań, jakie dziecko powinno osiągać na danym etapie życia. Normy te służą jako punkt odniesienia – pomagają rodzicom i specjalistom ocenić, czy rozwój dziecka przebiega prawidłowo.

Szczególnie ważna jest tu świadomość opiekunów dotycząca charakterystyki rozwoju dzieci w różnych sferach: **fizycznej, poznawczej, emocjonalnej i społecznej**. Dzięki tej wiedzy można wcześniej wychwycić niepokojące sygnały i odpowiednio zareagować.

Warto jednak podkreślić, że norma rozwojowa **nie oznacza, że każde dziecko musi rozwijać się identycznie**. Uwzględnia ona **różnice indywidualne**, takie jak: temperament, środowisko rodzinne czy predyspozycje dziecka. Stanowi ogólne ramy – czyli **wskazuje, co zazwyczaj powinno się wydarzyć na danym etapie rozwoju**, ale pozostawia przestrzeń dla naturalnych odchyleń.

Normy rozwojowe, choć nie są sztywnym wyznacznikiem, **mogą stanowić cenne narzędzie wczesnej obserwacji** – zarówno dla rodziców, jak i specjalistów. Jeśli pewna umiejętność długo się nie pojawia lub coś budzi niepokój – warto skonsultować się ze specjalistą np. lekarzem pediatrą lub psychologiem dziecięcym.

PRZYKŁADY NORM ROZWOJOWYCH DLA OKRESU NIEMOWLĘCEGO:

- **rozpoznawanie twarzy i głosu rodziców** (do 2. miesiąca życia),
- **pierwszy uśmiech** (2.-3. miesiąc),
- **unoszenie główki** (3. miesiąc),
- **obracanie się z brzucha na plecy i odwrotnie** (4.-6. miesiąc)
- **gaworzenie** (4.-6. miesiąc) oraz **pierwsze słowa** (ok. 11. miesiąca)
- **łapanie stópki leżąc** (6 miesiąc)
- **raczkowanie** (8.-10. miesiąc),
- **samodzielne siadanie** (9. miesiąc).

Dlaczego ważna jest wiedza o rozwoju dziecka?

Pierwsze trzy lata życia to **czas intensywnego odkrywania świata przez dziecko**, a jednocześnie etap, podczas którego **opiekunowie zwykle uważnie obserwują**. Rozwój przebiega wtedy najbardziej dynamicznie, obejmując takie obszary, jak:

1	2	3	4	5
motoryka ruch i sprawność fizyczna	funkcje poznawcze i intelektualne	emocje ich rozpoznawanie i wyrażanie	nawiązywanie relacji z innymi	komunikacja werbalna i niewerbalna

Podczas codziennej obserwacji tych procesów rodzic może czasem odczuwać niepokój, zastanawiając się, czy dane zachowanie lub brak jakiejś umiejętności mieści się jeszcze w normie rozwojowej. Takie wątpliwości są naturalne.

Właśnie dlatego świadomość i wiedza dotycząca rozwoju dziecka ma ogromne znaczenie. Pozwala trafnie interpretować zachowania dziecka, odpowiednio na nie reagować, a w razie potrzeby wcześniej zauważyć potencjalne trudności i wdrożyć adekwatne wsparcie.

KAŻDE DZIECKO ROZWIJA SIĘ W SWOIM TEMPIE. Obserwuj. Wspieraj. Nie porównuj. Jeśli jednak coś Cię niepokoi – skonsultuj się ze specjalistą. Wczesne wsparcie ma ogromne znaczenie!



Okres niemowlęcy

To **pierwszy etap rozwoju dziecka**, obejmujący czas od narodzin do ukończenia 12. miesiąca życia. W tym okresie niemowlę intensywnie rozwija swoje zmysły oraz zdobywa podstawowe umiejętności motoryczne – uczy się siadać, pełzać, raczkować, a następnie wstawać i podejmować pierwsze próby samodzielnego chodzenia.

Jednym z najważniejszych elementów dla prawidłowego rozwoju w tym czasie jest więź z rodzicem lub opiekunem. Ma ona kluczowe znaczenie dla poczucia bezpieczeństwa dziecka i stanowi fundament dla jego dalszego rozwoju emocjonalnego oraz społecznego. To właśnie dzięki niej **maluszek uczy się, jak postrzegać świat i ludzi** – rozwija w sobie zdolność eksploracji, odwagę w poznawaniu nowych sytuacji i umiejętność radzenia sobie z trudnościami.

Dziecko, które doświadcza poczucia bezpieczeństwa, wchodzi w życie z większą odwagą, ciekawością i gotowością do podejmowania wyzwań.



ZADANIA ROZWOJOWE TEGO OKRESU

- nawiązywanie kontaktu wzrokowego,
- pojawienie się uśmiechu społecznego,
- reagowanie na dźwięki i pierwsze próby komunikacji,
- rozwój motoryki dużej i małej (np. chwytanie przedmiotów, przewracanie się),
- kształtowanie przywiązania do bliskich osób.

Okres poniemowlęcy

To czas intensywnego odkrywania świata przez dziecko. Maluch uczy się chodzić, mówić, poznaje granice i zasady funkcjonowania w otoczeniu. Coraz częściej samodzielnie realizuje swoje potrzeby, a rosnąca niezależność sprzyja kształtowaniu poczucia sprawstwa, czyli świadomości, że jest autorem zdarzeń i zmian w swoim życiu.

Na tej bazie buduje się pewność siebie i samoocena. Okres poniemowlęcy to także etap, w którym dziecko uczy się wyrażać własną wolę i kształtuje się jego autonomia. To można określić jako główne zadanie okresu poniemowlęcego, czyli poczucie odrębności.

ZADANIA ROZWOJOWE TEGO OKRESU

- rozwój mowy – od pojedynczych słów do nieskomplikowanych zdań,
- nauka chodzenia, wspinania się,
- samodzielne jedzenie,
- początek kontroli potrzeb fizjologicznych,
- kształtowanie tożsamości „ja”,
- rozwój zabawy i kontaktów z rówieśnikami.

W tym okresie często pojawia się tzw. **bunt trzylatka** – naturalna i zdrowa reakcja wynikająca z rosnącej potrzeby samodzielności oraz gotowości do uczenia się. Nie jest to objaw trudności, lecz normalny etap rozwoju emocjonalnego i społecznego, który przygotowuje dziecko do funkcjonowania w grupie i podejmowania pierwszych wyzwań poza domem.



Wiek przedszkolny

Kolejne lata w przedszkolu to intensywny czas rozwoju społecznego i emocjonalnego. **Głównym celem tego etapu jest przygotowanie dziecka do podjęcia nauki w szkole** – zarówno pod względem kompetencji poznawczych, jak i umiejętności funkcjonowania w grupie.

ZADANIA ROZWOJOWE TEGO OKRESU

- rozwój mowy – posługiwanie się pełnymi zdaniami, opowiadanie historii, zadawanie pytań,
- przyswajanie zasad i ról społecznych,
- wzmacnianie koncentracji i pamięci,
- rozwój empatii,
- nawiązywanie pierwszych przyjaźni i budowanie relacji z rówieśnikami.

DZIECKO W TYM OKRESIE:

- uczy się współpracy z rówieśnikami,
- rozwija umiejętność rozwiązywania problemów i konfliktów,
- ćwiczy panowanie nad emocjami,
- zaczyna myśleć symbolicznie i tworzyć bardziej złożone zabawy,
- wykazuje rosnącą gotowość do nauki oraz chęć zadawania pytań i zdobywania wiedzy.



Wiek szkolny

To etap między 7. a 12. rokiem życia, w którym dziecko wkracza w zorganizowany świat nauki, zasad i relacji rówieśniczych. Rozwój wchodzi na nowy poziom, ponieważ pojawiają się obowiązki szkolne, presja porównań z innymi, ale także możliwość rozwijania poczucia kompetencji i sukcesu.

Jest to szczególnie **ważny czas dla kształtowania poczucia własnej wartości**, które coraz bardziej zależy od opinii otoczenia, zarówno dorosłych, jak i rówieśników. Sukcesy w nauce, akceptacja społeczna, relacje z nauczycielami i przyjaciółmi mają ogromny wpływ na rozwój emocjonalny i społeczny dziecka oraz jego samoocenę.

ZADANIA ROZWOJOWE TEGO OKRESU

- poznawanie i doskonalenie umiejętności szkolnych: czytania, pisania, liczenia,
- rozwój myślenia logicznego i przyczynowo-skutkowego,
- nauka planowania, organizacji i długoterminowej pracy nad zadaniem,
- budowanie przyjaźni i zrozumienia punktu widzenia innych,
- rozwijanie odpowiedzialności i samodzielności w codziennych obowiązkach,
- kształtowanie kompetencji emocjonalnych – rozpoznawanie oraz nazywanie uczuć i regulowanie przeżywanych emocji,
- przyswojenie zasad społecznych, nauka współpracy i funkcjonowania w grupie.

Pójście do szkoły to jedno z najważniejszych wydarzeń nie tylko w życiu dziecka, ale i całej rodziny. Może być uznawane za **moment przełomowy**, który wyznacza nowy etap w rozwoju – zarówno poznawczym, jak i emocjonalno-społecznym.



Trudności rozwojowe

Każde dziecko rozwija się w swoim indywidualnym tempie, a **rodzice i opiekunowie odgrywają kluczową rolę w obserwowaniu i wspieraniu tego procesu**, tak aby przebiegał on jak najlepiej. Mimo to czasami mogą pojawić się trudności rozwojowe, które stanowią wyzwanie – niektóre z nich są przejściowe i możliwe do pokonania samodzielnie, inne wymagają specjalistycznej pomocy.

Trudności rozwojowe to różnorodne problemy, które mogą pojawić się w trakcie dorastania dziecka. Dotyczą one takich obszarów jak:



EMOCJE
(np. trudność
w ich rozpoznawaniu
lub wyrażaniu)



**UMIEJĘTNOŚCI
SPOŁECZNE**
(np. nawiązywanie
relacji)



**ROZWÓJ
INTELEKTUALNY**
(np. opóźnienia
w uczeniu się)



ROZWÓJ FIZYCZNY
(np. motoryka duża
i mała)

Objawy trudności **mogą wpływać na funkcjonowanie dziecka w różnych sferach życia** – utrudniać naukę, komunikację, budowanie relacji, a także codzienne czynności. Warto pamiętać, że każde dziecko rozwija się we własnym rytmie. Jednak jeśli trudności są wyraźne i utrzymują się przez dłuższy czas, a dodatkowo zaczynają wpływać na codzienne funkcjonowanie, **to sygnał, że warto skonsultować się ze specjalistą**.

Wczesne rozpoznanie i diagnoza pozwalają nie tylko lepiej zrozumieć potrzeby dziecka, ale też wdrożyć skuteczne wsparcie terapeutyczne, które może realnie wpłynąć na jego rozwój, samopoczucie i przyszłość.



Co zrobić, gdy zauważysz niepokojące sygnały w rozwoju swojego dziecka?

1

SKONSULTUJ SIĘ Z PEDIATRĄ

To pierwszy specjalista, który może ocenić rozwój dziecka i skierować dalej, jeśli zauważy coś niepokojącego.

2

POROZMAWIAJ Z NAUCZYCIELEM, WYCHOWAWCĄ LUB PEDAGOGIEM

Osoby pracujące z dzieckiem na co dzień często jako pierwsze zauważają trudności w funkcjonowaniu lub rozwoju.

3

ZGŁOŚ SIĘ DO PORADNI PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEJ

Poradnie oferują specjalistyczną diagnozę oraz wsparcie terapeutyczne i edukacyjne.

4

SKORZYSTAJ Z POMOCY CENTRUM TERAPEUTYCZNEGO DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

To miejsca, w których można uzyskać kompleksowe wsparcie – psychologiczne, logopedyczne, terapeutyczne w jednym miejscu.

5

SKONSULTUJ SIĘ Z INNYMI SPECJALISTAMI

W zależności od potrzeb dziecka, można skonsultować się z logopedą, psychologiem dziecięcym, terapeutą SI lub neurologiem dziecięcym.

6

DOŁĄCZ DO KAMPANII SPOŁECZNEJ „WSPARCIE ZACZYNA SIĘ OD DIAGNOZY”

Poszerz swoją wiedzę na temat trudności rozwojowych i skorzystaj z naszych materiałów edukacyjnych.

DLACZEGO TO WAŻNE?

Wczesne rozpoznanie trudności rozwojowych **to szansa na skuteczne wsparcie**, które może realnie wpłynąć, na jakość życia i przyszłość dziecka. Pamiętaj – każde dziecko rozwija się w swoim tempie. Twoje wsparcie, obecność i zrozumienie to najlepszy fundament, jaki możesz mu dać.

Gdy coś Cię niepokoi – warto skonsultować się z psychologiem, pedagogiem lub lekarzem. **Wczesne wsparcie ma ogromną moc.**

Bonus – Ćwiczenie „Zeszyt małych odkryć”

Te proste codzienne ćwiczenie pomoże Ci obserwować rozwój dziecka z większą uważnością. Zachęca do refleksji, wzmacnia dostrzeganie postępów i drobnych zmian, które łatwo przeoczyć w codziennym pośpiechu. Dodatkową korzyścią jest redukcja lęku – zamiast skupiać się na brakach, **ćwiczenie kieruje uwagę na mocne strony dziecka**. Notatki mogą również okazać się bardzo pomocne podczas konsultacji z psychologiem, pediatrą czy nauczycielem.

JAK WYKONAĆ ĆWICZENIE?

1. Załóż zeszyt lub dokument w telefonie, który będzie Twoim „Zeszytem małych odkryć”.
2. Codziennie przez 7 dni **zastanów się nadtrzema obszarami rozwoju**: fizycznym, mowy i komunikacji oraz budowania relacji i emocji.
3. Do zapisu swoich obserwacji **posługuj się prostą tabelą** (patrz: tabela poniżej), którą możesz narysować ręcznie lub odtworzyć cyfrowo.

OBSZAR	CO OBSERWOWAĆ?	MOJE OBSERWACJE
Ruch i ciało	Co nowego potrafi? Jak się porusza?	
Mowa i komunikacja	Jak mówi, pokazuje, nawiązuje kontakt?	
Relacje i emocje	Jak okazuje emocje? Co powoduje radość, a co złość? Jak wyraża daną emocję?	

Przykładowe spostrzeżenia:

- *Kasia dzisiaj sama wspięła się na kanapę. Próbowала kilka razy, ale się nie poddała.*
- *Tomek po raz pierwszy zapytał: „Dlaczego to tak działa?” – wcześniej zadawał tylko proste pytania.*
- *Paweł zezłościł się na brata i kopnął ciężarówkę. Potem powiedział, że był bardzo zdenerwowany.*

Po tygodniu **odpowiedz sobie na 3 pytania**:

- *Co mnie zaskoczyło w zachowaniu mojego dziecka?*
- *Z czego jestem dziś dumny/dumna jako opiekun(ka)?*
- *Czy coś mnie niepokoi lub chcę to skonsultować ze specjalistą?*

Ćwiczenie „Zeszyt małych odkryć” to nie tylko narzędzie obserwacji, ale również forma budowania uważności i więzi z dzieckiem. **Warto do niego wracać co jakiś czas** – nie tylko w momentach wątpliwości, ale też po to, by docenić codzienne postępy dziecka.





#WsparcieZaczynaSięOdDiagnozy

Wczesna diagnoza – lepszy start!

Fundacja wraz z partnerami realizuje kampanię społeczną pod hasłem „Wsparcie zaczyna się od diagnozy, której celem jest **zwiększenie świadomości na temat trudności rozwojowych, znaczenia wczesnej diagnozy i skutecznego wsparcia**. Kampania podkreśla, że kluczem do realnej pomocy dziecku jest trafna ocena jego potrzeb i wyzwań rozwojowych.

Poprzez nasze działania na różnych płaszczyznach chcemy:



zwiększyć świadomość
w zakresie trudności
rozwojowych oraz diagnozy



edukować rodziców,
opiekunów i specjalistów



pokazać, jak rzetelna
diagnoza może zmienić życie
całej rodziny

Chcemy przełamywać stereotypy – **diagnoza to nie etykieta, lecz początek realnej pomocy**. Kampania wspiera rodziców, opiekunów i specjalistów w rozpoznawaniu pierwszych sygnałów trudności rozwojowych oraz pokazuje, jaką rolę odgrywa trafna diagnoza w dalszym rozwoju dziecka.



W ramach kampanii realizujemy szereg aktywności:



publikujemy **artykuły i praktyczne poradniki edukacyjne**, które wspierają rozwój i poszerzają wiedzę rodziców i opiekunów



organizujemy **darmowy webinar z dr Agnieszką Lasotą** „Diagnoza to szansa – pierwsze symptomy trudności rozwojowych”



prezentujemy **prawdziwe historie rodzin dzieci**, dla których diagnoza była punktem zwrotnym



finansujemy procesy diagnostyczne dla dzieci w **pieczy zastępczej** w HKF Centrum we Wrocławiu

ZAANGAŻOWANI W KAMPANIĘ



Fundacja Hemmersbach Kids' Family – wspieramy dzieci i młodzież z pieczy zastępczej w Polsce. Naszym głównym celem jest zapewnienie dostępu do pomocy terapeutycznej, medycznej i edukacyjnej.



HKF Centrum Wspierania Rozwoju Dziecka we Wrocławiu – miejsce zapewniające profesjonalną diagnozę oraz kompleksowe wsparcie psychologiczne i terapeutyczne.

hemmersbach

Hemmersbach – firma IT zaangażowana społecznie. Każdego roku przekazują 20% zysków na działania pomocowe tam, gdzie zawodzi system.

AUTYZM
PO
LUDZKU

„Autyzm po ludzku” – projekt wspierający rodziców dzieci ze spektrum autyzmu, poprzez dostarczanie praktycznych narzędzi, wiedzy i wsparcia emocjonalnego.

Nie musisz być specjalistą, by nas wesprzeć. Wystarczy, że:



udostępnisz kampanię
na swoich profilach
społecznościowych



oznaczysz znajomych,
którzy mogą potrzebować
wsparcia



podzielisz się swoją historią
diagnozy i dodasz hashtag:
#WsparcieZaczynaSieOdDiagnozy
do swojego postu

DOŁĄCZ DO NAS!

Każde udostępnienie ma moc. Dzięki
Tobie kampania może dotrzeć tam,
gdzie jest najbardziej potrzebna.



Bibliografia:

- Brzezińska A.I., *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2024.
- Birch A., *Psychologia rozwojowa w zarysie*, wyd. PWN, Warszawa 2007.
- Trempała J., *Psychologia rozwoju człowieka*, wyd. PWN, Warszawa 2011.
- <https://childdevelop.pl/articles/develop/9709/>
- <https://trudnoscirozwojowe.pl/artykuly-eksperckie/>
- <https://kalejdoskop-rozwoju.pl/wiedza/porady-dla-rodzicow/najczestsze-trudnosci-rozwojowe-u-dzieci-kiedy-szukac-pomocy-specjalisty>
- <https://epedagog.edu.pl/aktualnosci/zaburzenia-rozwojowe-dzieci-poradnik-dla-pedagogow/>



Fundacja Hemmersbach Kids' Family
ul. Wyścigowa 58, 53-012 Wrocław



www.kids-family.org



HemmersbachKidsFamily