

Hareket 10 İpucu

Çocuğunuzun Hareket Gelişimini Desteklemek Evde Yapabileceğiniz 10 Şey

10

- 1** Doğumundan itibaren, çocuğunuz vücudunu tanımasına yardımcı olabilirsiniz. Bunun için emeklemesini beklemenize gerek yok.
- 2** Yere koyacağınız bir mat, bebeğiniz üst karın kaslarını güçlendirecek karın zamanına imkan sağlayacaktır. Yatağın ya da hareket matinin yanına, bir aynaya, çocuğunuzun boyu hizasında duvara monte edin.
- 3** Odaklanma ve nesne takibi becerisini geliştirmek ve güzellik için, çocuğunuzun başının üstünden, ulaşamayacağı mesafede mobil/sallanan oyuncaklar asınız. Birkaç ay sonra, çocuğunuzun yetişebildiği yerdeki oyuncuğa ulaşması için onu teşvik edin.
- 4** Lastik belli kısa pantolon, sıcak çorap ve hafif kumaşlar gibi maksimum harekete izin veren kıyafetler seçiniz. Hareketi kısıtlayan kıyafetler, çocuğunuzun kollarını, bacaklarını ve vücudunu hareket ettirmeye dayalı isteğini azaltabilir.
- 5** Hareket etmek sebepler yaratın. Dikkat çekici nesneleri, çocuğunuzun uzanarak, sürünerek, emekleyerek ulaşabileceği mesafeye koyunuz. Yavaşça yuvarlanan örme ve bez toplar kolların kavrama ve dikkat odaklama becerisi için idealdir. Çocuğunuzun koordinasyon geliştikçe hızlı toplar sunabilirsiniz.
- 6** Bebeğinizin hareketini kısıtlayan eşyalardan sakının. Oyun parkı, yürüteç, hoppala ve hatta salıncak hareketi sinirlendirir ve kısıtlar. Bu araçlar bebeklerin kendi çabaları ile başarmanın verdiği sevinci yaşamadan önce, onların oturmasını, ayağa kalkmasını, yürümesine ve hoplamasını sağlar.
- 7** Bebeğiniz sürünmeye, emeklemeye, yardımla yürümeye ve kendi başına ayağa kalabildiği zaman, onun keşfedebileceği temiz, düzenli ve açık bir alan yaratınız. Çocuğunuzun kendini çekip kaldırabilme gücünü ve becerisini geliştirmek için, (5 santimetre çapında) bir sopayı duvara monte edin.
- 8** Eğer merdiven yoksa, çocuğunuzun tırmanma pratiği yapabileceği bir yer bulun.
- 9** Park, spor salonları, oyun parkları ve sağlık klübü gibi geniş alanlar bulun. Yürüyen küçük çocuğunuz taşıması ve hareket ettirmesi için geniş ve ağır nesneler sununuz.
- 10** Bebek arabasını nadiren kullanınız. Küçük çocuğunuz acele ettirilmediği sürece, çok uzun mesafeler yürüyebilir, onun yürümesi için vakit ayırın.



<http://aidtolife.org/tr/>

hayata yardım