

# Κίνηση

Μέσω της κίνησης το παιδί σας έρχεται σε επαφή με το περιβάλλον του. Το παιδί μαθαίνει μέσα από τις αισθήσεις του. Με την κίνηση, την αφή, την όσφρηση, την όραση και την ακοή αρχίζει να κατανοεί τον κόσμο γύρω του. Όταν εξερευνεί και αλληλεπιδρά με το περιβάλλον του, τότε μαθαίνει. Οι κινήσεις και οι ανακαλύψεις του συνδέουν το σώμα με τον εγκέφαλό του. Τι μπορείτε εσείς να κάνετε για να βοηθήσετε στην ομαλή ανάπτυξη της κίνησης του παιδιού σας;

Μπορείτε να συμβάλλετε στη βέλτιστη ανάπτυξή του ακολουθώντας τις παρακάτω τρεις βασικές αρχές:



1  
2  
3

Προετοιμάστε το περιβάλλον.

Προσφέρετε ευκαιρίες για κίνηση.

Δώστε χρόνο για κίνηση.



Προετοιμάζοντας το περιβάλλον, προσφέροντας ευκαιρίες για κίνηση και δίνοντας χρόνο, βοηθάτε το μωρό σας να δυναμώσει την αυτοπεποίθησή του. Όταν επιλέγετε να μην χρησιμοποιείτε εξοπλισμό που περιορίζει το παιδί σας, τότε αυτό αναπτύσσει μια αίσθηση ικανοποίησης, καθώς επιτυγχάνει στόχους που αφορούν την κίνηση μέσα από τις δικές του προσπάθειες. Κάθε επίτευγμα κίνησης και κάθε δεξιότητα που αποκτά, το προετοιμάζει για το επόμενο στάδιο, καθώς οι μύες δυναμώνουν και οι συνάψεις του εγκεφάλου αποκτούν καλύτερο συντονισμό. Ο χρόνος που δίνετε και η κατανόηση της ανάγκης για επανάληψη και εξάσκηση ενισχύουν την αυτοπεποίθηση του παιδιού σας και την κινητική του πρόοδο.

**Βοήθησέ με να κινηθώ μόνος μου.**  
Μάθετε περισσότερα στο [www.aidtolife.org](http://www.aidtolife.org)



Ενισχύσεις για τη ζωή

# 10

## Δέκα πράγματα που μπορείτε να κάνετε σπίτι σας για να στηρίξετε την ανάπτυξη της κίνησης του παιδιού σας.

1. Από την πρώτη στιγμή τοποθετήστε ένα στρώμα στο πάτωμα, το οποίο επιτρέπει την ελεύθερη κίνηση, σε ένα υπνοδωμάτιο προετοιμασμένο με γνώμονα την πλήρη ασφάλειά του.
2. Ένα χαλάκι για κίνηση δίνει στο μωρό σας την ευκαιρία να ενδυναμώσει το άνω μέρος του σώματός του, όταν βρίσκεται μπρούμυτα. Τοποθετήστε έναν καθρέφτη στον τοίχο στο ύψος του παιδιού, δίπλα από το κρεβάτι του ή το χαλάκι. Όταν βλέπει τον εαυτό του να κινείται, καταβάλλει περισσότερη προσπάθεια να τεντωθεί κι έτσι ενδυναμώνει τους μύες του λαιμού του.
3. Ζκρεμάστε μόμπιλα πάνω από το κεφαλάκι του μωρού σας που να μην μπορεί να τα φτάσει, για λόγους αισθητικής αλλά και για να εξασκείται στο να εστιάζει το βλέμμα του και να παρακολουθεί τα αντικείμενα που κινούνται. Μετά από μερικούς μήνες, για να το ενθαρρύνετε να φτάνει και να πιάνει αντικείμενα, κρεμάστε μια κουδουνίστρα ή ένα παιχνίδι για μωρά σε ύψος που να μπορεί να το πιάσει. Παρακολουθήστε το να χτυπάει, να πιάνει και να εξερευνεί το αντικείμενο.
4. Διαλέξτε ρούχα που θα του προσφέρουν ελευθερία κινήσεων, όπως κοντά παντελόνια με λάστιχο στη μέση, ζεστά καλτσάκια και ελαφριά υφάσματα. Η εσωτερική επιθυμία του να ασκήσει τα άκρα και το σώμα του εμποδίζεται, όταν τα ρούχα περιορίζουν την κίνηση.
5. Δώστε του κίνητρα για να κινηθεί. Ελκυστικά αντικείμενα που δεν μπορεί να φτάσει αποτελούν δέλεαρ για να τεντωθεί, να γλιστρήσει, να συρθεί και να μπουσουλήσει. Μπάλες από μαλλί και ύφασμα κυλούν αργά, προσελκύουν τα χεράκια του που θέλουν να γραπώνουν και κρατάνε την προσοχή του. Καθώς αποκτά καλύτερο συντονισμό κινήσεων, προσφέρετέ του μπάλες που κινούνται πιο γρήγορα.
6. Αποφύγετε εξοπλισμό που περιορίζει την κίνηση του μωρού σας. Παιδικά πάρκα, στράτες, σταθερές στράτες, τραμπολίνο, ακόμη και κούνιες περιορίζουν την κίνηση. Αυτός ο εξοπλισμός δίνει τη δυνατότητα στα μωρά να καθίσουν, να σταθούν, να περπατήσουν ή να πηδήξουν, προτού νιώσουν τη χαρά ότι τα κατάφεραν μέσα από τις δικές τους προσπάθειες.
7. Δημιουργήστε έναν ανοιχτό χώρο και ένα καθαρό και τακτικό περιβάλλον για το παιδί, που θα εξερευνήσει όταν ξεκινήσει να σέρνεται, να μπουσουλάει, να περπατάει με βοήθεια και να στέκεται μόνο του. Τοποθετήστε μια ξύλινη μπάρα στον τοίχο (5 εκ. σε διάμετρο) για να βελτιώσει το μωρό σας τη δύναμή του και τη σταθερότητά του, όταν προσπαθεί να σταθεί στα πόδια του.
8. Βρείτε ένα μέρος όπου θα μπορεί να εξασκηθεί στην ανάβαση, εάν δεν έχετε σκάλες. Διδάξτε του πώς να κατεβαίνει τις σκάλες μπουσουλώντας.
9. Βρείτε χώρους που προσφέρουν ευκαιρίες για άνετη κίνηση: παιδικές χαρές, γυμναστήρια και πάρκα. Προσφέρετε στο μικρό παιδί σας που περπατά μεγάλα και βαριά αντικείμενα για να μεταφέρει και να μετακινήσει.
10. Μην κάνετε υπερβολική χρήση του καροτσιού. Δώστε χρόνο στο παιδί σας για περπάτημα, διότι έχει την ικανότητα να περπατάει μεγάλες αποστάσεις, όταν εσείς δεν βιάζεστε.



**Βοήθησέ με να κινηθώ μόνος μου.**  
Μάθετε περισσότερα στο [www.aidtolife.org](http://www.aidtolife.org)



Ενισχύσεις για τη ζωή