

# 10

## الحركة: عشر نصائح

### عشرة أشياء يمكنك القيام بها في المنزل لدعم تطور حركة طفلك



1 منذ البداية، وفري سريراً أرضياً يسمح بحرية الحركة لطفلك في غرفة نوم تم إعدادها مع مراعاة السلامة.

2 يتيح بساط الحركة لطفلك فرصة الاستلقاء على بطنه لتقوية الجزء العلوي من جسمه. اربطي مرآة بالحائط بارتفاع الطفل بجوار السرير أو بساط الحركة. فعندما يرى نفسه يتحرك، سيبدل طفلك المزيد من الجهد لتمديد وتقوية عضلات رقبته.

3 قومي بتعليق ألعاب السرير فوق رأس طفلك ولكن بعيداً عن متناوله من أجل جمالياته ولتدريبه على التركيز ومتابعة الأشياء بعينه. بعد بضعة أشهر، علقي خشخيشة أو لعبة في متناول يده لتشجيعه على لمسها والإمساك بها. دعيه يضرب ويمسك ويستكشف ما يستطيع الإمساك به.



4 اختاري الملابس التي تتيح له أقصى قدر من الحركة، مثل السراويل القصيرة ذات الخصر المطاطي والجوارب الدافئة والأقمشة الخفيفة الوزن. فالطفل يشعر بالإحباط بسبب الملابس التي تقيد الحركة.

5 قدمي له أسباباً للحركة والتنقل. إن جلب الأشياء التي يصعب الوصول إليها هو إغراء للتمدد والانزلاق والزحف. قدمي له كرات الصوف التي تتدحرج ببطء وبعد تطور حركته، قدمي له كرات أسرع.

6 تجنبي المعدات التي تحد من حركة طفلك. الملاعب، والمشايات، والمشايات الثابتة، وحتى الأراجيح تقيد الحركة. تمكن هذه الأجهزة الأطفال من الجلوس أو الوقوف أو المشي أو القفز قبل أن يحققوا هذه الخطوات من خلال جهودهم الخاصة.



7 اخلقي مساحة مفتوحة وعالمًا نظيفًا ومنظمًا ليستكشفه عندما يبدأ في الزحف والمشي بدعم والوقوف بمفرده. اربطي قضيباً خشبياً بالحائط (قطره 5 سم) لطفلك لتحسين قوته وثباته أثناء الوقوف.

8 ابحثي عن مكان يمكنه ممارسة التسلق فيه إذا لم يكن لديك سلالم. علميه كيفية الزحف على السلالم.

9 ابحثي عن الأماكن التي توفر مساحات كبيرة للحركة: الملاعب أو الصالات الرياضية العامة أو الحدائق أو النوادي الصحية. وفري أشياء كبيرة وثقيلة لطفلك الذي يمشي على الأقدام ليحملها ويتحرك.



10 استخدم عربة الأطفال باعتدال. خصصي بعض الوقت للسماح لطفلك بالمشي، لأنه قادر على المشي لمسافات طويلة عندما لا تكوني في عجلة من أمرك.