

Liikkuminen: Kymmenen vinkkiä

Kymmenen tapaa tukea lapsen liikkumisen kehitystä kotona

10

- 1** Hanki jo heti vastasyntyneelle lattian tasolla oleva matala vuode, joka mahdollistaa vapaan liikkumisen ja sijaitsee makuuhuoneessa, joka on valmisteltu lapselle turvallisesti.
- 2** Liikkumismatolla (tai lattialla) vauva voi olla vatsallaan ja vahvistaa ylävartaloaan. Kiinnitä seinään peili niin matalalle, että lapsi näkee itsensä lattian tasolta. Kun lapsi näkee itsensä liikkumassa, hän innostuu venyttelemään ja vahvistamaan niskalihaksiaan.
- 3** Ripusta mobileja lapsen pään yläpuolelle, mutta hänen ulottumattomiinsa. Ne auttavat lasta harjoittelemaan katseen kohdistamista ja esineiden seuraamista. Kannusta lasta myöhemmin kurkottelemaan ja tarttumaan hänen ulottuvilleen ripustettuihin helistimiin ja vauvaleluihin. Seuraa, kuinka hän koskettelee ja tutkii niitä.
- 4** Pue lapsi kevyisiin ja joustavasta materiaalista tehtyihin vaatteisiin, joissa on helppo liikkua.
- 5** Innosta lasta liikkumaan. Kiinnostavat esineet, joihin lapsi melkein ylettyy, innostavat häntä venyttelemään, liukumaan, ryömimään ja konttaamaan. Punotut ja kankaiset pallot vierivät hitaasti, houkuttelevat tarttumaan ja pitävät mielenkiintoa yllä. Kun lapsen koordinaatio kehittyy, tarjoa hänelle herkemmin vieriviä palloja.
- 6** Vältä lapsen liikkumista rajoittavia välineitä ja tarvikkeita. Leikkikehät, kävelytuolit, taaperokärryt, sitterit, hyppykeinut ja jopa tavalliset keinut rajoittavat ja vähentävät liikkumista. Ne mahdollistavat vauvan istumisen, seisomisen, kävelemisen tai hyppimisen ennen kuin hän pääsee nauttimaan näiden taitojen omatoimisesta opettelusta.
- 7** Valmistele lapselle avointa tilaa sekä puhdas ja siisti ympäristö tutkiskeltavaksi, kun hän alkaa ryömiä, kontata, kävellä tuettuna ja seisoa tuetta. Kiinnitä seinään (halkaisijaltaan noin viisisenttinen) puutanko, jonka avulla vauva pääsee punnertamaan itseään ylös ja siten kehittämään lihasvoimiaan ja vakauttaan.
- 8** Jos kodissanne ei ole portaita, etsi paikka, jossa lapsi pääsee harjoittelemaan kiipeämistä. Opetä hänet konttaamaan portaat alas.
- 9** Etsi paikkoja, joissa on paljon tilaa liikkua: käykää leikkikentillä, puistoissa, liikuntasaleissa tai muissa liikuntakeskuksissa. Anna kävelemään oppineelle lapselle suuria ja painavia esineitä kanneltaviksi ja siirrettäviksi.
- 10** Älä kuljeta lasta liikaa rattaissa. Anna taaperolle aikaa kävellä. Hän kykenee kyllä kävelemään pitkiäkin matkoja, jos saa sille aikaa.



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