

การเคลื่อนไหว: เคล็ดลับสิบประการ

สิบสิ่งที่คุณสามารถทำที่บ้านเพื่อสนับสนุนพัฒนาการเคลื่อนไหวของลูก

10

- 1 เริ่มจัดเตียงนอนระดับต่ำติดพื้นให้ลูกเคลื่อนไหวอิสระได้ไว้ในห้องนอนโดยคำนึงถึงความปลอดภัย
- 2 บนแผ่นรองการเคลื่อนไหวช่วยลูกให้นอนคว่ำเพื่อสร้างความแข็งแรงของร่างกายส่วนบน ติดกระจกไว้ที่ผนังในระดับเดียวกับเตียงเด็กหรือข้างแผ่นรองการเคลื่อนไหว เมื่อลูกเห็นตัวเองเคลื่อนไหว ลูกจะพยายามยืดคอและกล้ามเนื้อคอจะแข็งแรงมากขึ้น
- 3 ติดเครื่องแขวนไว้เหนือศีรษะแต่พ้นมือลูก เพื่อความสวยงามและฝึกจดจ้องและมองตามวัตถุ หลังจากนั้นให้การเอื้อมและคว้าจับ โดยแขวนเครื่องเล่นเขย่าหรือของเล่นไว้ใกล้มือเด็ก สังเกต การตี การจับ และการสำรวจวัตถุ
- 4 เลือกเสื้อผ้าที่เอื้อต่อการเคลื่อนไหวเต็มที่ เช่น กางเกงขาสั้นเอวยางยืด ถุงเท้าอุ่นและผ้าเนื้อเบา จากแรงขับภายในเพื่อฝึกแขนขาและร่างกาย ลูกจะหงุดหงิดจากเสื้อผ้าที่ปิดกั้นการเคลื่อนไหว
- 5 จัดเหตุให้เคลื่อนไหว วางสิ่งดึงดูดใจไว้ไกลเกินเอื้อมจะล่อใจให้ ยืด เลื้อย คืบและคลาน ลูกบอลถักและลูกบอลผ้ากลิ้งช้าๆสร้างความสนใจ เมื่อลูกมีการประสานงานดีขึ้นใช้ลูกบอลที่กลิ้งเร็วขึ้น
- 6 หลีกเลี่ยงอุปกรณ์ที่จำกัดการเคลื่อนไหวของลูกน้อย ไม่ว่าจะเป็นคอกกั้น รถหัดเดิน รถหัดยืน สายพยางค์กระโดด แม่แต่เปลนอน ล้วนปิดกั้นและจำกัดการเคลื่อนไหว อุปกรณ์เหล่านี้ทำให้ลูกน้อย นั่ง ยืน เดิน หรือกระโดด ก่อนที่หนูจะได้สัมผัสความสุขจากความสำเร็จของขั้นต่างๆด้วยความมุ่งมั่นของตัวเอง
- 7 สร้างพื้นที่โล่งและโลกที่สะอาดเป็นระเบียบให้ได้สำรวจเมื่อลูกเริ่มคืบ คลาน เดิน ด้วยการช่วยเหลือจนยืนหยัดด้วยตัวเอง ยึดราวไม้ (เส้นผ่านศูนย์กลางสองนิ้ว) เข้ากับผนังเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและมั่นคงให้ลูกขณะดึงตัวขึ้นยืน
- 8 หาที่ให้ฝึกปีนป่ายถ้าไม่มีบันได สอนให้คลานลงบันได
- 9 หาที่กว้างสำหรับเคลื่อนไหว เช่น สนามเด็กเล่น โรงยิมสาธารณะ สวนสาธารณะ หรือสโสรสุขภาพ เตรียมสิ่งของขนาดใหญ่และหนักไว้ให้ลูกถือและเคลื่อนย้าย
- 10 ใช้รถเข็นเด็กให้น้อยที่สุด ให้เวลาลูกได้เดินเพราะหนูสามารถเดินได้ไกลมากเมื่อคุณไม่เร่งรีบ

