



תנועה: איך מתרגלים, כמה ולמה זה חשוב

לתנועה יש חשיבות גדולה ברכישת הבטחון של התינוק בגופו, ללמידה על היכולות שלו ולהתמצאות במרחב.

התנועה תהיה רחוקה יחסית מהגוף שלנו (אווירונים, תנועה מצד לצד, נדנדוד וכו', כמובן בצורה ששומרת על הראש והצוואר של התינוק). נשים לב שהתינוק לא נבהל אלא נהנה מהעניין, ואם הוא נבהל (מותח את הגוף, בוכה או פוער עיניים) נקרב לגוף שלנו. אצל תינוקות עם א-סימטריה, נקפיד להשתמש בשני הצדדים (למשל - נמר על עץ עם קירוב של הברך והאוזן). תוך כדי תנועה.

מתי וכמה לתרגל?

תנועה היא עבודה שרירית מאוד מעייפת ולכן נוכל להשתמש בה בשעות אחר הצהריים והערב ולפני טקס השינה ב"אחה"צ תנועתי". כדאי לשלב לפחות חצי שעה של תנועה במרחב (שבטיק תהיה על הידיים שלנו) לפני שנת הערב או לפני טקס השינה של שנת הלילה. במהלך היום, כדאי לשים לב שאנחנו משתמשים בתנועה על הידיים לפני השעה והצורך: תנועות גדולות ורחוקות מהגוף בזמן הפעילות, תנועות מונוטוניות של למעלה-למטה וקרובות לגוף שלנו לצורך הרגעה.

למה לצפות?

תינוקות קטנטנים יכולים להיבהל מתנועה גדולה, דבר שיתבטא בכיווץ של כל הגוף, פעירת עיניים, רפלקס מורו וכמובן בכי. בזמן תנועה תסתכלו על התינוק ועל התגובות שלו: אם הוא נהנה אפשר להרחיק יותר או לזוז מהר יותר. אם הוא מבוהל תחזרו לחיבוק ולתנועות קטנות יותר. באופן כללי, בארבעת החודשים הראשונים רפלקס מורו נעלם בהדרגה, מערכת השיווי משקל הולכת ונבנית ונצפה שהתינוק לאט לאט ילמד להנות יותר ויותר מריקודים, אווירונים וכו'.

איך מתרגלים?

כל מה שנעים לכם ולתינוק יכול להיות חלק מהתרגול: ריקודים, העברה מאמא לאבא ובחזרה, אווירונים, סיבובים וכו'.

חשוב לשים לב לכך שהראש של התינוק מוחזק ובטוח ולא מיטלטל כמובן. עוד דגש חשוב הוא עבודה סימטרית - להחליף תנועות מצד לצד על מנת לאפשר תנועה של עמוד השדרה באופן סימטרי. אצל תינוקות שמאובחנת אצלם א-סימטריה או שאנחנו מרגישים שיותר נוח להם על צד אחד, נקפיד יותר על העניין ונוסיף גם עבודה על תנועות של הגוף כולו מצד לצד, כמו "נמר על עץ" עם קירוב של הברך לאוזן.

התנהלות סימטרית:

אף אחד מאיתנו לא סימטרי לגמרי. יש לנו דומיננטיות, צד מועדף. גם הקטנטנים שלנו נולדים לא סימטריים, מי יותר ומי פחות. לגנטיקה, מנח ברחם ואופן הלידה יש תפקידים חשובים בעניין. מה שחשוב לדעת זה, שבין אם יש אבחנה ובין אם אין, התנהלות סימטרית תעזור לתינוק שלנו להתנועע יותר בקלות, להתגבר על ההעדפות ולהתפתח היטב. כמה דגשים חשובים:

- לשנות תנועות אחיזה מצד לצד גם אם זה פחות נוח לנו
- להרים ולהניח דרך הצד
- אם מאכילים מבקבוק - מחליפים צדדים גם שם
- חשוב להתגבר על הנטייה שלנו "לעבוד על הצד החלש" ולייצר סימטריה בין מה שקשה ומה שפחות כדי לא לייצר העדפה הפוכה בהמשך

מתי להתייעץ עם איש מקצוע או לבדוק מה קורה?

- אם בכל הרכה מהגוף, גם אם היא עדינה ואיטית, יש בהלה רצינית או בכי
- אם התינוק גדול משלושה חודשים ובמהלך התנועה לא מכווץ את גופו כלל אלא "נזול" מצד לצד
- אם למרות העבודה על סימטריה עדיין יש צד מועדף

בהצלחה!

