

ÇOCUKLAR İÇİN EBEVEYNLERİYLE BİRLİKTE HAREKET İPUÇLARI

0-9
aylık



HAREKET

Sağlıklı bir gelişim için

Bir şeyin mutlaka farkındasınızdır: Bebeğinizin harekete ihtiyacı vardır. Hareket, onun kendini ifade etmesine, ilişki kurmasına ve gerek bedenini gerek çevresini keşfetmesine hizmet eder. Çocuğunuz hareketlerini ve duruşunu gittikçe bilinçli olarak yönetmeyi ve bir yerden bir yere gitmeyi öğrenir. Hareket öğrenmeyi ve bebeğinizin gelişimini destekler.

Bebeklerin harekete ihtiyacı vardır

Bebekler çok tepinir. Bu nedenle onların yeterince hareket ettiği düşünülebilir. Ne var ki çocukların fiziksel durumu son yıllarda kötüye gitmiştir. Bu sorunun kaynağı genellikle yaşamın ilk aylarına dayanır. Bazen hareket imkanları evin bulunduğu çevre yüzünden sınırlanır (yer noksanlığı, yakında park bulunmaması, gürültüye duyarlı komşular vb.), bazen de ebeveynlerin yaşam koşulları belirleyici olur (gündelik yaşamın beraberinde getirdiği tükenmişlik, bir yerden bir yere motorlu taşıtlarla gitmek vb.) veya bebek salıncağı, çocuk araba koltukları gibi hareketi pek teşvik etmeyen aksesuarlar kullanılır. Yine de bebekler doğal bir hareket dürtüsüne sahiptir ve basit hareketler bile onlara iyi gelir.

Çocuğunuzun nasıl destekleyebilirsiniz?

Aşağıdaki sayfalarda sunulan özendirici öneriler gündelik yaşamda çocuğunuzun hareket gelişimini desteklemenize yardımcı olacaktır. Ayrıca duruma göre çocuğunuzun o anki ihtiyaçlarına yönelmenizi tavsiye ederiz.



HAREKETE ŞUNUN İÇİN İHTİYACIM VAR:



... iletişim kurmak için



... daha sonra dinlenmek için

Ebeveynlerim bana bu süreçte şöyle yardım edebilirler:

- » Benimle göz teması kurmaya vakit ayırarak
- » Bana tehlikeli olmayan, özgürce hareket edebileceğim bir köşe kurarak
- » Bana sokulmak için vakit ayırarak
- » Yüz ifadelerime ve ihtiyaçlarıma cevap vermeyi öğrenerek



... bedenimi keşfetmek için



... nesnelere uzanmak ve onlarla oynamak için



... duruşumu ve hareketlerimi yönetmeyi öğrenmek için

HAREKET ETMEK İÇİN FAZLA MI YORGUN?

0 aylık



Göz teması

Çocuğunuz size bakmaktan ve karşılıklı gülümsemekten zevk alır. Yüzünüzü yavaşça sağdan sola çevirin. O da başını hareket ettirip bakışlarıyla sizi izleyecektir.

Çeşitleme

Sesler çıkarın ve yüzünüzü gözünüzü oynatın.

yüzü keşfetmek

Çocuğunuzun yanına uzanın ve onu yumuşakça yana yuvarlayın, böylece birbirinize bakabilirsiniz ve o sizin yüzünüze dokunabilir.

Dikkat: Çocuğunuzun bir o yana, bir bu yana yatırmaya özen gösterin.



Beşik salıncak

Yere oturun ve çocuğunuzun ayakları yere değecek biçimde ata biner gibi bir bacağınızın üstüne oturtun. Onu belinden, kalçalarından veya ellerinden tutun ve bir sağa, bir sola kayılacak biçimde hareket ettirin.

Dikkat: Bunu yaparken bebeğinizi sarsmamaya özen gösterin.

Çeşitleme

Bebeğinizi sizi görecektir şekilde kendinize çevirin.

9 aylık



ARA SIRA

sallamak

Çocuğunuzu kolunuzda sallayın.
Bebğinize bir şeyler mırıldanın
veya şarkı söyleyin.



Bez deęiřtirme esnasında oyun ve řaka

Bezini değiştirirken çocuğunuzu ellerini ve ayaklarını keşfetmesi yönünde cesaretlendirin. Bir elinizi poposunun altına itin ve onun ayaklarına dokunabileceği şekilde kalçalarını hafifçe devirin.

yuvarlanma

Çocuğunuza yüzüstü pozisyondan sırtüstü pozisyona ve sırtüstü pozisyondan yüzüstü pozisyona dönmesi için yardım edin. Hareketi hafifçe desteklemek için bir elinizi kalçasına veya bacağına koyun.



GÜVENLİ BİR HAREKET ALANI

Hareket etme sevinci

Çocuğunuz henüz emeklemeye başlamadıysa yatağınız harika bir oyun alanıdır. Çocuğunuzu sırtüstü yatırın, böylece engellenmeden tepinebilir ve hareket edebilir. Bu süreçte onun yanında kalın.



Nesneleri keşfetmek

Çocuğunuzu, yere serdiğiniz bir emekleme örtüsünün üstüne yatırın. Çocuğunuza oynayabileceği nesnelere uzatın. Onun nesnelere dokunmasını, onları elinde tutmasını ve ağzına almasını sağlayın.

Keşif

Güvenli bir hareket alanı oluşturun. Nesnelere veya oyuncakları çocuğunuzun çevresine yayın ve onu bunları alması için cesaretlendirin. Onun nesnelere biçimi, malzemesi ve renklerini keşfetmesini sağlayın.



KÖTÜ HAVADA

Sokulmak

Çocuğunuzu yatağından alın, bunu yaparken onu poposunun altından kavrayın ve diğer elinizle ensesini ve başını koruyun. Bebeği kolunuzda güvenli ve korunaklı bir biçimde tutun.



0 aylık



Gezintiye çıkmak

Bebeğinizin de tıpkı sizin gibi temiz havaya ihtiyacı vardır. Kötü havada çocuğunuzu dışarıdaki dünyayı keşfedebilmesi için uygun bir biçimde sarmalayın.

Ce

Yüzünüzü bir bezle saklayın ve sonra yeniden açın. Çocuğunuz ortadan kaybolmanızı ve ortaya çıkmanızı izleyecek ve bundan bir şey öğrenecektir.



9 aylık

DIĞER BİLGİLER

www.paprica.ch adresinde broşür, video ve özendirici öneriler, oyun fikirleri ve tavsiyeler içeren başka malzemeler bulabilirsiniz. (Fransızca web sitesi).

TAVSİYELER



ellerini yumruk yapar ve parmağını tutar

başını dik tutabilir ve seslere veya size yönelebilir

kendisine uzatılan nesnelere uzanmaya başlar

minik ayaklarına uzanır

sırtüstü pozisyondan yüzüstü pozisyona geçebilir veya tersini yapabilir

oturmaya başlar

0 aylık

göz temasına geçer

sırtüstü yatarak tepinir

ellerine bakar ve onlarla oynar

yüzüstü yatarken kollarının alt kısmına dayanır

nesneleri keşfeder ve onları ağızına alır

uzaktaki nesnelere tutmaya çalışır

9 aylık



HAREKETİ ÖZENDİRMEK

Bebekler her gün bol bol hareket etmelidir (yüzüstü veya sırtüstü yatarak, emekleyerek, yerde oynayarak vb.).

AZ OTURMAK

Çocuğunuzun olabildiğince az oturmasına özen gösterin (örneğin çocuğunuzu uyandıığında gereksiz yere çocuk araba koltuğunda veya bebek tahterevallisinde tutmayın). Bebeklerin yeri ekran karşısı değildir (TV, bilgisayar, video oyunları vs.).



IMPRESSUM

// AUTEURS

Fabio Peduzzi

Nicola Soldini

Dr. méd. Lise Miauton Espejo

// Développé en étroite collaboration

avec la filière Psychomotricité de la HETS Genève, HES-SO/Genève:

A.-F. Wittgenstein Mani, professeure HES

C. Blanc Müller, chargée de cours HES

M. De Monte, chargé de cours HES

L. Julien, étudiante

L. Barras, étudiante

// ILLUSTRATIONS

Joël Freymond

// GRAPHISME

Tessa Gerster

// ÉDITION

1^{ère} édition en français 2014

Traduit en 2018

Édition mise à jour en 2019

// TRADUCTION ET RELECTURE

Lionbridge Switzerland AG

© Unisanté, Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV), Département femme-mère-enfant, Site de l'Hôpital de l'enfance