

Babatorna 6.

A kúszás az első nagy helyváltoztató mozgás. Igaz, a mindkét irányban ügyesen forgolódó babák már a gurulással is közlekedhetnek, de csak akkor, ha van erre kellő mozgásterük és elegendő időt tölthetnek a kiságyon, a járókán vagy a pihenőszéken kívül a szoba szőnyegén. Hason és háton fekve, valamint megfordulva, vagyis a helyzetváltoztató mozgásokban a baba még csak a saját testével és a karnyújtásnyira lévő dolgokkal ismerkedik. Megtanulja, hogyan mozgathatja a végtagjait, hogyan tarthatja és fordíthatja a fejét, hogy jól láthassa és hallhassa a tárgyakat és az eseményeket.

Helyváltoztatáskor, amikor a pici az egyik helyről eljut a másikba először gurulva majd kúszva, később négykézláb mászva és végül lépegetve, megismerkedhet a tágabb környezetével. A tér, amit eddig csak a látásával és a hallásával érzékelhetett, az most mozgással is megtapasztalható kalanddá válik. Eddig csak a világ közeledett felé, amikor anya odajött, felemelte és elvitte valahová vagy tologatta őt a babakocsiban. Eddig a tárgyak, a játékok és az emberek tőle függetlenül közeledtek vagy távolodtak tőle.

A kúszás tehát az első lépés az önállóság felé, amikor a baba életében először döntheti el, hogy ő maga indul el valami felé. Már nem csak mások adnak a kezébe valamilyen játékot, hanem egyedül is megszerezheti, amit távolabb lát. A távolság teljesen független, valódi megtapasztalásához és áthidalásához most először hangolja össze az érzékszerveinek a működését és a mozgását.



Figyelemfelhívó jelek

A keresztezett kúszás mozgásmintájához a hárompontos támasz a megfelelő kiinduló helyzet. Erről a testhelyzetről az előző részben részletesen olvashattak már. Ebben a helyzetben a csípő rugalmas elfordulása, a testsúly áthelyezése továbbá a fej szabad mozgása és biztos megtartása adja az alapot a szabályos kúszás elkezdéséhez. Sokszor keresnek meg a szülők olyan problémával, hogy kúszik a pici, de csak karral húzza magát előre és a lábát nem mozgatja, vagy csak az egyik kezével húzza és csak az egyik lábával tolja magát, olyan is előfordul, hogy előre nem tud haladni csak hátrafelé és ebből gyorsan négykézlábra áll. Sajnos minden esetben azt látom, hogy a hárompontos támasz nem megfelelő. Mire érdemes figyelnie egy szülőnek:

- A baba még nem tud ügyesen hason fekvésben tevékenykedni, ezért inkább legtöbbször a hátára fordul és úgy játszik.
- Főleg csak az egyik kezével játszik és nem szívesen nyúlkál a másikkal.
- Szinte mindig csak az egyik irányban fordul meg hasról és hátról.
- Játék közben hason fekvésben mindkét lába nyújtott vagy hajlított helyzetben van.
- Nehezen támaszkodik a könyökére, miközben a másik kezével játszana.
- Hasáról a hátára fordulva még sokszor lehuppan a feje.
- Hátról a hasára úgy fordul, hogy mindkét lábát megemelve a lábaival lendíti magát oldalra.
- Nem szeret feküdni, ezért sokszor kéri, hogy felvegyék, vagy a pihenőszékbe ültessék.
- Idő előtt, már hat hónapos kora körül négykézlábra emelkedik, netán még fel is áll.

A terpeszpelenka vagy más lábtarást korrigáló eszközök viselése, illetve bármilyen hasi probléma, reflux, betegségek, izomtónus zavarok, amelyek megnehezítik vagy akadályozzák az első hónapok normál fejlődését, sajnos a kúszás kialakulását gátolják. Ezeknél a babáknál fokozottan szükséges figyelni és a megfelelő szakemberek felügyeletével végigkísérni a kora gyermekkori fejlődés menetét.

Átmozgatások

A karok és a lábak keresztező átmozgatása segíti a testfelező vonal átlépésének beindítását és ezzel a két agyfélteke működésének összehangolását.

A karok váltott fel-le mozgását és a lábak bicikliző mozgását összekapcsolhatjuk. Először a jobb kart emeljük a fül mellé, majd vigyük le a törzs elé, miközben az ellentétes lábat feltoljuk és a baba jobb tenyerével megérintjük a bal térdét. Akár többször is megtapsikolhatjuk így a

térdecskét. Ismételjük meg a teljes mozgássort kétszer-háromszor, ezután mehet a másik oldal. Amikor a pici hozzászokott az újfajta mozgáshoz, el lehet kezdeni ütemenként váltakozva a jobb és a baloldalon a mozgásokat.

A karok keresztbe tétele a tapsikolásból indulhat úgy, hogy néhány karszéttárás és taps után a két kart keresztbe fektetjük a mellkason, mintha a pici átölelné magát.

A lábak keresztbe tétele a lépegetéssel kezdődik. A hátán fekvő baba lábait térdben toljuk fel és a hajlított lábakkal lépegetünk egyhelyben, mintha a lábacsok topognának. Ügyeljünk arra, hogy a talpak minden ütemnél, lépésnél érejenek le. Ezt a dobogást vagy lépegetést aztán folytathatjuk úgy, hogy hol az egyik, hol a másik talpával megérintjük az ellentétes térdét. Persze időnként egy kis szeretgetés is belefér, amikor édesanya ad puszikat a talpacskákra.

Az átmozgatások egy mondóka ritmusával kiegészítve örömteli és hasznos játékok lehetnek akár a pelenkázón, akár anya lábain fekve.

Babatorna a kúszáshoz

Az előző részben már leírt hárompontos támaszt segítő babatorna gyakorlatokkal kezdjük a kúzás segítségét. Ha a baba ügyesen néz és nyúl hátrafelé, akkor a kedvenc játékát tegyük le mellé úgy, hogy ne érje el csak akkor, ha egy kicsit kilép a kezével oldalra. Ha az egyik kezét arrébb teszi, akkor óhatatlanul követni fogja azt a másik, tehát a pici kilépeget oldalra és elkezdődhet a körbekúzás. Mindkét irányban próbálkozzunk, hogy megtanulja teljesen egyformán használni a karjait, miközben a lépegetés irányában a rátámaszkodik hol az egyik, hol a másik felhúzott térdére. Minél többször gyakorolunk vele, annál ügyesebben és annál gyorsabban fog körbekúszni.

Az előre haladó kúzás a körbekúzásból indul, hiszen a pici magabiztosan támaszkodik három ponton és nyúl az egyik kezével a játék felé. Tud lépegetni a karjaival és közben tartja és tolja magát a térdével.

A tárgyat most ne oldalra, hanem a baba egyik keze elé tegyük le, épp csak annyira, hogy ne érhesse el. Ha a jobb kezéhez tettük a játékot, akkor a bal könyökére és a jobb felhúzott térdére kell, hogy támaszkodjon. Ebből a hárompontos támaszból elrugaszkozhat a játékért a térdével és a lábujjaival tolván valamint a



könyökével húzva magát előre. Ha nem sikerülne neki egyedül, akkor támasszuk meg a jobb lábát a talpánál vagy a térdénél. Amikor ellökte magát és megfogta a játékot, hagyjuk, hogy örüljön a sikerének és játszhasson egy kicsit. Rövid idő múlva varázsoljuk el a tőle a játékot és tegyük le a bal keze elé és ismételjük meg az előző mozdulatsort. Néhány nap után már segítség nélkül is meg tudja ezt tenni és szépen beindul a kúszás. Ha mégsem sikerülne, akkor folytassuk a kúszás segítését.

Most már tegyük pont olyan távolságra a játékot, hogy a baba két rugaszkodással érhesse el. A két váltott mozdulat után hagyjuk ismét játszani a megszerzett dologgal. Ahogy ügyesedik a pici, 5-10 centiméterenként fokozatosan növelhetjük a játék távolságát, de figyeljünk arra, hogy mindig váltott kar és lábmozgással érje el. Ha letettük a játékot, akkor már ne vigyük távolabb, miközben ő elindult felé, mert ezzel elbizonytalanodik abban, hogy vajon jól mérte-e fel a távolságot. Ez azért fontos, mert a kúszásban nem csak a mozgáskoordináció fejlődik, hanem a két szem működése, vagyis a térlátás is most bontakozik. A csöppség a két szem együttes munkája révén tanulja meg pontosan felmérni a távolságot és a tárgyak állandó méretének távolságukhoz mérten változó látványát.

A kúszás segítségével végre útnak indulhatnak az apró felfedezők. Megtanulják, hogy a távolabbi világ elérhető és a közel lévő dolgoktól eltávolodhatnak. Az érzékszervi és mozgásos képességeiket eszközként használják ahhoz, hogy az értelmi képességeiket, a gondolkodásukat kibontakoztathassák.